



**T.C.**  
**SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EGZERSİZ VE SPOR BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE  
DÜZEYLERİ İLE YAŞAM TATMİNİ VE İŞ PERFORMANSLARI  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: ISPARTA İLİ  
ÖRNEĞİ**

**Aziz SAYI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**I. DANIŞMAN**

**Doç. Dr. Gürhan SUNA**

**II. DANIŞMAN**

**Doç. Dr. Erkan ÇİMEN**

**ISPARTA-2023**

## KABUL ve ONAY SAYFASI

Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri **Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı** Çerçevesinde yürütülmüş olan bu çalışma, aşağıdaki jüri tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: .././....

I. Danışman: Doç. Dr. Gürhan SUNA

Süleyman Demirel Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi-Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı

II. Danışman: Doç. Dr. Erkan ÇİMEN

Süleyman Demirel Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi-Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Üye : Doç. Dr. Osman PEPE

Süleyman Demirel Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi– Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Mehmet TOKGÖZ

Süleyman Demirel Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi - Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı

ONAY: Bu yüksek lisans tezi, Enstitü Yönetim Kurulu'na belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve kabul edilmiştir.

**Prof. Dr. Ebru ÇUBUK DEMİRALAY**

**Enstitü Müdürü**

## BEYAN

“*Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Yaşam Tatmini ve İş Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Isparta İli Örneği*” adlı Yüksek Lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Lisansüstü Tez Önerisi ve Tez Yazma Yönergesi’ne uygun olarak hazırlanmıştır.

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmayla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Hazırlayan

**Aziz SAYI**

I. Danışman

**Doç. Dr. Gürhan SUNA**

II. Danışman

**Doç. Dr. Erkan Çimen**

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitim sürecim boyunca yardımlarını hiç esirgemeyen başta danışmanlarım Doç. Dr. Gürhan SUNA'ya ve Doç. Dr. Erkan ÇİMEN'e, verilerin analiz edilmesi ve yorumlanmasında yardımcı olan doktora öğrencisi Abdullah ARISOY'a ayrıca yüksek lisans sürecimde eğitimime katkıda bulunan tüm Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı akademisyenlerine, maddi ve manevi olarak hep desteklerini hissettiğim aileme, birlikte beden eğitimi öğretmenliğini icra ettiğimiz zümre arkadaşlarıma ve Ağustos ayında hayatlarımızı birleştireceğimiz nişanlım Dilara KILIÇ'a sonsuz minnet ve şükranlarımı sunarım.

**Aziz SAYI**  
**ISPARTA - 2023**

## ÖZET

### **Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Yaşam Tatmini ve İş Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Isparta İli Örneği**

Bu çalışmanın amacı Isparta ilinde eğitim veren Beden Eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam tatmini ve iş performansları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Çalışmaya, Isparta ilinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı devlet okullarında ve özel okullarda görev yapan Beden Eğitimi öğretmenleri katılım sağlamıştır. Çalışmada Beden Eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin tespit edilmesi için yedi sorudan oluşan Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi kullanılmış olup, yaşam tatmini düzeylerinin tespit edilmesi için ise Bekmezci ve Mert'in geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yaptığı beş soruluk Yaşam Tatmini Ölçeği kullanılmıştır. Son olarak Beden Eğitimi öğretmenlerinin çalışma performanslarını ölçebilmek için Sigler ve Pearson tarafından geliştirilen Çöl (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ve dört sorudan oluşan İş Performans Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmamızın sonucunda katılımcıların fiziksel aktivite anketinden elde edilen değerleri ile iş performansı anketinden elde edilen değerleri arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların fiziksel aktivite anketinden elde edilen değerleri ve yaşam tatmini anketinden elde edilen değerleri arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşam tatmini anketinden elde edilen değerleri ile iş performansı anketinden elde edilen değerleri arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, Fiziksel Aktivite, Yaşam Tatmini, İş Performansı

## ABSTRACT

### **Examining The Relationship Between Physical Education Teachers' Physical Activity Levels and Life Satisfaction and Job Performance: Example of Isparta Province**

The aim of this study is to examine the relationship between physical activity consumption, life satisfaction and job performance of the physical education entity providing education in the province of Isparta.

Physical Education teachers working in public schools and private offices in Isparta province affiliated to the Ministry of National Education produced the study. In the study, the International Physical Activity Evaluation Questionnaire consisting of seven questions was used to determine the body structures of the Physical Education cells, and the Life Satisfaction Scale with five questions, which Bekmezci and Mert carried out the validity and reliability study, was used to determine the life satisfaction levels. Finally, Sigler and Pearson used the Job Performance Scale, which consists of usage and four questions, in order to measure the working performance of the Physical Education class. As a result of our study, a weak and positive significant relationship was found between the values obtained by the participants from the physical activity questionnaire and the values obtained from the job performance questionnaire. A weak and positive significant relationship was found between the values obtained from the physical activity questionnaire and the life satisfaction questionnaire of the participants. A moderate and positive significant relationship was found between the values obtained by the participants from the life satisfaction survey and the values obtained from the job performance survey, between their life satisfaction and job performances.

**Keywords:** Physical Education and Sport Teacher, Physical Activity, Life Satisfaction, Job Performance

# İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
<b>BEYAN</b> .....	<b>i</b>
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	<b>ii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>v</b>
<b>TABLolar DİZİNİ</b> .....	<b>vii</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Araştırmanın Amacı .....	4
1.2. Problem Cümlesi .....	4
1.2.1. Alt Problemler .....	4
1.3. Hipotezler .....	5
1.4. İnceleme Varsayımları .....	5
1.5. İncelemenin Sınırlılıkları.....	6
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>7</b>
2.1. Beden Eğitimi ve Spor .....	7
2.1.1. Beden Eğitimi ve Sporun Faydaları.....	10
2.1.2. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği .....	11
2.2. Fiziksel Aktivite .....	12
2.2.1. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Etkenler.....	15
2.2.2. Fiziksel Aktivite ve Uygulama Alanları .....	15
2.2.3. Fiziksel Aktivite ve Sağlık.....	16
2.2.3.1. Fiziksel Aktivitenin Genel Sağlığımız Üzerine Etkileri .....	17
2.3. İş Performansı Kavramı.....	21
2.3.1. İş Tatmini.....	26
2.4. Yaşam Tatmini .....	27
<b>3. GEREÇ ve YÖNTEM</b> .....	<b>29</b>
3.1. Araştırmanın Yöntemi .....	29
3.2. Araştırma Grubu.....	29
3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları .....	30
3.3.1. Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (IPAQ) .....	30
3.3.2. Yaşam Tatmini Ölçeği.....	31

3.3.3. İş Performans Ölçeği .....	31
3.4. Verilerin Analizi .....	32
<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>34</b>
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>42</b>
<b>6. SONUÇ ve ÖNERİLER.....</b>	<b>47</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>50</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>55</b>
Ek 1. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa).....	55
Ek 2. Yaşam Tatmin Ölçeği .....	56
Ek 3. İş Performansı Ölçeği .....	57
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>58</b>

## TABLolar DİZİNİ

### Sayfa

<b>Tablo 3.1.</b> Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	29
<b>Tablo 3.2.</b> Katılımcıların Ölçek Puanlarının Çarpıklık-Basıklık ve Kolmogrov-Smirnow Testi Anlamlılık Düzeyi Sonuçları.....	32
<b>Tablo 4.1.</b> Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistiği .....	34
<b>Tablo 4.2.</b> Katılımcıların İş Performansı, Yaşam Tatmini ve Aktivite Toplam Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	35
<b>Tablo 4.3.</b> Katılımcıların İş Performansı, Yaşam Tatmini ve Aktivite Toplam Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	36
<b>Tablo 4.4.</b> Katılımcıların İş Performansı, Yaşam Tatmini ve Aktivite Toplam Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	37
<b>Tablo 4.5.</b> Katılımcıların İş Performansı, Yaşam Tatmini ve Aktivite Toplam Puanlarının Çalıştığı Kurum Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	38
<b>Tablo 4.6.</b> Katılımcıların İş Performansı, Yaşam Tatmini ve Aktivite Toplam Puanlarının Çalışma Yılı Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	39
<b>Tablo 4.7.</b> Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyi ile İş Performansı Arasındaki İlişki.....	40
<b>Tablo 4.8.</b> Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Yaşam Tatmini Arasındaki İlişki.....	40
<b>Tablo 4.9.</b> Katılımcıların Yaşam Tatmini ile İş Performansı Arasındaki İlişki .....	41

# 1. GİRİŞ

Güncel zaman içerisinde sosyal ortamda bir arada yaşayan insanların fiziksel aktivite ile ilgili yaşamsal tecrübelerinin yeterince gelişmiş olmaması, fiziksel çalışmaların insan hayatı içerisindeki değerinin gerekli düzeyde bireylerce fark edilememesi ve ilerleyen süreç içerisinde bireylerin sağlıklı yaşam koşullarında daha durağan bir hayat standardını kabullenmektedir. Bu kabullenme bireylerin yaşamlarında süregelen rahatsızlıkların artışına sebep olmuştur. Yediden yetmişe sosyal çevre fark etmeksizin insanların pek çoğunun fiziksel aktiviteye bakış açıları bireysel veya toplu oyunlar halinde, çoğunlukla rekabet gerektiren ve kuralları olan beden hareketleri olarak anlaşılmaktadır. Spor kavramı; belirli kaidelere göre uygulanan ve çeşitli yöntemleri olan bireyin fiziksel ilerlemelerine fayda sağlayan ve rekabet duygusu ile birlikte keyif veren fiziksel hareketlerin tümüdür. İnsanlar daha organize ve disiplin içeren spor kavramı ve aslında yürümek dahil kolay seviyede gerçekleştirilebilecek birçok bedensel hareketleri kapsayan fiziksel aktivite kavramı arasındaki performans farkı konusunda bilgi sahibi olmamaları nedeniyle motivasyon problemi yaşamakta ve içerisinde fiziksel aktivitenin bulunmadığı sedanter bir yaşamı tercih etmektedir (1).

Fiziksel aktivite, yaşantının her anında insan bedeninin aktif bir biçimde hareket ederek ve güç tüketerek meydana gelen kalp atım hızını ve ventilasyonu yükselten değişken seviyelerde uygulanan ve tükenmişlikle sona eren faaliyetler şeklinde ifade edilmektedir. Bu tanımın ışığında değerlendirildiğinde fiziksel aktivite kavramının kapsamı oldukça genişlemektedir. Gün içinde gerçekleştirdiğimiz oturma, yürüme vb. birçok minimal etkinlik fiziksel aktivite kapsamına alınmaktadır. Beden ve duygusal iyi olma halinin en büyük destekçilerinden biri olan fiziksel aktivitenin tedavi edici, koruyucu-önleyici ve geliştirici özellikleri vardır. Düzenli gerçekleştirilen bedensel faaliyetlerin sadece iyi olma halini değil, bireylerin yaşam niteliklerini de artırdığı ifade edilmektedir. İnsan vücudunun hastalıklara karşı direnç sağlamasında da önemli rolü olan fiziksel aktivitenin bireysel ve kitlesel iletişime olumlu katkılar sağladığı aynı zamanda farklı kültürlerin birbirlerine adaptasyonu hususunda topluma pozitif yönde tesir etmektedir (2).

Fiziksel aktivitenin, genel beden sağlığımız üzerine olumlu etkilerini vücut düzgünlüğünün ve postürünün korunması, kas dokusunun korunması ve düzenlenmesi ve kalp damar sisteminin olumlu yönde gelişim göstermesini iskelet-kas sistemi üzerine etkileri olarak örneklendirebiliriz. Yine fiziksel aktivitenin iş performansını artırması, öz saygıyı geliştirmesi ve bireyin iletişim becerilerini geliştirmesiyle genel beden sağlığımız ana başlığından ruhsal ve sosyal sağlığımız üzerindeki etkileri olarak örneklendirebiliriz. Bütün olarak değerlendirildiğinde bedensel faaliyetler ileriki hayatımızı olumlu şekilde ileriye taşıdığını, insanların gelecekte yaşayacakları ihtiyaşlık dönemlerinde daha dinç bir beden görünümü yaratarak özgür ve aktif bedensel aktivite yapan ihtiyaşlar yarattığını aynı zamanda güçlü bağışıklık ile ani ölümlerin yaşanma riskini en aza indirgelediği şeklinde yorumlanabilir (3).

Bireyler fiziksel aktivite kavramı ile küçük yaşlardan itibaren tanıştışılmalı ve bireylerin bu alışkanlığı kazanması ve fiziksel aktiviteyi davranış haline getirmesi konusunda desteklenmelidir. Bireylerin fiziksel aktivite alışkanlıklarının destekleneceği ilk mecra aile ortamıdır. Ailenin çocukların yaşına ve gelişimine uygun fiziksel aktiviteleri çocukların hayatlarına katmaları gerekmektedir. Küçük yaşlarda bu motivasyonu kazanan bireyler hayatlarının diğer evrelerinde de bu kazanımları uygulama konusunda sıkıntı çekmez (4).

Çocukların fiziksel aktivite alışkanlıklarının geliştirileceği ikinci mecra ise okul ortamıdır ve burada en önemli görev ise Beden Eğitimi öğretmenlerine düşmektedir. Çocukların Beden Eğitim derslerinde yaşına ve seviyesine uygun olarak geliştirilmiş içeriklerle sağlıklı bir birey olma yolunda adım atılmasında Beden Eğitimi öğretmenleri önemli rol oynamaktadır. Çocuklarımızı bu yönde eğitecek ve gelişimini takip edecek kişiler olan Beden Eğitimi öğretmenlerinin de alanında uzman, kendini güncelleyen, pedagojik açıdan donanımlı olması ve yirmi birinci yüzyıl becerilerine sahip olması beklenmektedir. Eğitimi ve donanımlı bir öğretmen tıpkı kendisini yetiştirdiği gibi diğer nesilleri de yetiştirerek sağlıklı ve bilinçli bir toplum oluşumuna destek olmalıdır (5).

Genel eğitim ve öğretim planlamasında ulusal bazda hedeflere yönelik çalışmalar yapılmalı ve akademik eğitim personelleri eğitimi, spor, kültür ve sanat

eğitmen personeli eğitimlerinden daha öncelikli görülmemelidir. Detaylı şekilde bir inceleme yapıldığında bir tarafın bilişsel becerilere yoğunlaşırken, bir tarafın da sosyal beceriler üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Bunun yanında bu süreçlerin multidisipliner bir şekilde bir arada yürütülmesi gerektiği ve bu alanların birbirinin tamamlayıcısı olduğu unutulmamalıdır. Spor, kültür ve sanat branşlarının eğitim-öğretim yılı için gerçekleştirdiği plan ve programlar akademik branşlar tarafından da gerçekleştirilse de spor, kültür ve sanat branşlarının belirli gün ve haftalarda yer alan etkinliklerin planlanmasında aktif rol almalarıyla eğitimin sosyal yönünde daha etkin görev almaktadırlar. Spor, kültür ve sanat branşları içerisinde de beden eğitimi branşının okul içi ve okul dışı faaliyetler göz önüne alındığında görev tanımı diğer branşlara göre daha geniştir. Bu nedenle beden eğitimi branşında eğitim-öğretime katkı sağlayacak öğretmenlerin aktif, dinamik, liderlik vasıfları yüksek, organizasyon becerileri yüksek, iş birliğine yatkın ve iletişim becerileri yüksek kişiler olması beklenmelidir. Beden eğitimi branşında eğitim veren öğretmenlerin mevzuatta yer alan mesuliyetleri açık ve net bir şekilde belirtilmiştir. Görev aldıkları kurumlarda ders müfredatını eksiksiz bir şekilde uygulamak, öğrencilerin aktif rol almasını destekleyecek kulüp faaliyetlerinde bulunmak ve kültürel ve sportif etkinlikler gerçekleştirilerek öğrencilerin çok yönlü gelişimini sağlamak beden eğitimi branşında eğitim veren öğretmenlerin görevlerinden bazılarıdır. Bu vazifeler ve mesuliyetler temelinde bu mesleği icra edecek kişilerin bu alanla ilgili çalışmalarda gönüllü ve arzulu olması eğitim vereceği öğrencileri de olumlu etkileyecektir. Aksi bir durum da geleceğin teminatı olarak görülen öğrencilerimize olumsuz yansımaktır. Bu nedenle beden eğitimi branşında eğitime katkı sağlayacak öğretmenlerin fiziksel, ruhsal ve ekonomik yönden iyi durumda olmaları eğitim öğretim sürecine olumlu yansımaktır. Bu durumların sağlanamadığı durumlarda öğretmenlerin yaşayacağı kaygı, stres ve memnuniyetsiz duyguları iş performanslarına ve yaşam tatminlerine etki ederek, eğitim-öğretim sürecinde konsantrasyon ve motivasyon kaybına neden olabileceği göz ardı edilmemelidir. Yine beden eğitimi branşında eğitime katkı sağlayacak öğretmenlerin akademik yeterliliklerinin yanı sıra birlikte çalışma yetisi olan, öğrencilerine sevgiyle yaklaşan ve onları bir birey olarak görüp sağlıklı iletişim kurabilen, öğrencilerinin talep ve isteklerine cevap verebilen, öğrencileriyle eğlenebilen ve öğrencileriyle mesafesini

ayarlayabilen kişiler olması eğitim-öğretime olumlu yansımaları muhtemel etkenlerdir. Öğretmen yetiştirme programları incelendiğinde spor, kültür ve sanat branşlarının yeterliliklerinin ölçümü ile akademik branşların ölçümü arasındaki farklılıklar gözlemlenebilmektedir (6). Akademik branş öğretmen eğitiminde bilişsel beceriler daha çok ön planda olurken, spor, kültür ve sanat öğretmenlerinin eğitiminde bilişsel becerilerin yanı sıra fiziksel beceriler ve duygusal beceriler de ön plana çıkmaktadır. Bu ölçüde beden eğitimi öğretmenlerinin eğitimi düşünüldüğünde fiziksel yeterlilik seviyelerine ek olarak alan bilgisine hakim olması, sınıf kontrolünün iyi derecede olması, öğrencilerin gelişim seviyelerine uygun faaliyetler gerçekleştirmesi ve pedagojik olarak duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilecek seviye eğitim almış olması ve öğrencilere fiziksel, bilişsel ve davranış bazında örnek olacak bir kişiliğe sahip olması beklenmektedir. Beden Eğitimi öğretmenlerinin farklı etkenlere göre bağlantılarının incelendiği bir çalışmada Beden Eğitimi öğretmenlerinin eğitim verdikleri okullarda sahip oldukları materyallerin yeterli miktarda olup olmaması ve ücretlerinin yaşam koşullarına göre yeterli seviyede olup olmamasının çalışma memnuniyet düzeyleri üzerinde etkisinin olduğu ifade edilmiştir (6).

### **1.1. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışma, Isparta ilinde eğitim veren Beden Eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam tatmini ve iş performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

### **1.2. Problem Cümlesi**

Araştırmaya katılan beden eğitimi branşında eğitim veren öğretmenlerin bedensel etkinlik seviyelerinin yaşam tatminleri ve iş verimliliklerine etkisi var mıdır?

#### **1.2.1. Alt Problemler**

- Çalışmada yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin bedensel etkinlik seviyelerinin çalışma verimliliklerine etkisi var mıdır?

- Çalışmada yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin bedensel etkinlik seviyelerinin yaşam tatminlerine etkisi var mıdır?

- Çalışmada yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam tatminleri ve çalışma verimlilikleri arasında benzerlik var mıdır?

### **1.3. Hipotezler**

- İnceleme grubu içerisinde bulunan beden eğitimi öğretmenlerinin bedensel etkinlik seviyelerinin yaşam tatminlerine olumlu yönde etkisi vardır.

- İnceleme grubu içerisinde bulunan beden eğitimi öğretmenlerinin bedensel etkinlik seviyelerinin çalışma verimliliklerine olumlu yönde etkisi vardır.

- İnceleme grubu içerisinde bulunan beden eğitimi öğretmenlerinin hayat hoşnutlukları ile çalışma verimlilikleri arasında pozitif bir ilişki vardır.

- İnceleme grubu içerisinde bulunan beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite, yaşam tatmini ve iş performansı ile demografik değişkenleri arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

### **1.4. İnceleme Varsayımları**

- İncelemede yer alan öğretmenlerin evreni temsil edecek kapsamda olduğu farz edilmiştir.

- İncelemede bilgileri toplamak amacıyla kullanılan ölçüm aracı fiziksel aktivite ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının sağlanmış olduğu ve incelemecinin gayesi için yeterli olduğu farz edilmiştir.

- İncelemede bilgileri toplamak amacıyla kullanılan ölçüm aracı iş performansı ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının sağlanmış olduğu ve incelemecinin gayesi için yeterli olduğu farz edilmiştir.

- İncelemede bilgileri toplamak amacıyla kullanılan ölçüm aracı yaşam tatmini ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının sağlanmış olduğu ve incelemecinin gayesi için yeterli olduğu farz edilmiştir.

- İncelemeyi tamamlayan kişilerin anketi kendi iradeleri ile istemli olarak tamamladıkları farz edilmiştir.

- İncelemeyi tamamlayan kişilerin, anket sorularını hakikati yansıtacak şekilde ve samimiyetle yanıtladıkları ve konuya dair yazılı anlatımlarının dürüst bir şekilde asılı göstereceği farz edilmiştir.

### **1.5. İncelemenin Sınırlılıkları**

- İnceleme Isparta ili içerisinde MEB'e (Milli Eğitim Bakanlığına) tabi resmi ve özel okul koşullarında çalışan beden eğitimi öğretmenleri ile sınırlıdır.

- İnceleme yaşam tatmini ölçeği ile sınırlıdır.

- İnceleme fiziksel aktivite ölçeği ile sınırlıdır.

- İnceleme iş performansı ölçeği ile sınırlıdır.

- Hazırlanan inceleme konuya ilişkin olarak araştırılan ve konu kapsamında bulunabilen yayın ve kaynaklar aracılığıyla elde edilen bilgiler ile sınırlıdır.

- İnceleme 2022-2023 seneleri arasında sınırlandırılmıştır.

## 2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde çalışmamızda yer alan beden eğitimi ve spor, beden eğitimi ve spor öğretmenliği, fiziksel aktivite, iş performansı ve yaşam tatmini terimlerinin terminolojik açıklamalarına ve söz konusu terimler hakkında detaylı bilgilere yer verilecektir.

### 2.1. Beden Eğitimi ve Spor

Talim ve terbiye programlarının tümel hedefleri eğitime muhtaç sayılabilecek küçük bireylerin kendini bir bütünün parçası olarak hissederek adapte olması ve alacağı eğitim ile birlikte halkının arz ve taleplerine cevap verebilen aynı zamanda da çözüm üretebilen bir vatandaş seviyesine gelmesidir. Bu adaptasyon süreci içerisinde bireylerin ilgi ve yetileri göz ardı edilmeksizin talim yoluyla en iyi duruma gelecek şekilde geliştirilir ve ülkenin vizyon ve misyonuna uygun şekilde bireyler olması için çaba gösterilir (7).

Bireylerin hayata dair tanıma, anlamlandırma, duygu ve düşünce kavramlarıyla ilk ilişkisi aile ortamında başlar. Bu süreç informal eğitimin ilk basamakları olarak örneklendirilebilir ve sürecin devamında çevre faktörü de etkin bir hal alır. Formal eğitim olarak bireylerin planlı ve programlı şekilde talim ve terbiye programlarında yer alması okul sürecinde gerçekleşir. Akranlarıyla birlikte başladığı bu planlı ve programlı süreç kalifiye bir birey olarak yetişmesi ve ülkesine iyi bir şekilde hizmet etmesi adına oldukça önemlidir. Bu süreçte akademik bilgi ve becerilerin yanı sıra sosyal ve duygusal becerilerin gelişmesi için de çalışmalar gerçekleştirilir. Herhangi bir sebeple okul ortamında talim ve terbiye sürecine dahil olmayan ve olamayan bireylerde akademik, sosyal ve kültürel yönden tam bir olgunluktan söz etmek mümkün olmayacaktır. Bireylerde dışlanmışlık, yetersiz hissetme, kompleks, alınganlık, özgüven eksikliği, kendini ifade edememe, kendi ilgi ve yetilerini tanımama ve asosyallik gibi birçok psikolojik süreçlerin yaşanması kaçınılmaz hale gelmektedir. Bu da talim ve terbiye programlarının tümel hedeflerini gerçekleştirememesi anlamını taşımaktadır. Bireylerin okul süreçlerine dahil olması tümel hedeflerin gerçekleştirilmesi hususunda yüzde yüz oranında hedeflere ulaşılması garanti etmemektedir. Talim ve terbiye programlarının ülkenin maddi ve

manevi geleceğini etkilediği gerçeğini düşündüğümüzde aile, birey ve okul üçgenine büyük mesuliyetler düştüğü yadsınamaz bir gerçektir (8).

Eğitim ve öğretim faaliyetlerin toplu olarak yapıldığı kurumların en mühim niteliği içerisinde dahil olan bireylerin sosyal yapının temel bileşenini oluşturması ve yine bu sosyal yapıyı koruyacak ve güçlendirecek etmenlerin bir parçasını barındırmasıdır. Bu kurumlarda ilerletilen faaliyetlerin hedefleri, içerisinde barındırdığı kişilerin çok yönlü eğitilmesi ve kişiyi tüm gelişimsel yönleri ile ele alarak bütünsel bir bakış açısı ile değerlendirerek topluma kazandırmasıdır (9).

Bireylere 21. yüzyıl becerilerinin kazandırılmasının hedeflendiği günümüz talim ve terbiye programlarında kişilerin sadece akademik eğitimlerinin desteklenmesi değil sosyal becerilerini geliştirecek spor, sanat ve kültürel eğitimlerin de verilmesi önem arz etmektedir. Bu sosyal becerilerini destekleyen başlıca dersler de Görsel Sanatlar, Müzik ve Beden Eğitimi ve Spor dersleridir. Biz de çalışmamızda bu derslerden biri olan Beden Eğitimi ve Spor dersi eğitim ve öğretmenlerinin farklı değişkenlerle ilişkilerini inceledik. Talim ve terbiye eğitimlerinin bütünsel düzeydeki amaçları hedefinde düzenlenen beden eğitimi ve spor dersi eğitim müfredatının makro hedefinde ülkelerin maddi ve manevi düzeyde saygınlığına verdiği katkı göz önünde bulundurulduğunda beden eğitimi ve spor kültürünü benimseyerek disipline hareketler sergileyebilen müsabık müsabakalarda yer alacak yarışmacı birey profillerini oluşturmak, bireyleri yarışmacı ve fiziksel faaliyetlerde katılma konusunda güdüleyerek ilgili branşlarla alakalı kazanımların yetilerin aktarıldığı, kendine ait zamanları aktif ve verimli bir şekilde kullanan, fiziksel ve psikolojik tam iyi olma haline sahip kişilerin yetiştirilmesi olarak belirlenmiştir (10).

Demokrasinin ilk elli yılında müfredatta kendine “cimmastik” adı altında yer bulan programın şimdiki adıyla anılması ve program içeriğinin revize edilerek ilk kez güncellenmesi 1968 senesinde gerçekleşmiştir. 1981 senesinde tekrar güncellenen programda yer alan maddelerde, içerikte yer alan fiziksel iyi oluş ve yeterlilik ibarelerinin fiziksel yetersizliği bulunan bireylere yönelik de gerçekleştirilmesi gerektiğini belirtmesi sebebiyle önem arz etmektedir. Bu gelişmeleri beden eğitimi ve spor programının ilkökul, ortaokul ve lise kademelerinde eğitime kazandırılması

ve ulu önderimizin programla ilgili alanlarda gerçekleştirdiği çalışmaları ve fikirlerinin programda eğitim gören bireylere aktarılmasının amaçlanması ile 1982 senesinde yayınlanan kanunnameye yer verilmesi takip etmiştir. 83-84 eğitim sezonun planlandığı çalışmada talim ve terbiye kurumlarında eğitim alan bireylerin sadece akademik branşlarda aldığı eğitimle sınırlı kalmamasını ve spor, kültür ve sanat branşlarında da bireylerin desteklenmesini aynı zamanda bireylerin kurum içi ve kurum dışında serbest zaman etkinliklerini aktif olarak değerlendirmesi yönünde güdülenmesinin öneminden bahsedilmiştir (11).

1983 senesi itibari ile planlanan tasarıda Beden Eğitimi ve Spor dersi haftalık 3 saat şeklinde oluşturulmuştur. İlerleyen zaman diliminde ise ilkokullarda sekiz senelik tasarı bütünselliğini sağlayabilmek için tasarı güncellenmiştir. Yenilenen tasarı gelecek kuşakların yetişmesi ve eğitilmesi için kurulan kuruluş tarafından 1988 senesinde kitaplaştırılmıştır. 1997-1998 yılları arasında MEB ilkokullara gelecek kuşakların yetişmesi ve eğitilmesi için kurulan kuruluş kaynaklı bazı yönergeler göndermiştir. Bu yönergelere göre ilkokullarda bir hafta boyunca yapılacak olan Beden Eğitimi ve Spor dersi ilk kademelerde iki, sonraki kademelerde 1 ders saati olarak güncellenmiştir. Belirlenen düzeylere uygun olarak ayrışan tasarının ilk yürütmeye konuluşu 2009 senesinde olmuştur. Yürütmeye konulan bu tasarının Öğrenme ve Alt Öğrenme Alanları ile ilgili düşünsel, duyuşal ve fiziksel büyümenin ve merkezi sinir sistemindeki gelişmeyle planlaması yapılmıştır. Tasarı ilerleyen senelerde ana terbiye planlamasından farklılaşarak yenilenmiş ve belirlenen yönde öğrenme ve alt öğrenme alanları değişiklik göstermiştir (10).

Küresel bağlamda eğitim faaliyetleri içerisinde beden eğitiminin konusu ele alındığında önemsenen ilk ögenin bedensel anlamda bireyin gerçekleştirdiği fiziksel faaliyetlerin terbiyesinin bununla birlikte bireylerin bir bütün olarak kendisini fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik yönden gelişmiş bir hale getirmesi amaçlanmaktadır. Tüm bu verilerin ışığında Beden Eğitimi ve Spor ders içerikleri planlanırken oluşturulan talim kapsamaları kökeninde kişinin büyüme, olgunlaşma gibi gelişimsel evreleri, yeterlilikleri ve ihtiyaçları göz önünde bulundurularak 2 temel kapsama ayrılmıştır. Bunlar davranış malumatları ve maharetleriyle aktif iştirak ile birlikte sıhhatli hayat olarak sınırlanmış ve hayata geçirilmiştir. İlerleyen süreçlerde konu içerikleri genişletilerek Spor Kültürü ve Milli Bilinç kavramları da

eklenmiştir. Konu kapsamı içerisinde bireyin dūşünsel aynı zamanda duyuşsal beceri kazandırma ile birlikte fiziksel büyümenin ve merkezi sinir sistemindeki gelişmenin becerilerini içermektedir. Fakat devam eden seneler içerisinde program kazanımlarına farklı yenilikler eklenmiştir. Bunlar "Hareket Yetkinliđi" ve " Etkin ve Sıhhatli Yaşam" olarak adlandırılmıştır (12).

### **2.1.1. Beden Eğitimi ve Sporun Faydaları**

Beden Eğitimi ve Spor aracılığı ile birey kendi ilerleme evreleri içerisinde kabiliyetlerini ortaya çıkarırken bir yandan da çevresindeki bireyleri ve onların kabiliyet alanlarını fark eder. Bu farkındalık ile eşdeğer koşullar altında rekabeti öğrenirken galibiyet veya kaybetme kavramlarını keşfeder. Bu sayede galibiyet elde ettiğinde alçak gönüllü bir şekilde galibiyetini kutlamayı, kaybettiğinde ise karşısındaki rakibini tebrik etmeyi ve mağlubiyetini kabullenmeyi, süreci yönetebilmeyi anlar. Bireyler hayatları boyunca içerisinde buldukları evreleri bir sonraki evreye ilerletme ve buldukları evreleri yeni duruma adapte edebilir hale getirmeye çalışırlar. Bireylerin bütünsel anlamda hayatlarını yeniliğe adapte olur hale getirmeleri ise en beklendiğ etkilerindedir. Bu süreç bireylerin ömürleri boyunca devam eder ve ilk başladığı yer hane içerisinde. Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin ana amaçları doğrultusunda bireylerin fiziksel büyümenin ve merkezi sinir sistemindeki gelişmenin etkileri büyük önem taşımaktadır. Bireylerin hayatları boyunca fiziksel büyüme ve merkezi sinir sistemi gelişmesi hiç bitmeksizin devam eder. Bu gelişmelerin minimal düzeye indirgenmesi veya edinilen yeni bir marifet ancak bedensel ilerleme ile olur. Yani kişilerin bedensel anlamda kendilerini ilerletmeleri Beden eğitiminin ana konusudur. Bireyin yaşamının derinliklerinde ve içerisinde devamlı bir devinim hakimdir (13).

Bedensel hareketler ve fiziksel faaliyetler bireylerin zihinsel atılımlarına da önemli katkılar sunar. Özellikle problem çözmeye ve birden fazla duyunun kullanılması ve alan kontrolünün sergilenmesine dayalı gerçekleştirilen eğitsel oyunlarda bireylerde beynin çift taraflı çalışmaya zorlanması zihinsel atılım ve hızlı karar verme olgularını desteklemektedir. Zihinsel sürecin sadece düşünce ile açıklanması doğru olmamakla birlikte insan vücudunun idaresinin sağlanması hususunda bütünsel olarak değerlendirilmelidir. Bireylerin doğumundan ölümüne

kadar devam eden zihinsel ilerlemede karmaşık beceriler ve yetiler içeren egzersiz ve oyunlar beyni konfor alanından uzaklaştırarak çözüm üretmeye ve anlamlandırmaya yönlendirir. Zihnin konfor alanının bozulması beyinde yeni bağlantılar oluşturarak gelişimi olumlu yönde etkilemektedir. Bu süreçten verim alınabilmesi için bedensel faaliyetlerin ve etkinliklerin tek düze ve alışılmış şekilde gerçekleştirilmemesi, değişkenlerin farklı yetileri tetikleyecek ve karmaşık bir biçimde verilmesinin zihinsel gelişim için daha verimli olacağı ön görülmektedir. Bedensel hareketler ve fiziksel faaliyetlerin bireylerin duygusal ilerlemelerinde de önemli etkileri vardır. Özellikle okul çağında olan bireylerde öfke kontrolü, rakibe saygı, kaybetmeyi kazanmayı ve saygı göstermeyi öğrenme, öz disiplin ve değerler eğitiminin desteklenmesinde etkin rol oynamaktadır. Yine bu süreç de diğer süreçlerden ayrı düşünülmemelidir ve diğer süreçlerle birlikte organize bir şekilde planlama yapılarak bireylerin eğitim programlarında yer almalıdır (14).

### **2.1.2. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği**

Beden eğitimi spor öğretmenliği mesleğinin yurdumuzda kimlik kazanması uzun süreçlerde gerçekleşmiştir. Saltanat yönetimi zamanlarında fikren var olabilen muallim eğitimi konusu, demokratik yönetime geçiş ile temelleri atılarak vücut kazanmış ve olgunlaşmıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinin öğretmeni olarak anılan Selim Sırrı Tarcan bu alandaki gelişmelere çok önemli katkılar sağlamakla birlikte İsveç'te aldığı eğitim ile birlikte yurdumuzda planlan eğitim sürecine de rehberlik etmiştir. Yine Selim Sırrı Tarcan rehberliğinde İsveç'te eğitim almaları üzere kadın ve erkek öğrenciler gönderilerek daha fazla kitlelere ulaşarak eğitimin nicelik ve niteliğinin geliştirilmesi hedeflenmiştir. İlk olarak askeri nizam taşıyan ve jimnastik adı altında eğitim ve öğretime katılan beden eğitimi dersinin ilk yetiştiricileri İstanbul Çapa'da eğitim almaya başlamıştır. Bu eğitimlerin kapsamı ilk yıllarda staj niteliğinde gerçekleşirken, daha sonraki yıllarda stajlar yerini enstitülere, enstitüler de yerini yüksekokullara bırakarak içeriği genişletilmiş ve yurt genelinde yaygınlaştırılmıştır. Günümüze gelindiğinde eğitime ve yetiştirme görevi eğitim fakülteleri, beden eğitimi ve spor yüksekokulları ve spor bilimleri fakültelerinin mesuliyeti altındadır (15).

Beden Eğitimi ve Spor derslerinde talim ve terbiye kurulunun milli hedefleri doğrultusunda, global düzeyde ve Türk spor tarihinin süreçsel ilerleyişinin bireylere bilişsel düzeyde kazandırılması amaçlanmaktadır. Bireylerin bedensel faaliyetlerde aktif rol alarak bilişsel ve devinişsel yetilerini ilerletmesi ve bu yetileri davranışa dönüştürmesi beklenmektedir. Yine bireylerin ülkenin sporsal süreci boyunca ulusal ve uluslararası düzeyde başarıya ulaşmış sporcular hakkında bilgi sahibi olması amaçlanmaktadır. Belirli gün ve haftalarda yer alan tören ve kutlamaların ülke bazında değerinin öğrencilere aktarılarak bu hususlarda bilinçlendirilmesi ve bu kutlamalarda istekli bir şekilde yer almasını sağlamak diğer amaçlardan bir tanesidir. Bu dersin en önemli kazanımlarından biri de ulu önderimizin bu alanla ilgili fikir ve eylemlerini en iyi şekilde öğrencileri aktarılmasıdır. Spor federasyonları öncülüğünde gerçekleştirilen faaliyetlerde yer alarak girişken bireyler yetiştirilmesi, fiziksel ve psikolojik iyi oluş haline zarar verecek maddelerin kullanımından uzak tutulması ve sportif iş kolları hususunda bilinçli bireyler yetiştirilmesi hedeflenmektedir. Temel motorik özelliklerin ilgi yaş grubunun sahip olması değerlere göre gelişim göstermesinin takip edilerek geliştirici, koruyucu ve önleyici çalışmalar yapılması bu dersin genel hedeflerindedir. Tüm bu hedeflerin kazandırılması ve sonuca ulaşması hususunda takibinin yapılması beden eğitimi ve spor dersi eğiticisi olarak beden eğitimi ve spor öğretmenin en temel görevleridir (16).

## **2.2. Fiziksel Aktivite**

Ülkemizde ve dünyada devamlı olarak yükselen endüstrileşme ve güncellenen teknoloji tabanlı yapılanma bireylerin hayatlarını ve hayat koşullarını büyük oranda negatif yönde ilerletmektedir. Çağdaşlaşma sürecinin ortaya çıkardığı hayat şartları, teknoloji tabanlı yenilikler ve teknolojinin sağladığı zahmetsiz yaşam bireyleri yaşamları içerisindeki etkinliklerini ve hareketliliklerini azaltmaktadır. Ortaya çıkan farklı yaşam koşulları ile birlikte bedensel faaliyet seviyeleri azalmakta ve bireylerin sıhhatlerine tesir etmektedir. Bu farklılıklar ise beraberinde bazı rahatsızlıkları getirmekte ve bu rahatsızlıkların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (17).

Hayat devamlılığımız içerisinde insanoğlu olarak devamlı gelişmekte ve çeşitli adaptasyon süreçleri içerisinde bulunmaktayız. Sürekli olarak gelişen dünya içerisinde bir yeniliğe uyum sağlama süreci geçirmekteyiz. Tüm bu yaşam faaliyetleri içerisinde özellikle sağlıklı yaşam insanoğlunun önceliği olmuştur. Hayatımızın daha yaşanılabilir bir hale gelmesi ve hayat standartlarımızın gelişerek yaşamımıza etki edebilmesi başlıca ihtiyaçlarımızdan olmuştur. Yaşlanma ile birlikte gelen daha fazla yaşayabilme dürtüsü süreç içerisinde yeni adaptasyonlar içerisinde kendisini var etmiş ve uzun süren bir hayat yaşayabilmenin temeli sıhhatli ihtiyarlık yaşayabilme sürecini beraberinde getirmiştir. İhtiyarlık ile birlikte gelen sağlıksal tehlikeleri azaltmanın temelinde ise bedensel faaliyetlerin rolü gün geçtikçe artmakta ve sıhhatli ihtiyarlık sürecini beraberinde getirmektedir. Terimsel olarak incelendiğinde fiziksel aktivite ve spor terimlerinin çokça karıştırıldığı görülmektedir. Enerji harcamasıyla sonuçlanan bedensel hareketlerin tamamı fiziksel aktivite olarak adlandırılmaktadır. Spor terimiye bireyin veya takımların belirli kaidelere göre çeşitli yöntemleri kullanarak, yarışma dürtüsü ile kişilere bedensel aktivitenin yanında fayda sağlayan ve rekabet duygusu ile birlikte keyif veren etkinlikler olarak tanımlanabilmektedir (1).

Her geçen gün bireylerin sıhhatlerini koruyabilmeleri için bedensel faaliyetlerin ehemmiyeti artış göstermektedir. İnsanların vücut sıhhatleri asına yaptıkları sürekli bedensel faaliyetlerin toplumsal hayat üzerinde de pozitif bir yönde etkisi olduğu söylenebilir. Önleyici sıhhat çalışmaları bireylerin hastalıklarını iyileştirme için harcadıkları ücretlerden çok daha uygundur. Bedensel faaliyet gerçekleştirmek ise maddi anlamda büyük harcamalar gerektirmezken bireyin sıhhati anlamında pozitif etkendir. Bundandır ki bedensel faaliyetleri sürekli hale getiren bireylerin, içerisinde bulunulan toplumun da sıhhat seviyesini arttırmakta pozitif etkileri vardır. Aktif çalışma hayatları olan bireylerde ise durum bireylerin iş hayatlarındaki yoğunluk ve yükümlülükler sebebiyle vakit bulamama bedensel faaliyet sıklığında zorluğa sebep veren en geçerli değişken olmaktadır. Özetle bireylerin sıhhatleri noktasında toplumsal bir etken olarak bedensel faaliyetler gösterilebilir (17).

Bedensel faaliyetler gerçekleştirmek; adalelerin kuvvetlenmesini sağlar, postür duruşunu geliştirir ve dolaşım sistemini kuvvetlendirir. Aynı zamanda bireyin

psikolojik durumunu olumlu etkiler. Sürekli yapılan bedensel faaliyetler ile birlikte kişinin psikolojik negatiflikleri düzenlerken stres ve kaygıyı azaltır. Kilo kontrolüne yardımcı olur. El – kol koordinasyonunu arttırır. Bedensel faaliyet vücudumuzda yükselen ve iç organlarımızın çalışabilmesi aynı zamanda vücut ısısının sürdürülebilmesi için besin öğelerinin oluşturduğu gücün yakılması için harcanan gücü ifade eder. Aynı zamanda gündelik hayat içerisinde gerçekleştirdiğimiz her türlü faaliyeti içerir. Bedensel faaliyetler gerçekleştirmek zaman zaman sportif aktiviteler içerisinde bulunmakla karıştırılmakla birlikte bireylerin vakit sıkıntısı içerisinde olması veya sportif faaliyetlere müsait şartlarının bulunmaması gibi durumlar göz önüne alındığında gündelik hayat içerisindeki aktif yaşamımız bedensel faaliyetlere çevrilebileceği düşünülebilir. Çalışmaya giderken veya gündelik hayat içerisinde yürüyerek veya bisiklete binerek ulaşımımızı sağlamak, çalışma hayatımız içerisinde daha aktif olabileceğimiz şekilde değerlendirilebilir. Binaların bir katından ötekine veya yüksek yerlere çıkarıp indiren gereçler yerine çıkmaya veya inmeye yarayan basamaklar dizisini kullanarak varacağımız yere gitmek açma germe hareketleri veya tempolu yürüme, yoğun olmayan şekilde bedensel aktiviteler şeklinde adlandırılabilir.

2012 senesinde yayınlanan bildiride 100'ü aşkın milletten 15 yaş ve üzeri bireylere ve yine 100'ü aşkın milletten adölesan bireylere yönelik gerçekleştirilen çalışmada elde edilen verilere göre global düzeyde 15 yaş ve üzeri 10 bireyden 3'ünün bedensel nitelikte yetersiz seviyede olduğu belirlenmiştir. Bu rakamlar Güneydoğu Asya'da yaklaşık olarak 10 kişiden 2 kişiye, Güneydoğu Asya'da ise 10 kişiden 4 kişi civarında yetersiz hareketsizlik seviyesine rastlanmıştır. Amerika ve Doğu Akdeniz'de ise bu konudaki yetersizlik oranı ilerleyen dönemlerle birlikte artış göstermektedir. Yine bu yetersizlikler dışı bireylerde eril bireylere göre daha üstündür ve refah seviyesi yüksek milletlerde bu oran yükselmektedir. Adölesan dönemde bulunan her 10 kişiden 8'inin günlük bir saatten düşük normal ya da ileri şiddetli bedensel aktivite gerçekletiren bireyler olduğu ve eril bireyler dışı bireylerden daha fazla süreli bedensel aktivite gerçekleştirdiği sonucuna ulaşılmıştır (18).

### **2.2.1. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Etkenler**

Kişilerin bedensel faaliyetlere devamlılığını sağlayan pek çok etken vardır. Etkenleri nüfus bilimsel etkenler, diri bilimsel etmenler, ruh bilimsel etmenler, düşünsel etmenler davranış ile ilgili etmenler, toplumsal etmenler, yaşanılan yer ile ilgili etmenler vb. olarak belirleyebiliriz. Kişiler belirlenen bu etmenlerin pek çoğundan gerek güdülenme düzeyleri dolayısı ile gere yetkinlikleri kaynaklı gerekse sosyo-kültürel diyebileceğimiz bileşenler kaynaklı etkilenebilmektedir. Yaşadıkları çevre ile ilgili olarak etraflarında bulunan parkların yerleşkesi, yaşanılan mahallenin planı, bulunulan toprak arazinin yapısı vb kaynaklı, aktarımsal kaynaklı, keyif verici aktivitelerin yoğunlukta olduğu mekanlar kaynaklı vb pek çok öge insanların bedensel faaliyet gösterme sıklıklarına tesir edebilmektedir. Bedensel faaliyetler yalnızca bireyin bedenini veya zihninin gelişmesi için bireysel ya da grupla iletlenen, kuralları olan bir aktivite gagesini taşımamalıdır. Bedensel faaliyet gerçekleştirme imkânı sadece spor salonları veya sportif aktivitelerin gerçekleştirildiği alanlarla kısıtlı kalmamalı bireyler hayatlarının içerisinde bu faaliyetleri adapte etmeli, yürürken, bisiklete binerken, iş yerinde veya ev içerisinde yani bireyin var olduğu her alana taşıyabilmelilerdir (19).

### **2.2.2. Fiziksel Aktivite ve Uygulama Alanları**

Sportif faaliyetler bireylerin hoşça vakit geçirmeleri ve bedensel olarak belli kural ve kaideler ile birlikte bireysel veya grupça yaptıkları bir amaç doğrultusunda kişilerin sanayileşmeyle birlikte yaşam ve çalışma tempolarını farklılaştırmaları ile birlikte kişilerin hayatlarını köyden kente taşımaları, sanayileşmedeki artış hızı, bireylerin yaşam biçimlerinde belirli ölçütleri temel almaması ve beraberinde gelen bedensel ve ruhsal yorgunlukların azaltılmasında mühim roller edinmiştir. Spor denilince kişilerin akıllarında çalışmanın dışında bireye kalan vakitler şeklindeki tanımlamalar oluşmaktadır. Zaman zaman bu tanımlamalar spor kelimesi yerine kullanılmakta ve iş hayatı dışında kalan kişiye ait özel zamanların içerisinde bulunduğunu anlatmaya çalışmakta beraberinde de birbirleri yerine kullanılabilir hale gelmektedir. Boş vakitler, kişilerin bireysel veya grup halinde tüm mecburiyetlerinden ayrılmış bir şekilde ilgi alanları, hobileri ve yapmak istedikleri aktiviteler ile kendi tercih ettiği aktivitelerde geçirdiği vakit olarak tanımlanabileceği

gibi bireylerin yemek, uyku, güvenlik gibi temel gereksinimlerinin ardından kalan vakit olarak da adlandırılabilir. Bireylerin sınırlılıklara bağılı kalmadan kendi belirledikleri zaman dilimlerinde, temel gereksinimleri ve iş hayatları dışında gerçekleştirdikleri sosyal aktiviteler boş vakit veya rekreatif faaliyetler olarak adlandırılabilir (20).

Fiziksel aktivitenin uygulama alanları içerisinde kişilerin sık çalışma şartları içerisinde de serbest zamanlarını bedensel faaliyetlerle geçirebilecekleri alanlar yaratılabilir. Kurulacak alanlar iş sahipleri tarafından kurulabileceği gibi şahsi girişimlerin veya merkezi bileşenlerin şehir alanlarında kurabileceği spor, oyun saha alanları, bireysel vakit geçirilebilecek yürüme alanları veya paten sürme alanları gibi hoşça vakit geçirilebilecek faaliyetlere dair alanlar oluşturulabilir. Elbette ki devlet katkısı ile bedensel faaliyet ve hareketli hayatın katkılarının getirdiği olumlu sonuçlar ile günlük hayat içerisinde bütün yurttaşların sorunlarıyla ilgili faaliyetler gerçekleştirmek kitlesel anlamda denkliğin sağlanmasının da faydasına olacaktır (19).

### **2.2.3. Fiziksel Aktivite ve Sağlık**

Yapılan araştırmalara göre ölüme sebebiyet veren rahatsızlıklar %48 oranında kalp damar rahatsızlıkları, %21 dokusundaki hücrelerin kontrolsüz çoğalması ve büyümesi sonucu ortaya çıkan rahatsızlıklar, %3.5 şeker rahatsızlığı olarak adlandırılan rahatsızlıklar olduğunu ortaya çıkarmıştır. Yine yapılan çalışmalar göstermiştir ki fiziksel aktivite gösteren bireylerin bu hastalıklara yakalanma ve devam ettirme oranı ile birlikte pek çok rahatsızlıkta tedavi edici etkisi görülmüştür (21).

2022 yılında Dünya Sağlık Örgütü tarafından yayımlanan raporda sedanter bir yaşayış tarzı global düzeyde senede 1.9 milyon insanın hayatını kaybetmesine yol açmaktadır (22). Evrensel bütünlükte bakıldığında kanser ve türevi rahatsızlıkların %10-16 seviyesine ve koroner kalp-damar rahatsızlıklarının %22 seviyesine sedanter yaşam tarzından kaynaklandığı bildirilmiştir. İnsanların yaşamsal zaman dilimleri süresince bedensel anlamda etkin bir şekilde hareket edebilecekleri dört ana kapsam/bölge olduğu öngörülmektedir. Bu ana kapsamlardan /bölgelerden biri bireylerin çalışma alanları olarak görülmektedir. Bir diğer bölge yaşam içerisinde

bireylerin bir yerden bir yere erişimlerini sağladıkları hareketli alanları kapsamaktadır (yürüyüş yapma, bisiklet sürme, vb.). Kişilerin hayatlarını devam ettirdikleri yaşam alanlarında yer edinmiş olan hane içerisindeki sorumluluklar bir diğer kapsam / bölge iken sportif yaşam ve rekreasyon faaliyetleri diğer alanı kapsamaktadır. Yaygın bir biçimde bedensel faaliyet şeklinde tanımlanan etkinlikler; basitçe kollar ve bacakları çalıştıran bedensel faaliyetler, bireylerin her gün sıklıkla yaptıkları bir yere oturma ve kalkma etkinlikleri, yürüme, tempolu hareketler bütünü, zıplama, sekme, farklı sportif faaliyetler ile ilgilenme ve uygulama şeklinde tanımlanabilir. Günün belirli bir zamanında veya tümünde uygulanan faaliyetlerden bedensel aktivite olarak bahsedilmektedir (3).

Aynı zamanda fiziksel aktivitenin bedensel uyum seviyesi, güç, kas ve kemiklerde esneklik ve dayanıklılık, bireylerin grup iletişimlerinde ve kendilik algılarında olumlu etkenler gibi pek çok faydalı yönü olduğu gösterilmektedir (21).

### **2.2.3.1. Fiziksel Aktivitenin Genel Sağlığımız Üzerine Etkileri**

Haftanın belirli zaman aralıklarında koordineli bir şekilde gerçekleştirilen bedensel faaliyetler ve kaliteli besin tüketimi insan bedeninin hastalıklara karşı dirençli olmasında çok önemli bir yer tutar. Bedensel faaliyetler toplumda sık rastlanan rahatsızlıklara karşı dirençte ve toplumun iyi oluşunu desteklemede işlevseldir ve insanlığın çocukluktan yaşlılığa her evresinde birçok başlık altında bireye katkı sunmaktadır. Bireylerde bedensel aktivite sıklığı oluşturulmasının ve bedensel aktiviteye teşvikinin pozitif yönde artıları göz önüne alındığında bireylerde bedensel faaliyet sıklığını arttırdığı görülecektir. Bu faaliyetlerin olumlu yönleri arasında bireylerin yemek yeme itiyatlarının sağlıklı bir şekle evrilmesi, bireylerde zararlı alışkanlık edinmenin minimum düzeyde görülmesi, çalışanların verimliliğinin artırılması, fiziksel gücün korunumu ve kişilerarası ilişkilerde bireylere özgüven kazandırarak gelişme sağlanması gibi pozitif faydalar sayılabilir (17).

Genel beden sağlığımızın en büyük tehditlerinden bir tanesi hareketsiz yaşam tarzıdır. Bireylerin sedanter bir yaşayışla karşı karşıya kalması gerek dijital yaşama geçişle gerekse salgın hastalıkların bize dayatması olarak karşımıza çıkmıştır. Sedanter yaşayış şeklinin neden olduğu bedensel ve ruhsal birçok rahatsızlık araştırmalara konu olmaktadır. Bu yaşam tarzının getirdiği sağlık problemleri

bağımlı nüfusun artması ülkelerin sağlık sektöründe harcamaları artırmak mecburiyetinde bırakarak ülkelerin ekonomisini zorlamaktadır. Bedensel aktivite yapmak insan vücudunda pek çok rahatsızlığın önleyicisi olarak görülmektedir. Aynı zamanda bedensel aktivite yapmanın bireyler üzerinde fiziksel olduğu kadar ruhsal anlamda da iyileştirici ve güçlendirici etkilerinin bulunduğu yapılan pek çok araştırmanın konusunda yer almıştır. Yukarıda da belirttiğimiz gibi sedanter yaşam biçimi insan sağlığını büyük ölçüde tehdit eden bir unsurdur. İnsanın iyi oluşunu destekleyen en önemli unsur da hareketsizliğin panzehiri olan fiziksel aktivitelerdir. Koordineli bir şekilde gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler kas-iskelet sistemi hastalıkları ve kalp-damar hastalıklarına yakalanma riskini düşürmektedir. Bir bütün itibari ile bakıldığında bedensel faaliyette bulunan bireylerin vücut kitle endekslerinin olması gereken normalde seyir ettiği, bireylerin bedensel yağlanma oranlarının minimuma indiği, vücut şeker oranını düzenlediği ve tansiyon rahatsızlıklarını azalttığı görülmektedir. Tüm bu pozitif etkiler ile kalp damar rahatsızlıkları ve diyabet gibi rahatsızlıkların önüne geçilmesinde etkileri yadsınamayacak düzeydedir. Aynı zamanda benzer rahatsızlıkların yoğunluklarını azaltmada da aktif rol içerisindedirler. Bedensel faaliyetlerde bulunmak barsak transfer vaktini hafifleterek kolon kanseri tehlikesini de minimize edebilmektedir (23).

Fiziksel aktivitelerin koruyucu-önleyici görevlerinin yanı sıra tedavi edici ve geliştirici özellikleri de vardır ve kas-iskelet sisteminin gelişimi, osteoporoz tedavisi, fizik ve postür görünümünün geliştirilmesi ve ruhsal boyutta yaşanan sıkıntıların en aza indirgenmesinde oldukça etkilidir. Tüm bunların yanı sıra toplumsal iletişim ve huzur ortamına da katkı sağlayarak ruh ve beden sağlığı gelişmiş nesillerin yetişmesinde önemli rol oynar. Fiziksel aktivite olgusu hem okullarda eğitim gören öğrencilere hem de yetişkinlerin yararlanabileceği sosyal ortamlara empoze edilerek bireylerin bu durumu yaşamlarının bir parçası haline getirmesi sağlanmalıdır. Bireylerin süreci dış kaynaklı zorlayıcı bir dayatma olarak değil, içsel motivasyonla sporun kültür ve disiplinini hayatlarına entegre ederek sağlıklı bir birey adayları olmaları için gereken maddi ve manevi desteklerin sağlanması gerekmektedir. Süreci özümsemiş bireyler ülkelerinin sağlık sektörü üzerinde harcamak zorunda kalacağı bütçeden tasarruf edilmesini sağlayarak ülke ekonomisine katkı sağlayabilirler.

Bugün Avrupa ülkeleri hareketsiz yaşamın getirmiş olduğu ruhsal ve bedensel hastalıkların tedavisi için büyük bütçeler harcayarak bu konu ile mücadele etmek zorunda kalmışlardır. Belirlenmiş aralıklarla bireylerin yürüme faaliyetleri gerçekleştirilmesi kalbi besleyen damarlar kaynaklı yaşanabilecek rahatsızlıkların önüne geçilebilmesine sebep olurken, aynı şekilde bireylerin çalışma hayatları içerisinde gerçekleştirebilecekleri bedensel faaliyetlerde bulunmaları, çalışmaya giderken durağan yollar yerine yürüyerek veya bisiklet vasıtası ile ulaşmaları, yaşamları içerisinde haftalık olarak kendilerine ayıracakları kaliteli zaman dilimleri içerisinde bedensel faaliyetlere yer vermeleri karşılaşılabilecekleri rahatsızlık tehlikeleri arasında uyumlu bulunmuştur (1).

Günümüzde insanlar yediğinizden daha fazla hareket edin prensibine aykırı davranışları nedeniyle obeziteye yakalanmaktadır. Sedarer yaşam tarzı ve kalitesiz beslenme alışkanlıklarının kaçınılmaz bir sonucu olan obezite insanların yaşam kalitesini düşüren önemli bir rahatsızlık olarak karşımıza çıkmaktadır. Son yıllarda karşılaşılan obezite rahatsızlıklarının asıl nedeninin beslenme değil yetersiz bedensel faaliyetlerle ilgili olduğu söylenmektedir. Bireylerin yaşamları içerisinde fiziksel aktiviteyi yerleştirmesi bedensel yağlanma kaynaklı kilo artışı kontrolü sağlayabilmeleri veya daha ileriki boyutlarda obezite gibi rahatsızlıkların önüne geçilebilmesi noktasında koruyucu olduğu bilinmektedir. Bireylerin vücutlarında bulunan adalelerinin kaybını önleyerek bedensel bütünlüklerinin ilerlemesini sağlamaktadır. Bedensel faaliyetler karın içi yağlanma sorununun en aza indirilmesinde etken rol aldığı gibi beden kitle indeksi değerlerinin normal seviyelerde tutulmasında da oldukça destekleyicidir. Bedenin insülin ürettiği ancak kullanamadığı şeker hastalığı modeli git gide artmakta ve bu rahatsızlığa yakalanan hastaların genellikle şişman bir beden yapısına sahiptirler. Var olan sürecin getirisi olarak da yağlanmaya bağlı kronik hastalıkların artmasına neden olduğu öne sürülmektedir. Aynı düşünce şekli ile bu rahatsızlıklara bireylerin durağan yaşam biçimlerinin de sebep olabileceğini anlatan kuvvetli deliller de vardır. Literatür taramaları sonucunda karşılaşılan sonuçlar incelendiğinde bedensel faaliyet seviyeleri ortalama ve üzerinde olan bireylerin şeker hastalığına yakalanma riskini %30-50 aralığında düşürdüğünü ifade etmektedir. Düşük, orta ve yüksek seviyeli bedensel faaliyetler bireylerin genel sağlık düzeyleri açısından farklı düzeyde fayda

sağlamaktadır. Bu bilgilerden de anlaşılacağı gibi bedensel faaliyetler hem koruyucu-iyileştirici hem de tedavi edici özellikte aktivitelerdir. Düzenli seviyede gerçekleştirilen haftalık egzersizlerin (bisiklete binme, yürüme vb.) şeker hastalığında kan şekeri düzeyinin düzenlenmesinde düşük düzeyde fakat insan sağlığı için değerli değişimler gerçekleştirdiği yapılan çalışmalarla ifade edilmiştir (24).

İnsan sağlığını tehdit eden hastalıkların başında ise kanser riskinin olduğu görülmektedir. Bireylerin yaşam döngüleri içerisinde kaliteli vakit geçirmek adına kendileri için ayırdıkları zaman dilimlerinde uygulanan bedensel faaliyetleri kanser kaynaklı hastalıkları minimize etmektedir. Bedensel faaliyetlerin yararlılık düzeyi incelendiğinde yoğun seviyeli etkinliklerin alçak seviyeli etkinliklere göre daha verimli ve işlevsel olduğu ifade edilmektedir. Bu ifadelerden bir tanesi de bedensel faaliyetlerin en etkili destekleyici özelliği olarak kalın bağırsak kanserine yakalanma riskini %50 seviyelerinde azaltmasıdır. Bedensel faaliyetler, solunum kaynaklı vücut organlarını etkileyen kanser tedavisinde zararlı alışkanlıkların sonlandırılması ve bireyin hayat biçimini farklılaştırmasının ardından yüzde kırk seviyesinde tehlikenin ortadan kalkmasına neden olmaktadır. Bu seviye ise kanser rahatsızlıklarının tedavisinde yadsınamayacak bir öneme sahiptir. Bu bilgileri destekler nitelikte düzenli fiziksel aktivitenin meme kanserinde de koruyucu ve önleyici olduğu bildirilmiştir. Fakat yine düzenli fiziksel aktivitenin prostat ve testis kanserindeki koruyucu ve önleyici etkisi meme kanserindeki kadar etkili olmadığı ifade edilmiştir. Kanserle mücadelede hastalığa yakalandıktan sonraki süreçte fiziksel aktivitenin rahatsızlığın ilerlemesini durdurabileceği hususunda önemli düzeyde veri bulunmasa da hastalığın bireyler üzerinde fiziksel (bulantı, kusma) ve sosyal düzeyde (yaşam tatmini) olumlu etkiler oluşturulduğu ifade edilmiştir. Adale ve kemik yapısı, vücut postürü ve dorsal bölge sancıları ile kemik yapısındaki bozukluklarla ortaya çıkan kemik erimesi vb. rahatsızlıklar bireylerin vücut bütünlükleri içerisinde sızılara bunun bir getirisi olarak da hayat standartlarındaki ve çalışma verimliliklerindeki enerjinin düşmesinin kaynaklarındandır. Bedensel faaliyetlerin sıklığının insan vücudunda etkileri göz önüne alındığında bireylerin daha dayanıklı bir vücut yapısına, daha sağlıklı bir postür görünümüne ve eklem yapısına sağladığı fayda görülebilmektedir. Bu durum bedensel aktivite sıklığı artan bireylerin yaşamsal

faaliyetlerinin olumlu yönde geliştiğini ve bireylerin daha özgür bir yaşam stiline kavuştuğunu göstermektedir. Bununla birlikte pek çok araştırma bireylerde bedensel aktivitenin artışının şeker, astım, koah, akciğer rahatsızlıkları, kolestrol gibi pek çok kronik diyebileceğimiz rahatsızlıkların görülme sıklığını azalttığını da göstermektedir. Yine yapılan araştırmalar bedensel aktivite sıklığı yoğun olan bireylerin fiziksel olarak iyi hissetmenin psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır. Bilimsel çalışmalar, fiziksel aktivitenin depresyonu azaltabileceğini göstermektedir. Bireylerde bedensel faaliyet sıklığının artması ile birlikte ruhsal gelişimin etkileri de doğrusal oranda artmaktadır. Pek çok inceleme hayatlarında aktif bir bedensel faaliyet gösteren bireylerin öz güven gelişimlerinin olumlu ilerlediğini, olumlu beden algısını desteklediğini ve bunun bir getirisi olarak bireyin hayat çizgisi içerisinde mutlu ve doyum sağlayan bir yaşam sürdürdüğü görülmektedir. Aynı zamanda bedensel aktivitenin kaygı sıklığını minimuma indirdiği, kaygı yönetim düzeylerini pozitif yönde arttırdığı, insomnia rahatsızlıklarının olumlu yönde seyir etmesine katkıda bulunduğu veya bireylerin uyku hijyeninin nitelik ve zamanında pozitif artış olduğu görülmüştür (25).

### **2.3. İş Performansı Kavramı**

Performans kavramının tarihsel gelişimi çok eski yıllara dayanmakla birlikte İngilizce kökenli bir sözcük olan bu kelimeyi verimlilik veya başarı olarak da ifade edebiliriz. 1800'lü yılların başından itibaren sıklıkla duyduğumuz bu kelimeyi sınırları belirlenmiş bir hedef doğrultusunda ortaya konulan çalışmaları bütünü ve ulaşılmaya arzulanan idealler olarak tanımlayabiliriz. Sosyal yaşam içerisinde, günlük yaşamda ve iş hayatımızda sıklıkla duyduğumuz ve aşına olduğumuz bu kavram özellikle işverenlerin işçileri adına geliştirmeyi hedefledikleri amaçlar doğrultusunda ve sportif yaşam içerisinde kullanımını ve verimlilik, başarı karşılıklarını edinmektedir. Başarı, verimlilik veya performans gayret gösterilerek zaman içerisinde bireyin gelişimini sağlayan ifadelerin bütünüdür. Hedeflenen ve proje haline getirilen etkinliklerle birlikte varılan kantitatif ve kalitatif namına bir araya getiren görüşü ifade eden, salt veya nispi şeklinde izah edilebilir. Görev içerisinde faaliyet, aktiflik, istihsalde başarı aynı zamanda performans kavramını tanımlamaktadır. Çalışma verimliliği, çalışma performansı ise işletmelerin veya

kuruluşların amacına erişmesinde etkili olan, bu amacı ilerletmeye ve geliştirmeye yarayan tutum ve hareketler olarak adlandırılabilir. Yine aynı şekilde çalışma verimliliğini olumlu veya olumsuz yönde etkileyen, kişilerin kendi irade ve kontrolleri içerisinde yer alan tutum ve hareketler şeklinde ifade edilebilir (26).

Başarı, standartları ortaya konulmuş bir görevin ne kadar aktif bir şekilde yapıldığını ya da çalışanın işinde sergilediği tavır ve tutum şeklinde tarif edilebilir. Başarıyı ölçülemeyse işçinin sürdürmekte olduğu verimin ve ileriki zamanlarda gerçekleştirebileceği verimliliğin sınırları belirlenmiş kaidelerce ölçülmesidir. Verimliliği ölçülmesi ise son dönemlerde çalışanın başarısını kaydedebilme ve artırma noktasında çalışan haklarını da koruyan şekilde yaklaşımları iş yerinde yükselme, nitelikli çalışmayı artırma, çalışma karşılıklarının maddi boyutlarını şekillendirme gibi işlevleri bulunması sebebi ile önemi artmıştır (27).

İş hayatı, yaşantımızın büyük bir bölümüdür ve toplum içerisindeki rol ve sorumluluklarımızın en değerli etkenidir. Geçmiş dönemlerden beri çalışma insanoğlunun bir parçası olarak süre gelmiştir. Avcı toplayıcı toplumlardan sanayi devrimine ve günümüzdeki teknolojik çağa kadar uzanan, bireylerin yaşamlarını idame ettirme gereksinimleri için veya sosyal hayatın bir parçası olma eğilimimiz dolayısı ile çalışma hayatı geçmişimiz, bugünümüz ve yarınımız içerisinde var olmaya devam edecektir. Eski toplumlardan günümüze iş hayatında çalışma koşullarımızda çeşitli yenilikler meydana gelmiştir. Bireyler iş yerlerini yaşadıkları evin bulunduğu kesimden mal ve hizmetlerin nispeten daha ucuz verildiği daha önde gelen alanlara taşınmışlardır. Ortaya çıkan mamüllerin kasıtlı amaçlar doğrultusunda hayat kalitesini arttırmaya çalışılarak yaşam faaliyetlerinde var olan hizmetleri yoğun bir yarışma ve bunun bir getirisi olarak da kaygı düzeyi yüksek bir standarda itmiştir. Bu da kişilerin bedensel ve toplumsal anlamda sosyalleşme gereksinimlerinin fazlaşmasına neden yaratmıştır. Bedensel ve toplumsal anlamda sosyalleşme gereksinimlerinin fazlaşması ile birlikte kuruluşlar benzer gereksinimlerini tazmin etmeye eğilmişlerdir. Bu sayede fazlaşan gereksinimleri yönlendirecek bireylerin iş şartları da gün geçtikçe artmıştır (27).

Bugünkü örgütlerin gayelerinin belirledikleri kıstaslara ulaşılabilirliği, işçilerinin güdülenmelerinin çoğaltılabilmesi, verilen vazifelerin istenilen zaman

dilimleri içerisinde gerçekleştirilebilmesi, ortaya çıkan neticelerin doğruluğunun ve kullanılabilirliğinin öncesinde belirlenen normallere göre uygun çıkması, örgütlerin tüm yönleri ile verimliliklerinin incelenmesinde başarıyla ilişkilendirilmiş hususlar elzem taktikler formuna bürünmüştür. İş Performansı, başarı ölçümleri, bireylerin, ünitelerin veya örgütlerin verimlilik standartlarının öncesinde standart hale getirilmiş birtakım ölçütlere uygun ve buna yakın bir diğer örneklerin ana hattında ölçüm faaliyetlerini belirleyen bir devamlılıktır (28).

Başarı sonuçlarına, çalışanların verilerinin neticelerinin mukayese edilmesi ile birlikte ulaşılır. Ölçme işlemi şeklinde isimlendirilen mukayeseler, işçilerin başarıları yönünden veya özdeş bireylerin vakit ilerledikçe başarılarındaki elzem farklılıkların neticeleri ile daha ileri seviyede veriler bulmalarını basit hale getirir. Başarıdaki farklılıklar pek çok sebebe neden gösterilebilir. Verimlilik ölçme devamlılığının etkin ve yararlı sayılabilmesi ancak oluşturulan yöntemin iş kaidelerine elverişli, devamlı, namzetlere adaptasyon süreçleri işlenmiş, adaletli, özendirici, inanılır, realist yöntemler içermelidir. İnsanların ve işletmelerin kısa ve uzun vadelere ulaşmak istedikleri amaçlar doğrultusunda harcadıkları zamandaki verimliliklerinin takip edilmesine, gözlemlenmesine ve bu evrelerin gerçekleşme imkânını sağlayan süreç performans gözlemi olarak adlandırılmaktadır. Bu gözlem resmi ve resmi olmayan belgelerle gerçekleştirilebilir. Performans gözlemi; amaçlar, gözleme dair dönütler, amaçların uygunluğunun ölçülmesi, kişisel akademik gereksinimlerin saptanması ve toplumsal akademik gereksinimlerin saptanması hususlarını da içerisinde barındırmaktadır. Başarı yorumlaması ele alınırken etkinlikte yer alan işçi bir bütün olarak incelenir, aldığı görev ve sorumluluklar içerisinde yetersiz bulunduğu taraflar belirlenir, muvaffakiyet halleri göz önünde bulundurulur. Belirlenen tüm yöntemlerle yetersizliklerin azaltılması, başarılı verilerin oluşturulması hedeflenmektedir. İçeriğin özünde anlatılmak istenen çalışma hayatları içerisinde yaşanan verimsizlik ve ihmaller dolayısıyla iş yaşamlarında etkin ve özverili olan bireylerin verimini arttıracak çalışmalar yürütülmesidir. Böylece aktif iş hayatı içerisinde bulunan bireyler kurumlarına karşı aidiyet hislerini ve öz benlik anlayışlarını güçlendireceklerdir. Yapılan tüm çalışmaların neticesinde ise tüm çalışanların verimliliği artırılarak müşteri beklentisine bir bütün halinde cevap verilebilecek, hedef ve fikir birlikteliği oluşturulabilecektir. İş verimliliğinde ölçme

işleminin yapılmasının gayesi iş hayatı içerisinde aktif rol alan bireylerin çalışma alanlarındaki verimi ile ilgili istihbarat edinmek aynı zamanda çeşitli veri toplama araçları ile buldukları kademeler içerisinde üreticilerine hangi derecede ulaşıldığına dair dönütler edinebilmektir. Oluşturulan veriler ile birlikte çalışanın belirlenen kriterlerce yıl içerisinde alacakları primler, maaş düzenlemeleri, öğrenim durumları insan kaynaklarınca elemanlarının işe devam seviyelerini ortaya çıkarmada fayda sağlar (29).

Performans değerlendirmenin amaçları işçinin verimini dürüst ve etkili olacak düzeyde değerlendirmek, verimliliği ödüllendirmek, maaş normlarını belirlemek, iş içerisinde yaşanabilecek yükselmeleri, tayinleri saptamak. İşçinin çalışma koşullarında ne derece etkin çalıştığını ölçebilmek, işverenle işçinin kuracakları iş ağı sürecini verimli hale getirmek, işçisinin yapabileceklerini ve sınırlarını bilmek, işçisine dönüt vererek işe etkin bir şekilde katılmasını sağlamak, işverenlerinde bireysel anlamda öz değerlendirme yapmalarına olanak yaratmak ve iş verimliliğinin artışına katkıda bulunmak olarak sıralanabilir. Sonuç olarak performans gözleminin hedefi, personellerin önceden belirlenmiş ölçütlere göre gözlemlenerek hem kişisel hem de kurumsal hedeflerin en iyi şekilde gerçekleştirilmesini sağlamaktır.

Kurumlarda iş verimliliği ölçümünün gerekliliğine kişisel ve yönetsel olarak iki farklı alandan bakılabilir: İş yerlerindeki verimlilik, işçiye yapılan ölçümlerin bir getirisi olması sebebiyle önem arz etmektedir. Verimliliği ölçümlemek, bireyler ve kurumlar için öz değerlendirme yapmalarına vesile olur. Bireyler kabiliyetlerini yetersizliklerini ve güçlü yönlerini gerçekleştirdikleri faaliyetlere göre değerlendirebileceklerdir. Kendilerini bu şekilde tanıyarak ihtiyaçlarını karşılayacaklardır. Personeller ve idarecilerin birbirleriyle bilgi alışverişleri daha rahat yapılabilir ve çalışma ortamındaki iletişim seviyesi artırılabilecektir. Bu sayede işverenler çalışanlarını ve çalışanlarının yeteneklerini, sınırlarını, yapabileceklerini bilecek ve çalışanlarını destekleyecek şekilde çalışanları ile paylaşacaklardır. İş verenler ürettikleri ürünlerin düzeylerini yapılan ölçümlerle karşılaştırabilir, ön görülen düzeye ulaşıp ulaşmadığı ile ilgili değerlendirmeler yapabilirler. Performans gözlemi, personellerin ve idarecilerin hizmet içi eğitim verilerek performanslarının yükseltilmesinde yol göstericidir. Ayrıca, çalışanların kariyer planlarında önemli gelişmeler sağlayacaktır (30).

Organizasyonlar, verimliliği ölçebilmek adına pek çok değişik sistemden yararlanmaktadırlar. Farklı desek de belirlenen sistemlerin genel tanımlamaları ve amaçları benzerdir; şirketler içerisinde kriterleri belirlenmiş vakitlerde, işçilerin verimliliği, başarı düzeyleri ve çalışma şekillerinin ölçüldüğü ve karşılaştırıldığı şekilde tanımlanabilir. Kurumlarda verimlilik ölçümleri yapmadan önce hangi başarı ölçütlerinden yararlanılacağına saptaması doğru olacaktır. İş hayatında aktif rol alan bireylerin gözlemleyenlerin pozisyonunu ve çalışma koşullarını inceleyebilme, düzenlemelerini tasvir etme, peşin hükümlü davranmadan yansız ve adilane bir şekilde ölçümleyebilme yeteneğine sahip olmaları icap etmektedir. Şirketlerde bireyin çalışma biçimlerini ölçebilen yaklaşımların biçimlenmesinde öncelikli aşama verimliliğin saptanmasıdır. Başarı ölçütlerinin en geçerli şekilde saptanması ölçülen verimliliğin güvenilirlik ve geçerliğinin doğru bulunmasını sağlayacaktır. Diğer bir ifadeyle iş verimliliği sınırlarının iyi belirlenmiş olması ulaşılan verilerin tutarlılıklarını ölçmeyi uygun hale getirecektir (31).

Kısaca verimlilik değerlendirme prosesi, ölçümleri sağlanabilir performans kriterleri oluşturularak ve oluşturulan kriterlerin düzenlemesi bir sıra dahiline getirilerek, verimlilik takibi yapılarak ve işçi ile işveren arasındaki iletişimi güçlü tutarak, ulaşılması amaçlanan verim ile çalışan başarıları kıyaslanarak, ölçme süreci ve işçiye verilen dönütler işlenerek personel yönetim birimleri ile paylaşılır. Bu sayede işte yükselme, ücret belirlenmesi, yıl içerisinde belirlenen standartlara göre verilecek pay ve ödenek düzenlemeleri gibi sitemler belirlenmiş olur.

Değerlendirme sonuçları, çalışanların çeşitli kararlarını vermek için kullanılır. Tüm bunlar dahilinde, asıl hedef gözlemeleme aracı haricinde gözlemleyici ve genel gözlem değerlendiricisi nezdinde uyumlu, sağlıklı ve verimli bir uyuşma olmalıdır. İşçinin verimliliğini ölçmeden işçi tarafından uygulamaya konulacak başarı belirli ölçütlerce belirlenen düzenlemeler başarı ölçümünün etkinliğinin mühim bir işareti olacaktır. Bu gerekçe ile kriterler ölçülebilir, anlamlı, aktif ve hareketli, açık ve net olmalı ve toplumsal amaçlarla örtüşmelidir. Başarı düzeylerinin ölçülmesi işçiler ve işverenler için önem arz etmektedir. İşçiler kendilerinden istenilen performans düzeyinin ne kadar olabileceğini ön görme, kendi yetersizliklerini fark etme ve bu sayede başarıları yükseltebilme yetkinliğine ulaşacaklardır. Bu sayede işverenler işçilerinin performanslarını nesnel bir şekilde karşılaştırma, işçilerinin yeterliliklerini

fark etme ve performans değerlendirme sürecinde kullandıkları araçların geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını deneyimleme şansını yakalayacaklardır. Bundan dolayıdır ki başarı ve verimliliğin klasik ölçütlerinin irdelenmesi basittir. Değerlendirme mümkün olduğunca tarafsız yapılmalıdır. İşverenin, işçisinin verimliliği ile ilgili tarafsız bir şekilde ortak görüş oluşturabilmesi, verilen görevin özel amacı doğrultusunda ölçütler dolayısıyla anlaşılabilir bir görüş oluşturulabilmesi aynı zamanda işçinin veriminin karşılaştırılmış normlarla birlikte yorumlanması doğru olacaktır (32).

Verimliliğin ölçmede geçerli olan birçok geleneksel ve çağdaş teknik bulunmaktadır. Her kuruluş adına uygun görülebilecek teknikler kuruluşun gerçekleştirdiği iş doğrultusunda çeşitlilik yaratabilir. Herhangi bir kurum adına uygun olacak teknik bir başka kurum adına uygunluk göstermeyebilir. Aynı zamanda kurumların uygun gördüğü pek çok farklı teknik çalışma içerisinde uygulanabilir. Kuruluşların uygun görmesi halinde farklı teknikleri iç içe de uygulanabilmektedirler. Başarıyı ölçme teknikleri içerisinde yaygın olarak kullanılan ve tanınmış olan teknik grafik yorumlama, tutuma dayalı sıralama, davranışsal gözlem, gayeye göre yönetim ve 360 derece ölçüm yöntemleridir (32).

### **2.3.1. İş Tatmini**

Çalışma doyumunu olarak adlandırabileceğimiz iş tatmini bireyin çalışma hayatı içerisinde sergilediği pozitif veya negatif yöndeki davranışlardır. Bu davranışlar içerisinde pozitif yönde sergilediğimiz çalışma davranışları çalışma doyumunu olarak adlandırılabilirken sergilediğimiz negatif yöndeki çalışma davranışları çalışma hoşnutsuzluğu olarak adlandırılabilir. Çalışma doyumunu bireylerin iş hayatları içerisinde verimliliklerini, çalışmaya olan etkin davranışlarını çalışma memnuniyetlerini arttırması sebebi ile son dönemdeki pek çok araştırmanın da konusu olmuştur (27).

Bireylerin yaşamlarının büyük bir bölümü çalışma hayatı içerisinde geçmektedir. Kişiler var olan gereksinimlerini karşılayabilmek, toplumsal hayat içerisinde bir yer edinebilmek, yaşadıkları hayattan tatmin olabilmek adına iş hayatı içerisinde bulunma mecburiyetindedirler. Bireylerin hayat doyumlarını sağlayabilmeleri ile çalışma yaşamı içerisinde son derece önemli bir bağlantı

mevcuttur. Pek çok araştırmacı çalışma tatminini çeşitli Őekillerde adlandırmıştır. Locke alışma tatminini bireyin çalışma hayatına veya çalışma deneyimine dair yansıttığı pozitif davranışlar Şeklinde adlandırırken, Davis işçilerin çalışma koşulları ile ilgili yansıttıkları beğeni ya da memnuniyetsizlik olarak adlandırmış ve yapılan çalışmanın ancak çalışanların istekleri ile yapılan çalışmanın birbirine uygun halde yansıtılmasıyla çalışma tatminin artacağını söylemiştir. Bir diğer söylem ise Spector'un tanımıdır. Spector alışma tatminini kişinin çalışma hayatı ile ilgili yansıttığı ve dünyaca kabul edilen bir hissiyat olduğunu söylemiştir. Diğer bir tanımlamada ise çalışma tatmini bireyin çalışma koşullarına ve etrafına dair sergilediği hissi tepkiler Şeklinde tanımlanmıştır (33).

Çalışma sosyal gereksinim halinde anlaşılması ile birlikte kişinin karakterin yansıtan önemli bir itici etken olduğu ifade edilmektedir. Bundandır ki çalışma doyumunu grupsal çalışmalarda kendisine önemli bir yer edinmiştir ve pek çok araştırmanın çalışma alanı olmuştur (34).

#### **2.4. Yaşam Tatmini**

Hayat doyumunu, bireyin yaşamının tamamını bütünsel bir bakış açısı ile ölçtüğünde olumlu yönde düşünce ve verilere sahip olmasıdır. Diğer bir tanımla bireyin yaşamayı seçtiği yönlerde yaşamından hangi derecede memnun kaldığıdır. Terimsel olarak bireyin bütüncül hayatındaki hissi düşüncelerini ifade etmektedir. Hayat doyumunu hayat içerisindeki hissi davranışları yansıtmalarıyla birlikte bu hissi tavırların bir lt olarak da görülmektedir (34).

Yaşam tatmini, hayat doyumunu olarak da ifade edebileceğimiz kişinin çalışma veya çalışma zamanları haricinde hayatının tüm dönemlerine dair verdiği hissi reaksiyon veya tutumlardır. Hayat doyumunu, hissi bir bakış açısı ile görüldüğünde kişinin yaşamından aldığı hazzı veya memnuniyetsizliği Şeklinde açıklanabilir. Farklı bir açıdan bakıldığında hayat doyumunu kişinin hayattan beklentileri, yaşamı içerisinde elinde bulundurduğu standartlar ya da yaşamına katmak istedikleriyle uyumludur. Kişinin hayatında bulunan koşullar ile yaşamına eklemek istediği koşullar birbiri ile ilişkili ve uyumlu olursa hayattan alınan doyum aynı payda fazlalaşacaktır, hayatı içerirse var olanlar ile elinde bulundukları zıt oranda ilerler ise hayat doyumlarının zayıflayacağı görülecektir. İnsanların yaşam tatminlerini etkileyen

birçok unsur vardır. Bu unsurlara toplumsal yaşantısı, geleneksel bağlılığı, ebeveynleri ile bağlılığı, karakteristik ve duygusal yapısı, hedefleri, inanışları ve yaşam tecrübeleri örnek gösterilebilir (35). Bu konuda bir diğer örnekler ise hayatı sevmek ve anlamlandırmak, hedeflere erişmede adaptasyon sağlamak ve olumlu karakteristik kişilik, beden sağlığı açısından iyi oluş ve yaptığı işi sevme, özel hayattan hoşnutluk ve ekonomik özgürlük olarak gösterilebilir. Bu unsurlar yaşam tatminine direkt etki eden unsurlardır (36). Var olan öğelerin hissi esaslar üzerine kurulduğundan bahsedilebilir. Birey hisleriyle yönlenen ve hisleri tarafından izleyeceği yola karar veren bir yapıdadır.

İnsanların yaşamlarının tüm dönemlerinde memnuniyet ve memnuniyetsizliklerin kökeninde hissi etkenler vardır. Önceki çalışmalarda elde edilen verilerde, hayat tatmininin bireyin yaşı, eril veya dişil roller, iş hayatı, dinsel bakış açıları, evli veya bekarlık, yaşadığı aile faktörü vb. sosyal çevreden ve nüfus bilimsel çalışmalarla farklılaştığı söylenmektedir. Başka tarzda araştırmalar ise hayat tatmininin nüfus bilimsel çalışmalar ve içerisinde yaşanan sosyal çevre ile ilişkili olmadığını söylemektedir. (37).

### 3. GEREÇ ve YÖNTEM

Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam tatmini ve iş performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmaya ait bilgiler aşağıda sunulmuştur.

#### 3.1. Araştırmanın Yöntemi

Araştırmamızda nicel bir yöntem olan anket çalışması kullanılmıştır. Veriler Google Form üzerinden interaktif şekilde toplanmıştır.

#### 3.2. Araştırma Grubu

Araştırmaya MEB'e bağlı ve Isparta örnekleminde çalışan devlet ve özel okullarda görev yapan 156 Beden Eğitimi ve Spor branşından öğretmen, özgür iradeleri ile iştirak etmişlerdir. Öğretmenlere Google form üzerinden oluşturulan anketin linki whatsapp üzerinden beden eğitimi öğretmenlerine iletilerek, uluslararası fiziksel aktivite, iş performansı ve yaşam tatmini anketleri interaktif ortamda uygulanarak veriler toplanmıştır. "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yaşam Tatminleri ve İş Performanslarına Etkisi"ni incelediğimiz ve Isparta ili örnekleminde gerçekleştirdiğimiz çalışmamıza katılan katılımcıların demografik özellikleri Tablo 3.1.'de gösterilmiştir.

**Tablo 3.1.** Katılımcıların Demografik Özellikleri

	<b>Değişkenler</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	42	25,9
	Erkek	114	73,1
<b>Medeni Durum</b>	Evli	116	74,4
	Bekar	40	25,6
<b>Çalıştığı Kurum</b>	Devlet	135	86,5
	Özel	21	13,5
<b>Çalışma Yılı</b>	0-5 Yıl	19	12,2
	6-10 Yıl	36	23,1
	11-15 Yıl	15	9,6
	16 Yıl ve Üzeri	86	55,1

Tablo 3.1. incelendiğinde, çalışmaya katılan öğretmenlerin cinsiyetlerine göre 42 kişinin (%25,9) kadın ve 114 kişinin (% 73,1) erkek olduğu, medeni durumlarına göre 116 kişinin (% 74,4) evli ve 40 kişinin (% 25,6) bekar olduğu, çalıştığı kuruma göre 135 kişinin (% 86,5) devlette, 21 kişinin (% 13,5) özel kurumlarda çalıştığı, çalışma yılına göre 0-5 yıl aralığında 19 kişinin (%12,2), 6-10 yıl aralığında 36 kişinin (23,1), 11-15 yıl aralığında 15 kişinin (%9,6) ve 16 yıl ve üzeri 86 kişinin (%55,1) katılım sağladığı belirlenmiştir.

### **3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları**

Yapmış olduğumuz araştırmada Beden Eğitimi ve Spor branşından 156 devlet ve özel okul öğretmenlerinin bedensel faaliyet seviyelerinin saptanması adına yedi sorudan oluşan Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi uygulanmış, hayat doyum seviyelerinin saptanması adına Bekmezci ve Mert'in geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını yaptığı beş soruluk Yaşam Tatmini Ölçeği kullanılmıştır (38). Aynı zamanda Beden Eğitimi ve Spor branşından öğretmenlerin iş başarılarını saptayabilmek adına Sigler ve Pearson aracılığıyla ilerletilen ve dört sorudan oluşan İş Performans Ölçeği kullanılmıştır (39).

#### **3.3.1. Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (IPAQ)**

Bu anket ile ilgili yapılan en eski tarihli faaliyet 1998-1999 seneleri içerisinde gerçekleştirilmiştir. Anket, 2003 yılında Craig ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş ve Öztürk (2005) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak güvenilirlik ve geçerlilik çalışması yapılmıştır. Çalışma 8 uyarlamadan oluşmuştur. Dördü kısa, dördü uzun belge şeklinde oluşturulmuştur. Bu belgeler telefon, görüşme veya kendi kendine uygulanabilir yöntemler şeklinde belirtilebilir. Aynı zamanda 'son 7 gün' ya da 'herhangi bir haftada' şeklinde soru tarzları farklılaşabilmektedir. Bu ankette kendi kendine uygulanabilen 'son 7 gün' kısa formu kullanılmıştır. Çalışma 4 ayrı bölümden ve toplamda 7 soru şeklinde hazırlanmıştır. Çalışma, 18-69 yaş grubu içerisindeki ergin bireylere uygulanması önerilmiştir. Çalışma son 7 gün içerisinde en az 10 dakika yapılan bedensel faaliyetlerle ilgili sorulardan oluşmaktadır. Çalışmada geçirilen son haftada kaç gün ve her bir gün için ne kadar süreyle ağır bedensel faaliyetler, orta yoğunlukta bedensel faaliyetleri ve ne kadar yürüyüş

yapıldığı ölçülmektedir. Son sorudaysa gün içerisinde geçirdikleri durağan, hareketsiz vakit ölçülmektedir (oturarak, yatarak vs). Bedensel faaliyet seviyesini ölçümleme MET metodu ile yapılmaktadır. 1 MET=3,5 ml/kg/dk. Dinlenme içerisinde iken her kişi bir kg başına bir dakikada 3,5 ml oksijen tüketmektedir. IPAQ'ta, ağırlıklı bedensel faaliyet 8.0 MET, orta yoğunlukta bedensel faaliyet 4.0 MET ve yürüyüşte bedensel faaliyet ise 3.3 MET harcandığı kabul edilmektedir. Her bir bireyin hafta içerisinde kaç gün ve ne kadar süre ile ağırlıklı bedensel faaliyet, orta şiddetli bedensel faaliyet ve yürüyüş yaptığını tespit ederek bu üç farklı bedensel faaliyetten harcanan toplam MET miktarı hesaplanmaktadır. Bedensel faaliyet seviyesi 3 kategoride belirlenmektedir.600 MET-dk/hf değerinden düşük değerler inaktif bireyleri, 600 – 3000 MET-dk/hf değerleri arasında yer alan değerler minimum aktif bireyleri, 3000 MET-dk/hf değerinden daha büyük değerler hepa aktif bireyleri ifade etmektedir (40).

### **3.3.2. Yaşam Tatmini Ölçeği**

Yaşam Tatmini Ölçeği subjektif iyi oluşun ölçülenmesinde kullanılan en yaygın olan ölçeklerdendir. Bu ölçekte, Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. ve Griffin, S. tarafından geliştirilen ve Bekmezci ve Mert tarafından Türkçe'ye uyarlanan Yaşam Tatmin Ölçeği kullanılmıştır (36). Etmen çözümlerinin neticesinde, aslı ile uyumlu olarak ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. İç tutarlılık katsayısı. 876 olarak saptanan Yaşam Tatmini Ölçeğinin kurum çalışanlarının mutluluğunu ölçümlemede kullanılabilecek geçerliliği ve güvenilirliği olan bir ölçme aracı olduğu saptanmıştır. Ölçek 5'li likert tipindedir ve "1= kesinlikle katılmıyorum - 5= kesinlikle katılıyorum" şeklinde puanlanmıştır. Ölçek ortalamaları değerlendirilirken değişken aralığı üç ölçek için sınır değerleri şu şekilde tespit edilmiştir; 1-1.79 "çok düşük", 1.80-2.59 "düşük", 2.60-3.39 "orta", 3.40-4.19 "yüksek" ve 4.20-5.00 "çok yüksek" (38).

### **3.3.3. İş Performans Ölçeği**

İş performansı ölçeği; Sigler ve Pearson tarafından geliştirilmiş ve Çöl (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır (41). Ölçek tek boyutludur ve 4 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tipindedir ve "1=kesinlikle katılmıyorum -

5= kesinlikle katılıyorum” şeklinde puanlanmıştır. Ölçek ortalamaları değerlendirilirken değişken aralığı üç ölçek için sınır değerleri şu şekilde tespit edilmiştir; 1-1.79 “çok düşük”, 1.80-2.59 “düşük”, 2.60-3.39 “orta”, 3.40-4.19 “yüksek” ve 4.20-5.00 “çok yüksek” (42).

### 3.4. Verilerin Analizi

Katılımcıların cevapladıkları anketlerden elde edilen verilere göre çarpıklık-basıklık ve kolmogorov-smirnow testi anlamlılık düzeyi neticeleri tablo halinde verilmiştir.

**Tablo 3.2.** Katılımcıların Ölçek Puanlarının Çarpıklık-Basıklık ve Kolmogorov-Smirnow Testi Anlamlılık Düzeyi Sonuçları

Ölçekler	N	Çarpıklık	Basıklık	Kolmogorov-smirnow
Yaşam Tatmini	156	-,568	-,403	,001
İş Performansı	156	-1,325	3,255	,001
Fiziksel Aktivite	156	4,865	30,096	,001
Düzeyi				

Tablo 3.2. incelendiğinde yaşam tatmini ölçeğinin çarpıklık değeri -,568, basıklık değeri -,403 ve kolmogorow-smirnow değeri <,001 olarak tespit edildiği görülmektedir. İş performansının çarpıklık değeri -1,325, basıklık değeri 3,255 ve kolmogorow-smirnow değeri <,001 olarak tespit edildiği görülmektedir. Fiziksel aktivite düzeyinin ise çarpıklık değeri 4,865, basıklık değeri 3,255 ve kolmogorow-smirnow değeri <,001 olarak tespit edildiği görülmektedir. Kolmogorov-Smirnov testi değerleri incelendiğinde, bireylerin ölçeklerden aldıkları puan seviyelerine ait dağılımının ( $p>0,05$ ) olduğu ve normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo 3.2.). Literatürde, ölçeklerle alakalı çarpıklık basıklık değerlerinin Hong, Malik ve Lee (2003) belirttiği -2, +7 arasında olduğu ve dağılımın normal olduğu görülmüştür (43).

Verilerin analizi bilgisayar ortamında IBM SPSS 22.0 (Statistics for Windows Version) adlı paket program kullanılarak yapılmıştır. Katılımcıların anketlerden aldıkları puanların aritmetik ortalama ve standart sapma  $\bar{X} \pm Sd$  olarak sunulmuştur.

İkili karşılaştırmalarda bağımsız gruplarda t testi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Farklılığın ortaya konulmasında ise LSD test uygulanmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanların arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi (r) uygulanmıştır.



## 4. BULGULAR

Çalışmamızda kullanılan fiziksel aktivite, iş performansı ve yaşam tatmini anketlerinin verilerinden elde edilen değerlerin betimsel istatistik sonuçları Tablo 4.1.'de gösterilmiştir.

**Tablo 4.1.** Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistiği

Ölçekler	N	Min	Max	Mean	Sd	Alpha
Yaşam Tatmini	156	5,00	34,00	23,2756	6,15349	,864
İş Performansı	156	4,0	20,00	16,1987	2,66499	,842
Fiziksel Aktivite	156	15,00	40572,00	3229,006	5186,528	,748

Tablo 4.1. incelendiğinde yaşam tatmini ölçeğinin minimum 5,00 ve maksimum 34,00 değerinde olduğu, ortalamanın 23,2756 değerinde olduğu, standart sapmanın 6,15349 değerinde olduğu ve cronbach alpha değerinin ,864 olduğu tespit edilmiştir. yaşam tatmini ölçeğinin minimum 5,00 ve maksimum 34,00 değerinde olduğu, ortalamanın 23,2756 değerinde olduğu, standart sapmanın 6,15349 değerinde olduğu ve cronbach alpha değerinin ,864 olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite ölçeğinin ise minimum 15,00 ve maksimum 40572,00 değerinde olduğu, ortalamanın 3229,006 değerinde olduğu, standart sapmanın 5186,528 değerinde olduğu ve cronbach alpha değerinin ,748 olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite ölçeğinde yer alan ifadelerin Cronbach Alpha değerinin  $x > 0,7$  olması gerekçesiyle ölçekte yer alan ifadelerin güvenilir olduğu ifade edilebilmektedir. Yaşam tatmini ölçeğinde yer alan ifadelerin Cronbach Alpha değerinin  $0,864 > 0,7$  olması gerekçesiyle ölçekte yer alan ifadelerin güvenilir olduğu ifade edilebilmektedir. İş performansı ölçeğinde yer alan ifadelerin Cronbach Alpha değerinin  $0,842 > 0,7$  olması gerekçesiyle ölçekte yer alan ifadelerin güvenilir olduğu ifade edilebilmektedir.

Çalışmamıza katılan katılımcıların iş performansı, yaşam tatmini ve fiziksel aktivite ölçeklerinden elde edilen verileri ile cinsiyet değişkeni arasındaki bağlantının değerlendirilmesi amacıyla t testi kullanılmıştır. Elde edilen veriler Tablo 4.2.'de gösterilmiştir.

**Tablo 4.2.** Katılımcıların İş Performansı, Yaşam Tatmini ve Aktivite Toplam Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçekler	Cinsiyet	N	Ortalama±SS	t	p
İş Performansı	Kadın	42	16,28±3,07	,247	,805
	Erkek	114	16,16±2,51		
Yaşam Tatmini	Kadın	42	21,50±7,22	-2,215	<b>,028*</b>
	Erkek	114	23,92±5,60		
Aktivite Toplam Puanları (MET-dk/hafta)	Kadın	42	3134,60±6203,27	-,138	,891
	Erkek	114	4788,71±448,50		

Tablo 4.2. incelendiğinde cinsiyet değişkeni ile iş performansının ortalama ve standart sapma değeri kadınlarda 16,28±3,07; erkeklerde 16,16±2,51, t değeri ,247 ve p değeri ,805 olarak tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeni ile yaşam tatmininde ortalama ve standart sapma değeri kadınlarda 21,50±7,22 ve erkeklerde 23,92±5,60, t değeri -2,215 ve p değeri ,028 olarak tespit edilmiştir. . Cinsiyet değişkeni ile fiziksel aktivitede ise ortalama ve standart sapma değeri kadınlarda 3134,60±6203,27 ve erkeklerde 4788,71±448,50, t değeri -,138 ve p değeri ,891 olarak tespit edilmiştir. Sonuç olarak cinsiyet değişkeni ile iş performansı ve fiziksel aktivite değerleri arasında herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir. Buna karşın cinsiyet değişkeni ile yaşam tatmini arasında anlamlı bir fark (,028) tespit edilmiştir.

Çalışmamıza katılan katılımcıların iş performansı, yaşam tatmini ve fiziksel aktivite ölçeklerinden elde edilen verileri ile medeni durum değişkeni arasındaki bağlantının değerlendirilmesi amacıyla t testi kullanılmıştır. Elde edilen veriler Tablo 4.3.'te gösterilmiştir.

**Tablo 4.3.** Katılımcıların İş Performansı, Yaşam Tatmini ve Aktivite Toplam Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçekler	Medeni Durum	N	Ortalama±SS	t	p
İş Performansı	Evli	116	15,98±2,68	1,735	,085
	Bekar	40	16,82±2,53		
Yaşam Tatmini	Evli	116	23,71±6,27	-1,527	,129
	Bekar	40	22±5,65		
Aktivite Toplam Puanları (MET-dk/hafta)	Evli	116	3059,46±4569,06	,694	,489
	Bekar	40	3720,68±6709,58		

Tablo 4.3. incelendiğinde medeni durum değişkeni ile iş performansının ortalama ve standart sapma değeri evlilerde 15,98±2,68 ve bekarlarda 16,82±2,53, t değeri 1,735 ve p değeri ,085 olarak tespit edilmiştir. Medeni durum değişkeni ile yaşam tatmininde ortalama ve standart sapma değeri evlilerde 23,71±6,27 ve bekarlarda 22±5,65, t değeri -1,527 ve p değeri ,129 olarak tespit edilmiştir. . Medeni durum değişkeni ile fiziksel aktivitede ise ortalama ve standart sapma değeri evlilerde 3059,46±4569,06 ve bekarlarda 3720,68±6709,58, t değeri ,694 ve p değeri ,489 olarak tespit edilmiştir. Sonuç olarak medeni durum değişkeni ile iş performansı, yaşam tatmini ve fiziksel aktivite arasında herhangi bir bağlantı tespit edilmemiştir.

Çalışmamıza katılan katılımcıların iş performansı, yaşam tatmini ve fiziksel aktivite ölçeklerinden elde edilen verileri ile yaş değişkeni arasındaki bağlantının değerlendirilmesi amacıyla anova testi kullanılmıştır. Elde edilen veriler Tablo 4.4’de gösterilmiştir.

**Tablo 4.4.** Katılımcıların İş Performansı, Yaşam Tatmini ve Aktivite Toplam Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçekler	Yaş	N	Ortalama±SS	F	p	LSD
İş Performansı	<sup>a</sup> 23-32	34	16,38±3,31	,838	,434	
	<sup>b</sup> 33-42	52	15,80±2,31			
	<sup>c</sup> 42 ve üzeri	70	16,40±2,56			
Yaşam Tatmini	<sup>a</sup> 23-32	34	20,76±6,06	3,749	<b>,026*</b>	<b>b&gt;a</b> <b>c&gt;a</b>
	<sup>b</sup> 33-42	52	24±5,97			
	<sup>c</sup> 42 ve üzeri	70	23,95±6,09			
Aktivite Toplam Puanları (MET-dk/hafta)	<sup>a</sup> 23-32	34	6132,22±9169,22	7,379	<b>,001*</b>	<b>a&gt;b</b> <b>c&gt;b</b>
	<sup>b</sup> 33-42	52	2358,69±3106,61			
	<sup>c</sup> 42 ve üzeri	70	2465,39±2787,30			

Çalışmamıza 23-32 yaş aralığında yer alan 34 kişi, 33-42 yaş aralığında 52 kişi 42 ve üzeri yaşta 70 kişi katılım sağlamıştır. Tablo 4.4 incelendiğinde yaş değişkeni ile iş performansının ortalama ve standart sapma değeri 23-32 yaş aralığında 16,38±3,31, 33-42 yaş aralığında 16,40±2,56 ve 42 yaş ve üzerinde 16,40±2,56, f değeri ,838 ve p değeri ,434 olarak tespit edilmiştir. Yaş değişkeni ile yaşam tatmini ortalama ve standart sapma değeri 23-32 yaş aralığında 20,76±6,06, 33-42 yaş aralığında 24±5,97 ve 42 yaş ve üzerinde 23,95±6,09, f değeri 3,749 ve p değeri ,026 olarak tespit edilmiştir. Yaş değişkeni ile fiziksel aktivite ortalama ve standart sapma değeri 23-32 yaş aralığında 6132,22±9169,22, 33-42 yaş aralığında 2358,69±3106,61 ve 42 yaş ve üzerinde 2465,39±2787,30, f değeri 7,379 ve p değeri ,001 olarak tespit edilmiştir. Sonuç olarak çalışmamıza katılan 33 yaş ve üzeri kişilerin yaşam tatminleri 23-32 yaş aralığındaki kişilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yine çalışmamıza katılan 23-32 yaş aralığındaki bireyler ve 42 ve üzeri yaştaki kişilerin toplam aktivite puanlarının, 33-42 yaş aralığındaki bireylerin fiziksel aktivite puanlarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmamıza katılan katılımcıların iş performansı, yaşam tatmini ve fiziksel aktivite ölçeklerinden elde edilen verileri ile çalıştığı kurum değişkeni arasındaki

bağlantının değerlendirilmesi amacıyla t testi kullanılmıştır. Elde edilen veriler Tablo 4.5.'de gösterilmiştir.

**Tablo 4.5.** Katılımcıların İş Performansı, Yaşam Tatmini ve Aktivite Toplam Puanlarının Çalıştığı Kurum Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçekler	Çalıştığı Kurum	N	Ortalama±SS	t	p
İş Performansı	Devlet	135	16,06±2,72	-1,577	,117
	Özel	21	17,04±2,13		
Yaşam Tatmini	Devlet	135	23,61±6,07	1,757	0,81
	Özel	21	21,09±6,36		
Aktivite Toplam Puanları (MET-dk/hafta)	Devlet	135	2784,63±4289,30	-2,771	<b>,006</b>
	Özel	21	6085,69±8677,93		

Tablo 4.5. incelendiğinde çalıştığı kurum değişkeni ile iş performansının ortalama ve standart sapma değeri devlette 16,06±2,72 ve özelde 17,04±2,13, t değeri -1,577 ve p değeri ,117 olarak tespit edilmiştir. Çalıştığı kurum değişkeni ile yaşam tatmininin ortalama ve standart sapma değeri devlette 23,61±6,07 ve özelde 21,09±6,36, t değeri 1,757 ve p değeri ,081 olarak tespit edilmiştir. . Çalıştığı kurum değişkeni ile fiziksel aktivitenin ortalama ve standart sapma değeri devlette 2784,63±4289,30 ve özelde 6085,69±8677,93, t değeri -2,771 ve p değeri ,006 olarak tespit edilmiştir. Sonuç olarak bireylerin çalıştığı kurum değişkeni ile iş performansı ve yaşam tatmini arasında herhangi bir bağlantı tespit edilmemiştir. Buna karşın bireylerin çalıştığı kurum ile fiziksel aktivite arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Çalışmamıza katılan katılımcıların iş performansı, yaşam tatmini ve fiziksel aktivite ölçeklerinden elde edilen verileri ile çalışma yılı değişkeni arasındaki bağlantının değerlendirilmesi amacıyla anova testi kullanılmıştır. Elde edilen veriler Tablo 4.6.'da gösterilmiştir.

**Tablo 4.6.** Katılımcıların İş Performansı, Yaşam Tatmini ve Aktivite Toplam Puanlarının Çalışma Yılı Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçekler	Çalışma Yılı	N	Ortalama±SS	F	p	LSD
İş Performansı	<sup>a</sup> 1-5 Yıl	19	16,52±3,94	,267	,849	
	<sup>b</sup> 6-10 Yıl	36	16,05±2,49			
	<sup>c</sup> 11-15 Yıl	15	16,60±2,29			
	<sup>d</sup> 16 Yıl ve Üzeri	86	16,11±2,48			
Yaşam Tatmini	<sup>a</sup> 1-5 Yıl	19	21,31±6,74	1,669	,176	
	<sup>b</sup> 6-10 Yıl	36	22,27±5,70			
	<sup>c</sup> 11-15 Yıl	15	25,20±6,78			
	<sup>d</sup> 16 Yıl ve Üzeri	86	23,79±6,01			
Aktivite Toplam Puanları (MET-dk/hafta)	<sup>a</sup> 1-5 Yıl	19	7547,18±11764,13	6,202	,001	a>b c>b d>b
	<sup>b</sup> 6-10 Yıl	36	3046,59±2835,11			
	<sup>c</sup> 11-15 Yıl	15	4040,56±5444,50			
	<sup>d</sup> 16 Yıl ve Üzeri	86	3229±5186,52			

Tablo 4.6. incelendiğinde bireylerin çalışma yılı ile iş performansının ortalama ve standart sapma değeri 1-5 yıl aralığında 16,52±3,94, 6-10 yıl aralığında 16,05±2,49, 11-15 yıl aralığında 16,60±2,29 ve 16 yıl ve üzerinde 16,11±2,48, f değeri ,267 ve p değeri ,849 olarak tespit edilmiştir. Bireylerin çalışma yılı ile yaşam tatmininin ortalama ve standart sapma değeri 1-5 yıl aralığında 21,31±6,74, 6-10 yıl aralığında 22,27±5,70, 11-15 yıl aralığında 25,20±6,78 ve 16 yıl ve üzerinde 23,79±6,01, f değeri 1,669 ve p değeri ,176 olarak tespit edilmiştir. Bireylerin çalışma yılı ile fiziksel aktivite puanlarının ortalama ve standart sapma değeri 1-5 yıl aralığında 7547,18±11764,13, 6-10 yıl aralığında 3046,59±2835,11, 11-15 yıl aralığında 4040,56±5444,50 ve 16 yıl ve üzerinde 3229±5186,52, f değeri 6,202 ve p değeri ,001 olarak tespit edilmiştir. Sonuç olarak bireylerin çalışma yılı ile iş performansı ve yaşam tatmini arasında herhangi bağlantı tespit edilmemiştir. Buna karşın meslekte yeni olan bireylerin diğer bireylere göre aktivite puanlarının daha yüksek olduğu ve çalışma yılı arttıkça fiziksel aktivite puanlarının düşüş gösterdiği tespit edilmiştir.

Çalışmamızda kullanılan fiziksel aktivite anketinden elde edilen veriler ile iş performansı anketinden elde ettiğimiz veriler arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen veriler Tablo 4.7.'de gösterilmiştir.

**Tablo 4.7.** Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyi ile İş Performansı Arasındaki İlişki

	Fiziksel Aktivite	İş Performansı
<b>Fiziksel Aktivite</b>	R	1,000
	P	,170*
	N	,034
	N	156

Tablo 4.7. incelendiğinde fiziksel aktivite ve iş performansı arasındaki korelasyon analizinde korelasyon değerinin ,170 ve p değerinin ,034 olduğu görülmektedir. Katılımcıların fiziksel aktivite anketinden elde ettikleri değerlerle iş performansı anketinden elde ettikleri değerler karşılaştırıldığında fiziksel aktivite ve iş performansı arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir korelasyon ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmamızda kullanılan fiziksel aktivite anketinden elde edilen veriler ile yaşam tatmini anketinden elde ettiğimiz veriler arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen veriler Tablo 4.8.'de gösterilmiştir.

**Tablo 4.8.** Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Yaşam Tatmini Arasındaki İlişki

	Fiziksel Aktivite	Yaşam Tatmini
<b>Fiziksel Aktivite</b>	R	1,000
	P	,184*
	N	,022
	N	156

Tablo 4.8. incelendiğinde fiziksel aktivite ve yaşam tatmini arasındaki korelasyon analizinde korelasyon değerinin ,184 ve p değerinin ,022 olduğu görülmektedir. Katılımcıların fiziksel aktivite anketinden elde ettikleri değerlerle

yaşam tatmini anketinden elde ettikleri değerler karşılaştırıldığında fiziksel aktivite ve yaşam tatmini arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir korelasyon bağlantısı olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmamızda kullanılan yaşam tatmini anketinden elde edilen veriler ile iş performansı anketinden elde ettiğimiz verilerin arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen veriler Tablo 4.9.'da gösterilmiştir.

**Tablo 4.9.** Katılımcıların Yaşam Tatmini ile İş Performansı Arasındaki İlişki

	Yaşam Tatmini	İş Performansı
<b>Yaşam Tatmini</b>	R	1
	P	,348**
	N	,001
	N	156

Tablo 4.9. incelendiğinde iş performansı ve yaşam tatmini arasındaki korelasyon analizinde korelasyon değerinin ,348 ve p değerinin ,001 olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşam tatmini anketinden elde ettikleri değerlerle iş performansı anketinden elde ettikleri değerler karşılaştırıldığında yaşam tatminleri ve iş performansları bağlantısında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir korelasyon ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

## 5. TARTIŞMA

Şanlı ve Güzel'in (2009) eğitimcilerin bedensel hareketlilik düzeylerinin yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksine açısından ilişkisini incelemek üzere gerçekleştirdiği çalışmalarında bedensel hareketlilik düzeyleri ile cinsiyet değişkenleri arasında bir ilişki tespit edilmemiştir. Bizim çalışmamızda da bu çalışmaya benzer olarak bireylerin verileri değerlendirildiğinde bedensel hareketlilik düzeyleri ve cinsiyet değişkeni arasında ilişki tespit edilemezken, çalışmamızda belirttiğimiz “Fiziksel aktivite, yaşam tatmini ve iş performansı ile demografik değişkenler arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.” hipotezini desteklememektedir (44).

Özüdoğru (2013), yükseköğretim kurumunda görev yapan çalışanların bedensel hareketlilik seviyeleri ve hayat standartlarını incelediği yüksek lisans çalışmasında cinsiyet değişkenine göre ve medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık olduğunu tespit etmiştir. Bizim çalışmamızda da bu çalışmaya karşıt olarak bireylerin verileri değerlendirildiğinde bedensel hareketlilik düzeyleri ve medeni durum değişkeni arasında ilişki tespit edilemezken, bu veri çalışmamızda belirttiğimiz “Fiziksel aktivite, yaşam tatmini ve iş performansı ile demografik değişkenler arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.” hipotezimizi desteklememektedir (45).

Kaymaz (2016), özel ve devlet okullarında öğrenim gören öğrencilerin obezite, fiziksel aktivite düzeyi ve beslenme alışkanlıklarının incelendiği çalışmada kurum değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyi arasından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bizim çalışmamızda da bu çalışmaya karşıt olarak bireylerin verileri değerlendirildiğinde bedensel hareketlilik düzeyleri ve çalıştığı kurum değişkeni arasında ilişki tespit edilirken, bu veri çalışmamızda belirttiğimiz “Fiziksel aktivite, yaşam tatmini ve iş performansı ile demografik değişkenler arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.” hipotezimizi desteklemektedir (46).

Moore ve ark. (1991), ailelerin bedensel hareketlilik seviyesi ile çocuklarının bedensel hareketlilik seviyelerinin birbirleriyle olan bağlantısını gözlemlemek üzere gerçekleştirdikleri çalışmada bedensel hareketlilik düzeyleri aktif olan annelerin çocuklarının, bedensel hareketlilik düzeyleri yetersiz olan annelerin çocuklarına göre

bedensel faaliyetlere katılma ihtimalinin iki kat daha fazla olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu oran baba değişkenine göre değerlendirildiğinde sonuç 3,8 kat olarak elde edilirken, iki değişken bir arada göz önüne alındığında çocukların bedensel faaliyetlerde yer alma ihtimalinin 5,8 kat arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışma fiziksel aktivite alışkanlığının küçüklere küçük yaşlardan itibaren kazandırılmasında ailelerin de ne kadar önemli bir role sahip oldukları konusunda önemli veriler sunmaktadır (47).

Çalışmamızda katılımcıların fiziksel aktivite anketinden elde ettikleri değerlerle iş performansı anketinden elde ettikleri değerler karşılaştırıldığında fiziksel aktivite ve iş performansı arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir korelasyon ilişkisi tespit edilmiştir. Bu veriler neticesinde fiziksel aktivite düzeyinin artması iş performansını da olumlu yönde etkileyeceği şeklinde yorumlanmıştır ve “Araştırma grubunu oluşturan beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin iş performanslarına olumlu yönde etkisi vardır.” hipotezimizi destekler niteliktedir. Dere (2022)’nin, doktora tezi çalışmasında çalışmamızda elde edilen verilere benzer şekilde fiziksel aktivite düzeyinin çalışanların iş tatmini düzeylerini ve performans algılarını pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı şekilde sonuç elde etmiştir (48).

Kusan (2019), beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin iş performansına etkisini incelediği çalışmasında fiziksel aktivite düzeyi puanları yüksek olan bireylerin iş performansı puanlarının da anlamlı şekilde yüksek olduğu sonucunu elde etmiş olup fiziksel aktivite seviyesinin arttıkça iş performansının da artacağı sonucunu elde etmiştir (49).

Yang ve ark. (2010), fiziksel aktivite ve iş yükü arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmada fiziksel performans seviyesinin düştükçe bireylerin iş yükü hissini arttığını dolayısıyla iş performanslarının azaldığı sonucuna ulaşmışlardır (50).

Demir ve Çankaya (2019), beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve mesleki tükenmişliklerinin incelendiği çalışmadan elde edilen veriler sonucunda fiziksel aktivite seviyesinin arttıkça mesleki tükenmişlik seviyesinin az seviyede de olsa düşüş yaşadığını tespit etmiştir. Bizim çalışmamızda

incelediğimiz fiziksel aktivite ve iş performansı ilişkisinden elde ettiğimiz fiziksel aktive seviyesinin yükseldikçe iş performansını olumlu yönde etkilediği sonucu ile Demir ve Çankaya'nın çalışmasından elde edilen sonuç birbirini destekler niteliktedir (51).

Katılımcıların fiziksel aktivite anketinden elde ettikleri değerlerle yaşam tatmini anketinden elde ettikleri değerler karşılaştırıldığında fiziksel aktivite ve yaşam tatmini arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir korelasyon ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu veriler neticesinde bulgu fiziksel aktivite düzeyinin arttıkça yaşam tatmininin de artacağı şeklinde yorumlanmıştır ve "Araştırma grubunu oluşturan beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam tatminlerine olumlu yönde etkisi vardır." hipotezimizi destekler niteliktedir. Çalışmamızda elde edilen verilere karşın Kaya ve arkadaşları (2018), sedanter olan ve olmayan bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam tatmini arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında araştırmaya katılan spor yapan ve yapmayan katılımcıların fiziksel özellikleri ve yaşam tatmini skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (52). Çetiner ve Yayla (2021) ise, bisiklet kullanıcılarına yönelik yaptıkları aktivite bağlılığının yaşam tatmini ve kalitesi konulu çalışmalarında aktiviteye yönelik duygusal, fonksiyonel ve tavsiye edici bağlılık boyutlarının aktivite sonrası yaşam tatmini üzerinde olumlu yönde etkisinin olduğunu tespit etmiştir (53). Ayrıca fiziksel aktivitenin bireylerin yaşam tatmini ve genel yaşam kalitesini de önemli seviyede arttırdığı sonucuna ulaşmıştır ve çalışmamızda elde ettiğimiz sonuç ile benzerlik göstermektedir.

Şahin (2018), 14-18 yaş ergenlerin fiziksel aktiviteye karşı tutumları ve yaşam tatmin düzeylerini incelediği çalışmasında fiziksel aktivitelerin ergen bireyler üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirlemiştir. Bu etkilerin de ergen bireylerin yaşam tatmini düzeylerini artırdığı sonucuna ulaşmıştır (54).

Hazar ve Koç (2020), çalışmalarında bedensel faaliyetlerde bulunan ve sedanter bir yaşam tarzı süren fiziksel engelli kişilerin sportif etkinliklerde yer alma düzeyi artış gösterdikçe hayattan aldıkları zevkin de arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan çalışma fiziksel yetersizliği bulunan bireylerin sportif ve sosyal faaliyetlere

yönlendirilerek normal yaşama adaptasyonlarının sağlanması konusunda da oldukça önem arz etmektedir (55).

Fiziksel aktivitenin insanlar üzerindeki fiziksel ve ruhsal olumlu etkileri konusunda Port (2017)'un çalışmasında elde ettiği verilere göre bedensel hareketler gerçekleştiren bireylerde psikolojik sağlamlık seviyesinin iyi düzeyde olduğu gözlemlenmiştir (56).

An ve ark. (2020), fiziksel aktivite ve yaşam tatmini arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada bireylerin yaşamlarının her döneminde gerçekleştirdikleri bedensel hareketlerin hayat doyumlarını olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Çalışmamızda elde edilen veriler ile bu çalışmada elde edilen veriler birbirini destekler niteliktedir (57).

Zuskova ve ark. (2019), spor eğitimi veren öğretmenlerin bedensel hareketlilik ve hayat tatminleri arasındaki bağıntıyı inceledikleri çalışmada elde edilen verilere göre spor ve egzersiz eğitimi veren öğretmenlerin bedensel hareketlilik seviyeleri ve hayat tatminleri arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır(58). Çalışmamızda elde edilen verilerle bu çalışmada elde edilen veriler örtüşmemektedir. Bunun nedeni olarak Zuskova ve arkadaşlarının araştırma grubunu sadece 35-50 yaş aralığındaki orta yetişkinlik döneminde olan öğretmenlere yönelik gerçekleştirmesi gösterilebilir.

Koç ve İnan (2021), spor eğitimi verecek öğretmen adaylarının bedensel hareketlilik ve hayat tatminleri arasındaki bağıntıyı inceledikleri çalışmada elde edilen verilere spor ve egzersiz eğitimi verecek öğretmenlerin bedensel hareketlilik seviyeleri ve hayat tatminleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmediğini bildirmiştir. Çalışmamızda elde edilen verilerle bu çalışmada elde edilen veriler birbirini destekler nitelikte değildir (59).

Vural ve ark. (2010), masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisini incelediği çalışmasında bireylerin bedensel faaliyet seviyesi ve katılımcıların yaşam kalitesi arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bizim çalışmamızda incelediğimiz fiziksel aktivite ve yaşam tatmini ilişkisinden elde ettiğimiz fiziksel aktive seviyesinin yükseldikçe bireylerin yaşam tatminini olumlu

yönde etkilediği sonucu ile Özkan ve arkadaşlarının çalışmasından elde edilen sonuç birbiriyle çelişmektedir (60).

Çalışmamızda katılımcıların yaşam tatmini anketinden elde ettikleri değerlerle iş performansı anketinden elde ettikleri değerler karşılaştırıldığında yaşam tatminleri ve iş performansları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir korelasyon ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu veriler neticesinde yaşam tatmininin arttıkça iş performansının da artacağı şeklinde yorumlanmıştır ve “ Araştırma grubunu oluşturan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam tatminleri ve iş performansları arasında pozitif bir ilişki vardır.” hipotezimizi destekler niteliktedir. Aşan ve Erenler (2008)'in akademisyenlere yönelik gerçekleştirdiği, iş tatmini ve hayat doyumları arasındaki bağlantının incelendiği çalışmada, çalışmamızda elde edilen verilere benzer şekilde sonuç elde edilmiş ve iş tatmini ve yaşam tatmini arasında %95 anlamlılık düzeyinde, pozitif yönde, orta derecede kuvvetli bir ilişki olduğu ifade edilmiştir (44).

## 6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Fiziksel aktivite ve iş performansı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunamazken, cinsiyet değişkeni ve yaşam tatminleri arasında anlamlı bir farklılık ( $,028$ ) bulunmuştur. Erkeklerin kadınlara göre yaşam tatmini değerlerinin daha yüksek çıkmıştır. Bunun nedeni olarak da kadınların hem iş hayatı hem de ev işlerini beraber yürütmelerinden kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Fiziksel aktivite, yaşam tatmini ve iş performansı ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Elde edilen veriler incelendiğinde medeni durum değişkeninin fiziksel aktivite, yaşam tatmini ve iş performansı üzerinde etkisinin olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Fiziksel aktivite ve yaşam tatmini ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunurken, iş performansı ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin çoğunluğunun 42 yaş ve üzerinde olması iş performansının üzerinde önemli bir etken olabileceği düşünülmektedir. Çalışmada yer alan bireylerin yaşları ilerledikçe yaşam tatminlerinin de arttığı, genç bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yaşam tatmini ve iş performansı ile çalıştığı kurum değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunamazken, fiziksel aktivite ve çalıştığı kurum değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite düzeylerindeki farklılığın sebebi olarak Devlet kurumlarında çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin çalışma koşullarının özel kurumlarda çalışanlara göre daha iyi olduğunu düşünmekteyiz.

Yaşam tatmini ve iş performansı ile çalışma yılı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunamazken, fiziksel aktivite ve çalışma yılı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite ve çalışma yılı arasında anlamlı bir farklılık bulunması çalışmaya katılan bireylerin fiziksel aktivite alışkanlığı kazandığı ve yaş ilerlese de aktivite düzeylerini koruduğu ve geliştirdiği şeklinde yorumlanabilir.

Çalışmamızın sonucunda katılımcıların fiziksel aktivite anketinden elde ettikleri değerlerle iş performansı anketinden elde ettikleri değerler karşılaştırıldığında fiziksel aktivite ve iş performansı arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiş ve bu veriler neticesinde fiziksel aktivite düzeyinin artması iş performansını da olumlu yönde etkileyeceği sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların fiziksel aktivite anketinden elde ettikleri değerlerle yaşam tatmini anketinden elde ettikleri değerler karşılaştırıldığında fiziksel aktivite ve yaşam tatmini arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiş ve bu veriler neticesinde fiziksel aktivite düzeyinin arttıkça yaşam tatmininin de artabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmamızda katılımcıların yaşam tatmini anketinden elde ettikleri değerlerle iş performansı anketinden elde ettikleri değerler karşılaştırıldığında yaşam tatminleri ve iş performansları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiş ve bu veriler neticesinde yaşam tatmininin arttıkça iş performansının da artabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Bu sonuçlar çerçevesinde;

- Milli Eğitim Bakanlığı koordinatörlüğünde beden eğitimi öğretmenlerine yönelik her yıl düzenli olarak gerçekleştirilmek üzere fiziksel performans yeterlilik testlerinin uygulanması,
- Ders içi planlamalarında beden eğitimi öğretmenlerinin de aktif olmasını gerektiren faaliyetlere yer verilmesi,
- Milli Eğitim Bakanlığı koordinatörlüğünde beden eğitimi öğretmenlerine yönelik fiziksel aktivite konulu seminerler düzenlenmesi,
- İl Milli Eğitim Müdürlükleri koordinatörlüğünde beden eğitimi öğretmenlerine yönelik sportif faaliyetlerin düzenlenmesi hayata geçirilmesi,
- Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin yaşam tatminini yükseltecek ve iş performanslarını artıracak plan ve projelerin desteklenerek hayata geçirilmesi,

- Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin yaşam tatminlerini artıracak kurum içi ve kurum dışı faaliyetler gerçekleştirmek,
- Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin iş performansı artıracak mesleki başarı ve performans ödülleri içeren yönetmelikleri uygulamaya almak,
- Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin yaşam tatminlerinin sürdürülebilir bir hal alması için alanında uzman kişiler tarafından eğitim verilmesi,
- Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin iş performansını artıracak ve güncel eğitim yöntemlerini kullanmalarını sağlayacak hizmet içi eğitimlerin verilmesi sağlanabilir.



## KAYNAKLAR

1. Akyol, A., Bilgiç, P. & Ersoy, G. (2008). *Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam*. Baskı. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
2. Tunay, V. B.,(2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*. Sağlık Bakanlığı Yayını, (730), 16.
3. Özer, D., Baltacı, G. (2008). *İş yerinde fiziksel aktivite*. Klasmat Matbaacılık, Ankara, 19, 21.
4. Orhan, R. (2019). *Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi*. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9(1), 157-176.
5. Cengiz, C., İnce, M. L. (2013). *Farklı okul ortamlarındaki çocukların okul sonrası fiziksel aktivitelerde algıladıkları öz-yeterlilikleri*. Yönetim Bilimleri Dergisi, 11(21), 135-147.
6. Göktepe, Z. (2007). *Balıkesir ilindeki beden eğitimi öğretmenlerinin iş doyumu*. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 13-26.
7. Varış, F. (1998). *Eğitimde Program Geliştirme, Teori ve Teknikler*, AÜ Eğitim Fakültesi Yayınları, No: 157, 4. Baskı, Ankara, 998.
8. Şahin, F. T., & Özbey, B. U. S. (2007). *Aile eğitim programlarına niçin gereksinim duyulmuştur? Aile eğitim programları neden önemlidir?.* Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 12(12).
9. Ada, S., & Baysal, Z. N., (2010). *Türk Eğitim Sistemi ve Etkili Okul Yönetimi* . Ankara: Pegem A Yayıncılık.
10. Gümüşgöl, O., Göral, M. (2014). *Millî eğitim şûraları kapsamında beden eğitimi dersi*. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 1(1), 14-29.
11. Günay, N. (2013). *Atatürk döneminde Türkiye’de beden eğitiminin gelişimi ve Gazi Beden Terbiyesi Bölümü*. Atatürk Araştırma Merkezi Dergisi, 29(85), 72-100.
12. Uğraş, S., Aral, H. (2018). *Ortaokul beden eğitimi ders programındaki kazanımların yenilenmiş bloom taksonomisine göre değerlendirilmesi*. Journal of Global Sport and Education Research, 1(1), 33-46.
13. Özçelik, E. (2007). *Öğrencilerin sosyalleşmesinde beden eğitimi dersinin rolü* (Master's thesis, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
14. Kuter, F. Ö., Kuter, M. (2012). *Beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitimi*. Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama, (6), 75-94.
15. Altuntaş, H. (2019). *Beden eğitimi ve spor dersinin Türk eğitim sistemindeki yeri*. (Master's thesis, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

16. Türkmen, M. (2015). *Kuruluş döneminde cumhuriyetin milli eğitim ve beden eğitimi politikaları*. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 1(1), 1-25.
17. Bulut, S. (2013). *Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite*. Turkish Bulletin of Hygiene & Experimental Biology/Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji, 70(4)
18. Hallal, PC, Andersen, LB, Bull, FC, Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). *Küresel fiziksel aktivite seviyeleri: gözetim ilerlemesi, tuzaklar ve beklentiler*. Neşter , 380 (9838), 247-257.
19. Işıkgöz, E., Esentaş, M., & Şahin, H. M. (2018). *Beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörlerin incelenmesi*. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(1), 21-32.)
20. Gümüş, H., Alay, Ö. S., & Karakılıç, M. (2017). *Fiziksel aktivite için park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıların mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler*. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 15(1), 31-38.
21. Can, S., Arslan, E., & Ersöz, G. (2014). *Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite*. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(1), 1-10
22. WHO, (2002). *World report on violence and health. WHO Library Cataloguing içinde Publication Data. doi, 10, S0140-6736*.
23. Koz, M., Akgül, M.Ş., Atıcı, E. (2016). *Egzersiz endokrin sistem üzerine etkileri ve hormonal regülasyonlar*. Türkiye Klinikleri J Physiother Rehabil-Special Topics, 2(1), 48-56.
24. Baltacı, G. (2008). *Obezite ve egzersiz*. Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara, 730, 13-16.
25. Alpözgen, A. Z., Özdinçler, A. R. (2016). *Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: Derleme*. Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi, 3(1), 66-72.
26. Yelboğa, A. (2006). *Kişilik özellikleri ve iş performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources, 8(2), 196-217.
27. Gürbüz, S., Yüksel, M. (2008). *Çalışma ortamında duygusal zeka: iş performansı, iş tatmini, örgütsel vatandaşlık davranışı ve bazı demografik özelliklerle ilişkisi*. Doğu Üniversitesi Dergisi, 9(2), 174-190.
28. Ayan, A. (2015). *Etik liderlik tarzının iş performansı, içsel motivasyon ve duyarsızlaşma üzerine etkisi: Kamu kuruluşunda bir uygulama*. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 10(3), 117-142.
29. Çelikten, M., Özkan, H. H. (2018). *Öğretmen performans değerlendirme sistemi*. OPUS International Journal of Society Researches, 8(15), 806-824.

30. Bayyurt, N. (2007). *İşletmelerde performans değerlendirilmenin önemi ve performans göstergeleri arasındaki ilişkiler*. In Journal of Social Policy Conferences (No. 53, pp. 577-592).
31. Güner, M. F., & Memiş, M. Ü. (2007). *Kurumsal performans değerlendirme yöntemlerinin gelişim süreci: 1850'lerden 2000'lere bir inceleme*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16(2), 299-310.
32. Tunçer, P. (2013). *Örgütlerde performans değerlendirme ve motivasyon*. Sayıştay dergisi, (88), 87-108.
33. Öztürk, M., & Şahbudak, E. (2015). *Akademisyenlikte iş doyumu*. Journal of International Social Research, 8(40).
34. Aşan, Ö., & Erenler, E. (2008). *İş tatmini ve yaşam tatmini ilişkisi*. Suleyman Demirel University Journal of Faculty of Economics & Administrative Sciences, 13(2).
35. Özdevecioğlu, M. (2003). *İş tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma*. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, 1, 90-97.
36. Çınar, Ö., Özyılmaz, F. Z. (2019). *İş tatmini ile yaşam tatmini arasındaki ilişki: Bayburt üniversitesinde bir uygulama*. Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, (17), 533-556.
37. Özer, M. ve Karabulut, Ö.Ö. (2003). *Yaşlılarda yaşam doyumu*. Geriatri, 6 (2): 72-74.
38. Bekmezci, M., Mert, İ. S. (2018). *Yaşam Tatmini Ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması*. Toros Üniversitesi İİSBF Sosyal Bilimler Dergisi, 5(8), 166-177.
39. Sigler, T.H. ve Pearson, C.M. (2000). *Creating an empowering culture: examining the relationship between organizational culture and perceptions of empowerment*. Journal of Quality Management, 5(1), 27-52.
40. Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
41. Çöl, G. (2008). *Algılanan güçlendirmenin iş gören performansı üzerine etkileri*. Doğu Üniversitesi Dergisi, 9 (1), 35-46.
42. Genç, E. (2018). *Kamu çalışanlarında algılanan örgütsel desteğin iş performansına etkisinde örgütsel sinizmin aracılık rolü*. Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 19(2), 169-183.

43. Hong, S., Malik, M. L., & Lee, M. K. (2003). *Testing configural, metric, scalar, and latent mean invariance across genders in sociotropy and autonomy using a non-Western sample*. Educational and psychological measurement, 63(4), 636-654.
44. Şanlı, E., Güzel, N. A. (2009). *Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi*. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(3), 23-32.
45. Özüdoğru, E. (2013). *Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
46. Kaymaz, E. (2016). *Devlet ve özel okullarda öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin obezite, fiziksel aktivite düzeyi ve beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
47. Moore, L. L., Lombardi, D. A., White, M. J., Campbell, J. L., Oliveria, S. A., & Ellison, R. C. (1991). *Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children*. The Journal of pediatrics, 118(2), 215-219.
48. Dere, G. (2022) *Fiziksel aktivitenin çalışanların iş performansı üzerine etkisi*. Doktora Tezi Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
49. Kusan, M. (2019). *Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin iş performansına etkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Amasya Üniversitesi).
50. Yang, X., Telama, R., Hirvensalo, M., Hintsanen, M., Hintsala, T., Pulkki-Råback, L., & Viikari, J. S. A. (2010). *The benefits of sustained leisure-time physical activity on job strain*. Occupational medicine, 60(5), 369-375.
51. Demir, F., Çankaya, C. (2019). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin mesleki tükenmişlik düzeylerine etkisi*. Spor Eğitim Dergisi, 3(2), 20-32.
52. Kaya, E. Ö., Sarıtaş, N., Yıldız, K., Kaya, M. (2018). *Sedanter olan ve olmayan bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam tatmin düzeyleri üzerine araştırma*. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 5(3), 89-94.
53. Çetiner, H., Yayla, Ö. (2021). *Aktivite bağlılığının yaşam tatmini ve yaşam kalitesi üzerine etkisi: bisiklet kullanıcılarına yönelik bir araştırma*. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (42), 209-222.
54. Şahin, B. (2018). *14-18 yaş ergenlerin fiziksel aktiviteye karşı tutumları ve yaşam tatmin düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
55. Hazar, K., Koç, A. F. (2020). *Bedensel engelli sedanter ve sporcu bireylerin fiziksel aktiviteye karşı tutumları ve yaşam tatmin düzeylerinin incelenmesi*. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 5(4), 541-554.

56. Port, J. (2017). *Group versus solo physical activity in the reduction of stress, anxiety and depression* Doctoral dissertation, University of Edinburgh.
57. An H-Y, Chen W, Wang C-W, Yang H-F, Huang W-T, Fan S-Y. *The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged, and Older Adults*. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020; 17(13):4817. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134817>
58. Zusková, K., Petříčková, L., Ortenburger. D. (2019). “*Intensity of Physical Activity and Life Satisfaction of Physical Education Teachers.*” Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu.
59. Koç, M., Inan, H. (2021). *The Relationship between Physical Activity Levels of the School of Physical Education and Sports Students and Their Life Satisfaction*. Journal of Educational Issues, 7(2), 178-194.
60. Vural, Ö., Eler, S., & Güzel, N. A. (2010). *Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi*. Spormetre beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi, 8(2), 69-75.

## EKLER

### Ek 1. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa)

Günlük yaşam içerisinde yaptığımız aktiviteler hakkında bilgi edinmek istiyoruz. Aşağıda son 7 gün içerisinde fiziksel olarak harcanan zaman hakkında sorular bulunmaktadır. Lütfen kendinizi çok hareketli, bir kişi olarak görmesiniz dahi her soruyu cevaplayın. Ev ve bahçe işlerinizi, iş yerinde yaptığınız aktiviteleri, bir yerden bir yere gitmek için yaptıklarınızı, boş zamanlarınızda yaptığınız egzersiz veya spor gibi aktiviteleri düşünün. Son 7 gün içerisinde 10 dakika veya üzerinde süren nefesini hızlandıran, kuvvet gerektiren tüm yoğun faaliyetleri göz önünde bulundurun.

1. Son bir hafta içinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?

( ) Haftada.....gün ( ) Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. ( Bu şıkkı işaretlediyseniz 3. Soruya geçiniz.)

2. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

( ) Bilmiyorum / Emin değilim ( ) Günde..... dakika ( ) Günde..... saat

Geçen bir hafta içinde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Bunlar 10 dakika veya daha uzun süren, orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir.

3. Son bir hafta içinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız? (Yürüme hariç.) ( ) Haftada..... gün ( ) Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. ( Bu şıkkı işaretlediyseniz 5. Soruya geçiniz.)

4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

( ) Bilmiyorum / Emin değilim ( ) Günde..... dakika ( ) Günde..... saat

Geçen bir hafta içinde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu; işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5. Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır? ( ) Haftada..... gün ( ) Yürümedim ( Bu şıkkı işaretlediyseniz 7. Soruya geçiniz.)

6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

( ) Bilmiyorum / Emin değilim ( ) Günde..... dakika ( ) Günde..... saat

Son soru, son bir hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7. Son bir hafta içinde oturarak günde ne kadar zaman harcadınız?

( ) Bilmiyorum / Emin değilim ( ) Günde..... dakika ( ) Günde..... saat

## Ek 2. Yaşam Tatmin Ölçeği

### - İdeallerime yakın bir hayatım var.

- 1- Hiç Katılmıyorum
- 2- Kısmen Katılmıyorum
- 3- Katılmıyorum
- 4- Fikrim Yok
- 5- Biraz Katılıyorum
- 6- Büyük Ölçüde Katılıyorum
- 7- Tamamen Katılıyorum

### - Hayat koşullarım mükemmeldir.

- 1- Hiç Katılmıyorum
- 2- Kısmen Katılmıyorum
- 3- Katılmıyorum
- 4- Fikrim Yok
- 5- Biraz Katılıyorum
- 6- Büyük Ölçüde Katılıyorum
- 7- Tamamen Katılıyorum

### - Hayatımdan memnunum.

- 1- Hiç Katılmıyorum
- 2- Kısmen Katılmıyorum
- 3- Katılmıyorum
- 4- Fikrim Yok
- 5- Biraz Katılıyorum
- 6- Büyük Ölçüde Katılıyorum
- 7- Tamamen Katılıyorum

### - Şimdiye kadar hayattan istediğim önemli şeylere sahip oldum.

- 1- Hiç Katılmıyorum
- 2- Kısmen Katılmıyorum
- 3- Katılmıyorum
- 4- Fikrim Yok
- 5- Biraz Katılıyorum
- 6- Büyük Ölçüde Katılıyorum
- 7- Tamamen Katılıyorum

### - Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim

- 1- Hiç Katılmıyorum
- 2- Kısmen Katılmıyorum
- 3- Katılmıyorum
- 4- Fikrim Yok
- 5- Biraz Katılıyorum
- 6- Büyük Ölçüde Katılıyorum
- 7- Tamamen Katılıyorum

### Ek 3. İş Performansı Ölçeği

	İş Performansı Ölçeği	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Soru 1	Görevlerimi tam zamanında gerçekleştiririm.					
Soru 2	İş ile ilgili hedeflerimi fazlasıyla yerine getiririm.					
Soru 3	Sunduğum hizmet kalitesinde standartların üzerine ulaştığımdan eminim.					
Soru 4	Bir problem ortaya çıktığında en hızlı şekilde çözüm üretebilirim.					

# ÖZGEÇMİŞ

## Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı : Aziz SAYI

## Eğitim Durumu

Lise Öğrenimi : Prof.. Dr. Turan Yazgan Anadolu Lisesi (2010)

Lisans Öğrenimi : Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Burdur (2017)

Yüksek Lisans Öğrenimi :

## Yabancı Dil(ler) ve Puanı

1 İngilizce / YDS: 38,75

2.....

## İş Deneyimi

1. 2017-2018 Pazarköy Mehmet Ali Yüceer Ortaokulu (Öğretmen)

2. 2017-2018 Özel Büyük Başarı Ortaokulu (Öğretmen)

3. 2018-(devam ediyor) TED Isparta Koleji (Öğretmen)

## Bilimsel Yayınlar ve Çalışmalar

1. Beden Eğitimi ve Spor Bilimi / Egzersiz ve Sporda Performans Testleri (Kitap Bölümü, <sup>1</sup>Doç. Dr. Gürhan SUNA, <sup>2</sup>Cansel İZGİ, <sup>3</sup>Aziz SAYI Syf:195-215)

2. Spor Bilimleri Alanındaki Gelişmeler / Fiziksel Yetersizliği Olan Bireyler İçin Egzersiz ve Spor (Kitap Bölümü, <sup>1</sup>Doç. Dr. Hulusi ALP, <sup>2</sup>Aziz SAYI Syf:123-140)

3. ....

4. ....