

Farklı Meslek Gruplarında Yer Alan Bireylerin Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarının Yaşam Doyumları ile İlişkisinin İncelenmesi

Orhan GÖK 

ORJİNAL ARAŞTIRMA

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1193041>

Osmaniye Korkut Ata  
Üniversitesi, Beden  
Eğitimi ve Spor  
Yüksekokulu  
Osmaniye/Türkiye

**Öz**

Bu çalışmanın amacı farklı meslek gruplarında yer alan bireylerin fiziksel aktivite yapma durumlarının yaşam doyumları ile ilişkisinin araştırılmasıdır. Bu amaç doğrultusunda araştırmaya farklı meslek gruplarında (Beden eğitimi öğretmeni, Akademisyen, Öğretmen diğer branşlar, Sağlık çalışanları ve Kolluk kuvvetleri) yer alan bireylerden iş hayatına devam eden 185'i erkek (%73,7), 66'sı kadın (%26,3), olmak üzere toplam 251 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Ölçüm araçları olarak kişisel bilgi formu, uluslararası fiziksel aktivite anketi ve yaşam doymu ölçeği kullanılmıştır. Verilerin normallik sınaması Kolmogorov-Smirnov testi ile yapılmış, Yaşam doymu toplam puanı ve MET puanlarının normallik varsayımını sağlamadığı tespit edilmiştir. Değişkenler arasındaki farkları belirlemek için iki grubun karşılaştırılması için Mann-Whitney U Testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılması için Kruskal-Wallis Testi kullanılmıştır. Bununla birlikte araştırma kapsamındaki değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Spearman Korelasyon katsayıları kullanılmıştır. Katılımcıların geneli ele alındığında, Yaşam doymu puanları ile, MET orta ve MET Toplam değerleri arasında pozitif yönde anlamlı korelasyonlar gözlenmiştir ( $p<0,01$ ). Erkeklerin yaşam doymu puanları ile MET orta ve MET toplam değerleri arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon tespit edilmiştir ( $p<0,01$ ). Kadınlarda ise MET yürüme değerinde pozitif yönde anlamlı korelasyon olduğu bulunmuştur ( $p<0,01$ ). *Sonuç olarak*; katılımcıların meslekleri ile ilgili olarak fiziksel aktivite ile yaşam doyumları arasında herhangi bir farklılık olmadığı ancak fiziksel olarak aktif olan kişilerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Meslek grupları, Fiziksel aktivite, Yaşam doymu

**Sorumlu Yazar:**

Orhan GÖK  
orkhangok78@gmail.com

**A Study of the Relationship Between Physical Activity and Life Satisfaction of Individuals in Different Occupational Groups**

**Abstract**

The purpose of this study is to examine the relationship between the physical activity of individuals in different occupational groups and their life satisfaction. In line with this purpose, a total of 251 volunteers, 185 men (73.7%) and 66 women (26.3%) who still actively work in different occupational groups (Physical education teachers, academicians, teachers from various branches, health workers, and law enforcement officers), participated in the study. The measurement tools used in the study were a personal information form, the international physical activity questionnaire and the satisfaction with life scale. The normality test of the data was carried out using the Kolmogorov-Smirnov test, and the results revealed that the total life satisfaction score and MET scores did not meet the normality assumption. With the aim of establishing the differences between the variables, the Mann-Whitney U test was used to compare two groups, and the Kruskal-Wallis test was used to compare groups more than two. Additionally, the relationships between the variables within the scope of the study were established using the Spearman's rank correlation coefficients. A general evaluation of the participants showed that there were significant positive correlations ( $p<0.01$ ) between life satisfaction scores and mean MET and total MET scores. There was a positive correlation between life satisfaction scores and mean MET and total MET scores of men ( $p<0.01$ ). There was a positive and significant correlation in the MET walking scores of women ( $p<0.01$ ). *In conclusion*, the results revealed that there was no difference between the physical activity and life satisfaction of the participants with regards to their occupation, but that the physically active people had higher life satisfaction.

**Keywords:** Occupational groups, Physical activity, Life satisfaction

**Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:  
22.10.2022

Kabul Tarihi:  
20.12.2022

Online Yayın Tarihi:  
23.12.2022

## Giriş

Dünya üzerinde yaşayan nüfusun giderek kalabalıklaşması insanların yaşam alanlarını daraltmakta ve hareket alanlarını kısıtlamaktadır. Artan araç sayısı, makineleşme ve teknolojik gelişmeler insanlara kolaylık sağlarken aynı zamanda hareketsizliğe yöneltmektedir. Hareketsiz bir ortamda çalışma, bilgisayar, cep telefonu ve televizyon karşısında saatlerce hareket etmeden geçirilen zaman nedeniyle insanlar tembelleşmekte ve hareketsizliği alışkanlık haline getirmektedir. Yaşam kalitesini ve insan sağlığını olumsuz etkileyen bu durum günümüzün en sinsi hastalığı haline gelmiştir.

Teknolojik gelişmeler nedeniyle birçok insanın hareketsiz bir yaşam tehdidi ile karşı karşıya kaldığı bir zamanda (World Health Organization, 2022), özellikle bazı meslek gruplarında, hareketsiz yaşam biçimi bireylerin yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir (Tunç, Zorba ve Çingöz, 2020). Mevcut küresel tahminler, her dört yetişkinden birinin ve ergenlerin % 81'inin yeterince fiziksel aktivite yapmadığını göstermektedir. Ülkeler ekonomik olarak geliştikçe, değişen ulaşım modelleri, iş ve eğlence için teknolojinin artan kullanımı, kültürel değerler ve artan yerleşik davranışlar nedeniyle hareketsizlik seviyeleri artar ve %70'e kadar çıkabilir (WHO., 2022). Bu durum, bazı kişiler için hareketsiz yaşam biçimine bağlı olarak birtakım fiziksel sorunlara yol açabilir.

Dünya Sağlık Örgütü her yaştan insanın fiziksel olarak aktif olabileceğini ve her tür hareketin önemli olduğunu vurgulamakta, düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin kalp hastalığı, felç, tip 2 diyabet ve çeşitli kanserler gibi bulaşıcı olmayan hastalıkları önlemeye ve yönetmeye yardımcı olduğu kanıtlanmıştır. Ayrıca hipertansiyonun önlenmesine, sağlıklı vücut ağırlığının korunmasına yardımcı olmanın yanı sıra depresyon, anksiyete semptomlarını ve bilişsel gerilemeyi azaltmanın, hafızayı iyileştirmenin ve beyin sağlığını güçlendirmenin anahtarıdır. Dolayısıyla fiziksel aktivite bedensel-zihinsel sağlığı, yaşam kalitesini ve yaşam doyumunu iyileştirebilir (WHO., 2022).

Fiziksel aktivite enerji kullanarak vücudun hareket etmesi, günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanabilir (Sağlık bakanlığı, 2022). Sağlığın korunması için yapılan fiziksel aktivitelerden istenilen sağlık durumunun elde edilebilmesi, bireyin sevdiği egzersizleri süre, şiddet ve sıklık bakımından amacına uygun düzenli olarak yapabilirliği sağlanmalıdır (Can vd., 2014). Dolayısı ile herhangi bir beceri düzeyinde aktif olarak yapılan tüm beden hareketleri yürümek, ev-bahçe işleri, temizlik, tamirat, alışveriş, bisiklet sürme, oyun, dans ve eğlence fiziksel aktivite olarak ifade edilebilir.

Özellikle hareketsiz yaşam süren bireylerin günlük hayatlarında daha aktif olmaları önerilmekte, yaşamlarından tatmin olmaları için düzenli fiziksel aktivite yapmaları gerekmektedir. Yapılan araştırmalarda, fiziksel aktivite ve sporun bireylerin genel sağlık durumları üzerindeki önemi vurgulanmaktadır. Bireylerin yaşamdan tatmin olmaları bedenlen ve ruhen sağlıklı olmalarıyla

mümkün olabileceği belirtilmiş, fiziksel aktiviteye katılımın yaşam tatminini arttırdığı gözlemlenmiştir (Kaya vd.,2018). Bireyin fiziksel olarak kendini iyi hissetmesi yaşam doyumunu etkileyebilir (Schmitter, 2003; aktaran Yılmaz ve Arsan, 2013).

Günümüzde birçok sedanter insanın yaptığı tek fiziksel aktivite monoton bir şekilde yalnızca işe gidip gelmekten ibarettir. Farklı meslek gruplarındaki bireylerin iş ortamında yapmış olduğu fiziksel aktiviteler süre, sıklık ve yoğunluk bakımından değişiklik gösterdiği göz önünde bulundurulduğunda, bu durumun yaşam doyumunu etkileyebileceği düşünülmektedir. Yapılan bu araştırmanın literatür bilgileri ile birlikte farklı meslek guruplarında ele alınmış olması önemli görülmektedir. Bu çalışmanın amacı farklı meslek gruplarında yer alan bireylerin fiziksel aktivite yapma durumlarının yaşam doyumları ile ilişkisinin araştırılmasıdır.

## Yöntem

### *Araştırmanın Modeli*

İlişkisel tarama modelinde tasarlanan bu çalışmada, uluslararası fiziksel aktivite anketi ve yaşam doyumunu ölçeği arasındaki ilişkiler incelenmiştir. “Bu modelde, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişimin varlığının ve/veya derecesinin belirlenmesi amaçlanır (Creswell ve Creswell, 2017; Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012).

### *Araştırma Grubu*

Araştırmaya farklı meslek gruplarında yer alan (*Beden Eğitimi Öğretmeni, Akademisyen, Öğretmen Diğer Branşlar, Sağlık Çalışanları ve Kolluk Kuvvetleri*) bireylerden iş hayatına devam eden 185’i erkek(%73,7), 66’sı kadın (%26,3), olmak üzere toplam 251 kişi gönüllü olarak katılmıştır.

Tablo 1

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyete göre yaş, boy ve kilo ortalamaları.

	Kadın		Erkek		Genel
	N	%	N	%	
	66	26,3%	185	73,7%	251
	<b>Ort.</b>		<b>Ort.</b>		<b>Ort.</b>
<b>Yaş</b>		37,6		39,4	39,0
<b>Boy</b>		163,1		175,9	172,6
<b>Kilo</b>		65,6		80,0	76,2

### **Veri Toplama Aracı**

Araştırma kapsamı içerisinde verilerin toplanması amacıyla katılımcılara uygulanmak üzere oluşturulan kişisel bilgi formu, uluslararası fiziksel aktivite anketi ve yaşam doyumu ölçeği kullanılmıştır.

#### **Kişisel Bilgi Formu**

Araştırma kapsamına alınan bireylerin (cinsiyet, yaş, boy, kilo ve mesleği vb.) ile ilgili demografik bilgilerini içeren sorulardan oluşmaktadır.

#### **Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi**

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla, Craig ve ark., (2003) tarafından geliştirilen orijinal adı ‘*International Physical Activity Questionnaire*’ olan kısa formu kullanılmıştır. Öztürk, (2005) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan ‘*Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi*’ farklı meslek gruplarına yapılmıştır. Son yedi gün içerisinde fiziksel olarak yapılan aktiviteler ve bu esnada harcanan zamanla ilgili soruları kapsamaktadır. Aktivitelerin değerlendirilmesinde ölçüt olarak, her bir aktivitenin en az 10 dk. bir kere yapılıyor olması gerekir. MET, dakika ve gün değerleri çarpılarak (METdakika/hafta) sayısal bir skor elde edilmektedir.

#### **Yaşam Doyumu Ölçeği**

Diener, ve ark. (1985) tarafından geliştirilen orijinal adı ‘*The satisfaction with life scale*’ olan, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Dağlı ve Baysal, (2016) tarafından yapılan ‘yaşam doyum ölçeği’ kullanılmıştır. Tek faktörlü ve 5 maddeden oluşan ölçek, 5’li likert tipindedir (1= Hiç katılmıyorum 5= Tamamen katılıyorum). Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılan güvenilirlik çalışmasında Cronbach alfa değerlerinin 0,84 olduğu, bu araştırma için yapılan çalışmada da Cronbach alfa katsayısının 0,80 olduğu bulunmuştur.

### **Verilerin Analizi**

Ölçeklerden elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS 26.0 programı kullanılmıştır. Verilerin normallik sınaması Kolmogorov-Smirnov testi ile yapılmıştır. Bu testin sonucuna göre Yaşam doyumu toplam puanı ve MET puanlarının normallik varsayımını sağlamadığı tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Değişkenler arasındaki farkları belirlemek için iki grubun karşılaştırılması için Mann-Whitney U Testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılması için Kruskal-Wallis Testi kullanılmıştır. Bu testlerde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır. Bununla birlikte araştırma kapsamındaki değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Spearman Korelasyon katsayıları kullanılmış, bu katsayıların anlamlı olup olmadığı 0,05 anlamlılık düzeyi için \* ile, 0,01 anlamlılık düzeyi için \*\* ile ilgili tablolarda verilmiştir.

## Bulgular

Katılımcıların cinsiyetlere göre dağılımı Tablo 1’de verilmiştir. Tablo 2’de ise katılımcıların alkol, sigara ve meslek gruplarına göre, cinsiyet gruplarında ve genel grupta dağılımı verilmiştir.

Tablo 2

Katılımcıların alkol, sigara kullanımı ve meslek gruplarına göre dağılımı.

		Kadın		Erkek		Genel	
		N	%	N	%	N	%
Alkol kullanıyor musunuz?	Hayır	64	97%	165	89,2%	229	91,2%
	Evet	2	3%	20	10,8%	22	8,8%
Sigara kullanıyor musunuz?	Hayır	46	69,7%	83	44,9%	129	51,4%
	Evet	20	30,3%	102	55,1%	122	48,6%
Mesleğiniz	Be. Eğ. Öğretmeni	5	7,6%	41	22,2%	46	18,3%
	Sağlık Çalışanı	32	48,5%	35	18,9%	67	26,7%
	Akademisyen	13	19,7%	32	17,3%	45	17,9%
	Öğretmen (Diğer)	15	22,7%	36	19,5%	51	20,3%
	Kolluk Kuvvetleri	1	1,5%	41	22,2%	42	16,7%

Tablo 2’de yer alan sonuçlara göre, katılımcıların alkol kullanma oranı %8,8 olarak gözlenmiştir. Kadınların %3’ü, erkeklerin ise %10,8’i alkol kullandıklarını belirtmiştir. Aynı tabloda sigara kullanım oranı %48,6 olarak verilmiştir. Kadın katılımcıların %30,3’ü erkek katılımcıların ise %55,1’i sigara kullanmaktadır.

Ankete katılanların en yüksek oranda sağlık çalışanı olduğu (%26,7), en düşük oranda ise kolluk kuvveti mensubu olduğu (%16,7) gözlenmiştir (Tablo 2). Beden eğitimi öğretmenleri katılımcı grubunun %18,3’ünü, akademisyenler %17,9’unu, diğer branş öğretmenleri ise %20,3’ünü oluşturmaktadır.

Tablo 3’de katılımcıların Yaşam Doyum puanları ve MET değerlerinin cinsiyetler arasında karşılaştırılması verilmiştir. Buna göre Kadınların yaşam doyum puanlarının ortalaması 16, erkeklerin ise 17 olarak gözlenmiştir. Ortalamalar arasında gözlenen farklılık istatistiksel açıdan önemsiz olduğu tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

Tablo 3

Yaşam Doyum puanları ve MET değerlerin cinsiyetlere göre incelenmesi.

	Kadın			Erkek			Mann-Whitney	
	Mean	std.dev.	Median	Mean	std.dev.	Median	Z	p
YD_Toplam	16,00	4,00	16,00	17,00	4,00	17	-1,3	0,194
MET_Yürüme	716,34	679,37	462,00	825,78	619,90	594	-1,696	0,090
MET_Orta	254,67	219,02	180,00	411,37	286,17	350	-2,446	0,014*
MET_Şiddetli	970,00	830,36	680,00	1042,50	635,41	960	-0,723	0,470

<b>MET_Oturma</b>	397,17	294,49	270,00	408,28	279,35	360	-0,595	0,552
<b>MET_Toplam</b>	3618,67	364,89	3408,00	2861,34	1167,31	3023	-1,706	0,088

p<0,05

MET değerlerinin cinsiyetlere göre karşılaştırılmasında yürüme, şiddetli, oturma ve toplam MET değerlerinde erkek ve kadınlar arasında istatistiksel açıdan önemli bir farklılık görülmemiştir (Tablo 3, p>0,05). Orta şiddetli MET değerinde ise erkeklerin (ortalama 411,37), kadınlardan (ortalama 254,67) anlamlı biçimde yüksek ortalamaya sahip olduğu sonucuna varılmıştır (Tablo 3, p<0,05).

Tablo 4’de alkol kullanma durumuna göre Yaşam Doyum puanları ve MET değerlerinin karşılaştırılması yer almaktadır. Buna göre alkol kullananların yaşam doyum puanlarının, kullanmayanlardan ortalama 3 puan fazla olduğu, gözlenen bu farklılığın istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 4

Yaşam Doyum puanları ve MET değerlerin alkol kullanma durumuna göre incelenmesi.

	Alkol kullanıyor musunuz?		Mann-Whitney U	
	Hayır Mean	Evet Mean	Z	p
<b>YD_Toplam</b>	16,0	19,0	-2,406	0.016*
<b>MET_Yürüme</b>	799,4	827,8	-0,124	0,901
<b>MET_Orta</b>	387,8	273,3	-0,216	0,829
<b>MET_Şiddetli</b>	1103,9	452,0	-3,136	0.002*
<b>MET_Oturma</b>	398,5	472,5	-1,547	0,122
<b>MET_Toplam</b>	2963,1	2431,3	-0,623	0,533

p<0,05

Alkol kullanmayanların şiddetli MET değerlerinin, kullananlardan anlamlı biçimde yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4, p<0,05). Yürüme, orta, oturma ve toplam MET değerlerinde ise alkol kullanmayanlar ile kullananlar arasında gözlenen farklılıkların, istatistiksel açıdan anlamsız olduğu sonucuna varılmıştır (Tablo 4, p>0,05).

Tablo 5’te sigara kullanma durumuna göre Yaşam Doyum puanları ve MET değerlerinin karşılaştırılması yer almaktadır. Bu tabloda yer alan değerlere göre, sigara kullananların yaşam doyumlarının, kullanmayanlardan anlamlı biçimde yüksek olduğu görülmektedir (p<0,05).

Tablo 5

Yaşam Doyum puanları ve MET değerlerin sigara kullanma durumuna göre incelenmesi.

	Sigara kullanıyor musunuz?		Mann-Whitney U	
	Hayır Mean	Evet Mean	Z	p
<b>YD_Toplam</b>	16,00	17,00	-1,981	0.048*

<b>MET_Yürüme</b>	790,27	815,03	-0,123	0,902
<b>MET_Orta</b>	295,91	482,50	-2,774	0.006*
<b>MET_Şiddetli</b>	965,45	1095,00	-1,018	0,308
<b>MET_Oturma</b>	431,96	382,21	-1,671	0,095
<b>MET_Toplam</b>	3040,55	2788,44	-0,702	0,483

$p < 0,05$

Sigara kullananların ortalama toplam MET değeri, kullanmayanlardan daha düşük olarak elde edilmesine rağmen, gözlenen bu farklılığın istatistiksel açıdan önemsiz olduğu görülmüştür (Tablo 5,  $p > 0,05$ ). Benzer şekilde yürüme, şiddetli ve oturma MET değerlerinin de sigara kullananlar ile kullanmayanlar arasında önemli bir farklılık göstermemektedir (Tablo 5,  $p > 0,05$ ). Buna karşın, orta MET değerinde sigara kullananların, kullanmayanlardan anlamlı biçimde yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir (Tablo 5,  $p < 0,05$ ).

Tablo 6’da meslek gruplarında Yaşam Doyum puanları ve MET değerlerinin karşılaştırılması yer almaktadır. Bu tabloda yer alan değerlere göre Yaşam Doyum puanları ve MET değerleri meslek gruplarında anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).

Tablo 6

Yaşam Doyum puanları ve MET değerlerin meslek gruplarına göre incelenmesi.

	<b>Beden Eğitimi Öğretmeni</b>	<b>Sağlık Çalışanı</b>	<b>Akademisyen</b>	<b>Öğretmen (Diğer Branşlar)</b>	<b>Kolluk Kuvveti</b>	<b>Kruskal-Wallis</b>	
	<b>Mean</b>	<b>Mean</b>	<b>Mean</b>	<b>Mean</b>	<b>Mean</b>	<b>H</b>	<b>p</b>
<b>YD_Toplam</b>	16	16	18	17	16	5.806	0.214
<b>MET_Yürüme</b>	793.61	644.67	892	829.65	916.33	8.434	0.077
<b>MET_Orta</b>	299.29	401.74	389.41	400.44	446	1.193	0.879
<b>MET_Şiddetli</b>	770.43	1167.62	1032.5	1056	1263.33	5.294	0.258
<b>MET_Oturma</b>	411.43	366.73	420.97	437.53	382.5	1.875	0.759
<b>MET_Toplam</b>	2670.44	2741.83	2764.56	3326.91	3486	1.635	0.802

$p > 0,05$

Tablo 7’de yaşam doyum puanları ve MET değerlerine ilişkin korelasyonların genel, cinsiyet ve meslek gruplarında incelemesi yer almaktadır. Katılımcıların geneli ele alındığında, Yaşam doyum puanları ile, MET orta ve MET toplam değerleri arasında pozitif yönde anlamlı korelasyonlar gözlenmiştir ( $p < 0,01$ ).

Erkeklerin yaşam doyum puanları ile MET orta ve MET toplam değerleri arasında pozitif yönde korelasyon olduğu tespit edilmiştir (Tablo 7,  $p < 0,01$ ). Kadınlarda ise yaşam doyum puanları ile bu iki MET değeri arasında anlamlı korelasyon gözlenememiş (Tablo 7,  $p > 0,05$ ), ancak MET yürüme değerinde pozitif yönde anlamlı korelasyon olduğu bulunmuştur (Tablo 7,  $p < 0,01$ ).

Tablo 7

Yaşam doyum puanı ile MET Değerler arasındaki korelasyonların Genel, Cinsiyet ve Meslek gruplarında incelenmesi.

YD_Toplam		MET_Yürüme	MET_Orta	MET_Şiddetli	MET_Oturma	MET_Toplam
Genel	r	.121	.412**	.018	.052	.550**
	p	.092	.000	.868	.531	.000
	N	195	85	92	147	38
Erkek	r	.023	.484**	.000	-.015	.511**
	p	.774	.000	.997	.876	.002
	N	153	70	80	111	35
Kadın	r	.443**	.118	.016	.215	-.500
	p	.003	.674	.961	.208	.667
	N	42	15	12	36	3
Beden Eğitimi Öğretmeni	r	.252	.479	.002	.003	.476
	p	.113	.052	.994	.989	.233
	N	41	17	23	28	8
Sağlık Çalışanları	r	.307*	.205	-.161	-.126	.672*
	p	.034	.349	.486	.501	.047
	N	48	23	21	31	9
Akademisyen	r	-.173	.448	.374	.245	.494
	p	.334	.072	.154	.162	.177
	N	33	17	16	34	9
Öğretmen (Diğer Branşlar)	r	-.023	.710**	.294	-.048	.802**
	p	.888	.001	.209	.795	.003
	N	39	18	20	32	11
Kolluk Kuvvetleri	r	.132	.167	-.111	.136	-
	p	.457	.644	.732	.547	-
	N	34	10	12	22	1

p<0,05

<sup>1</sup>Kayıp veri yüzünden hesaplanamamıştır.

Mesleklere göre yapılan korelasyon incelemesinde; Beden eğitimi öğretmenleri, Akademisyenler ve Kolluk kuvveti mensuplarında yaşam doyum puanları ile MET değerleri arasında herhangi bir anlamlı korelasyon olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 7, p>0,05). Sağlık Çalışanlarında, yaşam doyumunu ile MET yürüme ve MET Toplam değerleri arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon bulunmuştur (Tablo 7, p<0,05). Diğer branş öğretmenlerinde ise yaşam doyum puanları ile MET orta ve MET toplam değerleri arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon olduğu anlaşılmıştır (Tablo 7, p<0,05).

## Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmanın amacı farklı meslek gruplarında yer alan bireylerin fiziksel aktivite yapma durumlarının yaşam doyumları ile ilişkisinin araştırılmasıdır. Dolayısı ile farklı meslek mensubu kişilerin fiziksel aktivite yapma durumu ile algılanan yaşam doyumunu arasındaki ilişkiler bazı değişkenlere göre incelenmiştir. Araştırmaya farklı meslek gruplarında yer alan (*Beden Eğitimi*



*Öğretmeni, Akademisyen, Öğretmen Diğer Branşlar, Sağlık Çalışanları ve Kolluk Kuvvetleri*) bireylerden iş hayatına devam eden 185'i erkek (%73,7), 66'sı kadın (%26,3), olmak üzere toplam 251 kişi gönüllü olarak katılmıştır (Tablo 1).

Kadınlar ile erkeklerin yaşam doyum puanlarının ortalamaları arasında gözlenen farklılık istatistiksel açıdan önemsiz olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3). Bu durum farklı mesleklerde çalışan ancak aynı meslek grubuna mensup bireylerin benzer işleri yapmalarından kaynaklanabilir. Nitekim başka çalışmalarda kadınlar ve erkeklerin yaşam tatmin düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur (Hazar ve Koç, 2020; Özkatar vd., 2018). Bu araştırmalar çalışma bulgularını destekler niteliktedir.

Toplam, orta ve şiddetli fiziksel aktivite ve yürüme değerlerinin karşılaştırılmasında ise erkek ve kadınlar arasında istatistiksel açıdan önemli bir farklılık görülmemiş ancak orta şiddetli fiziksel aktivite değerinde erkeklerin kadınlardan anlamlı biçimde yüksek ortalamaya sahip olduğu sonucuna varılmıştır (Tablo 3). İlgili literatür incelendiğinde (Öztürk M. 2005; Savcı vd., 2006), üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini araştırdıkları çalışmalarda cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde erkeklerin toplam, orta ve şiddetli fiziksel aktivite ve yürüme değerlerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Genç vd., (2011) ise genç erişkinlerin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesini araştırdıkları çalışmada erkeklerin, orta, şiddetli ve toplam fiziksel aktivite kadınlardan daha yüksek olduğunu bulmuştur. Çalışmamızda ise sadece orta şiddetli fiziksel aktivite değerinde erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuç çalışmamızda katılımcıların ortalama 39 yaşındaki bireylerin yer alması, diğer çalışmalardaki katılımcıların ise üniversite öğrencisi gençlerin olmasından kaynaklanabilir. Yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi isimli başka bir çalışmada kısa form Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi toplam skorlarında erkeklerle kadınlar arasında anlamlı bir fark görülmemiş, kadınların düşük erkeklerin orta fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu görülmüştür (Koçak ve Özkan 2010).

Alkol kullananların yaşam doyum puanlarının, kullanmayanlardan ortalama 3 puan fazla olduğu, gözlenen bu farklılığın istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4). Özkara, Kalkavan ve Çavdar, (2015) in, üniversite öğrencilerine yaptıkları bir çalışmada alkol kullanmayan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu değerleri, alkol kullanan öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır. Hassoy ve Özvurmaz (2019) in sağlık çalışanlarına yaptıkları bir çalışmada alkol kullanmayan ve giderinden fazla geliri olan katılımcıların iş doyumu puanlarını daha yüksek bulmuştur. Bu çalışmada ise alkol kullananların yaşam doyum puanları, kullanmayanlardan yüksek çıkmıştır. Elde edilen bu sonuç az sayıda alkol kullanan çalışan yetişkin bireyler olmasından kaynaklanabilir. Alkol kullanmayanların şiddetli fiziksel aktivite değerlerinin, kullananlardan anlamlı biçimde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yürüme, orta, oturma ve toplam MET değerlerinde ise alkol kullanmayanlar ile kullananlar arasında gözlenen farklılıkların, istatistiksel açıdan anlamsız olduğu

sonucuna varılmıştır (Tablo 4). Topsaç ve Bişgin (2014) yaptıkları bir araştırmada alkol kullanımına göre anlamlı bir fark olmadığını, Deniz (2001) ise alkol kullanan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri alkol kullanmayan bireylerden daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Elde edilen bulgular araştırmada bulguları ile örtüşmektedir.

Sigara kullanma durumuna göre yaşam doyum puanları incelendiğinde, sigara kullananların kullanmayanlardan anlamlı biçimde yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 5). Özkara, Kalkavan ve Çavdar, (2015) in, üniversite öğrencilerine yaptıkları bir çalışmada sigara kullanmayan öğrencilerin yaşam doyumunu düzeyinin daha yüksek olduğunu, ancak istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmişlerdir. Tekir vd. (2016). ise, sağlık çalışanlarına yaptıkları bir çalışmada sigara içmeyenlerin içenlere göre yaşam doyum puanlarının yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu araştırma sonuçları çalışma bulgularımızla tezatlık göstermektedir. Alkol ve sigara kullanımı (Hassoy ve Özvarmaz 2019), iş doyumsuzluğunun nedeninden daha çok sonucu olarak görmek gerektiğini vurgulamışlardır.

Sigara kullananların ortalama toplam fiziksel aktivite değeri, kullanmayanlardan daha düşük olarak elde edilmesine rağmen, gözlenen bu farklılığın istatistiksel açıdan önemsiz olduğu görülmüştür. Benzer şekilde yürüme, şiddetli ve oturma fiziksel aktivite değerlerinin de sigara kullananlar ile kullanmayanlar arasında önemli bir farklılık göstermemektedir. Buna karşın, orta fiziksel aktivite değerinde sigara kullananların, kullanmayanlardan anlamlı biçimde yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir (Tablo 5). Bu çalışmanın tam tersine (Kızar vd., 2016) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi başlıklı çalışmada sigara içenlerle içmeyenler arasında yürüme, şiddetli aktivite ve toplam fiziksel aktivite değerlerinde anlamlı farklılıklar bulmuşlar, orta dereceli fiziksel aktivite değerinde ise anlamlı bir farklılık bulamamışlardır. Pirinççi vd. (2020) ise sigara içenler ve içmeyenler arasında fiziksel aktivite değerlerinde anlamlı bir farklılık tespit edememişlerdir.

Mesleklerine göre yapılan karşılaştırmada katılımcıların yaşam doyum puanları ile fiziksel aktivite değerleri istatistiksel olarak fark olacağı düşünülmekteydi, ancak bu iki değer arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Tablo 6). Elde edilen bulgular, farklı mesleklerde çalışan ancak aynı meslek grubuna mensup bireylerin benzer işleri yapmalarından dolayı kaynaklanabilir. İlgili literatür incelendiğinde yapılan çalışmaların ağırlıklı olarak üniversite öğrencilerine, öğretmenlere, sağlık çalışanlarına ve diğer meslekler olmak üzere kendi içerisinde incelendiği görülmektedir. Farklı meslek gruplarını kapsayan doğrudan yapılmış araştırma olmaması bu çalışmanın yorumlamasını kısıtlamaktadır.

Yaşam doyum puanları ile orta ve toplam fiziksel aktivite değerleri arasında pozitif yönde anlamlı korelasyonlar gözlenmiştir (Tablo 7). Bu durum farklı meslek gruplarındaki bireylerin iş ortamında yapmış olduğu fiziksel aktiviteler nedeniyle yaşam doyumunu etkileyebileceğini

göstermektedir. İlgili literatüre bakıldığında, (Kaya vd., 2018) sedanter olan ve olmayan bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam tatmin düzeyleri üzerine yapmış olduğu araştırmada yaşam tatminleri düşük çıkması beklenen orta fiziksel aktivite yapan grubun yaşam tatminlerinin yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu grubun, ulaşım, yürüyüş, merdiven çıkma ve ev işleri gibi günlük aktivitelerde bulunmalarından dolayı fiziksel aktivite düzeylerinin in aktiften orta aktif seviyeye yükseldiğini belirtmiştir.

Erkeklerin yaşam doyum puanları ile orta ve toplam fiziksel aktivite değerleri arasında, kadınların ise yürüme değerinde pozitif yönde korelasyon olduğu tespit edilmiştir. (Tablo 7). Literatür incelendiğinde, yapılan araştırmalarda erkeklerin kadınlara göre daha fazla fiziksel aktivite düzeyine ve yaşam kalitesine sahip olduklarını (Vural vd., 2010; Genç vd., 2011; Sarıkaya vd., 2018; Tunç vd., 2020; Tural, 2020) bunun nedenin ise erkeklerin kadınlara göre ev dışında daha aktif bir yaşam tarzına sahip olmalarından kaynaklanabileceğini ifade etmişlerdir.

Mesleklere göre yapılan korelasyon incelemesinde; Beden eğitimi öğretmenleri, Akademisyenler ve Kolluk kuvveti mensuplarında yaşam doyum puanları ile fiziksel aktivite değerleri arasında herhangi bir anlamlı korelasyon olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 7). Arabacı ve Çankaya (2007) nın, yapmış olduğu bir çalışmada beden eğitimi öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin yetersiz ve inaktivitenin yaygın olduğunu belirtmiştir. Bu sonuç çalışma bulguları ile benzerlik göstermektedir. Karataş (2022) ise, yaş ve hizmet yılı arttıkça beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyum düzeylerinde düşüş meydana geldiğini ifade etmiştir. Öztürk (2003) İstanbul üniversitesi öğretim elemanlarına yapmış olduğu araştırmada fiziksel aktivite düzeylerinin orta düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Sevinç vd (2016) ise Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi öğretim üyelerinin toplum geneline göre daha aktif olmalarına karşın üçte ikisine yakın bir kısmı yeterli fiziksel aktivite yapmadığını söylemiştir. Neredeyse tamamı erkek katılımcılardan oluşan, fiziksel aktivite düzeyi yüksek çıkması beklenen yaşam doyumunu merak edilen, kolluk kuvveti mensuplarının değerleri kayıp veri yüzünden hesaplanamamıştır

Sağlık Çalışanlarında, yaşam doyumunu ile yürüme ve toplam fiziksel aktivite değerleri arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon bulunmuştur. Yıldırım vd.,(2019) sağlık çalışanlarına yapmış olduğu bir çalışmada hemşirelere göre doktorların fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı derecede daha yüksek olduğunu saptamış, şiddetli fiziksel aktivitenin daha iyi yaşam kalitesi ile ilişkili olduğunu, düşük fiziksel aktivitenin bile pozitif birçok etkisinin olabileceğini belirtmiştir.

Diğer branş öğretmenlerinde ise yaşam doyum puanları ile orta ve toplam fiziksel aktivite değerleri arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon olduğu anlaşılmıştır (Tablo 7). Güldür ve Yaşartürk (2020) ın, okul öncesi öğretmenlere yapmış oldukları bir araştırmada yaşam doyumunu ile düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuştur. Serbest zaman faaliyetlerinden elde edilen

faydanın okul öncesi öğretmenlerin yaşam doyumunu etkilediği ve öznel iyi oluş veya başarılarına da katkı sağladığını söylemiştir.

Sonuç olarak; katılımcıların meslekleri ile ilgili olarak fiziksel aktivite ile yaşam doyumları arasında herhangi bir farklılık olmadığı ancak fiziksel olarak aktif olan kişilerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Fiziksel aktivite yapmanın yaşam doyumunu üzerindeki potansiyel etkisi göz önüne alındığında bu çalışma aktif, mutlu ve sağlıklı yaşam araştırmalarına katkı sağlayıp bu alandaki literatürü zenginleştireceği düşünülmektedir. Araştırma sonuçları önem arz etmekle beraber farklı çalışmalardan referans alınarak yorumlanmalıdır.

### Sınırlılıklar ve Öneriler

- Literatürde farklı meslek gruplarında yer alan bireylerin fiziksel aktivite yapma durumlarının yaşam doyumları ile ilişkisini yönelik sınırlı araştırma nedeniyle mevcut çalışmayı sınırlandırmaktadır.
- Bununla beraber, örneklem grubunun belirli mesleklerle sınırlı olması sonuçları etkilemiş olabilir. Bu nedenle, gelecekte daha çok sayıda kişi ve farklı mesleklerle yapılacak kapsamlı araştırmalarda daha iyi sonuçlar elde edilebilir.
- Bu konuda yapılacak benzer nitel çalışmalarla araştırma sonuçlarının karşılaştırılması literatüre ileride daha fazla bilgi kazandıracaktır.
- İş hayatında tüm çalışanların fiziksel aktivite düzeylerini ve yaşam doyumlarını artırmak için temel aktivitelere teşvik etmek ve fiziksel aktivite fırsatları sunan mekanizmalar geliştirmelidir.

### Kaynaklar

- Arabacı, R., ve Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 1-15.
- Can, S., Arslan, E., ve Ersöz, G. (2014). Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 1-10.
- Craig, C. L., Marshall A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., ve Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. *Medicine Science and Sports Exercise*, 35, 1381-95.
- Dağlı, A., ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumunu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59).
- Karataş, E. Ö. (2022). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaşam doyumlarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları-II*, 35-40.
- Deniz, M. (2011). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ile sosyoekonomik durum arasındaki ilişkinin araştırılması*. Doktora Tezi, Uludağ Üniversite Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa, 47.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Genç, A., Şener Ü, Karabacak, H., ve Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12(3), 145-150.

- Güldür, B., ve Yaşartürk, F. (2020). Okul öncesi öğretmenlerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımındaki fayda ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 495-506.
- Hassoy, D., ve Özvuramaz, S. (2019). Bir devlet hastanesindeki sağlık çalışanlarının iş doyumunu ve etkileyen faktörler. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 2(3), 27-32.
- Hazar, K., ve 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.
- Kızar, O., Kargün, M., Togo, O. T., Biner, M., ve Pala, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi, *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 63-74.
- Kaya, E. Ö., Sarıtaş, N., Yıldız, K., ve 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.
- Koçak, F. Ü., ve Özkan, F. (2010). Yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 46-54.
- Özkara, A. B., Kalkavan, A., ve Çavdar, S. (2015). Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin araştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3, 336-346.
- Özkatar Kaya, E., Sarıtaş N., Yıldız, K., ve 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.
- Öztürk, M. (2005) *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin" geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Öztürk, M., Avcı, S., ve Ataman, H. (2003). İstanbul Üniversitesi öğretim elemanlarının unvanlarına ve meslek gruplarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *İ.Ü Spor Bilim Dergisi*, 11:183-187.
- Pirinççi, C. Ş., Cihan, E., ve Yıldırım, N. Ü. (2020). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesi, kronik hastalık varlığı, sigara kullanımı ve akademik başarıyla olan ilişkisi. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 15-23.
- Sağlık Bakanlığı (2022, 7 Haziran). Fiziksel aktivite nedir. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/fiziksel-aktivite-nedir.html> adresinden 7 Haziran 2022 tarihinde alınmıştır.
- Sarıkaya, M., Polat, M., Seydel, G. Ş., ve Eryılmaz, S. K. (2018). Yaşlı bireylerde fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesi üzerine etkisinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 81-89.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal, İnce, D., ve Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Arş.*, 34(3), 166-172.
- Sevinç, Ö., Büyükkakın, B., Bekar, T., ve Uzun, S. (2016), Pamukkale Üniversitesi öğretim üyelerinde fiziksel aktivite düzeyi ve ilişkili faktörler, *Pamukkale Tıp Dergisi*, 9(2):117-124
- Tekir, Ö., Çevik, C., Selma, Arık., ve Çetin, G. (2016). Sağlık çalışanlarının tükenmişlik, iş doyumunu düzeyleri ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 18(2), 51-63.
- Topsaç, M., ve Bişgin, H. (2014). Üniversitede okuyan engelli öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Fakültesi*, 40, 163-174.
- Tunç, A. Ç., Zorba, E., ve Çingöz, Y. E. (2020). Covid 19 salgını döneminde egzersizin yaşam kalitesine etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 127-135.
- Tural, E. (2020). COVID-19 pandemi dönemi ev karantinasında fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesine etkisi. *Van Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(COVID-19 özel sayı), 10-18.
- Vural, Ö., Eller, S, ve Atalay Güzel, N. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. VIII (2) 69-75.
- Yıldırım, D. İ., Yıldırım, A., ve Eryılmaz, M. A. (2019). Sağlık çalışanlarında fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi ilişkisi. *Cukurova Medical Journal*, 44(2), 325-333.

Yılmaz, E., ve Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin iş yerinde yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(3), 59-69.

World Health Organization (2022, 5 Haziran). Physical activity. [https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1) adresinden 5 Haziran 2022 tarihinde alınmıştır.



Bu eser [Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.