



**T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BATMAN İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE BAĞLI
OKULLARDA GÖREV ALAN İDARECİLERİN
FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIMINI ENGELLEYEN
FAKTÖRLERİN BELİRLENMESİ**

Emrah İPEK

**Haziran-2025
BATMAN**

**T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BATMAN İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE BAĞLI
OKULLARDA GÖREV ALAN İDARECİLERİN
FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIMINI ENGELLEYEN
FAKTÖRLERİN BELİRLENMESİ**

Emrah İPEK

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Murat BİLGİÇ**

Diğer Jüri Üyeleri

Doç. Dr. Gökhan ARIKAN

Dr. Öğr. Üyesi Murat ŞAHBUDAK

**Haziran-2025
BATMAN**

TEZ KABUL VE ONAYI

Emrah İPEK tarafından hazırlanan “Batman İl Milli Eğitim Müdürlüğüne Bağlı Okullarda Görev Alan İdarecilerin Fiziksel Aktiviteye Katılımını Engelleyen Unsurların Belirlenmesi” adlı tez çalışması 23/06/2025 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı’nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Başkan

Doç. Dr. Gökhan ARIKAN

.....

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Murat BİLGİÇ

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Murat ŞAHBUDAK

.....

Yukarıdaki sonucu onaylarım.

Dr. Öğr. Üyesi Ömer Murat ÖTER
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYANI

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını beyan eder, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sorumluluğu kabullendiğimi bildiririm.

ETHICAL DECLARATION

I declare that all the information in this thesis has been obtained within the framework of ethical behavior and academic rules, and that the source of any statements and information that do not belong to me in this study prepared in accordance with the thesis writing rules has been fully cited, and I declare that I accept all kinds of legal responsibility in case of any contrary situation.

Emrah İPEK
23.06.2025

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BATMAN İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE BAĞLI OKULLARDA GÖREV ALAN İDARECİLERİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIMINI ENGELLEYEN FAKTÖRLERİN BELİRLENMESİ

Emrah İPEK

Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Murat BİLGİÇ

2025, 60 Sayfa

Bu araştırmanın amacı Batman İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullarda görev alan okul idarecilerinin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen faktörlerin cinsiyet, yaş, medeni durum, eşin çalışma durumu, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, aktif fiziksel aktivite yapma durumu, haftada yapılan fiziksel aktivite gün sayısı, günde yapılan fiziksel aktivite saati, idarecilik süresi, gelir durumu, ders alanları, çalışılan kurum türü gibi değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmanın örneklem grubunu Batman il merkezinde anaokul, ilkokul, ortaokul ve liselerde görev alan 423 okul idarecisi oluşturmuştur. Çalışmamızda katılımcılara algıladıkları fiziksel aktivite engellerini değerlendirmek için Suraya ve arkadaşları tarafından Malezya’da geliştirilen, Türkçe geçerlilik ve güvenirliği Yurtççek ve arkadaşları tarafından yapılan Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeğini uygulanmıştır. Ölçekten alınan puanların yüksek olması, fiziksel aktivite engellerinin fazla olması anlamına gelmektedir. Alt boyutların toplam puanına göre engel türü hakkında yorum yapılmaktadır. Araştırma sonunda elde edilen verilerin istatistiksel olarak analiz edilmesinde SPSS programı kullanıldı. Verilerin analizi; aritmetik ortalama ve standart sapma olarak sunuldu. Normallik sınaması için Kolmogorov-Smirnov testi; homojenlik sınaması için Levene testi uygulandı. Normal dağılım göstermeyen veri setleri için çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edildi ve ± 2 değeri içinde olan veri setlerinin normal dağılım gösterdiği kabul edildi. Gruplar arası ikili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (One way ANOVA) uygulandı. Farklılığın hangi değişkenden kaynaklandığının belirlenmesi için Tukey düzeltme testi kullanıldı. Ölçeğin alt boyutları arasındaki korelasyonun belirlenmesi için Pearson korelasyonu uygulandı. İstatistiksel sonuçlar $p < 0.05$ anlamlılık düzeylerinde değerlendirildi. Cinsiyet değişkenine göre fiziksel çevre alt boyutunda, yaş, medeni durum, eşin çalışma durumu, çocuk sayısı, aktif olarak fiziksel aktivite yapma, haftada fiziksel aktivite gün sayısı, günde yapılan fiziksel aktivite saati, idarecilik süresi ve gelir durumu, değişkenine göre bütün alt boyutlarda anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p > 0.05$).

Sonuç olarak, okullarda idareci olarak görev alan öğretmenlerin fiziksel aktiviteye katılımı cinsiyet, yaş, medeni durum, eşin çalışma durumu, çocuk sayısı, aktif fiziksel aktivite yapma durumu, haftada fiziksel aktivite yapılan gün sayısı, günde fiziksel aktivite yapılan gün sayısı, günde yapılan fiziksel aktivite saati, idarecilik süresi, gelir durumu ve çalışılan kurum türü değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, İdareci, Okul

ABSTRACT

MASTER THESIS

DETERMINATION OF FACTORS THAT PREVENT THE PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITY OF ADMINISTRATORS WORKING IN SCHOOLS AFFILIATED TO BATMAN PROVINCIAL DIRECTORATE OF NATIONAL EDUCATION

Emrah İPEK

Batman University Graduate Education Institute

The Department of Recreation Management

Advisor: Asst. Prof. Dr. Murat BİLGİÇ

2025, 60 Pages

The aim of this study is to examine the relationship between the factors that prevent the participation of school administrators working in schools affiliated with the Batman Provincial Directorate of National Education in physical activity and variables such as gender, age, marital status, spouse's employment status, number of children, level of education, active physical activity status, number of days of physical activity per week, hours of physical activity per day, duration of administration, income status, subject areas, and type of institution worked in. The sample group of the study consisted of 423 school administrators working in kindergartens, primary schools, secondary schools and high schools in Batman city center. In our study, participants applied the Physical Activity Barriers Scale, developed by Suraya et al. in Malaysia and whose Turkish validity and reliability were made by Yurtçiçek et al., to evaluate the physical activity barriers they perceived. High scores obtained from the scale mean that there are many physical activity barriers. The type of barrier is commented on according to the total score of the sub-dimensions. SPSS program was used for statistical analysis of the data obtained at the end of the study. In the analysis of the data; it was presented as arithmetic mean and standard deviation. Kolmogorov-Smirnov test was applied for normality test; Levene test was applied for homogeneity test. Skewness and kurtosis values were checked for data sets that did not show normal distribution and data sets with a value of ± 2 were accepted to show normal distribution. Independent samples t-test was applied for pairwise comparisons between groups, and one way analysis of variance (One way ANOVA) was applied for more than two comparisons. Tukey correction test was used to determine which variable the difference was in. Pearson correlation was applied to determine the correlation between the subdimensions of the scale. Statistical results were evaluated at $p < 0.05$ significance levels. No significant difference was found in the physical environment sub-dimension according to the gender variable, age, marital status, spouse's employment status, number of children, active sports, number of days of sports done per week, hours of sports done per day, managerial tenure and income status variables ($p > 0.05$).

As a result, there are statistically significant differences in the participation of teachers who work as administrators in physical activity in schools according to variables such as gender, age, marital status, spouse's employment status, number of children, active physical activity status, number of days of physical activity per week, number of days of physical activity per day, hours of physical activity per day, duration of administration, income status and type of institution worked..

Keywords: Physical Activity, Administrator, School

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca bana yol gösteren, her alanda destek veren, çalışkanlığı ve bilgisiyle bize örnek olan ve çalışmamın her aşamasında değerli katkılarını esirgemeyen tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Murat BİLGİÇ'e; eğitim sürecimde her zaman yanımda olan, bilgi ve birikimlerini bizlerle paylaşan Dr. Öğr. Üyesi Fatma Beyza BİLGİÇ'e;

Batman İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı okullarda görev yapan ankete gönüllü katılan okul idarecilerine; verilerin toplanmasında gönüllü olarak yardımcı olan Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi 3.Sınıf öğrencileri Şafi DEMİR, Zeynep BARAN ve Özlem HAN'a;

Zamanlarından aldığım sevgili kızlarım ilk göz ağrım Ecrin'e ve Elizan İPEK'e; gösterdiği sabırdan, bana olan inancından, çok yorulduğumda yapamayacağımı hissettiğimde tüm sakinliği ile verdiği güvenden ve süreç içerisinde kızlarımla ilgilenerek benim eksikliğimi hissettirmeyen yardım ve desteğini her an yanımda hissettiğim, farklı fikirlerle hayatıma daima yenilik katan, yol arkadaşım, hayatımın her anında yanımda olup beni cesaretlendiren, en büyük şansım, eşim Nuran İPEK'e teşekkür ederim.

Emrah İPEK
BATMAN-2025

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
ÖNSÖZ	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ	ix
KISALTMALAR	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problem Durumu	3
1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi ve Soruları	3
1.3. Araştırmanın Amacı	4
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.6. Araştırmanın Sayıtları	5
2. KAYNAK ARAŞTIRMASI	6
2.1. Eğitim	6
2.2. Öğretim	6
2.3. Örgün Eğitim	7
2.3.1. Okul öncesi eğitim	7
2.3.2. İlköğretim	7
2.3.3. Ortaöğretim	8
2.4 Okul	8
2.4.1. Okul yönetimi ve okul idareciliği	9
2.5. Fiziksel Aktivite	9
2.5.1. Fiziksel aktivitenin faydaları	11
2.5.2. Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler	11
2.6. Fiziksel Aktivite Engelleri	13
2.6.1. Kişisel engeller	14
2.6.2. Sosyal çevre engelleri	14
2.6.3. Fiziksel çevre engelleri	14
2.7. Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar	15
2.8. Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	16
3. YÖNTEM	19
3.1. Araştırmanın Modeli	19
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	19
3.3. Araştırmanın Etik İzni	19
3.4. Verilerin Toplanması	19

3.4.1. Fiziksel aktivite engelleri ölçeği	19
3.4.2. Kişisel bilgi formu	20
3.5. Verilerin Analizi	20
4. BULGULAR VE TARTIŞMA.....	22
4.1. Bulgular	22
4.2. Tartışma	38
5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	46
5.1 Sonuçlar	46
5.2 Öneriler	47
KAYNAKLAR	49
EK-1 Etik Kurul İzni.....	57
EK-2 Batman İl Milli Eğitim Müdürlüğü İzin.....	58
EK-3 Kişisel Bilgi Formu Anketi	59
EK-4 Fiziksel Aktivite Engelleri (FAE) Ölçeği Anketi.....	60

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 4.1.	Fiziksel Aktivite Engelleri ölçeği ve bu ölçeğin alt boyutlarından alınan toplam puanların tanımlayıcı istatistikleri.....	22
Tablo 4.2.	Değişkenlerin frekans analizi.....	22
Tablo 4.3.	Cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların istatistiksel analizi.....	24
Tablo 4.4.	Yaş değişkenine göre fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların istatistiksel analizi.....	25
Tablo 4.5.	Medeni durum değişkenine göre fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların istatistiksel analizi.....	26
Tablo 4.6.	Eşin çalışma durumu değişkenine göre fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların istatistiksel analizi.....	27
Tablo 4.7.	Çocuk sayısı değişkenine göre fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların istatistiksel analizi.....	28
Tablo 4.8.	Eğitim düzeyi değişkenine göre fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların istatistiksel analizi.....	29
Tablo 4.9.	Aktif olarak fiziksel aktivite yapma durumu değişkenine göre fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların istatistiksel analizi.....	29
Tablo 4.10.	Haftada yapılan fiziksel aktivite gün sayısı değişkenine göre fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların istatistiksel analizi.....	30
Tablo 4.11.	Günde yapılan fiziksel aktivite saati değişkenine göre fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların istatistiksel analizi.....	32
Tablo 4.12.	İdarecilik süresi değişkenine göre fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların istatistiksel analizi.....	33
Tablo 4.13.	Gelir durumu değişkenine göre fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların istatistiksel analizi.....	34
Tablo 4.14.	Ders alanları değişkenine göre kişisel engeller alt boyutundan alınan toplam puanların istatistiksel analizi.....	35
Tablo 4.15.	Çalışılan kurum türü değişkenine göre fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların istatistiksel analizi.....	36
Tablo 4.16.	Fiziksel aktivite engelleri ölçeği ve alt boyutları arasındaki korelasyon analizi.....	37

KISALTMALAR

DPT	: Devlet Planlama Teşkilatı
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
IPAQ	: International Physical Activity Survey
MEB	: Millî Eğitim Bakanlığı
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
VKİ	: Vücut Kitle İndeksi
WHO	: World Health Organization
YÖK	: Yükseköğretim Kurulu



1. GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütüne göre fiziksel aktivite; insan vücudunun yapısını destekleyen kaslarının oluşturduğu, kuvvet, güç harcamasına neden olan tüm vücut hareketleri olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivite, kişinin işinin bir gerekliliği olarak yaptığı, mekândan başka mekâna ulaşım sebebiyle yaptığı veya uygun zamanlarında yaptığı her türlü aktiviteyi ifade eder. Düzenli fiziksel aktivitenin kardiyovasküler hastalıklar, inme, obezite, diyabet, demans ve pek çok kanser türünün riskini azaltmaktaki etkisi bilinmektedir. Ayrıca, yaşam kalitesi ve esenliği artırma, depresyon ve anksiyete düzeyini azaltma gibi psiko-sosyal etkileri de mevcuttur. Yetişkin bireylerin haftalık 150-300 dakika arası orta şiddetli aerobik veya 75-150 dakikalık yüksek şiddetli aerobik fiziksel aktivite yapması önerilmektedir. Belirtilen aktiviteler haftada en az üç gün olmak üzere hafta içerisine yayılmalıdır. Ayrıca haftada en az iki gün tüm vücuttaki büyük kas gruplarını aktive eden orta veya yüksek şiddetli kas kuvvetlendirici aktiviteler yapılmalıdır. Dünya genelinde her dört yetişkinden biri bu önerilen aktivite süresini karşılayamamaktadır (WHO, 2020).

Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı'nın ülkemizdeki durumu tespit etmek için yaptığı "Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırması'nın sonuçları ile ülkemizdeki kadınların %87, erkeklerin ise %77'sinin yeterli ölçüde fiziksel aktivite yapmadığı ortaya çıkmıştır (TCSB, 2013). Ülkemizdeki ve dünyadaki bu yüksek oranlar sedanter davranış biçiminin nedenlerini araştırmayı gerekli kılmaktadır. Yıllar süren küresel araştırmalar, fiziksel aktivitenin çocuklarda büyüme, gelişme ve sağlığı desteklemek için gerekli olduğu fikrini sürekli olarak güçlendirdi. Düzenli fiziksel aktivite, gençlerin ileriki yaşamlarında diyabet, koroner kalp hastalığı ve bazı kanser türlerine (prostat, meme ve kolon kanseri gibi) yakalanma risklerini azaltmalarına, aynı zamanda yüksek tansiyon ve depresyon riskinin azaltılmasına da yardımcı olabilir (Strong ve ark., 2005; WHO, 2010). Fiziksel aktivite; iskelet kaslarının kullanımını gerektiren ve dinlenmeye göre daha fazla enerji harcayan, günlük yaşam aktivitelerinden spor aktivitelerine kadar her türlü aktiviteyi kapsayan hareketlerdir (Serin, 2016).

Televizyon izlemek ve video oyunları oynamak gibi daha az yoğun aktivitelere harcanan zamanın artması, fiziksel aktivite seviyelerinin düşmesine neden oldu. Modern

hayat, insan hayatına pek çok fayda getirmiş ve insan refah düzeyini arttırmış bunun yanı sıra insan yaşamının hareketsiz kalmasına da yol açmıştır. Her ne kadar stres başta olmak üzere psikolojik faktörlere hiç değinilmese de, modern yaşamın getirdiği konforlardan kaynaklanan hareketsiz yaşam tarzının insanlar için başka sorunlara yol açması muhtemeldir (Kahiyah, 2020). Yüzyıllar boyunca insanlar günlük görevleri fiziksel olarak yerine getirmek zorundaydı. Zamanla teknolojiye hızlı ilerlemeler hayatı daha hareketsiz hale getirmiştir (Akıncı, 2014; Arabacı ve Çankaya, 2007).

Hareketsiz bir yaşam, yaşlandıkça yaygın hale gelen birçok hastalıklar için büyük risk faktörüdür. Düzenli fiziksel aktivitenin sağlığı koruduğuna ve bilinen birçok sağlık sorununa karşı olumlu ve etkili sonuçlar verdiği görülmektedir (Castelli ve ark., 2007). Güzel bir hayat için düzenli bir şekilde yapılan hareketli yaşamın önemi günden güne artıyor. Bu sebepten devamlı fiziksel aktivite güzel bir yaşam için öncelikle günlük egzersizleri tetikleyen sebepler tespit edilmeli ve bu hareketlerin önüne geçen sebeplerin kaldırılması gerekir (Jackson ve Henderson, 1995).

Obezite ve şişmanlık, dünya çapında yoğun bir mücadele gerektiren, uzun süreli enerji dengesizliği sonucunda oluşan ve birçok kronik hastalığın oluşmasına zemin hazırlayarak yaşam süresini ve kalitesini azaltan bir faktördür. Obezite ve şişmanlığın oluşmasının en önemli sebeplerinden biri fiziksel aktivite yetersizliğidir (Tunay, 2012). Sedanter davranış nedenleri arasında fiziksel aktivite engelleri önemli bir yere sahiptir. Kişisel, sosyal ve çevresel faktörler fiziksel aktivite davranışlarını etkileyebilir ve bu belirleyiciler yaşam boyunca farklılık gösterebilir (Suraya, 2013). Fiziksel aktivite engelleri arasında en yaygın olanlar zaman yetersizliği, sağlık problemleri veya kaygıları, motivasyon ve enerji eksikliğidir (Yurtçiçek ve ark., 2018). Herkes fiziksel aktivitenin fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı insanların gelişimi için faydalı olduğunu bilir. Bu nedenle fiziksel aktivitenin yararları üzerine yapılan araştırmalar 1950'li yıllara dayanmaktadır. O günden bugüne egzersizin yaşam kalitesini etkilediği, hastalıkların tedavisinde ve önüne geçmesinde önemli rol oynadığı, hatta hastalıklardan ölüm oranlarını azalttığı söylenebilir (Donnelly ve ark, 2009). Düzenli fiziksel aktivite, kalp damar hastalıkları ve bazı kanserler gibi ölüme sebep olan birçok faktörün gelişmesini engeller (Haskell ve ark., 2007).

1.1. Araştırmanın Problem Durumu

Batman ilinde görev yapan okul idarecilerinin fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen nedenler incelendiğinde değişkenler arasında farklılık var mıdır?

1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi ve Soruları

“Batman ilinde görev yapan okul idarecilerinin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen faktörler nelerdir?” sorusu ana problem cümlesini oluşturmaktadır. Bu çalışmada, araştırmanın ana problem cümlesiyle birlikte aşağıdaki sorulara da yanıt aranmaktadır:

- ✓ Batman ilinde görev alan okul idarecilerinin fiziksel aktiviteye katılımını cinsiyet değişkeni etkilemekte midir?
- ✓ Batman ilinde görev alan okul idarecilerinin fiziksel aktiviteye katılımını yaş değişkeni etkilemekte midir?
- ✓ Batman ilinde görev alan okul idarecilerinin fiziksel aktiviteye katılımını medeni durum değişkeni etkilemekte midir?
- ✓ Batman ilinde görev alan okul idarecilerinin fiziksel aktiviteye katılımını çocuk sayısı değişkeni etkilemekte midir?
- ✓ Batman ilinde görev alan okul idarecilerinin fiziksel aktiviteye katılımını eğitim düzeyi değişkeni etkilemekte midir?
- ✓ Batman ilinde görev alan okul idarecilerinin fiziksel aktiviteye katılımını aktif fiziksel aktivite yapma değişkeni etkilemekte midir?
- ✓ Batman ilinde görev alan okul idarecilerinin fiziksel aktiviteye katılımını haftada yapılan fiziksel aktivite gün sayısı değişkeni etkilemekte midir?
- ✓ Batman ilinde görev alan okul idarecilerinin fiziksel aktiviteye katılımını eşin çalışma durumu değişkeni etkilemekte midir?
- ✓ Batman ilinde görev alan okul idarecilerinin fiziksel aktiviteye katılımını günde yapılan fiziksel aktivite saati değişkeni etkilemekte midir?
- ✓ Batman ilinde görev alan okul idarecilerinin fiziksel aktiviteye katılımını idarecilik süresi değişkeni etkilemekte midir?
- ✓ Batman ilinde görev alan okul idarecilerinin fiziksel aktiviteye katılımını gelir durumu değişkeni etkilemekte midir?

- ✓ Batman ilinde görev alan okul idarecilerinin fiziksel aktiviteye katılımını ders alanları değişkeni etkilemekte midir?
- ✓ Batman ilinde görev alan okul idarecilerinin fiziksel aktiviteye katılımını çalışılan kurum türü değişkeni etkilemekte midir?

1.3. Araştırmanın Amacı

Araştırmada okul idarecilerinin fiziksel aktivite engellerinin belirlenerek yaş, cinsiyet, medeni durum, eşin çalışıp çalışmadığı, çocuk sayısı, öğrenim durumu, fiziksel aktivite yapıp yapmadığı, idarecilikteki yılı, aylık gelir, çalıştığı okul türü değişkenlerine göre incelenmesi hedeflenmiştir. Bulgular, mevcut durumun belirlenmesini sağlayacağından, okul idarecilerinin fiziksel aktivite düzeyini artırma ve fiziksel aktivite yapma konusunda karşılaştıkları engelleri ortadan kaldırmaya yönelik çaba göstermesine katkı sağlayacağı beklenmektedir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Bireylerin aklını, yaratıcılığını, zaman zaman fiziksel gücünü, enerjisini ve reflekslerini kullanarak ortaya çıkardığı davranış modellerinin teknolojik araçlar yardımıyla üstlenilmesi, yaşam kalitesini arttırıyor gibi gözüksede genellikle yaratılan boş zaman ve enerji yine yaşam kalitesinin arttırılmasına yönelik olarak değerlendirilmemektedir. Hareketsiz yaşam günlük alışverişini bile bilgisayar başında sanal marketlerden gerçekleştiren modern toplum için en önemli problemlerin başında yer almaktadır (Bek, 2008).

Her alanda olduğu gibi eğitim ve öğretim alanında da artık günlük hareket ihtiyacını sınırlandırmıştır. Okul idarecilerinin de bu teknolojik gelişmelerle beraber bilgisayar başında geçen sürelerde artış meydana gelmiş, günden güne bu artış devam etmektedir. Bu sebeple hareketsizlik, obezite, postür bozuklukları ve kas kemik hastalıkları gibi hastalıklara zemin hazırlamaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, kalp damar hastalıkları ve bazı kanserler gibi ölüme sebep olan birçok faktörün gelişmesini engeller (Haskell ve ark., 2007).

Okul idarecilerinin fiziksel aktivite engellerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi ileride fiziksel aktiviteye katılımı konusunda idari görevi olanlar için önem

arz etmektedir. Çalışma sonuçları okul idarecilerinin fiziksel aktivite engelleri durumunu betimleyeceği için okul idarecilerinin de bu konuda farkındalık oluşturmalarını sağlayacaktır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın örneklem grubu, Batman İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün 2024-2025 güz döneminde devlet okullarında görev alan anaokulu, ilkokul, ortaokul ve lise kademesinde çalışmakta olan okul idarecileri ile sınırlıdır.

1.6. Araştırmanın Sayılıları

Bu araştırmada şu sayılılar yapılmıştır:

- ✓ Katılımcıların gönüllü, samimi ve bilinçli olarak ölçek formunu yanıtladıkları,
- ✓ Araştırmaya katılanların evreni tam olarak yansıttığı,
- ✓ Araştırmacının elde ettiği analiz sonuçlarını tarafsız ve objektif bir biçimde yansıttığı,
- ✓ Veri toplama aracının, ölçülmek istenen değişkenleri doğru olarak ölçtüğü ve tespit edilmek istenen problemleri belirlemede yeterli olduğu varsayılmıştır.

2. KAYNAK ARAŞTIRMASI

2.1. Eğitim

Günümüz eğitim sistemi; bireyin duygusal, zihinsel, sosyal ve fiziksel gelişimini tamamlayıcı bir misyon üstlenmiştir. Eğitim, aynı zamanda toplum açısından büyük önem arz eden değerlerin, ahlâki standartların, bilgi ve becerilerin genç kuşaklara taşınması ile ilişkilidir. Bu anlamda eğitim, bireyi istendik nitelikte kültürlenme sürecidir (Senemoğlu, 2012). Eğitim, bireye insan olmasının bilgisini vermeli ve bu sebeble insanı, insani değerler yolunda yetiştirmesinin sağlanmasıdır. Aynı zamanda eğitimin bireyin tüm yönleriyle en iyi olanaklarını sağlaması gerektiği düşünülmektedir. Bu şekilde anlaşılan ve uygulamaya dökülen eğitim etkinliklerinin etik açıdan bir anlamlılık ifade etmeli, yoksa sadece bilgi ve yeteneklerin aktarılmasıyla bireye ahlaksal bir yol vermiş olmayacağını, aynı zamanda bireyin bir tarafının yeterli seviyede gelişmeyeceği düşünülmektedir (Yayla, 2005).

“Eğitim, insanların gelecekteki hayatlarını doğrudan etkilemesi ve sosyal yapının oluşmasındaki önemli etkisi nedeniyle toplumların gelişmesinde en önemli süreçtir. Bu itibarla, toplumun eğitim ihtiyacını karşılamak amacıyla, okul öncesi eğitimden yükseköğretime, yetişkin eğitiminden mesleki görgü ve bilgi artırımına kadar sürekli geliştirme çalışmaları yapılmaktadır” (MEB, 2009a).

2.2. Öğretim

Akyüz (2008), öğretimi şu şekilde tanımlamaktadır: “Teşkilatlı ve planlı şekilde genellikle bir öğretim kurumunda (okul vs.) öğretmenler tarafından, öğrencilere, araç gereç kullanılarak bilgi aktarılması ve öğretilmesi çalışmalarının tümüdür. Başka bir deyişle öğretim, öğrenmenin gerçekleşmesi için girişilen düzenli, teşkilatlı, plânlı çabaların tümüdür ve bazen örgün eğitim olarak da adlandırılır. Öğretim, eğitimin bir parçasıdır ve ancak öğretilen şeyler kişinin davranışlarında olumlu yönde değişiklikler meydana getirmişse eğitim haline dönüşür”.

Okulda belli bir plan ve program içinde yapılan faaliyetlere öğretim denir. Öğretim, istenilmiş davranışları insana kazandırması sebebiyle plan, program ve denetimli öğretme faaliyetleri sürecidir ve çoğunlukla bir sertifika ile son bulur (Araz, 2014). Öğretmen, eğitim sisteminde en etkin öğretici olarak karşımıza çıkmaktadır. Öğretimde en etkin uyarıcı öğretmendir. Öğretmen her türlü uyarıyı dikkate alarak öğrencilerin olumlu bir şekilde yetişmesi için bütün uyarılardan yararlanan ve amaçlar doğrultusunda öğretim işini gerçekleştiren kişidir. Öğretmenin görevi, öğrencilerin öğrenmelerine rehberlik etmektir (Alıcıgöz, 1979).

2.3. Örgün Eğitim

Örgün eğitim, anaokulu eğitiminden başlayan ve yüksekokul mezuniyeti ile son bulan bir süreçtir. Bu eğitim, belli yıllar ve dönemlere ayrılır ve bu dönemleri hakkıyla bitirmiş öğrencilere bir belge verilir. Örgün eğitim okulları anaokulu, ilk ve ortaokul, lise ve yükseköğretim okullarından oluşmaktadır (Demirel ve Kaya, 2003). Belli yaşlardaki bireylerin, amaca göre hazırlanmış programlarla okul binası içinde yapılan düzenli eğitimlerdir. Örgün eğitim, anaokulu, ilköğretim, lise ve yükseköğretim kurumlarını kapsamı içine alır (MEB, 2009b).

2.3.1. Okul öncesi eğitim

Okul öncesi eğitim kurumları; öğrencileri okulla ilk tanıştıran, onları sosyalleştiren ve kendi yaşlarıyla iletişim kurmasını sağlayan mekanlardır. 3 ile 5 yaşlarındaki çocukların ilköğretime henüz başlamamış olan öğrencilerin eğitimlerini kapsar. Anaokulları ülkemizde mecburi değildir. Özel ve devlet okulları okul öncesi eğitimi verir. Anaokullarındaki eğitimin amacı; çocukların bedensel, zihinsel, duygusal gelişimini ve iyi alışkanlıklar kazanmasını sağlar, onların ilköğretime hazırlanmasını, koşulları elverişsiz çevrelerden gelen çocuklar için ortak bir yetişme ortamı yaratılmasını, Türkçe'nin doğru ve güzel konuşulmasını sağlamaktır (MEB, 2009a).

2.3.2. İlköğretim

İlköğretim okulları; Türk çocuklarının iyi birer vatandaş olması için, gerekli bilgileri, becerileri, davranışları ve alışkanlıkların kazandırılmasını, millî ahlak anlayışı

içinde yetişmesini, ilgi, yetenek ve becerileri doğrultusunda hayata ve bir üst kademeye hazırlanmasını sağlar (MEB, 2009b). 6-14 yaşlarındaki çocukların eğitimini ve öğretimini kapsar. İlköğretim yurdumuzda zorunlu ve sekiz yıldan ibarettir. Özel ve devlet okullarında eğitim verilir.

2.3.3. Ortaöğretim

Genel lise ve mesleki teknik liseleri olarak ikiye ayrılır. Lise okullarında eğitimin süresi dört yıldan oluşur. Özel ve devlet okullarında eğitim verilir. Liseler; öğrencileri lise seviyesindeki genel kültür ve toplumun problemlerini tanıyan, ülkenin ekonomi, sosyal ve kültürel kalkınmasında katkı sağlayacak birey olarak yetiştirmeyi ve yükseköğretime hazırlamayı planlar. Meslek liseleri ise, iş ve meslek bölümlerine iş gücü yetiştirmeyi ve öğrencileri yükseköğretime hazırlamayı planlayan okullardır (MEB, 2008). “Çağımızda bilimden teknolojiye sanattan kültüre kadar meydana gelen değişim ve gelişimler, eğitim sistemimizde de kapsamlı değişiklikleri zaruri yapmaktadır. Bu değişiklikleri, ülkemizin gelişmesine ve kalkınmasına katkı sağlayacaktır. Şüphesiz ki bu değişimlerin başında da öğrencilerimizin akademik ve kişisel-sosyal alanlarda gelişimsel ihtiyaçlarına cevap verecek olan öğretim programlarının yeniden düzenlenmesi gelmektedir” (MEB, 2007).

2.4 Okul

Okul, belirlenmiş olan plan ve programları takip ederek hedeflere ulaşabilmek için belli yaş gruplarındaki bireylere eğitim öğretim hizmetinin verildiği yerdir. Devletler, okulları eğitim politikalarına uygun müfredatın öğrencilere aktarıldığı kurumlar olarak düzenler. Aynı zamanda okullar toplumun gereksinimi olan insan kaynağını yetiştirme görevine sahiptir (Şirin, 2012). Okullar, eğitimin çıktılarını değerlendirerek gerekli dönüt ve düzeltmeler ile varlığını sürdürmeye çalışmaktadır. Aynı zamanda dinamik, sosyal ve açık sistemlerdir (Şişman ve Turan, 2005). Okul, temeli oldukça geçmişe dayanmakta olan sosyal bir örgüttür. Bununla birlikte son yüzyılda ulus devletlerin oluşumlarıyla oldukça yaygınlaşmış olan kurumdur (Şişman, 2007). Okullar kültürel değişimin merkezindedir. Bu durum birbiri ile zıt iki fikir meydana getirmiştir. İlk görüş okulların, toplumsal mirası öğrencilere aktarmasıdır. İkinci görüş ise okulların, giderek farklılaşan

kültürel yapıyı inceleyerek topluma uyum sağlayacak kaliteli bireyler yetiştirmesidir (Bursalıoğlu, 2011).

2.4.1. Okul yönetimi ve okul idareciliği

Eğitim sistemi olarak okulun topluluk içerisinde sahip olduğu yeri, okul idaresini de önemli kılmaktadır. Okul idaresi, sistemli eğitimsel amaçları yerine getirmeye çalışır (Özdemir, 2018). Bilgi birikimleri her geçen gün artıyor ve değişken koşullar sebebiyle okul bir örgüt olarak artık geleneksel bilginin belirli bir çerçeve içinde uygulayıcısı olarak değerlendirilemez. Okul bugünü ve geleceği göz önüne alarak kendisini yenileme ihtiyacı duyan bir örgüt haline gelmiştir. Bu nedenle, okul idarecilerinin var olan görev yelpazesi değişmekte ve yenileri eklenerek genişlemektedir. Sonuç olarak, okul idarecileri yeni talep ve zorluklarla karşı karşıya kalmaktadırlar (Huber, 2004).

Okul yönetimi, bir bakıma, eğitim yönetimini dar bir alanda uygulanır. Bu alanın sınırını çoğunlukla eğitim sisteminin amaçlarını ve yapısını belirler. Eğitim yönetimi, nasıl yönetimin eğitime uygulanmasından meydana geliyorsa, okul yönetimi de eğitim yönetiminin okula uygulanmasından meydana gelir (Bursalıoğlu, 2015). Okul idarecileri, devam eden kanunlara göre, amiri oldukları kurumu, kuruluş amaçlarını, bu amaçlara ulaşabilmesi için kullanılacak yol ve planları, uygulamaları zamanında ortaya çıkan engelleri aşmada uygulanacak çalışmaları görev bilinciyle yapar. Okul idarecilerin esas görevleri okulu saptanmış hedeflere uygun olarak yaşatmak ve gelişimlerini sağlamaktır (Bayrak, 2009).

2.5. Fiziksel Aktivite

Egzersiz, yaşamımızda kas ve eklemler yardımıyla yapılan, kalp atış hızını ve solunumu artıran, değişen derecelerde yorgunluğa neden olan, enerji harcaması gerektiren aktivitelerdir (Özer, 2001). Egzersizler, normal yaşamımızda kas ve eklemlerin güç harcaması ile oluşan, nefes alma ve nabız hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla son bulan fiziksel aktivitelerdir (Gür ve Küçüköğlu, 1992). Fiziksel aktivite, iskelet ve kas sisteminin hareketi sonucunda gerekli çaba ile gerçekleşen bir vücut hareketi olarak adlandırılmaktadır (Caspersen ve ark., 1985). Fiziksel aktivite; kişinin çok fazla enerji kullanmasını sağlayan eylemler bütünü olarak değerlendirilmektedir. Bu eylemler kas sisteminde kullanılan güç ile paralellik göstermektedir (Öztürk, 2005).

Fiziksel aktivite; insan vücudunun çoğu bölümüyle yapılan, kas ve iskelet sistemini hareketlendiren, kasların hacmini arttıran, dolaşım sisteminin direncini arttırması olarak tanımlanır (Akyol, 2008; Açıl, 2006).

Fiziksel aktivite, iskelet sistemindeki kaslar tarafından çeşitli yoğunluklarda oluşturulan, güç ve enerji harcanması gerektiren herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2003). Fiziksel aktivite birçok sosyal ve fiziksel ortamda herhangi bir sebepten gerçekleşebilmektedir. Bu nedenle fiziksel aktivite kendi içerisinde karma bir davranış olarak adlandırılmaktadır (Haskell ve ark., 2007). İnsan bedeni sürekli hareket etme hissiyatındadır ve doğa ile iç içe yaşayabilme ve zorlu hususlarda ihtiyaçlarını temin edebilecek bir yapısı vardır. Bu yapının tabiatında fiziksel aktivitenin önemi büyüktür. Ancak çağımızdaki hızla gelişen teknolojiye dolayı çocukluk döneminden başlayarak insanları daha az hareket etmeye yönlendirmekte ve bu husus insanoğlunun yapısına bağdaşmayan bir hayat tarzına neden olmaktadır (Şanlı, 2008).

Fiziksel aktivite, bireyin bulunduğu ortamı kendine göre hazırlamasına müsaade eden, bireyin kendi yeteneklerini geliştiren, araçlı veya araçsız, toplu veya şahsi yapılan, rekreasyon faaliyetleri olarak adlandırılan, hem bireyin sosyalleşmesine katkı sağlayan hem de toplum ile iç içe bir durum yaratan, psikolojik- fizyolojik ve bir çok yönden olumlu katkılar sağlayan, kültürel bir olgu olarak adlandırılmaktadır (Erkal, 1982). Fiziksel aktivite; egzersizlerin zaman, düzenlilik ve sıklığı yönleriyle de ayrılır (Miles, 2007). Fiziksel aktivite bireylerin mutlu olması, kendini iyi hissetmesi, sosyal anlamda daha iyi ilişkiler kurması, kilo kontrolü sağlaması ve bunların yanında bulunduğu toplumdaki yeri açısından büyük etkiye sahiptir. Günümüzde yapılan iş ve bunun sebep olduğu gerginlik koşullarına engel olmak için fiziksel uygunluğa erişmeye yönelik hareketler yapılmaktadır (Zorba, 2001). Özellikle masa başı çalışan bireyler için duruş bozukluğunu önlemek bakımından fiziksel aktivite oldukça önemlidir. Ayrıca, düzenli yapılan fiziksel aktivitenin bireylerin sağlığını ve yaşam kalitesini artırdığı ve bireylerin sosyalleşmelerine katkı sağladığı gözlenmiştir (Weir, 2005). Fiziksel aktivite, günlük yaşam içerisinde kas ve iskelet sistemiyle güç harcanması yapılarak, nefes alıp verme süratini yükselten ve nabız sayısını artıran, eylemler sonucunda yorgunluk ortaya çıkan hareketlerin tümüdür (Piercy, 2018).

Farklı bir tanıma göre ise fiziksel aktivite, vücudun kaslarına dinlenme seviyesinin üzerinde uygulanan ve üzerinde enerji harcatan kuvvet- güçtür (Baranowski ve ark., 1992). Bütün açıklamalar doğrultusunda fiziksel aktivite, insana katkılar sağlayan bir sistem şeklinde açıklanmaktadır. Bireyler fiziksel aktiviteyi mutlu olmak için yada

yapılan eylemde yaşam kalitesini yükseltmek için yapmaktadır. Bu nedenle, fiziksel aktivitenin insanların hayatında çok değerli bir önemi vardır. Geçmişten günümüze kadar gelmiş ve değerini halen devam ettirmektedir (Yıldıran ve Yetim, 1996).

2.5.1. Fiziksel aktivitenin faydaları

Sedanter davranış 21. yüzyılın en büyük halk sağlığı problemlerinden biri haline gelmiştir (Can, 2019). Sedanter davranış ve fiziksel olarak inaktif olmak, meydana getirdiği fiziksel güçsüzlük ile tüm kronik hastalıklara karşı savunmasız hale gelmeye neden olur, kardiyovasküler hastalıklar, tip 2 diyabet, kanser çeşitleri, hipertansiyon, obezite ve bulaşıcı hastalıklar da dahil olmak üzere pek çok hastalık riskini arttırarak yaşam süresini kısaltır. Buna karşın düzenli yapılan fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam tarzı pek çok hastalık için koruyucu ve iyileştirici etkiye sahiptir (Çiçek, 2020). Dolayısıyla fiziki aktiviteler yapmak birçok hastalığı önlemiş olacaktır. Fiziksel egzersizin sosyal çevredeki insan ilişkilerine olumlu etkisi olduğu, yaşam kalitesini artırdığı ve özgüveni en üst düzeye çıkarmak için kullanılabileceği belirtilmektedir (Can ve Ersöz, 2013).

Fiziksel aktivitede temel amaç hareketsizliğin neden olduğu fiziksel bozuklukları önlemek, fiziksel sağlığı korumak ve fizyolojik performansı iyileştirmektir. Sağlığın korunması ve geliştirilmesinde, hareketsizliğin neden olduğu hastalıklardan korunmada fiziksel aktivite oldukça önemlidir (Serin, 2016). Düzenli ve yeterli fiziksel aktivite kas ve kemik gelişimi, kalp hastalıkları, tansiyon, felç, diyabet ve çeşitli kanser türlerinin önlenmesi, düşme ve yaralanma riskinin azaltılması, depresyon riskinin azaltılması açısından son derece önemlidir (WHO, 2010).

2.5.2. Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler

Fiziksel aktiviteyi etkileyen nedenlerin en başında kişisel özellikler (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu vb.) ve insani faktörler (kalıtım, ırk, genetik yapı vb.) gelmektedir. Aynı zamanda psikolojik olarak, zihinsel ve duyuşsal özellikleri de etkilenmektedir. Sosyolojik ve kültürel nedenler (tütün içme, önceki zamanlardaki fiziksel aktiviteler) fiziksel aktiviteyi etkilemektedir. Çevresel faktörlerde (sıcaklık, nem, fiziksel aktivitenin şiddeti, aktivitenin yapıldığı alan vb.) fiziksel aktiviteyi etkileyen nedenler arasında gösterilmektedir (Öztürk, 2005).

Çeşitli araştırmalar, sosyo-ekonomik geliri yüksek bireylerin çeşitli ve güvenli rekreasyon alanlarına erişime sahip olduğunu ve bu nedenle bireylerin aktif yaşama yönelimiyle olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Rekreasyon alanlarına erişim kolaylığının fiziksel aktiviteye katılım için önemli olduğu ancak cinsiyet, yaş, sosyoekonomik seviye, eğitim, çevresel, psikolojik ve biyolojik nedenlerin de etkili olduğu görülmüştür (Ünal ve ark., 2013). Fiziksel ve sportif aktiviteler insan hayatında zihinsel, fiziksel, sosyal ve biyolojik çevreden kaynaklanabilecek belirleyicilerdir. Bu belirleyiciler fiziksel aktiviteye katılımı ve istenen davranışların gelişimini teşvik eden faktörlerdir (Montoye, 2000). Bunlar; biyolojik ve demografik faktörler, zihinsel, psikolojik ve duygusal faktörler, beceriler, kültürel ve sosyal faktörler, fiziksel çevresel faktörler, fiziksel aktivitenin özellikleri ve yoğunluğudur. Fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen çok neden vardır. Fiziksel aktivite düzenli beslenme gibi alışkanlıkların kazanılması, insan bedenine zarar veren alışkanlıkların en aza indigenmesinde, stresle başa çıkma ve sosyal gelişim açısından pozitif katkılar sağlar (WHO, 2003).

Fiziksel aktivitenin süreklilik ile değişkenlik gösteren durumları vardır ve bu şekilde kategorilere ayrılır; çevre ile ilişki içerisindeki durumlar, günlük yapılan aktiviteler, insanın sağlığı ile ilişkili olan durumlar ve fiziki etkinliklere uygunluktur. Bundan farklı olarak bireyler ile ilişkili değiştirilmez durumlarda bu şekilde ayrılır. Fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen iki neden vardır. Bunların birincisi bireysel diğeri de çevresel nedenler olarak açıklanmaktadır. İlk bölümde içinde olan bireysel durumlar, kendi içerisinde maddelere ayrıldığında moral, bireyin fiziksel aktiviteye katılma nedenleri, katılım durumunu önemli bir şekilde etkiler. Sağlıklı olma, kilo kaybı stres seviyesini en aza indirme, eğlence gibi farklı motivasyonlar bulundurmaktadır. Bir diğer madde ise kendine güven; bireyin beceri ve yetenekleri fiziksel aktiviteye katılımını etkilemektedir. Düşük özgüven, bireyin zorlayıcı olduğunu düşündüğü aktivitelere katılmasını engellemektedir. Beceriler; bireyin sahip olduğu fiziksel yeterlilikleri de katılımı etkilemektedir. Belirli bir aktivite amacıyla gerekli yeteneklere sahip olan insanlar, aktivitelere katılmaya daha istekli olabilmektedir. İnsanın genel sağlık durumu da fiziksel aktiviteye katılımını etkilemektedir. Çoğu sorun, belirli egzersizlerin yapılmasını engellemekte ya da azaltmaktadır. Kişilik: bireyin kişilik özellikleri aktiviteye katılımı etkilemektedir. Örneğin dışa dönük ve maceracı bireyler, içe dönük ve sakin bireylere göre daha fazla fiziksel aktiviteye katılma eğilimi göstermektedir. İkinci kategori olan çevresel faktörler ise kendi içerisinde maddelere ayrılmaktadır. Erişilebilirlik, fiziksel aktivite imkânlarına erişim, katılımı önemli ölçüde etkilemektedir.

Birçok kültürde, egzersizlere katılım teşvik edilirken, birçoğunda da teşvik edilmemekte ya da az teşvik edilmektedir (Biddle ve ark., 2015).

Reeve (2021) fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen nedenlere baktığı araştırmasında; i  motivasyonun, dış motivasyonun, bireyin amaçlarının, bireyin yeterlilikleri,  ze yansıtma becerisi, içsel denetim, sağlık durumu ve sosyal olma gereksinimi egzersize katılımlarında önemli bir etkisi olduğu sonucuna varmıştır.

2.6. Fiziksel Aktivite Engelleri

Günümüzde kentleşmenin etkisi ile fiziki ve sosyal açıdan  evre şartlarının bozulması insan sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratır duruma gelmiştir. Dolayısıyla bu durum stres ve kaygı düzeylerinde artı a sebep olmaktadır. Ortaya çıkan psikolojik ve fiziksel sağlık sorunları ile ba a çıkma da rekreasyonel faaliyetlere katılımın önemi büyüktür. İnsan sağlığı açısından bu denli öneme sahip olan bir alanda katılım engellerinin belirlenerek ortaya koyulması büyük önem arz etmektedir (Uzun ve M derriso lu, 2010).

Rekreatif etkinliklere katılım da bireysel istekler önemli bir yer tutsa da bu aktivitelere katılımı engelleyen birçok dışsal faktör bulunmaktadır (Gülser, 2017). Bireylerin rekreasyon faaliyetlerine katılımını destekleyen ve engelleyen unsurları; dönemsel engeller, ulaşılabilirlik, mali referanslar, cinsiyet, toplumsal sınırlamalar, ailevi ve bireysel nedenler olarak sıralayabiliriz (Sevil, 2012). Aynı  ekilde Jackson ve arkadaşlarına (1991) göre serbest zamanın verimli bir şekilde geçirilmesine duyulan ihtiyacın karşılanması; yapısal, bireysel ve bireylerarası faktörlerce engellenir. Yapısal engeller, ulaşım ve tesis yetersizliği, bireysel engeller, eğitim, gelir düzeyi, sosyal yaşam, kültür, demografik faktörler ve bireylerarası engeller ise aile,  evre ve zaman olarak ele alınır.

Kentle menin etkisi ile yeterli oranda rekreasyon alanının olmaması ve bireylerin serbest zamanlarını doğru bir şekilde yönetememesi rekreasyon faaliyetlere katılım engelleri arasında büyük bir yere sahiptir. Serbest zamanların keyifle ge irilebilece i yer ile insanlar arasında bir çekim olmaktadır (Guilliani ve Feldman, 1993). Yaşam alanının darlığı, kentleşme vb. nedenler serbest zaman faaliyetlerine katılımı engelleyece i gibi teknolojik gelişmeler ve nüfusun giderek artması rekreatif etkinliklere katılımı sınırlayan etmenlerden bazılarıdır (Tarancı ve  ent rk, 2019). Rekreasyonel faaliyetlere katılım da etkili olan içsel sınırlayıcılar katılımcı özelliklerinden daha önce yaşadıkları yerin

özellikleri, cinsiyet ve bulundukları yerde geçirdikleri süredeki farklılıklara göre değişim göstermektedirler (Çebi ve ark., 2018). Fiziksel aktiviteye katılımın öneminin bilinmesinin yanında bu aktivitelere katılıma engel birçok durumun ortaya çıktığı görülmektedir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

2.6.1. Kişisel engeller

Fiziksel aktiviteye katılımı kişisel engel olarak karşılaşılan başlıca engeller şunlardır; iş bitiminde enerjinin kalmaması, fiziksel aktivite sırasında bireyin kendini rahatsız hissetmesi, fiziksel aktiviteleri yorucu bulması, fiziksel aktiviteye engel olan sağlık problemlerin olması, fiziksel aktivitelere ilginin olmaması, fiziksel aktivitelerden zevk almaması, fiziksel aktiviteler sırasında sakatlanma korkusunun olması, fiziksel aktivitelere katılmaya üşenmesi, fiziksel aktivitelere yeteneğinin olmaması, fiziksel aktivitelere katılmasında bedeninin izin vermemesi, fiziksel aktivitelere katılmasında öz disiplin girişimlerinin eksik olması, fiziksel aktivitenin sağlığına yarar getirmediğini düşünmesi, vücut yapısının fiziksel aktivite yapmaya uygun olmadığını düşünme gibi engellerdir (Baillot ve ark., 2021; Rech ve ark., 2018; Suraya ve ark., 2013).

2.6.2. Sosyal çevre engelleri

Fiziksel aktiviteye katılımı sosyal çevre engelleri olarak karşılaşılan başlıca engeller şunlardır; ailenin ve arkadaşlarının fiziksel aktiviteye teşvik etmemesi, birlikte fiziksel aktivite yapacağı arkadaşlarının olmaması, fiziksel aktiviteye katılacak kadar boş zamanının olmaması, ailesi veya çocuklarına zaman ayırmak zorunda olması (Baillot ve ark., 2021, Rech ve ark., 2018, Suraya ve ark., 2013).

2.6.3. Fiziksel çevre engelleri

Fiziksel aktiviteye katılımı fiziksel çevre engelleri olarak karşılaşılan başlıca engeller şunlardır; kişinin fiziksel aktivite için hiçbir alan/tesis ya da imkânın olmaması, spor tesislerinin uzak olması, spor malzemelerinin nasıl kullanılacağını bilmemesi, sıcak ya da yağışlı günlerin olması, maddi durumun el vermemesi, spor tesislerine gidebilme veya spor malzemeleri alabilme konusunda yeterli maddi duruma sahip olmamasıdır (Baillot ve ark., 2021, Rech ve ark., 2018, Suraya ve ark., 2013).

2.7. Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Şapçılar ve arkadaşlarının (2019) yaptığı, akademisyenlerin rekreatif faaliyetlere katılımlarını engelleyen nedenlerin belirlenmesi amacı ile yaptıkları çalışmaya, üniversitenin turizm fakültesi'nden 43 akademisyeni dahil etmiş, engelleri belirlemek için “boş zaman engelleri ölçeği” kullanmış ve akademisyenlerin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin; iş yoğunluğu, zaman eksikliği, ailevi sorumluluklar, ekonomik durum, enerji ve motivasyon eksikliği, ulaşım zorluğu ve tesis eksikliği olduğunu tespit etmişlerdir.

Karadağ ve arkadaşlarının (2018), Fırat Üniversitesi'ndeki öğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlenmek amacı ile yaptıkları çalışmada 476 katılımcıyı çalışmaya dahil etmişler, IPAQ (Kısa Form) kullanmış ve katılımcıların %80,5'inin hiç spor yapmayan, %18,3'ünün az spor yapan, %1,3'ünün ise çok spor yapan kategorisinde olduğu tespit etmişlerdir. Yapılan araştırma ile akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeyi cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde erkeklerin lehine anlamlı fark gösterdiği ortaya konmuştur.

Balık (2017), İzmir'de yaşayan 18-45 yaş arası yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ve fiziksel aktivite önündeki engelleri araştırdığı uzmanlık tez çalışmasında, 800 katılımcıya ulaşmış, fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için IPAQ (Kısa Form), fiziksel aktivite engellerini belirlemek için “fiziksel aktivite engelleri ölçeği” kullanmıştır. Fiziksel aktivite düzeyine göre katılımcıların %30,1'inin inaktif %53,6'sının minimal aktif ve %16,3'ünün çok aktif olduğunu tespit etmiştir. Yapılan çalışmada fiziksel aktivite engelleri ölçeği puanlarının kadınlarda, 31-45 yaş arası bireylerde, kronik hastalığa sahip olanlarda ve sigara kullananlarda anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur ve Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği puanları ile MET değerleri arasında anlamlı negatif korelasyon bulunduğu ortaya konmuştur.

“Engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarının önündeki engeller” konulu çalışmasında engeli olan bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarını etkileyen engelleri incelemeye çalışmışlardır. Araştırmaya göz engeli olan 7 kadın -21 erkek, duyma engeli olan 7 kadın -21 erkek ve 14 fiziksel engelleri olan birey olmak üzere toplam 70 katılımcı yer almış ve nitel araştırma yöntemi tercih edilerek odak grup görüşmeleri yoluyla veriler toplanmıştır. Elde edilen bulgularda çevresel ve bireysel faktörler olmak üzere iki durum ortaya çıkmıştır. Çevresel faktörler teması altında sosyal nedenler ve fiziki nedenler alt

temaları, bireysel nedenler altında ekonomik nedenler, engeller durumu ve psikolojik nedenler alt temaları bulunmuştur.

Öğretim elemanlarının rekreatif faaliyetlere katılmalarında engel olan nedenlerin belirlenmesi amacıyla yapılan araştırmada; Selçuk Üniversitesi'nde çalışan 614 akademisyeni araştırmaya dahil etmiş, engelleri belirlemek için “boş zaman engelleri ölçeği” kullanmış ve akademisyenlerin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin; cinsiyet, yaş ve medeni durum değişkenlerine göre anlamlı fark gösterdiğini ve bu farkın daha çok “zaman ve ilgi yetersizliği” engeli nedeniyle ortaya çıktığını tespit etmiştir (Sabancı, 2016)

Çingöz ve arkadaşlarının (2021), mesleklere göre boş zaman fiziksel aktivite engellerini incelediği bir çalışmada, akademisyenler ile diğer meslek grupları arasında fiziksel aktivite engelleri açısından anlamlı farklar tespit etmiştir. Akademisyenlerin boş zaman fiziksel aktivite engellerinin diğer meslek gruplarına göre daha az olduğu görülmüştür.

Duman ve Yurtseven (2021), beyaz yakalıların fiziksel aktivite engellerini araştırdıkları çalışmada İstanbul ve Kocaeli’de çalışan 179 beyaz yakalı çalışanı araştırmaya dahil etmiş ve fiziksel aktivite engelleri puanlarında cinsiyet, yaş, medeni durum ve sigara kullanımı değişkenlerine göre anlamlı farklar tespit etmiştir. Yapılan analizler ile kadınların erkeklere göre, evlilerin bekarlara göre, 46-55 yaş arası katılımcıların daha genç yaş gruplarındaki katılımcılara göre daha yüksek fiziksel aktivite engelleri puanına sahip olduğu bulunmuştur.

Uluöz ve arkadaşlarının (2017), akademisyenlerin fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen faktörlerin incelendiği çalışmalarında Çukurova Üniversitesi’nde görev yapan 160 akademisyeni araştırmaya dahil etmiş, kişisel bilgi formu kullanmış ve aşırı ders yükü ve akademik faaliyetlerin yoğunluğu, fiziksel aktiviteyi sevmeme, sağlık problemleri ve diğer faktörlerin engel olduğunu belirlemişlerdir.

2.8. Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Bailiot ve arkadaşlarının (2021), obez bireylerde fiziksel aktivite engellerini araştıran çalışmaları inceledikleri sistematik derleme ile bu konuda yapılmış 27 çalışmayı dahil etmiş ve en yaygın engellerin öz disiplin veya motivasyon yetersizliği, fiziksel rahatsızlık veya ağrı hissetme ve zaman yetersizliği olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Rech ve arkadaşlarının (2018), Brezilya'daki insanların fiziksel aktivite engellerini araştıran çalışmaları inceledikleri sistematik derleme ile bu konuda yapılmış 25 çalışmayı dahil etmiş, yetişkinler ve yaşlıların, adolesanlardan (%47.8) daha yüksek oranda kişisel engellere sahip olduğu ve yetişkinlerde en sık bildirilen fiziksel aktivite engellerinin motivasyon ve zaman yetersizliği olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Dwyer ve arkadaşlarının (2006), “adolescent girls perceived barriers to participation in physical activity” adlı çalışmasında; puberte dönemindeki kadın öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarındaki engelleri ortaya çıkarmaya çalışmıştır. Araştırma, 73 kız öğrenciye uygulanmıştır. Ortak grup görüşmesi yapılan öğrencilerin katılımlarındaki engeller, vakit bulamaması, sosyal medyada zaman geçirmesi, çevredeki arkadaşlar, anne baba ve okuldaki öğretmenlerin olumsuz etkisi, güvenlik faktörleri ve tesislerin yakın olmaması olarak tespit etmişlerdir. Bu engellerin ortadan kaldırılması için kişisel, sosyal ve fiziksel çevre durumlarının değiştirilmesi yada yenilenmesi önerilmiştir.

Al-Baho ve arkadaşlarının (2016), Kuveyt’li yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ve fiziksel aktivite engellerini araştırdıkları çalışmalarında, 858 katılımcıya ulaşmış ve fiziksel aktivite engellerini değerlendirmek için anket kullanmıştır. Çalışma sonuçlarına göre fiziksel aktivite engelleri ile medeni durum değişkeni arasında evlilerin lehine anlamlı fark bulunurken, yaş, cinsiyet ve BKİ değişkenlerine göre anlamlı fark bulunamamıştır.

Suraya ve arkadaşlarının (2013), Malezya’lı erkeklerde fiziksel aktivite engellerini belirlemek amacı ile yaptıkları çalışmaya, 730 katılımcıyı dahil etmiş, fiziksel aktivite düzeyini değerlendirmek için IPAQ (Kısa Form), fiziksel aktivite engellerini değerlendirmek için geliştirdikleri “fiziksel aktivite engelleri ölçeği’ni” kullanmıştır. Çalışmanın sonuçları ile fiziksel aktivite engelleri ve BKİ, medeni durum ve fiziksel aktivite düzeyi değişkenleri arasında anlamlı fark bulunduğu, yaş ile anlamlı fark bulunmadığı ortaya çıkmıştır.

Damiandis ve arkadaşlarının, (2007), “perceived constraints on extracurricular sports recreation activities among students. The case study of schools of Livadia city in Greece” başlıklı çalışmalarında; öğrencilerin ders dışında yaptıkları rekreasyon faaliyetlerinde algılanan kısıtlamaları araştırmayı amaçlamışlardır. Çalışma, 643 ortaokul ve lise öğrencisine anket uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, lise öğrencilerinin ortaokul öğrencilerine göre aktivitelere katılım engellerinin daha yüksek çıktığı ve bayanların erkeklere göre katılımlarında engellerin çok daha yüksek seviyede çıktığı

belirtilmiştir. Aktif spor yapan kişilerin ise aktif spor yapmayan kişilere göre, egzersizlere katılım engellerinin daha az seviyede olduğu ortaya çıkmıştır.

Yarima (2016) Malezya'daki kadın akademisyenlerin boş zaman aktivitelerine katılımı etkileyen faktörleri araştırdığı yüksek lisans tez çalışmasında, 654 katılımcıya ulaşmış, yaş, sağlık durumu ve tesislere erişim gibi kişisel faktörlerin fiziksel aktivite olarak nitelendirilebilecek boş zaman aktivitelerini etkilediğini tespit etmiştir.

Chiu ve arkadaşlarının (2016), “examining sport and physical activity participation, motivations and barriers among young Malaysians” adlı çalışmasında; Malezyalı gençlerin egzersiz ve fiziksel aktivitelere katılımlarında engelleri ve motivasyonlarını araştırmayı çalışmıştır. Çalışmada, 15 ve 30 yaşlarındaki 2894 bireye uygulamıştır. Ortaya çıkan sonuçlara göre, fiziksel aktiviteye katılım nedenleri arasında daha az stresli yaşaması, fiziksel uygunluk, boş zaman ve aktif yaşam tarzı bulgularına ulaşmıştır. Fiziksel aktiviteye katılımlarındaki engellerin ise bireylerin boş zamanlarının olmaması, iklim durumları, sağlığın elverişli olmaması ve fiziksel aktiviteye eğilimlerinin olmaması ortaya çıkmıştır.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada tarama modeli benimsenmiştir. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan ve çalışmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlayan yöntemdir (Karasar, 2005).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Batman İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı okullarda görev alan 803 idareci oluşturmaktadır (MEB, 2024). Araştırma örneklemini Batman il merkezinde okul idareciliği yapan ve basit tesadüfî örnekleme yoluyla seçilen, örneklem büyüklüğü saptamada evreni 500 kişi olan ve %5 tolerans gösterilebilir hata için hesaplanan örneklem sayısı en az 218 olarak bulunmuştur (Balcı, 2005; Gürbüz ve Şahin, 2018). Bu bilgiler ışığında araştırma örneklemini gönüllülük esasına dayalı olarak 423 okul idarecisi oluşturmuştur. Okul idarecilerinin bağlı bulundukları okullara Ekim-Aralık 2024 tarihleri arasında gidilerek ve yüz yüze bilgi verilerek ankete katılmaları sağlanmıştır.

3.3. Araştırmanın Etik İzni

Araştırmanın okullarda yapılabilmesi için Batman İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden yazılı izin alınmıştır. Ayrıca Batman Üniversitesi Bilimsel ve Yayın Etik Kurul Komisyonu Başkanlığı tarafından 15.10.2024 tarihli, 183068 sayılı kararı ile onaylanmıştır (Ek-1).

3.4. Verilerin Toplanması

3.4.1. Fiziksel aktivite engelleri ölçeği

Fiziksel aktivite engelleri ölçeği katılımcıların algıladıkları fiziksel aktivite engellerini değerlendirmek için Suraya ve ark., (2013) tarafından Malezya'da

geliştirilmiştir. Ölçek beşli likert tipindedir ve orijinal hali 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Yurtçiçek ve ark. (2018) tarafından yapılmış ve 22 maddeye indirgenmiştir. Ölçek kişisel, sosyal çevre ve fiziksel çevre alt boyutlarından oluşmaktadır. Kişisel engelleri değerlendiren 14, sosyal çevre engellerini değerlendiren 3 fiziksel çevre engellerini değerlendiren 5 soru bulundurmaktadır. Ölçekten alınan puanların yüksek olması, fiziksel aktivite engellerinin fazla olması anlamına gelmektedir. Alt boyutların toplam puanına göre engel türü hakkında yorum yapılabilmektedir (Yurtçiçek ve ark., 2018).

3.4.2. Kişisel bilgi formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından yapılan literatür taramasına göre düzenlenmiş olup, katılımcıların sosyo-demografik özellikleri hakkında veri elde etmek amacıyla oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formu içersinde cinsiyet, yaş, medeni durum, eşin çalışma durumu, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, aktif spor yapma, haftada fiziksel aktivite gün sayısı, günde yapılan spor saati, idarecilik süresi, gelir durumu, uzmanlık branş, idarecilik yapılan kurum türü gibi değişkenlerine ilişkin sorular yer almaktadır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma sonunda elde edilen verilerin istatistiksel olarak analiz edilmesinde SPSS paket programı (SPSS for Windows, sürüm 22.0, SPSS Inc., Chicago, Illinois, ABD) kullanıldı. Veriler; aritmetik ortalama ve standart sapma olarak sunuldu. Normallik sınaması için Kolmogorov-Smirnov testi; homojenlik sınaması için Levene testi uygulandı. Normal dağılım göstermeyen veri setleri için çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edildi ve ± 2 değeri içinde olan veri setlerinin normal dağılım gösterdiği kabul edildi (George ve Mallery, 2010). Çalışmada, ölçek toplam puanlarının ve alt boyut toplam puanlarının cinsiyet, yaş, medeni durum, eşin çalışma durumu, çocuk sayısı, öğrenim durumu, aktif spor yapma durumu, haftada kaç gün , günde kaç saat spor yaptığı, idarecilikte geçen yıl, gelir durumu, branşı ve kurum türü değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediği gruplar arası ikili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (One way ANOVA) uygulandı. Farklılığın hangi değişkende olduğunun belirlenmesi için Tukey düzeltme testi kullanıldı.

Ölçeğin alt boyutları arasındaki korelasyonun belirlenmesi için Pearson korelasyonu uygulandı. İstatistiksel sonuçlar $p < 0.05$ anlamlılık düzeylerinde değerlendirildi.



4. BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1. Bulgular

Bu bölümde araştırmada elde edinilen bulgular çizelgeler halinde sunularak tartışılmıştır.

Tablo 4.1. Fiziksel Aktivite Engelleri ölçeği ve bu ölçeğin alt boyutlarından alınan toplam puanların tanımlayıcı istatistikleri

Alt Boyutlar	n	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
Kişisel Engeller	423	35.82	12.60	0.1298	-0.786
Sosyal Engeller	423	9.08	3.46	-0.1479	-0.982
Fiziki Çevre Engeli	423	14.01	4.84	-0.0301	-0.726
Toplam Puan	423	58.90	18.39	-0.0275	-0.817

Tablo 4.1’de fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt ölçeklerden alınan toplam puanların tanımlayıcı istatistikleri derlenmiştir. Çarpıklık basıklık değerleri incelendiğinde verilerin normal dağıldığı görülmektedir.

Tablo 4.2. Değişkenlerin frekans analizi

Cinsiyet	n	%
Erkek	343	81.1
Kadın	80	18.9
Yaş	N	%
55 ve üzeri	18	4.3
48-54	62	14.7
41-47	158	37.4
34-40	141	33.3
27-33	39	9.2
20-26	5	1.2
Eş Çalışma Durumu	N	%
Hayır	231	54.7
Evet	141	33.4
Evli Değilim	50	11.8

Çocuk Sayısı	N	%
4 ve üzeri çocuk	86	20.3
3 çocuk	115	27.2
2 çocuk	117	27.7
1 çocuk	41	9.7
Çocuğum Yok	17	4.0
Evli Değilim	47	11.1
Öğrenim Durumu	n	%
Lisans	258	61.0
Lisansüstü	165	39.0
Aktif Fiziksel Aktivite Yapma Durumu	n	%
Hayır	263	62.2
Evet	160	37.8
Haftada Fiziksel Aktivite Gün Sayısı	n	%
Fiziksel Aktivite Yapmıyorum	260	61.5
1 gün	48	11.3
2 gün	45	10.6
3 gün	18	4.3
4 gün	22	5.2
5 gün ve üzeri	30	7.1
Günde Fiziksel Aktivite Saat Sayısı	n	%
Fiziksel Aktivite Yapmıyorum	260	61.5
1 saat	115	27.2
2 saat	43	10.2
3 saat	5	1.2
İdarecilik Yapılan Yıl Sayısı	n	%
0-5 yıl	122	28.8
6-10 yıl	124	29.3
11-15 yıl	105	24.8
16 ve üzeri yıl	72	17.0
Gelir Düzeyi	n	%
Yüksek	91	21.5
Orta	283	66.9
Düşük	49	11.6
Uzmanlık Branşı	n	%
Sözel	318	75.2
Sayısal	48	11.3
Uygulamalı Dersler	57	13.5
Çalışılan Kurum Türü	n	%
Fen Lisesi	8	1.9
Spor Lisesi	5	1.2
İmam Hatip Lisesi	33	7.8
Meslek Lisesi	51	12.1
Anadolu Lisesi	69	16.3
Ortaokul	121	28.6
İlkokul	106	25.1
Anaokulu	30	7.1

Tablo 4.2’de katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, eşin çalışıp çalışmadığı, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, aktif fiziksel aktivite yapıp yapmadığı, haftalık kaç gün

fiziksel aktivite yaptığı, günlük kaç saat fiziksel aktivite yaptığı, idarecilikte geçen yıl, ailenin ortalama geliri, branşı, çalıştığı okul türü değişkenlerine ilişkin frekans analizleri sunulmuştur. Katılımcıların 343 'ü erkek, 80'si kadındır. 376'sı evli, 47'si bekârdır. Katılımcıların 18'i 55 yaş ve üzeri, 62'si 48-54 yaş, 158'i 41-47 yaş, 141'i 34-40 yaş, 39'u 27-33, 5'i 20-26 yaşlarındadır. Katılımcıların 231'nin eşi çalışmamakta, 141'inin eşi çalışmaktadır. Katılımcıların 17'sinin çocuğu yok, 41'inin 1 çocuk, 117'sinin 2 çocuk, 115'inin 3 çocuk, 86'sında 4 çocuk ve üzeri çocukları vardır. Çalışmaya katılan katılımcıların 258 lisans, 165'i Lisansüstü mezunudur. Katılımcılardan 163'ü aktif fiziksel aktivite yaparken, 260'ı aktif fiziksel aktivite yapmamaktadır. Aktif fiziksel aktivite yapan katılımcıların 48'i haftalık 1 gün, 45'i 2 gün, 18'i 3 gün, 22'si 4 gün, 30'u 5 gün ve üzeri fiziksel aktivite yapmaktadır. Aktif fiziksel aktivite yapan katılımcıların 115'i günlük 1 saat, 42'ü 2 saat, 5'i 3 saat fiziksel aktivite yapmaktadır. Katılımcıların 122'nin idarecilikte geçen yıl sayısı 0-5 arası, katılımcıların 124'nün idarecilikte geçen yıl sayısı 6-10 arası, katılımcıların 105'inin idarecilikte geçen yıl sayısı 11-15 arası, katılımcıların 72'sinin idarecilikte geçen yıl sayısı 16 yıl ve üzeridir. Çalışmaya katılan katılımcıların 91'i aylık gelirini yüksek, 283'ü orta, 49'u düşük görmektedir. Katılımcıların ders alanları; sözel 318, sayısal 48 ve uygulamalı dersler 57 kişi olarak belirlenmiştir. Katılımcıların 8'i Fen Lisesi, 5'i Spor Lisesi, 33'ü İmam Hatip Lisesi, 51'i Meslek Lisesi, 69'u Anadolu Lisesi, 121' i Ortaokul, 106'sı İlkokul, 30'u Anaokulunda görev yapmaktadır.

Tablo 4.3. Cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların istatistiksel analizi

Fiziksel Aktivite Engelleri	Cinsiyet	$\bar{x}$	ss	t	p
Kişisel Engel	Erkek	36.13	12.29	1.06	0.290
	Kadın	34.48	13.89		
Sosyal Engel	Erkek	9.18	3.33	1.33	0.183
	Kadın	8.61	3.95		
Fiziksel Çevre Engeli	Erkek	14.32	4.86	2.81	0.005*
	Kadın	12.65	4.53		
Toplam Puan	Erkek	59.64	17.76	1.71	0.087
	Kadın	55.74	20.67		

*p<0.05

Tablo 4.3'te cinsiyet değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların bağımsız örneklem t testi sonucuna göre fiziksel

çevre engeli alt boyutunda erkek katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($t = 2.81$, $p = 0.005$).

Tablo 4.4. Yaş değişkenine göre fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların istatistiksel analizi

Fiziksel Aktivite Engelleri	Yaş		$\bar{x}$	ss	F	p
Kişisel Engel	55 ve üzeri	(1)	44.39	13.75	12.87	<0.001* (AF: 1>4, 1>5, 2>3, 2>4, 2>5, 3>5, 4>5)
	48-54	(2)	42.03	13.25		
	41-47	(3)	36.66	10.85		
	34-40	(4)	34.18	12.41		
	27-33	(5)	24.82	9.56		
	20-26	(6)	33.00	12.21		
Sosyal Engel	55 ve üzeri	(1)	8.67	3.40	9.51	<0.001* (AF: 2>5, 3>5, 4>5)
	48-54	(2)	10.29	3.21		
	41-47	(3)	9.56	3.17		
	34-40	(4)	8.96	3.63		
	27-33	(5)	6.00	2.56		
	20-26	(6)	7.40	2.61		
Fiziksel Çevre Engeli	55 ve üzeri	(1)	14.78	4.68	7.24	<0.001* (AF: 1>5, 2>4, 2>5, 3>5, 4>5)
	48-54	(2)	15.74	4.83		
	41-47	(3)	14.63	4.67		
	34-40	(4)	13.45	4.74		
	27-33	(5)	10.49	4.04		
	20-26	(6)	13.00	5.24		
Toplam Puan	55 ve üzeri	(1)	67.83	16.69	13.77	<0.001* (AF: 1>5, 2>4, 2>5, 3>5, 4>5)
	48-54	(2)	68.06	18.18		
	41-47	(3)	60.85	15.99		
	34-40	(4)	56.60	18.67		
	27-33	(5)	41.31	13.78		
	20-26	(6)	53.40	18.60		

* $p < 0.05$

Tablo 4.4'te yaş değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre toplam puan ve tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık saptanmıştır ($p < 0.05$). Uygulanan Tukey düzeltme testinin sonuçlarına göre; kişisel engel alt boyutunda 27-33 yaş grubu ile 34-40, 41-47, 48-54, 55 ve üzeri yaş gruplarıyla arasında 27-33 yaş grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır; 34-40 yaş grubu ile 48-54 ve 55 ve üzeri yaş grubu ile arasından 34-40 yaş grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir; 48-54 ve 41-47 yaş grubu arasında 41-47 yaş grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($F = 12.87$, $p < 0.001$).

Sosyal engel alt boyutunda 27-33 yaş grubu ile 48-54, 41-47, 34-40 yaş grupları arasında 27-33 yaş grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($F = 9.51, p < 0.001$).

Fiziksel çevre engeli alt boyutunda 27-33 yaş grubu ile 34-40, 41-47, 48,54, 55 ve üzeri yaş grupları arasında 27-33 yaş grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir; 48-54 yaş grubu ile 34-40 yaş grubu arasında 34-40 yaş grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($F = 7.24, p < 0.001$).

Ölçekten alınan toplam puan parametresi değerlendirildiğinde; 27-33 yaş grubu ile 34-40, 41-47, 48,54, 55 ve üzeri yaş grupları arasında 27-33 yaş grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir; 48-54 yaş grubu ile 34-40 yaş grubu arasında 34-40 yaş grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($F = 13.77, p < 0.001$).

Tablo 4.5. Medeni durum değişkenine göre fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların istatistiksel analizi

Fiziksel Aktivite Engelleri	Medeni Durum	$\bar{x}$	ss	t	p
Kişisel Engel	Evli	37.57	12.01	8.32	<0.001*
	Bekar	23.04	9.03		
Sosyal Engel	Evli	9.60	3.22	9.28	<0.001*
	Bekar	5.24	2.58		
Fiziksel Çevre Engeli	Evli	14.53	4.65	6.33	<0.001*
	Bekar	10.16	4.51		
Toplam Puan	Evli	61.71	17.08	9.30	<0.001*
	Bekar	38.43	14.25		

* $p < 0.05$

Tablo 4.5'te medeni durum değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların bağımsız örneklem t testi sonucuna göre toplam puan ve tüm alt boyutlarda bekar grup lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($t_{ke} = 8.32, t_{se} = 9.28, t_{fçe} = 6.33, t_{toplam} = 9.30; p < 0.001$).

Tablo 4.6. Eşin çalışma durumu değişkenine göre fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların istatistiksel analizi

Fiziksel Aktivite Engelleri	Eş Çalışma Durumu		$\bar{x}$	ss	F	p
Kişisel Engel	Hayır	(1)	38.93	11.73	38.2	<0.001* (AF: 1>2, 1>3, 2>3)
	Evet	(2)	35.37	12.13		
	Evli	(3)	23.16	9.08		
	Değilim					
Sosyal Engel	Hayır	(1)	9.65	3.18	41.5	<0.001* (AF: 1>3, 2>3)
	Evet	(2)	9.52	3.30		
	Evli	(3)	5.26	2.60		
	Değilim					
Fiziksel Çevre Engeli	Hayır	(1)	15.34	4.70	29.6	<0.001* (AF: 1>2, 1>3, 2>3)
	Evet	(2)	13.20	4.28		
	Evli	(3)	10.22	4.54		
	Değilim					
Toplam Puan	Hayır	(1)	63.91	16.69	48.0	<0.001* (AF: 1>2, 1>3, 2>3)
	Evet	(2)	58.09	17.14		
	Evli	(3)	38.64	14.32		
	Değilim					

*p<0.05

Tablo 4.6’da eşin çalışma durumu değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların tek yönlü varyans analizi sonucuna göre ölçek toplam puanı ve tüm alt boyutlarından alınan puanlarda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p < 0.05$). Uygulanan Tukey testi sonuçlarına göre;

Kişisel engel, fiziksel çevre engeli, toplam puan değişkenlerinde evli olmayan grupla diğer iki grup arasında evli olmayanlar lehine, eşi çalışanlarla çalışmayanlar arasında eşi çalışanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($F_{ke} = 38.2$, $F_{fçe} = 29.6$, $F_{toplam} = 48.0$; $p < 0.001$).

Sosyal engel alt boyutunda ise evli olmayanlarla diğer iki grup arasında evli olmayanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F_{se} = 41.5$, $p < 0.001$).

Tablo 4.7. Çocuk sayısı değişkenine göre fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların istatistiksel analizi

Fiziksel Aktivite Engelleri	Çocuk sayısı		$\bar{x}$	ss	F	p
Kişisel Engel	4 ve üzeri çocuk	(1)	39.94	12.67	16.1	<0.001* (AF: 1>5, 1>6, 2>5-2>6, 3>6, 4>6)
	3 çocuk	(2)	38.33	10.50		
	2 çocuk	(3)	36.67	12.33		
	1 çocuk	(4)	35.34	12.30		
	Çocuğum yok	(5)	28.47	12.37		
	Evli değilim	(6)	23.09	9.18		
Sosyal Engel	4 ve üzeri çocuk	(1)	9.65	3.49	19.7	<0.001* (AF: 1>5, 1>6, 2>5, 2>6, 3>5, 3>6, 4>6)
	3 çocuk	(2)	9.90	3.03		
	2 çocuk	(3)	9.66	3.04		
	1 çocuk	(4)	9.29	3.33		
	Çocuğum yok	(5)	7.00	3.61		
	Evli değilim	(6)	5.11	2.43		
Fiziksel Çevre Engeli	4 ve üzeri çocuk	(1)	15.45	4.96	11.5	<0.001* (AF: 1>5, 1>6, 2>5, 2>6, 3>5, 3>6, 4>6)
	3 çocuk	(2)	15.10	4.54		
	2 çocuk	(3)	14.02	4.33		
	1 çocuk	(4)	13.66	4.61		
	Çocuğum yok	(5)	10.41	3.83		
	Evli değilim	(6)	10.28	4.68		
Toplam Puan	4 ve üzeri çocuk	(1)	65.05	17.77	20.6	<0.001* (AF: 1>5, 1>6, 2>5, 2>6, 3>5, 3>6, 4>6)
	3 çocuk	(2)	63.33	14.95		
	2 çocuk	(3)	60.34	17.26		
	1 çocuk	(4)	58.29	18.11		
	Çocuğum yok	(5)	45.88	17.24		
	Evli değilim	(6)	38.47	14.50		

*p<0.05

Tablo 4.7’de çocuk sayısı değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre ölçek toplam puanı ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p < 0.05$). Uygulanan Tukey testi sonuçlarına göre;

Kişisel engel alt boyutunda evli olmayan grup ile 1 çocuk, 2 çocuk, 3 çocuk, 4 çocuk ve üzeri grupları arasında evli olmayan grup lehine; çocuksuz grup ile 3 çocuk, 4 ve üzeri çocuk grubu arasında çocuksuz grup lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($F = 16.1$, $p < 0.001$).

Sosyal engel, fiziksel çevre engeli, ölçekten alınan toplam puan değişkenlerinin tümünde evli olmayan grup ile 1 çocuk, 2 çocuk, 3 çocuk, 4 ve üzeri çocuk grubu arasında evli olmayan grup lehine; çocuksuz grup ile 2 çocuk, 3 çocuk, 4 ve üzeri çocuk grubu arasında çocuksuz grup lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F_{se} = 19.7$, $F_{fç} = 11.5$, $F_{toplam} = 20.6$; $p < 0.001$).

Tablo 4.8. Eğitim düzeyi değişkenine göre fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların istatistiksel analizi

Fiziksel Aktivite Engelleri	Mezuniyet	$\bar{x}$	ss	t	p
Kişisel Engel	Lisans	37.63	12.44	3.76	0.375
	Lisansüstü	32.98	12.36		
Sosyal Engel	Lisans	9.34	3.43	1.98	0.198
	Lisansüstü	8.66	3.46		
Fiziksel Çevre Engeli	Lisans	14.52	4.77	2.72	0.271
	Lisansüstü	13.21	4.86		
Toplam Puan	Lisans	61.49	18.27	3.67	0.366
	Lisansüstü	54.85	17.88		

Tablo 4.8’de eğitim düzeyi değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların bağımsız örneklem t testi sonucuna göre toplam puan ve alt boyutlardan alınan puanlarda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4.9. Aktif olarak fiziksel aktivite yapma durumu değişkenine göre fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların istatistiksel analizi

Fiziksel Aktivite Engelleri	Aktif Fiziksel Aktivite Durumu	$\bar{x}$	ss	t	p
Kişisel Engel	Hayır	41.6	10.85	15.00	<0.001*
	Evet	26.29	9.00		
Sosyal Engel	Hayır	10.2	3.07	9.88	<0.001*
	Evet	7.16	3.19		
Fiziksel Çevre Engeli	Hayır	15.0	4.63	5.81	<0.001*
	Evet	12.32	4.73		
Toplam Puan	Hayır	66.9	15.55	13.79	<0.001*
	Evet	45.77	14.82		

* $p < 0.05$

Tablo 4.9’da aktif olarak fiziksel aktivite yapma durumu değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların bağımsız örneklem t testi sonucuna göre toplam puan ve tüm alt boyutlarda fiziksel aktivite yapan grup lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($t_{ke} = 15.00$, $t_{se} = 9.88$, $t_{fçe} = 5.81$, $t_{toplam} = 13.79$; $p < 0.001$).

Tablo 4.10. Haftada fiziksel aktivite gün sayısı değişkenine göre fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların istatistiksel analizi

Fiziksel Aktivite Engelleri	Haftada Fiziksel Aktivite Günü		$\bar{x}$	ss	F	p
Kişisel Engel	Fiziksel aktivite Yapmıyorum	(1)	41.70	10.85	56.9	<0.001* (AF: 1>2, 1>3, 1>4, 1>5, 1>6, 2>5, 2>6, 3>6)
	1 gün	(2)	32.67	8.89		
	2 gün	(3)	27.04	7.84		
	3 gün	(4)	26.22	10.15		
	4 gün	(5)	20.68	4.38		
	5 gün ve üzeri	(6)	19.93	5.07		
Sosyal Engel	Fiziksel aktivite Yapmıyorum	(1)	10.24	3.06	33.0	<0.001* (AF: 1-3, 1-4, 1-5, 1-6, 2-3, 2-4, 2-5, 2-6, 3-6)
	1 gün	(2)	9.52	3.26		
	2 gün	(3)	7.53	2.51		
	3 gün	(4)	6.39	3.31		
	4 gün	(5)	5.50	1.85		
	5 gün ve üzeri	(6)	4.80	2.22		
Fiziksel Çevre Engeli	Fiziksel aktivite Yapmıyorum	(1)	15.06	4.61	12.8	<0.001* (AF: 1>3, 1>4, 1>5, 1>6, 2>4, 2>5, 2>6)
	1 gün	(2)	14.69	4.95		
	2 gün	(3)	12.93	4.07		
	3 gün	(4)	10.28	4.10		
	4 gün	(5)	10.41	3.71		
	5 gün ve üzeri	(6)	10.27	4.64		
Toplam Puan	Fiziksel aktivite Yapmıyorum	(1)	67.00	15.58	53.6	<0.001* (AF: 1>2, 1>3, 1>4, 1>5, 1>6, 2>3, 2>4, 2>5, 2>6, 3>6)
	1 gün	(2)	56.88	14.92		
	2 gün	(3)	47.51	11.55		
	3 gün	(4)	42.89	15.70		
	4 gün	(5)	36.59	7.08		
	5 gün ve üzeri	(6)	35.00	9.10		

*p<0.05

Tablo 4.10’da haftada fiziksel aktivite gün sayısı değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların tek yönlü varyans

analizi sonuçlarına göre ölçek toplam puanı ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p < 0.05$). Uygulanan Tukey testi sonuçlarına göre;

Kişisel engel alt boyutunda fiziksel aktivite yapmayan grup ile tüm gruplar arasında tüm gruplar lehine; 1 gün fiziksel aktivite yapan grup ile 4 gün, 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan gruplar arasında 4 gün, 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan grup lehine; 2 gün fiziksel aktivite yapan grupla 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan grup arasında 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan grup lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($F = 56.9, p < 0.001$).

Sosyal engel alt boyutunda fiziksel aktivite yapmayan grup ile 2 gün, 3 gün, 4 gün, 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan gruplar arasında 2 gün, 3 gün, 4 gün, 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan gruplar lehine; 1 gün fiziksel aktivite yapan grup ile 2 gün, 3 gün, 4 gün, 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan gruplar arasında 2 gün, 3 gün, 4 gün, 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan gruplar lehine; 2 gün fiziksel aktivite yapanlar ile 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan grup arasında 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan grup lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($F = 33.0, p < 0.001$).

Fiziksel çevre engeli alt boyutunda fiziksel aktivite yapmayan grup ile 2 gün, 3 gün, 4 gün, 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan gruplar arasında 2 gün, 3 gün, 4 gün, 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan gruplar lehine; 1 gün fiziksel aktivite yapan grup ile 3 gün, 4 gün, 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan gruplar arasında 3 gün, 4 gün, 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan gruplar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F = 12.8, p < 0.001$).

Ölçekten alınan toplam puan değişkeni için fiziksel aktivite yapmayan grup ile tüm gruplar arasında tüm gruplar lehine; 1 gün fiziksel aktivite yapan grup ile 2 gün, 3 gün, 4 gün, 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan gruplar arasında 2 gün, 3 gün, 4 gün, 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan gruplar lehine; 2 gün fiziksel aktivite yapanlar ile 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan grup arasında 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan grup lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($F = 53.6, p < 0.001$).

Tablo 4.11. Günde yapılan fiziksel aktivite saati değişkenine göre fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların istatistiksel analizi

Fiziksel Aktivite Engelleri	Günde Fiziksel Aktivite Saati		$\bar{x}$	ss	F	p
Kişisel Engel	Fiziksel aktivite Yapmıyorum	(1)	41.70	10.85	76.7	<0.001* (AF: 1>2, 1>3, 1>4)
	1 saat	(2)	27.44	9.15		
	2 saat	(3)	24.33	8.58		
	3 saat	(4)	21.60	5.73		
Sosyal Engel	Fiziksel aktivite Yapmıyorum	(1)	10.24	3.06	31.3	<0.001* (AF: 1>2, 1>3)
	1 saat	(2)	7.29	3.32		
	2 saat	(3)	6.98	3.17		
	3 saat	(4)	7.60	1.52		
Fiziksel Çevre Engeli	Fiziksel aktivite Yapmıyorum	(1)	15.06	4.61	13.5	<0.001* (AF: 1>2, 1>3)
	1 saat	(2)	12.87	4.68		
	2 saat	(3)	11.12	4.81		
	3 saat	(4)	10.20	3.63		
Toplam Puan	Fiziksel aktivite Yapmıyorum	(1)	67.00	15.58	65.0	<0.001* (AF: 1>2, 1>3, 1>4)
	1 saat	(2)	47.60	14.89		
	2 saat	(3)	42.42	14.48		
	3 saat	(4)	39.40	9.34		

*p<0.05

Tablo 4.11’de günde yapılan fiziksel aktivite saati değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre ölçek toplam puanı ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p < 0.05$). Uygulanan Tukey testi sonuçlarına göre;

Kişisel engel alt boyutu ve ölçekten alınan toplam puanlar değişkeninde fiziksel aktivite yapmayan grup ile diğer tüm gruplar arasında diğer gruplar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F_{ke} = 76.7$, $F_{topl} = 65.0$; $p < 0.001$).

Sosyal engel ve fiziksel çevre engeli alt boyutunda fiziksel aktivite yapmayan grup ile günde 1 saat ve 2 saat fiziksel aktivite yapan gruplar arasında 1 saat ve 2 saat fiziksel aktivite yapan gruplar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($F_{se} = 31.3$, $F_{fçe} = 13.5$; $p < 0.001$).

Tablo 4.12. İdarecilik süresi değişkenine göre fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların istatistiksel analizi

Fiziksel Aktivite Engelleri	İdarecilikteki Yıl		$\bar{x}$	ss	F	p
Kişisel Engel	0-5 yıl	(1)	31.97	12.75	11.76	<0.001* (AF: 1<3, 1<4, 2<4)
	6-10 yıl	(2)	34.39	11.10		
	11-15 yıl	(3)	37.74	11.66		
	16 ve üzeri yıl	(4)	42.00	13.45		
Sosyal Engel	0-5 yıl	(1)	7.88	3.66	8.54	<0.001* (AF: 1<2, 1<3, 1<4)
	6-10 yıl	(2)	9.10	3.22		
	11-15 yıl	(3)	9.90	3.28		
	16 ve üzeri yıl	(4)	9.86	3.21		
Fiziksel Çevre Engeli	0-5 yıl	(1)	12.52	4.52	6.22	<0.001* (AF: 1<2, 1<3, 1<4)
	6-10 yıl	(2)	14.19	4.76		
	11-15 yıl	(3)	15.03	4.55		
	16 ve üzeri yıl	(4)	14.72	5.39		
Toplam Puan	0-5 yıl	(1)	52.36	18.92	11.83	<0.001* (AF: 1<3, 1<4, 2<4)
	6-10 yıl	(2)	57.69	16.44		
	11-15 yıl	(3)	62.67	16.68		
	16 ve üzeri yıl	(4)	66.58	19.15		

*p<0.05

Tablo 4.12’de idarecilik süresi değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre ölçek toplam puanı ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p < 0.05$). Uygulanan Tukey testi sonuçlarına göre;

Kişisel engel alt boyutu ve ölçekten alınan toplam puanlar değişkeninde 0-5 yıl grubu ile 11-15 yıl ve 16 ve üzeri yıl grupları arasında 0-5 yıl grubu lehine; 6-10 yıl grubu ile 16 ve üzeri yıl grubu arasında 6-10 yıl grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F_{ke} = 11.76$, $F_{toplaml} = 11.83$; $p < 0.001$).

Sosyal engel ve fiziksel çevre engeli alt boyutunda 0-5 yıl grubu ile diğer tüm gruplar arasında 0-5 grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($F_{se} = 8.54$, $F_{fçe} = 6.22$; $p < 0.001$).

Tablo 4.13. Gelir durumu değişkenine göre fiziksel aktivite engelleri leğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların istatistiksel analizi

Fiziksel Aktivite Engelleri	Gelir Durumu		$\bar{x}$	ss	F	p
Kişisel Engel	Yüksek	(1)	35.98	13.33	6.47	0.002* (AF: 1<3, 2<3)
	Orta	(2)	34.75	12.35		
	Düşük	(3)	41.67	11.23		
Sosyal Engel	Yüksek	(1)	9.51	3.86	4.98	0.007* (AF: 2<3)
	Orta	(2)	8.73	3.33		
	Düşük	(3)	10.24	3.08		
Fiziksel evre Engeli	Yüksek	(1)	13.42	4.95	8.87	<0.001* (AF: 1<3, 2<3)
	Orta	(2)	13.73	4.75		
	Düşük	(3)	16.67	4.40		
Toplam Puan	Yüksek	(1)	58.90	20.17	8.26	<0.001* (AF: 1<3, 2<3)
	Orta	(2)	57.22	17.78		
	Düşük	(3)	68.59	15.49		

*p<0.05

Tablo 4.13'te gelir durumu değişkeni için fiziksel aktivite engelleri leğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre ölçek toplam puanı ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p < 0.05$). Uygulanan Tukey testi sonuçlarına göre;

Kişisel engel, fiziksel evre engeli, ölçekten alınan toplam puanlar değişkenlerinde düşük gelirli grupta orta ve yüksek gelirli grup arasında orta ve yüksek gelirli grup lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F_{ke} = 6.47$, $p = 0.002$; $F_{e} = 8.87$, $F_{toplam} = 8.26$, $p < 0.001$).

Sosyal engel alt boyutunda orta gelir ve düşük gelir grupları arasında orta gelir grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($F_{se} = 4.98$, $p = 0.007$).

Tablo 14. Ders alanları değişkenine göre sosyal engeller alt boyutundan alınan toplam puanların istatistiksel analizi

Fiziksel Aktivite Engelleri	Ders Alanları		$\bar{x}$	ss	F	p
Kişisel Engel	Sözel	(1)	35.92	12.39	0.04	0.956
	Sayısal	(2)	35.65	12.89		
	Uygulamalı Dersler	(3)	35.40	13.70		
Sosyal Engel	Sözel	(1)	9.17	3.35	0.88	0.417
	Sayısal	(2)	8.46	3.87		
	Uygulamalı Dersler	(3)	9.09	3.69		
Fiziksel Çevre Engeli	Sözel	(1)	13.94	4.79	0.75	0.473
	Sayısal	(2)	14.79	5.48		
	Uygulamalı Dersler	(3)	13.74	4.60		
Toplam Puan	Sözel	(1)	59.02	17.90	0.04	0.956
	Sayısal	(2)	58.90	20.06		
	Uygulamalı Dersler	(3)	58.23	19.86		

*p<0.05

Tablo 14’de ders alanları değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre ölçek toplam puanında ve alt boyutlarından alınan puanlarda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0.05).

Tablo 4.15. Çalışılan kurum türü değişkenine göre fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların istatistiksel analizi

Fiziksel Aktivite Engelleri	Kurum Türü		$\bar{x}$	ss	F	p
Kişisel Engel	Fen Lisesi	(1)	35.25	10.85	3.16	0.003* (AF: 4>6, 7>8)
	Spor Lisesi	(2)	36.80	8.89		
	İmam Hatip Lisesi	(3)	36.42	7.84		
	Meslek Lisesi	(4)	40.78	10.15		
	Anadolu Lisesi	(5)	34.94	4.38		
	Ortaokul	(6)	33.63	5.07		
	İlkokul	(7)	37.94	12.65		
	Anaokulu	(8)	30.03	14.48		
Sosyal Engel	Fen Lisesi	(1)	8.88	3.44	2.71	0.009* (AF: 4>8, 7>8)
	Spor Lisesi	(2)	8.60	5.03		
	İmam Hatip Lisesi	(3)	9.48	2.82		
	Meslek Lisesi	(4)	9.84	3.65		
	Anadolu Lisesi	(5)	9.20	3.19		
	Ortaokul	(6)	8.64	3.46		
	İlkokul	(7)	9.61	3.34		
	Anaokulu	(8)	7.00	3.76		
Fiziksel Çevre Engeli	Fen Lisesi	(1)	13.13	5.11	2.33	0.024* (AF: 4>8)
	Spor Lisesi	(2)	14.80	5.45		
	İmam Hatip Lisesi	(3)	14.27	4.61		
	Meslek Lisesi	(4)	15.86	4.46		
	Anadolu Lisesi	(5)	13.90	4.07		
	Ortaokul	(6)	13.99	5.13		
	İlkokul	(7)	13.85	4.93		
	Anaokulu	(8)	11.53	4.93		
Toplam Puan	Fen Lisesi	(1)	57.25	21.82	3.42	0.001* (AF: 4>6, 4>8, 7>8)
	Spor Lisesi	(2)	60.20	23.69		
	İmam Hatip Lisesi	(3)	60.18	16.26		
	Meslek Lisesi	(4)	66.49	17.99		
	Anadolu Lisesi	(5)	58.04	16.58		
	Ortaokul	(6)	56.26	17.74		
	İlkokul	(7)	61.41	18.30		
	Anaokulu	(8)	48.57	21.20		

*p<0.05

Tablo 4.15’de çalışılan kurum türü değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre ölçek toplam puanı ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p < 0.05$). Uygulanan Tukey testi sonuçlarına göre;

Kişisel engel alt boyutunda meslek lisesi ve ortaokul grupları arasında ortaokul grubu lehine; ilkokul ve anaokulu grubu arasında anaokulu grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F = 3.16$, $p = 0.003$).

Sosyal engel alt boyutunda anaokulu grubu ile meslek lisesi ve ilkokul grupları arasında anaokulu grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($F = 2.71$, $p = 0.009$).

Fiziksel çevre engeli alt boyutunda meslek lisesi ve anaokulu grupları arasında anaokulu grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F = 2.33$, $p = 0.024$).

Ölçekten alınan toplam puanlar için ana okulu grubu ile meslek lisesi ve ilkokul grupları arasında anaokulu grubu lehine; meslek lisesi ve ortaokul grubu arasında ortaokul grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($F = 3.42$, $p = 0.001$).

Tablo 4.16. Fiziksel aktivite engelleri ölçeği ve alt boyutları arasındaki korelasyon analizi

Fiziksel Aktivite Engelleri	Pearson Korelasyonu	Kişisel Engelleme	Sosyal Engelleme	Fiziksel Çevre Engellemesi
Sosyal Engelleme	r	0.708	-	-
	p	<0.001	-	-
Fiziksel Çevre Engellemesi	r	0.536	0.502	-
	p	<0.001	<0.001	-
Toplam Puan	r	0.960	0.805	0.725
	p	<0.001	<0.001	<0.001

Tablo 4.16’da fiziksel aktivite engelleri ölçeği ve alt boyutlarından alınan puanların Pearson korelasyonu analizi sonuçlarına göre;

Sosyal engelleme alt boyutu ile kişisel engelleme alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r = 0.708$),

Fiziksel çevre engellemesi alt boyutu ile kişisel engelleme alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r = 0.536$), sosyal engelleme alt boyutu ile arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r = 0.502$),

Toplam puan ile kişisel engelleme alt boyutu arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ($r = 0.960$), sosyal engelleme alt boyutu arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ($r = 0.805$), fiziksel çevre engellemesi alt boyutu ile pozitif yönde orta düzeyde ($r = 0.725$) ilişki tespit edilmiştir.

4.2. Tartışma

Bu kısımda araştırmada elde edilen bulgulara yönelik tartışmaya yer verilmiştir. Batman ilinde görev yapan okul idarecilerinin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen unsurların belirlenmesi amacıyla yapılan bu araştırma, 2024 2025 eğitim öğretim yılı 1. yarıyılında Batman ilinde görev yapan okul idarecileri ile yapılmış ve araştırma sonucunda elde edilen bulgular araştırma soruları ile literatür ışığında tartışılmıştır.

Araştırmaya dahil olan katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, eşin çalışıp çalışmadığı, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, aktif fiziksel aktivite yapıp yapmadığı, haftalık kaç gün fiziksel aktivite yaptığı, günlük kaç saat fiziksel aktivite yaptığı, idarecilikte geçen yıl, ailenin ortalama geliri, branşı, çalıştığı okul türü değişkenlerine ilişkin frekans analizleri incelendiğinde; 343 kişinin erkek, 80 kişinin kadın, 376 kişinin evli, 47 kişinin bekâr, 18 kişinin 55 yaş ve üzeri, 62 kişinin 48-54 yaş, 158 kişinin 41-47 yaş, 141 kişinin 34-40 yaş, 39 kişinin 27-33, 5 kişinin 20-26 yaşlarında, 231 kişinin eşinin çalışmadığı, 141 kişinin eşinin çalıştığı, 17 kişinin çocuğunun olmadığı, 41 kişinin 1 çocuk sahibi olduğu, 117 kişinin 2 çocuk sahibi olduğu, 115 kişinin 3 çocuk sahibi olduğu, 86 kişinin ise 4 çocuk ve üzeri çocuğa olduğu, 258 kişinin lisans, 165 kişinin ise lisansüstü mezunu olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılardan 163 kişinin aktif olarak fiziksel aktivite yaptığı, 260 kişinin aktif fiziksel aktivite yapmadığı, aktif fiziksel aktivite yapan katılımcıların 48'inin haftada 1 gün, 45'inin haftada 2 gün, 18'inin haftada 3 gün, 22'sinin haftada 4 gün, 30'unun ise haftada 5 gün ve üzeri fiziksel aktivite yaptığı, aktif fiziksel aktivite yapan katılımcıların 115'inin günlük 1 saat, 42'ünün günlük 2 saat, 5'inin günlük 3 saat fiziksel aktivite yaptığı belirtilmiştir. 122 katılımcının idareciliği 0-5 yıl arası, 124 katılımcının idareciliği 6-10 yıl arası, 105 katılımcının idareciliği 11-15 yıl arası, 72 katılımcının idareciliği 16 yıl ve üzerinde yaptığı, çalışmaya katılan katılımcıların 91'inin aylık gelirinin yüksek olduğunu, 283'ünün orta olduğunu, 49'unun düşük geliri olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların ders alanları incelendiğinde; ders alanı sözel olanların 318 kişi, ders alanı sayısal olanların 48 kişi ve alanı uygulamalı dersler olanların sayısı 57 kişi olarak belirlenmiştir. Katılımcıların 8'inin fen lisesi, 5'inin spor lisesi, 33'ünün imam hatip lisesi, 51'inin meslek lisesi, 69'unun anadolu lisesi, 121'inin ortaokul, 106'sının ilkokul, 30'unun anaokulunda görev yaptığı belirlenmiştir.

Cinsiyet değişkeni için fiziksel aktivite engelleri leğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların bağımsız örneklem t testi sonucuna göre fiziksel evre engeli alt boyutunda erkek katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanırken, kişisel ve sosyal engel alt boyutunda erkek katılımcılar lehine matematiksel olarak farklılık saptanmıştır.

Yürekli (2022), akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeyi ve fiziksel aktivite engelleri ile cinsiyet değişkenini arasında kadınlar lehine istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmiştir.

Karadağ ve arkadaşları (2018), Fırat niversitesi'ndeki ğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlenmek amacı ile yaptıkları çalışmada fiziksel aktivite düzeyine göre erkeklerin lehine anlamlı fark olduğunu tespit edilmiştir.

Balık (2017), yapmış olduğu çalışmada İzmir'de yaşayan yetişkinlerin fiziksel aktivite engellerini incelediğinde kadınların lehine anlamlı fark tespit etmiştir.

Ekinci ve arkadaşları (2014), niversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada zaman, arkadaş ve bilgi yetersizliği alt boyutlarında cinsiyete göre kadınların erkeklere göre daha az katılım gösterdiğini ortaya koymuştur. Yine mevcut araştırmalarda erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Genç ark., 2002; Shibata ark., 2007; Dönmez, 2010; Vural ark., 2010; Genç ark., 2011, Vatansever ark., 2015; Ergül, 2008; zşaker, 2012; ztrk, 2019).

Karakkk ve Gürbüz (2007), rekreasyonel etkinliklere katılım engellerini araştırdıkları bir çalışmada sonucun cinsiyete göre farklılık gösterdiğini ortaya koymuşlardır. Bunun sebebinin kadınların faaliyetlere katılımda erkeklere oranla daha çok etkilendikleri olarak görülmüştür.

Rekreatif etkinliklere katılımda bireysel istekler önemli bir yer tutsa da bu aktivitelere katılımı engelleyen birçok dışsal faktör bulunmaktadır (Gülser, 2017). Literatür incelendiğinde kadınların rekreasyonel faaliyetlere katılım engelleri üzerine yaptığı çalışmada zaman, ilgisi eksikliği, gelir durumu ve sosyal ortam eksikliğinin en önemli faktörler arasında olduğunu tespit etmiştir (Grsel ve ark., 2019; Akyol ve Akkaşoğlu, 2020; Emir, 2012).

Cinsiyet alt boyutunda alanyazın incelendiğinde araştırmamızı destekleyen çalışmalar mevcutken, araştırmamızı desteklemeyen çalışmalarda tespit edilmiştir. Araştırmamızda kadın katılımcıların daha az puana sahip olması, kadınların kişisel, sosyal ve fiziksel evre engelini daha az hissettikleri, sosyal rolleri nedeniyle daha az fiziksel aktivitelerle daha çok yetinebildikleri olarak açıklanabilir.

Yaş değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre toplam puan ve tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık saptanmıştır. Kişisel engel alt boyutunda 27-33 yaş grubu ile 34-40, 41-47, 48-54, 55 ve üzeri yaş grupları arasında 27-33 yaş grubu lehine, 34-40 yaş grubu ile 48-54 ve 55 ve üzeri yaş grupları arasında 34-40 yaş grubu lehine, 48-54 ve 41-47 yaş grupları arasında 41-47 yaş grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Sosyal engel alt boyutunda 27-33 yaş grubu ile 48-54, 41-47, 34-40 yaş grupları arasında 27-33 yaş grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanırken, fiziksel çevre engeli alt boyutunda 27-33 yaş grubu ile 34-40, 41-47, 48,54, 55 ve üzeri yaş grupları arasında 27-33 yaş grubu lehine, 48-54 yaş grubu ile 34-40 yaş grubu arasında 34-40 yaş grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Ölçekten alınan toplam puan parametresi değerlendirildiğinde; 27-33 yaş grubu ile 34-40, 41-47, 48,54, 55 ve üzeri yaş grupları arasında 27-33 yaş grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirlen, 48-54 yaş grubu ile 34-40 yaş grubu arasında 34-40 yaş grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.

Yürekli (2022), akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeyi ve fiziksel aktivite engelleri ile yaş değişkenini arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit etmiştir. Kişisel engel, sosyal engel ve fiziksel çevre engelleri alt boyutunda yaş arttıkça engel alt boyutlarının toplam puanlarının düştüğü tespit edilmiştir.

Özüdoğru (2013), yaptığı araştırmada akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı fark bulunmadığını belirtmiştir.

Yaş alt boyutunda alanyazın incelendiğinde araştırmamızı destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar mevcutken, araştırma sonucumuza göre yaş arttıkça fiziksel aktivite alt boyutlarının puanının artmasına neden olarak; bulunduğumuz coğrafi bölge, şehrin sosyal imkanları, sosyal statü ve sorumluluklar ile yapılan işin yoğunluğundan kaynaklı olduğu düşünülebilir.

Medeni durum değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların bağımsız örneklem t testi sonucuna göre toplam puan ve tüm alt boyutlarda bekar grup lehine, eşin çalışma durumu değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların tek yönlü varyans analizi sonucuna göre, kişisel engel, fiziksel çevre engeli, toplam puan değişkenlerinde evli olmayan grupla diğer iki grup arasında evli olmayanlar lehine, eşi çalışanlarla çalışmayanlar arasında eşi çalışanlar lehine, sosyal engel alt boyutunda ise evli olmayanlarla diğer iki grup arasında evli olmayanlar lehine istatistiksel olarak

anlamalı farklılık tespit edilmiştir. Çocuk sayısı değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre ölçek toplam puanı ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamalı farklılık saptanmıştır. Kişisel engel alt boyutunda evli olmayan grup ile 1 çocuk sahibi, 2 çocuk sahibi, 3 çocuk sahibi, 4 çocuk ve üzerine sahip grupların arasında evli olmayan grup lehine; çocuğu olmayanlar ile 3 çocuk sahibi, 4 ve üzeri çocuk sahibi grupları arasında çocuksuz grup lehine, sosyal engel, fiziksel çevre engeli, ölçekten alınan toplam puan değişkenlerinin tümünde evli olmayan grup ile 1 çocuk sahibi, 2 çocuk sahibi, 3 çocuk sahibi, 4 ve üzeri çocuk sahibi grupları arasında evli olmayan grup lehine; çocuğu olmayan grup ile 2 çocuk sahibi, 3 çocuk sahibi, 4 ve üzeri çocuğa sahip grup arasında çocuğu olmayan lehine istatistiksel olarak anlamalı farklılık tespit edilmiştir.

Yürekli (2022), akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeyi ve fiziksel aktivite engelleri ile medeni durum değişkenini arasında istatistiksel olarak anlamalı fark gözlenmiştir. Bekarların evlilere göre fiziksel aktivite engellerinin fazla olmasına rağmen fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Kalkavan ve arkadaşları (2016), fiziksel aktivite düzeyi ile medeni durum arasında bekarların lehine anlamalı fark tespit etmiştir

Suraya ve arkadaşları (2013), yetişkin erkeklerin fiziksel aktivite engellerini inceledikleri çalışmada evlilerin fiziksel aktivite engellerinin bekarlara göre anlamalı farklılık gösterdiği tespit etmiştir.

Lee ve Bhargava (2004), evli ve bekarların serbest zamanlarını değerlendirdikleri çalışmaya göre bekar bireylerin evli bireylere göre rekreasyonel faaliyetlere katılım için daha fazla zamana sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Yıldırım ve arkadaşlarının (2019), medeni duruma göre fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında bekar olanların evli olanlara göre anlamalı derecede daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları bulunmuştur.

Rimal (2002), tarafından yürütülen çalışma, aile yapısının fiziksel aktivite ve fiziksel aktiviteye katılım düzeyinin etkilendiğini belirtmiştir.

Medeni durum ve çocuk sayısı değişkeni alt boyutunda alanyazın incelendiğinde araştırmamızla paralellik gösteren çalışmalar mevcuttur. Evli ve çocuk sahibi olan bireylerin, ailelerine karşı olan sorumlulukları, aile ve çocuklarına daha fazla zaman ayırmaları nedeniyle fiziksel aktiviteye katılımı azaltabileceği olarak düşünülmektedir.

Eğitim düzeyi değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların bağımsız örneklem t testi sonucuna göre toplam

puan ve alt boyutlardan alınan puanlarda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Matematiksel olarak incelendiğinde; lisans eğitim düzeyinin lisansüstü eğitim düzeyine göre kişisel, sosyal ve fiziksel çevre engellerinde toplam puan değerlerinin fazla olduğu tespit edilmiştir.

Korkmaz ve Demirkıran (2017), fiziksel aktivite düzeyi ile eğitim durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farklılık tespit olmadığı tespit etmiştir.

Can (2013), fiziksel aktivite düzeyi ile eğitim durumu değişkeni arasından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirtmiştir.

Alanyazın incelendiğinde, eğitim seviyesi ile ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilemezken, kişisel ve sosyal engel alt boyutunda fiziksel aktivite engelinin matematiksel olarak düşmesinin sebebi olarak; eğitimin kişisel ve sosyal gelişime katkı sağlamasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Aktif olarak fiziksel aktivite yapma durumu değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların bağımsız örneklem t testi sonucuna göre toplam puan ve tüm alt boyutlarda fiziksel aktivite yapan grup lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır.

Haftada fiziksel aktivite gün sayısı değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre ölçek toplam puanı ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Kişisel engel alt boyutunda fiziksel aktivite yapmayan grup ile tüm gruplar arasında tüm gruplar lehine; 1 gün fiziksel aktivite yapan grup ile 4 gün, 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan gruplar arasında 4 gün, 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan grup lehine; 2 gün fiziksel aktivite yapan grupla 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan grup arasında 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan grup lehine, sosyal engel alt boyutunda fiziksel aktivite yapmayan grup ile 2 gün, 3 gün, 4 gün, 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan gruplar arasında 2 gün, 3 gün, 4 gün, 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan gruplar lehine; 1 gün fiziksel aktivite yapan grup ile 2 gün, 3 gün, 4 gün, 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan gruplar arasında 2 gün, 3 gün, 4 gün, 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan gruplar lehine; 2 gün fiziksel aktivite yapanlar ile 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan grup arasında 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan grup lehine, fiziksel çevre engeli alt boyutunda fiziksel aktivite yapmayan grup ile 2 gün, 3 gün, 4 gün, 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan gruplar arasında 2 gün, 3 gün, 4 gün, 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan gruplar lehine; 1 gün fiziksel aktivite yapan grup ile 3 gün, 4 gün, 5 ve

üzeri gün fiziksel aktivite yapan gruplar arasında 3 gün, 4 gün, 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan gruplar lehine, ölçekten alınan toplam puan değişkeni için fiziksel aktivite yapmayan grup ile tüm gruplar arasında tüm gruplar lehine; 1 gün fiziksel aktivite yapan grup ile 2 gün, 3 gün, 4 gün, 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan gruplar arasında 2 gün, 3 gün, 4 gün, 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan gruplar lehine; 2 gün fiziksel aktivite yapanlar ile 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan grup arasında 5 ve üzeri gün fiziksel aktivite yapan grup lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır.

Günde yapılan fiziksel aktivite saati değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre ölçek toplam puanı ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Kişisel engel alt boyutu ve ölçekten alınan toplam puanlar değişkeninde fiziksel aktivite yapmayan grup ile diğer tüm gruplar arasında diğer gruplar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken, sosyal engel ve fiziksel çevre engeli alt boyutunda fiziksel aktivite yapmayan grup ile günde 1 saat ve 2 saat fiziksel aktivite yapan gruplar arasında 1 saat ve 2 saat fiziksel aktivite yapan gruplar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır.

Orhan (2021), haftalık spor yapılan gün sayısına bakıldığında, katılımcıların 82'sinin (%27,3) hiç spor yapmadığı, 65'inin (%21,7) haftada 1-3 gün spor yaptığı, 84'ünün (%28,0) haftada 3-5 gün arasında spor yaptığı, 44'ünün (%14,7) haftada 5 ile 7 gün arasında spor yaptığı ve 25'inin (%8,3) her gün spor yaptığını tespit etmiştir.

Literatürdeki çalışmaların analizi yapıldığında, fiziksel aktivite yapmayanların hareketsiz olduğunu ve fiziksel aktivite seviyelerinin düşük olduğunu göstermektedir (Kitiş ve Gümüş, 2015; Kızır ve ark., 2016; Awadalla ve ark., 2014; Al-Hazzaa, 2018).

Çalışmamızın sonuçları incelendiğinde; aktif spor yapanların haftada ve günde spor yapma oranları arttıkça kişisel, sosyal ve fiziksel çevre engel alt boyutlarında azalma olmasının sebebi olarak, hareketli bir yaşamı tercih etmeleri ve fiziksel aktiviteyi yaşam standartı haline getirmiş olmaları düşünülmektedir.

İdarecilik süresi değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre ölçek toplam puanı ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Kişisel engel alt boyutu ve ölçekten alınan toplam puanlar değişkeninde 0-5 yıl grubu ile 11-15 yıl ve 16 ve üzeri yıl grupları arasında 0-5 yıl grubu lehine; 6-10 yıl grubu ile 16 ve üzeri yıl grubu arasında 6-10 yıl grubu lehine, sosyal engel ve fiziksel çevre engeli alt

boyutunda 0-5 yıl grubu ile diğer tüm gruplar arasında 0-5 grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Çalışmamızın sonucu incelendiğinde; idarecilik yapılan yıl arttıkça kişisel, sosyal ve fiziksel çevre engel alt boyutlarında artma tespit edilmiştir. Bunun sebebi olarak, idarecilik yılı ve yaşa bağlı artışın paralellik göstermesi, fiziksel aktiviteden sağlanan beklentinin azalması, motivasyon düşüklüğü, özgüven, psikolojik ve duygusal süreçlerin yoğunluğu olarak düşünülmektedir.

Gelir durumu değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre ölçek toplam puanı ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Kişisel engel, fiziksel çevre engeli, ölçekten alınan toplam puanlar değişkenlerinde düşük gelirli grupla orta ve yüksek gelirli grup arasında orta ve yüksek gelirli grup lehine, sosyal engel alt boyutunda orta gelir ve düşük gelir grupları arasında orta gelir grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır.

Alexandris ve Carroll (1997), üniversite öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere katılım engellerini araştırdığı çalışmada gelir durumunun faaliyetlere katılım engeli olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Emir (2012), rekreasyonel faaliyetlere katılımı etkileyen en önemli faktörlerden bir diğeri ise gelir durumu olduğunu belirtmiştir.

Gürsel ve arkadaşları (2019), rekreasyonel faaliyetlere katılım engelleri üzerine yaptığı çalışmada gelir durumu ve sosyal ortam eksikliğinin en önemli faktörler arasında olduğunu tespit etmiştir.

Hawkins ve arkadaşları (1999), serbest zaman kısıtlayıcılarını araştırdıkları çalışmada gelir düzeyinin artması ile rekreasyonel faaliyetlere katılımın artacağı sonucuna ulaşmışlardır.

Turan (2021), Giresun gençlik spor il müdürlüğü personellerinin spor etkinliklerine yönelik tutumlarını incelediği çalışmada, gelir düzeyi arttıkça spor etkinliklere katılma düzeylerinde de artış olduğunu belirtmiştir.

Çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde, alanyazın ile paralellik göstermektedir. Ekonomik durum arttıkça katılımcıların daha sosyo-kültürel faaliyetlerde bulundukları düşünülmektedir.

Ders alanları değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre ölçek

toplam puanında ve alt boyutlarından alınan puanlarda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çalışılan kurum türü değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre ölçek toplam puanı ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Kişisel engel alt boyutunda meslek lisesi ve ortaokul grupları arasında ortaokul grubu lehine; ilkokul ve anaokulu grubu arasında anaokulu grubu lehine, sosyal engel alt boyutunda anaokulu grubu ile meslek lisesi ve ilkokul grupları arasında anaokulu grubu lehine, fiziksel çevre engeli alt boyutunda meslek lisesi ve anaokulu grupları arasında anaokulu grubu lehine lehine, ölçekten alınan toplam puanlar için ana okulu grubu ile meslek lisesi ve ilkokul grupları arasında anaokulu grubu lehine; meslek lisesi ve ortaokul grubu arasında ortaokul grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır.

Çalışmamızın çalışılan kurum türü değişkeni incelendiğinde, Anaokulunda çalışan idarecilerin matematiksel olarak diğer kurumda çalışan idarecilere göre kişisel, sosyal ve fiziksel çevre engeli alt boyutlarında toplam puanın daha düşük çıkmasının sebebi olarak, katılımcıların büyük bir kısmının kadın, bekar ve yaş grubunun düşük olması ile paralellik göstermesi olarak düşünülmektedir.

5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

5.1 Sonuçlar

Bu çalışmanın sonucunda; cinsiyet değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların bağımsız örneklem t testi sonucuna göre fiziksel çevre engeli alt boyutunda kadın katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Yaş değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre toplam puan ve tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık belirlenmiştir. Medeni durum değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların bağımsız örneklem t testi sonucuna göre toplam puan ve tüm alt boyutlarda bekar grup lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Eşin çalışma durumu değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların tek yönlü varyans analizi sonucuna göre ölçek toplam puanı ve tüm alt boyutlarından alınan puanlarda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Eşin çalışma durumu değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların tek yönlü varyans analizi sonucuna göre ölçek toplam puanı ve tüm alt boyutlarından alınan puanlarda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Kişisel engel, fiziksel çevre engeli, toplam puan değişkenlerinde evli olmayan grupla diğer iki grup arasında evli olmayanlar lehine, eşi çalışanlarla çalışmayanlar arasında eşi çalışanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Sosyal engel alt boyutunda ise evli olmayanlarla diğer iki grup arasında evli olmayanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Çocuk sayısı değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre ölçek toplam puanı ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Kişisel engel alt boyutunda evli olmayan grup ile 1 çocuk, 2 çocuk, 3 çocuk, 4 çocuk ve üzeri grupları arasında evli olmayan grup lehine; çocuksuz grup ile 3 çocuk, 4 ve üzeri çocuk grubu arasında çocuksuz grup lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Sosyal engel, fiziksel çevre engeli, ölçekten alınan toplam puan değişkenlerinin tümünde evli olmayan grup ile 1 çocuk, 2 çocuk, 3 çocuk, 4 ve üzeri çocuk grubu arasında evli olmayan grup lehine; çocuksuz grup ile 2 çocuk, 3 çocuk, 4 ve

üzeri çocuk grubu arasında çocuksuz grup lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların bağımsız örneklem t testi sonucuna göre toplam puan ve alt boyutlardan alınan puanlarda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Aktif olarak fiziksel aktivite yapma durumu değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların bağımsız örneklem t testi sonucuna göre toplam puan ve tüm alt boyutlarda fiziksel aktivite yapan grup lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Haftada yapılan fiziksel aktivite gün sayısı değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre ölçek toplam puanı ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Günde yapılan fiziksel aktivite saati değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre ölçek toplam puanı ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. İdarecilik süresi değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre ölçek toplam puanı ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Gelir durumu değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre ölçek toplam puanı ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Ders alanları değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre ölçek toplam puanında ve alt boyutlarından alınan puanlarda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Çalışılan kurum türü değişkeni için fiziksel aktivite engelleri ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre ölçek toplam puanı ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır.

5.2 Öneriler

Okul idarecilerinin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen faktörlerin incelendiği bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

➤ Bu çalışma Batman'daki okul idarecileri ile yapılmıştır. Fiziksel aktiviteye ulaşma imkânları ve engeller yaşanan çevreye göre değişiklik gösterebilir. Okul

idarecilerin fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivite engelleri hakkında daha geniş verilere ulaşılabilmesi için daha büyük evren ve örneklem grupları ile benzer çalışmalar yapılabilir.

➤ Okul idarecilerine fiziksel aktivitenin önemi anlatılarak, motivasyonlarını arttırtıp fiziksel aktivitelere katılımı sağlamak için planlı egzersiz programları planlanabilir.

➤ Engellerin aksine okul idarecilerin psikolojik olarak motive olacağı çalışmalar yapılarak fiziksel aktivitelere katılım sağlanabilir.

➤ Okullarda fiziksel aktivite yapılabilecek imkânların tesis, saha ve yeşil alanların artırılması ve iyileştirilmesi sağlanmalıdır.

➤ Okul idarecileri ve diğer kamu kurumlarında çalışan idareci ve yöneticileri fiziksel aktiviteden uzaklaştıracak engellerin hem yerel hem de ulusal bazda belirlenip bunlara yönelik önleyici ve iyileştirici çalışmaların yapılması son derece önemli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Açıl, A. A. (2006). *Şizofrenik hastalarda fiziksel egzersizin ruhsal durum ve yaşam kalitesi üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi.
- Akıncı, Y. (2014). *Effect of health related fitness physical education intervention on 9th grade students health related fitness knowledge, physical activity and physical fitness levels* (Yayınlanmamış doktora tezi). Middle East Technical University.
- Akyol, C. ve Akkaşoğlu, S. (2020). Gençlerin boş zamanlarında rekreasyon faaliyetlerine katılım engelleri üzerine bir araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8(3), 2072-2089.
- Akyol, A. G. A., Bilgiç, A. G. P., ve Ersoy, G. (2008). *Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam*. Klasmat Matbaacılık.
- Akyüz, Y. (2008) *Türk Eğitim Tarihi. M.Ö. 1000 - M.S. 2008*. Pegem Akademi Yayınları.
- Al-Baho, A., Al-Naar, A., Al-Shuaib H., ve Panicker, J.(2016). Gaber S. Levels of Physical Activity among Kuwaiti Adults and Perceived Barriers . *Open Public Health J*, 2016; 9: . <http://dx.doi.org/10.2174/1874944501609010077>
- Al-Hazzaa, H. M. (2018). Physical inactivity in Saudi Arabia revisited: A systematic review of inactivity prevalence and perceived barriers to active living. *Int J Health Sci (Qassim)*. 12(6):50-64. PMID: 30534044; PMCID: PMC6257875.
- Alexandris, K., ve Carroll, B.(1997). Demographic Differences In The Perception Of Constrains On Recreational Sport Participation:Results From A Study In Greece”, *Leisure Studies*, 16, 1997, s. 107-125.
- Alıcıgöz, İ. (1979). *İlk ve Orta Dereceli Okullarda Öğretim, İnkılap ve Aka Basımevi*.
- Arabacı, R. ve Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 1-15.
- Araz, G. (2014). *Eğitim Bilimleri Program Geliştirme, Sınıf Yönetimi ve Materyal Tasarımı*. Öğreti Akademi.
- Awadalla, N. J., Aboelyazed, A. E., Hassanein, M. A., Khalil, S. N., Aftab, R., Gaballa, I. I. ve Mahfouz, A. A. (2014). Assessment of physical inactivity and perceived barriers to physical activity among health college students, south-western Saudi Arabia. *East Mediterr Health J*;20(10):596-604. PMID: 25356690.

- Baillot, A., Chenail, S., Barros Polita, N., Simoneau, M., Libourel, M., Nazon, E., ... ve Romain, A. J. (2021). *Physical activity motives, barriers, and preferences in people with obesity: A systematic review. PloS one*, 16(6), e0253114.
- Balcı, A. (2019). Sosyal bilimlerde Araştırma, *Ankara: Pegem A yayıncılık bilimleri dergisi cilt 13, sayı 3*.
- Balık, G. (2017). *İzmir ilinde 18-45 yaş arası genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ve fiziksel aktivite önündeki engeller*. (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Baranowski, T., Bouchard, C., Bar-Or, O., Bricker, T., Heath, G., Kimm, S. Y. S., Strong, W. B., Truman, B. ve Washington, R. (1992). Assessment, prevalence and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. *Medicine Science and Sports Exercise*, 24(6), 237–247.
- Başaran, İ.E. (2008). *Türk eğitim sistemi ve okul yönetimi*. Ankara: Ekinoks Yayınevi.
- Bayrak, A. (2009). *Yeni ilköğretim programının uygulanması sürecinde yaşanan yönetimsel sorunlar hakkında yönetici görüşleri*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Trakya Üniversitesi.
- Bek, N. (2008). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*. Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi.
- Biddle, S. J. H., Mutrie, N., ve Gorely, T. (2015). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions. Oxon: Routledge*.
- Bursalıoğlu, Z. (2015). *Okul Yönetiminde Yeni Yapı ve Davranış*. Pegem Akademi.
- Bursalıoğlu, Z. (2011). *Okul yönetiminde yeni yapı ve davranış*. Pegem A Yayıncılık.
- Burton, N. W., ve Turrell, G. (2000). Occupation, hours worked and leisure-time physical activity. *Preventive Medicine: An International Journal Devoted to Practice and Theory*, 31(6), 673–681. <https://doi.org/10.1006/pmed.2000.0763>
- Can, S. (2013). *Masabaşı çalışan kadınlarda fiziksel aktivite düzeyi ölçüm yöntemlerinin karşılaştırılması ve fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörlerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara.
- Can, S. (2019). Sedanter davranış, adım sayısı ve sağlık. *Spor Hekimliği Dergisi/Turkish*
- Can, S. ve Ersöz, G. (2013). Tip 2 Diabetes Mellitus tedavisinde egzersizin yeri ve önemi. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci.*, 5(1), 29-38.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., ve Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100, 126–131.

- Castelli, D. M., Hillman, C. H., Buck, S. M., ve Erwin, H. E. (2007). Physical fitness and academic achievement in third-and fifth-grade students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(2), 239-252.
- Chiu, L. K., Yusof, M. M., Fauzee, M. S. O., Othman, A. T., Aman, M. S., Elumalai, G., ve Ali, H. M. (2016). Examining sport and physical activity participation, motivations and barriers among young Malaysians. *Asian Social Science*, 12(1), 159.
- Çebi, M., Eliöz, M., Yamak, B. ve Satıcı, A. (2018). Spor bilimleri ve diğer fakülte öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine katılım engellerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 23-30.
- Çiçek, G. (2020). *Fiziksel aktivite ve sağlık*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Çingöz, Y. E., Mavibaş, M., Selim, A. S. A. N., ve Sevindik, B. (2021). Meslek gruplarına göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının araştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 103-113.
- Damianidis, C., Kouthouris, C., ve Alexandris, K. (2007). Perceived constraints on extracurricular sports recreation activities among students. *The case study of schools of Livadia city in Greece. Inquiries in Sport & Physical Education*, 5(3), 379-385.
- Demirel, Ö. ve Kaya Z. (2003). *Eğitimle İlgili Temel Kavramlar. Öğretmenlik Mesleğine Giriş*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Donnelly, J.E., Blair, S.N., Jakicic, J.M., Manore, M. M., Rankin, J.W. ve Smith, B.K. (2009). American College Of Sports Medicine Position Stand. Appropriate Physical Activity Intervention Strategies For Weight Loss and Prevention Of Weight Regain For Adults. *Med. Sci Sports Exerc.*, 41(2), 459-471.
- Dönmez, G. (2010). *Yaşlılarda yaşam kalitesini etkileyen faktörler*. (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Duman, F. K. ve Yurtseven, C. N. (2021). Determining physical activity barriers for white collar workers. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 15(2), 834-838.
- Dwyer, J. J., Allison, K. R., Goldenberg, E. R., ve Fein, A. J. (2006). Adolescent Girls Perceived Barriers To Participation In Physical Activity. *Adolescence*, 41(161), 75.
- Ekinci, N., Kalkavan, A., Üstün, Ü., ve Gündüz, B. (2014). Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların incelenmesi. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-13.
- Emir, E., Öncü, E., ve Gürbüz, B. (2012). Rekreatif etkinliklere katılımın önündeki engellerin belirlenmesi: Üniversite öğrencileri örneği. *Journal of Human Sciences*, 14(4),.

- Ergül, O. K. (2008). *Üniversite gençliğinin sportif rekreasyon etkinliklerine yönelik ilgileri ve katılma düzeylerinin belirlenmesi*. (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Celal Bayar Üniversitesi.
- Erkal, M. (1982). *Sosyolojik Açıdan Spor*. Filiz Kitabevi.
- 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, 145-150
- Genç, M. E., Eğri, M., Kurçer, M. A., Kaya, M., Pehlivan, E., Karaoğlu, L., ve Güneş, G. (2002). Malatya kent merkezindeki banka çalışanlarında fiziksel aktivite sıklığı. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 9(4), 237-240.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson
- Guilliani, M. ve Feldman, R. (1993). Place Attachment In A Development And Cultural Context, *Journal of Environment Psychology*, 13, s. 267-274.
- Gülser, F., Y. (2017). *Metropol kentlerde rekreasyon sunumu ve kullanım sorunları, izmit kenti örneği*. (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi.
- Gür, H ve Küçüköğlu, S (1992). Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite, Roche Yayınları.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2018). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri. Felsefe-Yöntem -Analiz (5 b.)*. Seçkin Yayınları.
- Gürsel, N., Güzel, P., ve Yıldız, K. 2019. Kadınların rekreasyonel faaliyetlere katılımında motivasyon ve engelleri ile ilgili durum tespiti; Manisa ili örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 164-174.
- Haskell, W.L., Lee, I.M., Pate, R.R., Powell, K.E., Blair, S N., Franklin, B.A., ve Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1423-1434
- Hawkins, BA., Peng, J., Hsieh, CM., ve Eklund, SJ, 1999. Leisure constraints: A replication and extension of construct development. *Leisure Sciences*, 21(3), 179-192.
- Huber, S.G. (2004). Context of research. S.G. Huber (Ed.). Preparing school leaders for the 21st century içinde (s.) Londra: Taylor&Francis Group.
- Jackson, E. L., Crawford, D. W. ve Godbey, G. (1991). Negotiation of Leisure Constraints. *Leisure Sciences* 15 (1): 1-11
- Jackson, E. L. ve Henderson, K. A. (1995). Gender based analysis of leisure constraints. *Leisure sciences*, 17(1), 31-51.

- Kahiyah, A. M. H. (2020). *Arap okullarında okuyan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre karşılaştırılması. Gazi Üniversitesi.*
- Kalkavan, A., Özkara, A. B., Alemdağ, C., ve Çavdar, S. (2016). Akademisyenlerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ve obezite durumlarının incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 1), 329-339.
- Karadağ, M., Çınar, V., ve Öner, S. (2018). Fırat Üniversitesi'nde çalışan akademik personelin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 13(11).
- Karaküçük S, Gürbüz B, 2007. Rekreasyon ve kentlileşme. Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- 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):61-72.[CrossRef]
- Kitiş, Y., ve Gümüş, Y. (2015). Identifying physical activity levels of women, their conviction about exercise and behavioral stages. *Gümüşhane Univ J Health Sci*.;4(3):399-411.
- Korkmaz, N.H. ve Demirkıran, N. (2017). Hastanede çalışan sağlık personellerinin fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi. *Sport Sciences (nwsasps)*,12(4): 52-62.
- Lee, YG. ve Bhargava, V. (2004). Leisure time: Do married and single individuals spend it differently. *Family and consumer sciences research journal*, 32(3), 254-274.
- MEB, (2008). *Öğretmen yeterlikleri: Öğretmenlik Mesleği Genel ve Özel Alan Yeterlikleri*. Devlet Kitapları Müdürlüğü.
- MEB, (2009). Millî Eğitim Bakanlığı Özel Dershaneler Yönetmeliği Millî Eğitim Bakanlığından:Resmi Gazete Tarihi: 21/10/2009 Resmi Gazete Sayısı: 27383
- MEB, (2009).Milli Eğitim Bakanlığı 2010-2014 Stratejik Planı, Ankara.
- MEB,(2007).*Orta Öğretime Geçiş Sistemi Rehber Kitabı*. Ankara: Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- MEB, 2024. Batman İl Milli Eğitim Müdürlüğü, İstatistik Bölümü verileri.
- Miles, L. (2007). Physical Activity and Health. *Nutrition Bulletin*, 32, 4: 314-63.
- Montoye, H. J. (2000). Introduction: Evaluation of some measurements of physical activity and energy expenditure. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(9), 439- 41.

- Orhan, Ö. (2021). *11-15 Yaş çocuklarda fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler*. (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Kırıkkale Üniversitesi.
- Özdemir, M. (2018). *Eğitim Yönetimi: Alanın Temelleri ve Çağdaş Yönelimler*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Özer, K. (2001). *Fiziksel uygunluk*. Nobel Yayınevi.
- Özşaker, M. (2012). Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılamama nedenleri üzerine bir inceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 126-131.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Öztürk, M. A. (2019). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılım engellerinin karşılaştırılması. *Gelecek Vizyonlar Dergisi*, 3(1), 12-19.
- Özüdoğru, E. (2013). *Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi .
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., ve Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *Jama*, 320(19), 2020-2028.
- Rech, C. R., Camargo, E. M. D., Araujo, P. A. B. D., Loch, M. R., ve Reis, R. S. (2018). Perceived barriers to leisure-time physical activity in the Brazilian population. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 24, 303-309.
- Reeve, J. (2021). *Motivasyon ve duyguyu anlamak*. Ankara: Nobel Akademik.
- Rimal, A. (2022). Association of nutrition concerns and socioeconomic status with exercise habits. *Int J Cons Stud.*;26(4):322-327
- Sabancı, G. (2016). *Öğretim elemanlarının rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi*. (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Senemoğlu, N. (2012). *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Serin, N. (2016). *35-50 Yaş Arası Kadınlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Depresyon İlişkisi* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi .
- Sevil, T. (2012). *Boş zaman ve rekreasyon: kavram ve özellikler. Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi İçinde* (Ed: Serdar Kocaekşi), 2-26. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web-Ofset.

- Shibata, A., Oka, K., Nakamura, Y., Muraoka, I. (2007). Recommended level of physical activity and health-related quality of life among Japanese adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5,64. doi: 10.1186/1477-7525-5-64. PMID: 18042301; PMCID: PMC2212621.
- Suraya, İ., Karim, N. A., Oon, N. L., ve Ngah, W. Z. W. (2013). Perceived physical activity barriers related to body weight status and sociodemographic factors among Malaysian men in Klang Valley. *BMC public health*, 13(1), 1-10.
- Şanlı, E. (2008). *Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi – Yaş, Cinsiyet ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi*. (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi.
- Şapcılar, M. C., Kalkan, F., ve Büyüksalvarcı, A. (2019). Akademisyenlerin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi: turizm fakülteleri örneği. *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, 5(7), 9-29.
- Şirin, F. (2012). *Okul ve özellikleri*. S. Özdemir (Ed.), *Türk eğitim sistemi ve okul yönetimi* (49–77). Nobel Yayıncılık.
- Şişman, M. (2007). *Örgütler ve kültürler*. Pegem A Yayıncılık
- Şişman, M. ve Turan, S. (2005). *Eğitim ve okul yönetimi*. Y. Özden (Ed.), *Eğitim ve okul yöneticiliği el kitabı*. PegemA Yayıncılık.
- Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2013). *Türkiye kronik hastalıklar ve risk faktörleri sıklığı çalışması*. Anıl Matbaa Yayınları.
- Tarancı, K. ve Şentürk A. (2019). Emniyet mensuplarının rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel teşkil eden faktörlerin belirlenmesi (Kütahya İli Örneği). *Sportive*, 2(1), 1-11.
- Tunay, V. B. (2012). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- Turan, M. (2021). Giresun gençlik spor il müdürlüğü personellerinin spor etkinliklerine yönelim tutumlarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (1), 29-41.
- Uluöz, E., Yılmaz, C. Y., ve Dinç, Z. F. (2017). Farklı fakültelerde görev yapan akademisyenlerin fiziksel aktiviteye katılım durumlarının incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2), 326-336.
- Uzun, S. ve Müderrisoğlu, H. (2010). Kırsal Rekreasyon Alanlarında Kullanıcı Memnuniyeti: Bolu Gölcük Orman içi Dinlenme Yeri Örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi, Seri: A(1)*.
- Ünal, B., Ergör, G., Dinç Horasan, G., Kalaça, S ve Sözmen, K. (2013). *Chronic Diseases and Risk Factors Survey in Turkey*. Ankara: Anıl Matbaa Ltd. Şti.

- Vatansever, Ş., Ölçücü, B., Özcan, G., ve Çelik, A. (2015). Orta yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(2), 63-73.
- Vural, Ö., Eller, S., Atalay-Güzel, N. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2) 69- 75.
- Weir, JP. (2005). Quantifying test-retest reliability using the intraclass correlation coefficient and the SEM. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 19(1), 231-240.
- World Health Organization. (2003). *Health and development through physical activity and sport*. Noncommunicable Diseases and Mental Health, Noncommunicable Diseases and Health Promotion.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. geneva: worldhealth organization. [https://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0008/253727/64wd14e_FoodNutAP_140426.pdf],
- World Health Organization (2020). *Who guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance*. Geneva.
- Yarima, M. Z. (2016). *Factors influencing leisure participation among female academicians in a Malaysian Public University*. (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Universiti Putra Malaysia.
- Yayla, A. (2005). Eğitim kavramının etik açıdan analizi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 51-62.
- Yıldıran, İ. ve Yetim, A. (1996). Orta öğretimde beden eğitimi dersinin öncelikli amaçları üzerine bir araştırma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 36-43.
- Yıldırım, D. İ., Yıldırım, A., ve Eryılmaz, M. A. (2019). Sağlık çalışanlarında fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi ilişkisi. *Çukurova Med J*.44(2):325- 333.
- Yurtçiçek, S. Şahin, N. H. ve Miral, M. (2018). Fiziksel aktivite engelleri ölçeği'nin türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması, *The Journal of Academic Social Science*, 6(71), 396-404.
- Yürekli, G.(2022). *Akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeyi, fiziksel aktivite engelleri ve obezite durumunun incelenmesi* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). İzmir Demokrasi Üniversitesi.
- Zorba, E. (2001). *Fiziksel uygunluk*. Gazi Kitabevi Yayınları.

EKLER**EK-1 Etik Kurul İzni**

T.C. BATMAN ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL KARARI			
Toplantı Tarihi	:		
Toplantı Sayısı	:		
Toplantıda Alınan Karar Sayısı	:		
Üniversitemizin Etik Kurulu, Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Ömer Faruk ERTUĞRUL Başkanlığında toplanarak aşağıdaki karar alınmıştır. Karar Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesinde görev yapan Dr. Öğr. Üyesi Murat BİLGİÇ'in "Batman İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullarda görev alan idarecilerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen faktörlerin belirlenmesi" başlıklı araştırmasını (anket), danışmanlığını yürüttüğü yüksek lisans öğrencisi Emrah İPEK ile birlikte yapma talebine ilişkin 15.10.2024 tarihli ve 183068 sayılı yazı görüşüldü; Yapılan görüşmeler sonucunda: Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesinde görev yapan Dr. Öğr. Üyesi Murat BİLGİÇ'in "Batman İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullarda görev alan idarecilerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen faktörlerin belirlenmesi" başlıklı araştırmasını (anket), danışmanlığını yürüttüğü yüksek lisans öğrencisi Emrah İPEK ile birlikte yapma talebinin etik açıdan uygun görüldüğüne toplantıya katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.			
BAŞKAN (İmza) Prof. Dr. Ömer Faruk ERTUĞRUL			
ÜYE Prof. Dr. Hamit ADIN	(Katılamadı)	ÜYE Prof. Dr. Bilal ŞEKER	(İmza)
ÜYE Prof. Dr. Filiz AKBAŞ	(İmza)	ÜYE Prof. Dr. Ömer Faruk ERTUĞRUL	(İmza)
ÜYE Doç.Dr. Veysel ERATILLA	(İmza)	ÜYE Prof. Dr. Halil İbrahim AYDIN	(Katılamadı)
ÜYE Doç.Dr. Reşat ARICA	(Katılamadı)	ÜYE Doç.Dr. Ümit DİLEKÇİ	(Katılamadı)
ÜYE Dr.Öğr.Üyesi Özlem BEZEK GÜRE	(İmza)	ÜYE Doç.Dr. Yusuf ÇINAR	(İmza)
ÜYE Dr.Öğr.Üyesi Yiğit KARABULUT	(Katılamadı)	Raportör Erkan ZENGİN	(İmza)

EK-2 Batman İl Milli Eğitim Müdürlüğü İzin



**T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
ARAŞTIRMA UYGULAMA İZNİ BELGESİ**



Başvuru No: MEB.TT.2024.008813

T.C. Kimlik No: 21*****10

Adı Soyadı: EMRAH İPEK

Araştırmanın Adı: Batman İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullarda görev alan idarecilerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen faktörlerin belirlenmesi

Araştırmanın Niteliği: Yüksek Lisans Tezi

Araştırmanın Örneklem / Çalışma Grubu: Okul / Kurum Müdürü

Veri Toplama Aracının Başlığı: FİZİKSEL AKTİVİTE ENGELLERİ (FAE) ÖLÇEĞİ

Araştırma Uygulama İzninin Kabul Tarihi: 02.12.2024

Araştırma Uygulama İzninin Bitiş Tarihi: 02.12.2025

Yukarıda kimliği yazılı araştırmacı "Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesine (2024/41)" göre belirtilen kapsamda araştırmasını yapmayı taahhüt etmiştir. Araştırmacının bilgi ve belgelerinin uygunluğu kontrol edilmiş olup aşağıda ifade edilen bilgiler kapsamında araştırma uygulama izni Millî Eğitim Bakanlığı ilgili birimleri tarafından onaylanmıştır.

EK-3 Kişisel Bilgi Formu Anketi

BATMAN İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE BAĞLI OKULLARDA GÖREV ALAN OKUL İDARECİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIMINI ENGELLEYEN UNSURLARIN BELİRLENMESİ

Değerli Katılımcılar,

Cevaplamak üzere olduğunuz bu ölçek “**Batman İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı okullarda görev alan okul idarecilerin fiziksel aktivite ye katılımını engelleyen unsurların belirlenmesi**” amacıyla yapılmaktadır. Bilimsel bir çalışmanın verilerini toplamaya yönelik olan bu araştırmanın başarıya ulaşması sizlerin vereceği cevapların samimi olmasıyla mümkün olacaktır. Vereceğiniz cevaplar başka bir amaç için kullanılmayacaktır. Verilen maddeleri içtenlikle cevaplayacağınıza inanıyor, katkınız için teşekkür ediyorum.

Emrah İPEK
Batman Üniversitesi,
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Rekreasyon Yönetimi
Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

- | | |
|--|---|
| 1.Cinsiyetiniz? | Kadın () Erkek () |
| 2.Yaşınız? | 20-26 () 27-33 () 34-40 () 41-47 () 48-54 () 55 yaş ve üzeri () |
| 3. Medeni durumunuz? | Bekar () Evli () |
| 4.. Eşiniz Çalışıyor mu? | Evet () Hayır () |
| 5. Çocuk sayınız ? | 0 () 1 () 2 () 3 () 4 ve üzeri () |
| 6. Öğrenim durumunuz? | Öğretmen Lisesi () Lisans () Yüksek lisans () Doktora () |
| 7.Aktif fiziksel aktivite musunuz? | Evet () Hayır () |
| Evet ise haftada kaç gün fiziksel aktivite yapıyorsunuz? | 1gün () 2 gün () 3 gün () 4 gün () 4 gün ve üzeri () |
| Evet ise günde kaç saat fiziksel aktivite yapıyorsunuz? | 1saat () 2 saat () 3saat () 4 saat ve üzeri () |
| 8. İdarecilikte geçen yılınız? | 0-5 yıl () 6-10 yıl () 11-15 yıl () 16 yıl ve üzeri () |
| 9. Ailenizin aylık ortalama geliri ? | Düşük () Orta () Yüksek () |
| 10.Branşınız ? | |
| 11.Hangi okul türünde çalışıyorsunuz? | |

EK-4 Fiziksel Aktivite Engelleri (FAE) Ölçeği Anketi

FİZİKSEL AKTİVİTE ENGELLERİ (FAE) ÖLÇEĞİ

YÖNERGE: Aşağıdaki her bir ifade, kabul edebileceğiniz veya katılmadığınız fiziksel aktiviteyi gerçekleştirmenin önündeki engellerle ilgili algınızdır. Lütfen **HER İFADEYE** cevap verdiğinizden ve sizi en iyi temsil eden **TEK** bir puanlamayı işaretlediğinizden emin olun. Bu sizin algınızın bir ölçüsüdür, dolayısıyla doğru ya da yanlış cevap yoktur. Ölçekte yer alan ifadelere verilen yanıtlar aşağıdaki gibi puanlanmaktadır.

1	2	3	4	5
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

	FİZİKSEL AKTİVİTE ENGELLERİ (FAE) ÖLÇEĞİ	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	Kişisel					
1.	İşimi bitirdikten sonra fiziksel yapacak fazladan enerjim olmaz.	1	2	3	4	5
2.	Egzersiz yaparken fiziksel olarak kendimi hasta ve rahatsız hissediyorum.	1	2	3	4	5
3.	Fiziksel olarak aktif olmama engel olan sağlık problemlerim var.	1	2	3	4	5
4.	Fiziksel aktivite zor ve yorucudur.	1	2	3	4	5
5.	Fiziksel aktiviteleri yaparken komik görüntürüm ve utanırım.	1	2	3	4	5
6.	Egzersiz ya da fiziksel aktiviteleri yapmaktaki ilgilenmiyorum.	1	2	3	4	5
7.	Fiziksel aktivite ya da egzersizden zevk almam.	1	2	3	4	5
8.	Fiziksel aktivitenin sağlığıma yarar getirmedigini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
9.	Egzersiz sırasında yaralanmaktan korkuyorum ve güvenliğimden endişe ediyorum.	1	2	3	4	5
10.	Fiziksel aktiviteleri yapmak için fazla üşengecim.	1	2	3	4	5
11.	Sağlığa yarar elde edebilmek için gereken egzersiz yoğunluğu benim için çok yüksek.	1	2	3	4	5
12.	Fiziksel aktiviteler konusunda yetenekli değilim.	1	2	3	4	5
13.	Fiziksel aktivite yapmada öz disiplin/girişimlerim eksik.	1	2	3	4	5
14.	Bedenimin şekli fiziksel aktiviteleri yapmama izin vermez.	1	2	3	4	5

	Sosyal Çevre	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
15.	Ailem/arkadaşlarım beni fiziksel aktivite yapmaya teşvik etmiyor.	1	2	3	4	5
16.	Birlikte fiziksel aktiviteleri yapabileceğim arkadaşlarım yok.	1	2	3	4	5
17.	İşimden dolayı egzersiz ya da fiziksel aktiviteleri yapmak için boş zamanım yok.	1	2	3	4	5
	Fiziksel çevre	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
18.	Yaşadığım çevrede fiziksel aktivite için hiçbir alan/tesis ya da imkân yok.	1	2	3	4	5
19.	Spor tesisleri veya alanları çok uzak ve herhangi bir ulaşım aracı yok.	1	2	3	4	5
20.	Spor malzemelerini ve becerilerini fiziksel aktivitelerde nasıl kullanacağımı bilmiyorum.	1	2	3	4	5
21.	Sıcak ya da yağışlı günler fiziksel aktivite yapmamı engeller.	1	2	3	4	5
22.	Spor salonuna gitmek, spor malzemeleri ve kıyafetleri almak için fazladan param yok.	1	2	3	4	5

Zaman ayırdığınız için teşekkür ederim.