

SPORTİF AKTİVİTELERİN PERFORMANS ÜZERİNDEKİ ETKİSİ VE EĞİTİM SEVİYESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN UYGULAMALI İNCELENMESİ

Murat Korkmaz
Güven Grup A.Ş. Finans Müdürü
hakanmuratkorkmaz34@gmail.com

Çetin Yaman
Sakarya Üniversitesi BESYO
cyaman@sakarya.edu.tr

Gülten Hergüner
Sakarya Üniversitesi BESYO
herguner@sakarya.edu.tr

Özet

Günümüzde iş yoğunluğu ve stres bireylerin iş performansını olumsuz yönde etkilemektedir. Gün içerisinde meydana gelen bazı olumsuzluklar kişinin işe karşı tutum ve ilgisini azaltmakta ve performans ile iş verimliliğini düşürmektedir. Bu nedenlere bağlı olarak birey gün içerisinde yaşamış olduğu bu olumsuzluklardan kurtulmak ve kendisini rehabilite etmek için bazı sportif aktiviteler yapmaktadır. Bu aktiviteler; yürüyüş, yüzme, koşma, spor aletleri ve diğer sportif faaliyetlerdir. Her ne kadar toplumsal olarak düzenli bir spor yapma alışkanlığımız yok ise de; günümüzde eğitilmiş ve bilinçli bireylerin tutumu, sportif aktiviteler ile bu olumsuzlukları bertaraf etme yönündedir. Gün içerisinde yaşanan stresin yok edilmesi başta olmak üzere; iş performansı ve verimliliğinin yükseltilmesi yönünde sportif aktiviteler yapılarak olumlu sonuçlar elde edildiği bilinmektedir. Bu çalışmada günümüz iş hayatı içerisinde yer alan çalışanlara yönelik uygulamalı bir anket yapılmıştır. Yapılan anket iki bölüme ayrılmıştır. Birinci bölümde katılımcıların demografik özellikleri ikinci bölümde ise sportif aktivitelerin iş performansı ve verimlilikleri üzerindeki olumlu ya da olumsuz etkilerinin anlaşılabilmesi için 5'li likert ölçeğinde sorular yer almaktadır. Araştırmanın amacı; bilinçli ve eğitilmiş bireylerin sportif aktiviteler yaparak başta stres ve iş yükünün yok edilmesi, iş performansı ile verimliliğin artırılması üzerindeki etkinin belirlenmesidir. Ayrıca eğitim ile sportif aktivite arasındaki algının birbirine olan etkisi de değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda yapılan uygulamanın Cronbach Alfa katsayısı olarak 0.899 sonucu elde edilmiş olup, yapılan çalışmanın güvenilirliği oldukça yüksek çıkmıştır. Yine Phi Cramer katsayıları da hesaplanarak karşılaştırmalı olarak ilişkilerin yönü ile dereceleri de hesaplanmıştır. Bu uygulama bu yönde yapılan çalışmalarda ilk kez bu tip bir çalışmada kullanılmıştır. Literatürde bu yöndeki çalışmalarda bu tip bir uygulama yapılmadığı görülmüştür. Sonuç olarak eğitim faktörünün birey algısı üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, aktivite, eğitim, algı, performans, verimlilik, birey.

AN APPLIED ANALYSIS OF THE EFFECT OF SPORTS ACTIVITIES ON PERFORMANCE AND ITS RELATION WITH EDUCATION LEVEL

Abstract

Today, busy work schedule and stress affect individuals' job performance in a negative way. Unfavourable events encountered all day decrease persons' attitude to and interest in his/her job, together with the job performance and productivity. Therefore, to be free from all these unfavourable situations experienced all day, and to rehabilitate himself/herself, the individual does sports. Among the activities are walking, swimming, running, and sports equipment and other sport activities. Although the individuals in our society are not used to doing sports regularly, educated and conscious persons have a tendency to do sports to get rid of negative situations. It is a widely known fact that sports activities increase job performance and productivity and most

importantly reduce stres level. In this study, an applied survey has been prepared for the individuals in business world. The survey consists of two sections, the first section includes the questions on demographical characteristics, the second section comprises the questions on the positive or negative effects of sports activities on job performance and productivity prepared in accordance with the 5 point likert scale. The objective of the research is to establish the effect of sports, done by educated and conscious individuals, which increases job performance and productivity. Further to this, the effect of the interaction between education and sports activities has been analysed. Through the application, used at the end of the study, Cronbach's alfa 0.899 has been found out, and the reliabilty of the study has been very high. Also, phi-cramer coefficient has been calculated to find the direction and degree of the relationships comparatively. It is noteworthy to mention that this application has been used for the first time in such a study. It has also been detected that there has not been any similar analysis in such studies including literature review. In conclusion, it has been observed that education has a profound effect on the individual perception.

Key Words: Sports, activity, education, perception, performance, productivity, individual.