

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

Murat Korkmaz  
Güven Grup A.Ş. Finans Müdürü  
[hakanmuratkorkmaz34@gmail.com](mailto:hakanmuratkorkmaz34@gmail.com)

Çetin Yaman  
Sakarya Üniversitesi BESYO  
[cyaman@sakarya.edu.tr](mailto:cyaman@sakarya.edu.tr)

Gülten Hergüner  
Sakarya Üniversitesi BESYO  
[herguner@sakarya.edu.tr](mailto: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.

## GİRİŞ

Günümüz insan profiline baktığımızda hareketsizlik ve fiziksel performans yönünde oldukça hantal olduğu görülmektedir. Bunun nedeni bireylerin monoton bir hayatın içinde olması ve kişilerin daha rahat ve hareketsiz olarak hayat sürmeleridir. Genelde kısa mesafelere araç ile gitmek, masa başı çalışma süresinin oldukça fazla olması, hareket ve sportif aktivitelere yönelik bireylerin isteksiz olması, sportif faaliyet ile aktivitelerin insan fizyolojisi ve sağlığına olan olumlu katkısına yönelik bilgi ve eğitim seviyesinin düşük olmasını gösterebiliriz. Uygulamaya katılım sağlayanlara sportif aktivite yapıyor olmanız iş performansını ve günlük hayatınızdaki performansınıza etki ediyor mu? Sorusuna aldığımız cevaplar oldukça dikkat çekmektedir. Sportif aktivite yapan bireylerin daha dinç, dinamik ve performanslarının yüksek olduğu görülmüştür. Sportif aktivite yapmayanlarda ise daha monoton, yavaş, isteksiz ve fiziki performans yönünden oldukça düşük bir verimlilik sağladıkları da tespit edilmiştir. Literatür açısından da değerlendirme yaptığımızda sportif aktivite yapanların günlük hayat ve iş hayatı içerisinde daha dinç ve dinamik bir süreç izlediğini görmekteyiz.

Birey ve çocuklarda uygulanacak olan hareket eğitim programlarının başta çocuk ve yetişkinlerde fiziksel uygunluk, algısal motor ve sosyo-duygusal özelliklerini geliştirdiği görülmektedir (Saygın, Polat ve Karacabey 2005: 205-212).

Sportif ve fiziki aktivite konusunda bireylerin eğitim seviyesi ile uygulama arasında paralellik gösteren sonuca ulaştık. Bunun en önemli nedenleri arasında ise bireylerin eğitim seviyesi yükseldikçe bilinç düzeyinin ve algı düzeyinin de artış gösterdiği görülmektedir. Bilinçli ve eğitilmiş bireylerin sportif aktivite konusunda daha duyarlı olduğu saptanmıştır. Bu nedenle sportif aktivite ile eğitim seviyesi arasında ortak bir paralellik olduğunu söyleyebiliriz. Yapılan bazı araştırmalarda yine iş hayatı içerisindeki kazanılmış stres faktörünün sportif aktivite ile fiziki hareketler gerçekleştirilmek koşuluyla iyileştirildiğine yönelik tespitlerde bulunmaktadır.

Graham (1994) Çalışma yaşamında stres yaratan faktörlerle ilgili olarak başta iş hayatı içerisinde yaşanan hantal yaşam ve fiziksel hareketsizliğin insan bünyesinde olumsuz etki yarattığı, bu durumda yoğun bir stres yaşanmasına neden olduğuna işaret etmektedir. Çözüm önerisi olarak ise bireylerin daha fazla fiziksel hareket etmelerinin stres faktörünün iyileştirilmesi ya da daha az stres yaşanmasına fayda sağlayacağına yönelik ifadeleridir (Graham 1994).

Yapılan bir başka araştırmada ise özellikle askeri alanda görevli ve bu kurumda askerlik hizmetinde bulunan er ve erbaşların düzenli olarak sportif aktivitelere katılmaları nedeniyle daha zinde oldukları tespit edilmiştir (Yates, 1986).

İş performans ve verimliliğinin sağlanmasında fiziki aktivitelerin önemi oldukça fazladır. Özellikle örgüt yapısı içerisinde bulunan bireylerden beklenen verimlilik düzeylerinin artırılmasında fiziki aktivitelere yönelik yapılan uygulamalar dikkat çekmektedir. Günümüz işletmelerinde fiziki aktivitelerin gerçekleştirilmesine katkı sağlamak

amacıyla birçok işletmenin sportif etkinlikler düzenlediği ve işletmelerin kendi bünyesinde bazı spor alanları ile araç gerçeklerine yönelik yatırımları da önemli bir faaliyettir. Düzenli ve belirli aralıklarla yapılan sportif aktiviteler örgüt üyelerinin iş performans ve verimlilikleri üzerinde oldukça fazla fayda yaratmaktadır (Nelson ve Quick, 1995).

İş tatminsizliği ile performans yönündeki olumsuzluklar genellikle fiziki aktivite eksikliği nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Özellikle fiziksel aktivitelerin gerçekleştirilmemesi bireylerde iş tatminsizliği ve verimsizlik ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle bireylerin belirli aralıklarda düzenli olarak sportif aktivitelerle katılım sağlaması teşvik edilmelidir (Neo et al, 1997).

Fiziksel aktivite gerçekleştiren bireylerin daha fazla verimlilik sağladığı görülmektedir. Özellikle fiziksel aktivitelerle yönelik hareket eden bireylerde daha zinde bir zekâ, üretkenlik, iş verimliliği ile iş tatmini yönünde etkin olduğu gözlenmektedir (Weiss 2002).

Fiziksel aktivite gerçekleştiren örgüt bireylerinin bu aktivitelerle katılmayan diğer örgüt bireyelerine göre daha aktif hareket ettiği, iş tatmini sağladığı ve daha fazla performans gerçekleştirdiği gözlenmektedir (Testa, 1999). Yönetim kademesinde çalışan ve özellikle beyin yorgunluğu gösteren bireylerde daha fazla stres yaşadığı bilinmektedir. Bu tip stres yaşayan ve belirli aralıklarla fiziki aktivite gerçekleştiren bireylerin bir sonraki günde daha zinde ve daha dingin bir ruh haliyle iş hayatı içerisindeki yerini aldığı gözlenmektedir (Lester ve Kickull 2001).

İş doyumunu iş görenin fiziksel ve zihinsel açıdan işinden duyduğu memnuniyetin tamamına işaret eder. Bu nedenle iş doyumunu ve zihinsel açıdan daha zinde bir ruh haline sahip olmak için belirli aralıklarda düzenli olarak fiziksel aktivitelerin gerçekleştirilmesi gerekir (Silah 2000).

Gün içerisinde yaşanan iş stres ve strese bağlı ortaya çıkan olumsuzlukların bertaraf edilmesinde sportif aktivite ve fiziksel performansın önemi oldukça fazladır. Sportif aktivite ve fiziksel performans bireyin iş performansını ve günlük yaşamını oldukça derinden etkiler. Ortaya çıkan bu sorunların iyileştirilmesinde belirli aralıklarla ve düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin faydası oldukça fazladır (Baltaş 2002).

Bilinçli ve daha eğitilmiş bireylerin başta sağlık ve zinde bir ruh halinin yaratılmasına ilişkin olarak düzenli sportif aktivite ile fiziksel aktivitelerle başvurduğu görülmüştür. Bu nedenle bu tip aktivitelerle katılım sağlayan bireylerin daha zinde bir ruh haline sahip olduğu, iş hayatı içerisinde daha fazla performans ve verimlilik sağladığı görülmüştür (Smither 1998).

## **AMAÇ, KAPSAM VE YÖNTEM**

Çalışmaya katılım sağlayan 105 kişi farklı sektör ve iş alanında faaliyet göstermektedir. Katılımcılar tamamen tesadüfi olarak seçilmiştir. Hiçbir katılımcı daha önceden belirlenmemiştir. Bu nedenle araştırmaya katkı sağlayanların hiç birisi birbirini tanımayan ve aynı iş ortamında bulunmayan bireylerden oluşmaktadır. Çalışmada hedef 500 kişiye ulaşarak uygulamayı gerçekleştirmektir. Bu nedenle toplam 800 kişiye anket dağıtımı yapılmıştır. Fakat dağıtılan anketlerin sadece 192 si geri dönmüştür. Geri dönen anketlerden 105 tanesi analize uygun görülmüş ve kullanılmıştır. Araştırma 4 büyük ilde bulunan bireylerden oluşmaktadır. Bunlar İstanbul, Ankara, Kırıkkale ve Diyarbakır illeridir. Farklı meslek gruplarına sahip olan katılımcılara anketler posta ve internet mail ortamında gönderilmiştir. Çalışma yaklaşık olarak 5 ay sürmüştür.

Çalışmanın amacı iş hayatı içerisinde bulunan bireylerin gün içerisinde yaşadığı iş stresi ve performans ile verimliliklerini etkileyen faktörlerin belirlenerek iş hayatına olan olumsuzlukların sportif aktivitelerle iyileştirilebileceği üzerinde durulmuştur. Ayrıca sportif aktivite ile eğitim arasındaki ilişkinin bulunun bulunmadığı belirlenmeye çalışılmıştır.

Bu çalışmada bireylerin eğitim düzeyleri ile sportif faaliyetler arasındaki ilişkiler genel hatları ile incelenmiş ve sportif faaliyetlerin yararlarını etkileyen faktörler incelenmiştir. Eğitim düzeyleri ile sportif faaliyetlere ilişkin bazı faktörler arasındaki ilişkileri incelemek üzere ki-kare analizi uygulanmıştır. Ayrıca Phi ve Cramer katsayıları

hesaplanarak ilişkilerin yönü ve dereceleri belirlenmiştir. Elde edilen grafikler ile sonuçlar hakkında çıkarımlar yapılmıştır. Analizin güvenilirliğini ölçmek üzere anket soruları üzerinde Cronbach alfa katsayısı hesaplanarak güvenilirlik analizi uygulanmıştır.

Sportif faaliyetler sonucu kişinin deşarj olmasını ve rahatlamasını etkileyen faktörleri tespit etmek üzere ikili lojistik regresyon analizi uygulanmıştır. Bu teknik herhangi bir dağılım şartı gerektirmediği ve uygulamaya elverişli olması sebebiyle literatürde sıkça kullanılan bir yöntemdir. Bu yöntem sonucu kişinin sportif faaliyetler sonucu deşarj olmasını ve rahatlamasını sağlayan faktörler tespit edilerek, elde edilen model hakkında çıkarımlarda bulunulmuştur.

### FREKANS TABLOLARI

#### Yaş

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21-30	27	25,7	25,7	25,7
	31-40	78	74,3	74,3	100,0
	Total	105	100,0	100,0	

#### Eğitim

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lise	7	6,7	6,7	6,7
	Yüksek Okul	29	27,6	27,6	34,3
	Üniversite	58	55,2	55,2	89,5
	Lisansüstü	11	10,5	10,5	100,0
	Total	105	100,0	100,0	

#### Gelir

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	500-1000	3	2,9	2,9	2,9
	1001-1500	102	97,1	97,1	100,0
	Total	105	100,0	100,0	

#### Medeni Durum

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Evli	10	9,5	9,5	9,5
	Bekar	95	90,5	90,5	100,0
	Total	105	100,0	100,0	

**Cinsiyet**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Erkek	42	40,0	40,0	40,0
	Bayan	63	60,0	60,0	100,0
	Total	105	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablolarda araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet, medeni durum, gelir, yaş ve eğitim durumları gibi çeşitli demografik özelliklerine ilişkin frekans tabloları gösterilmektedir.

**ÇAPRAZ TABLO ANALİZİ****Crosstab**

Count

		Spor Yapmaya Neden Olan Eğilim Faktörü					Total
		Reklamlar	Arkadaş ve Ailem	Sağlık	Fiziksel Özelliklerim	Diğer	
Eğitim	Lise	6	1	0	0	0	7
	Yüksek Okul	14	6	6	2	1	29
	Üniversite	24	12	8	11	3	58
	Lisansüstü	5	2	3	0	1	11
Total		49	21	17	13	5	105

Yukarıdaki tabloda bireylerin eğitim düzeyleri ile spor yapmaya neden olan eğilim faktörüne ilişkin çapraz tablo gösterilmektedir.

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	11,200 <sup>a</sup>	12	,012
Likelihood Ratio	14,069	12	,006
Linear-by-Linear Association	30,085	1	,009
N of Valid Cases	105		

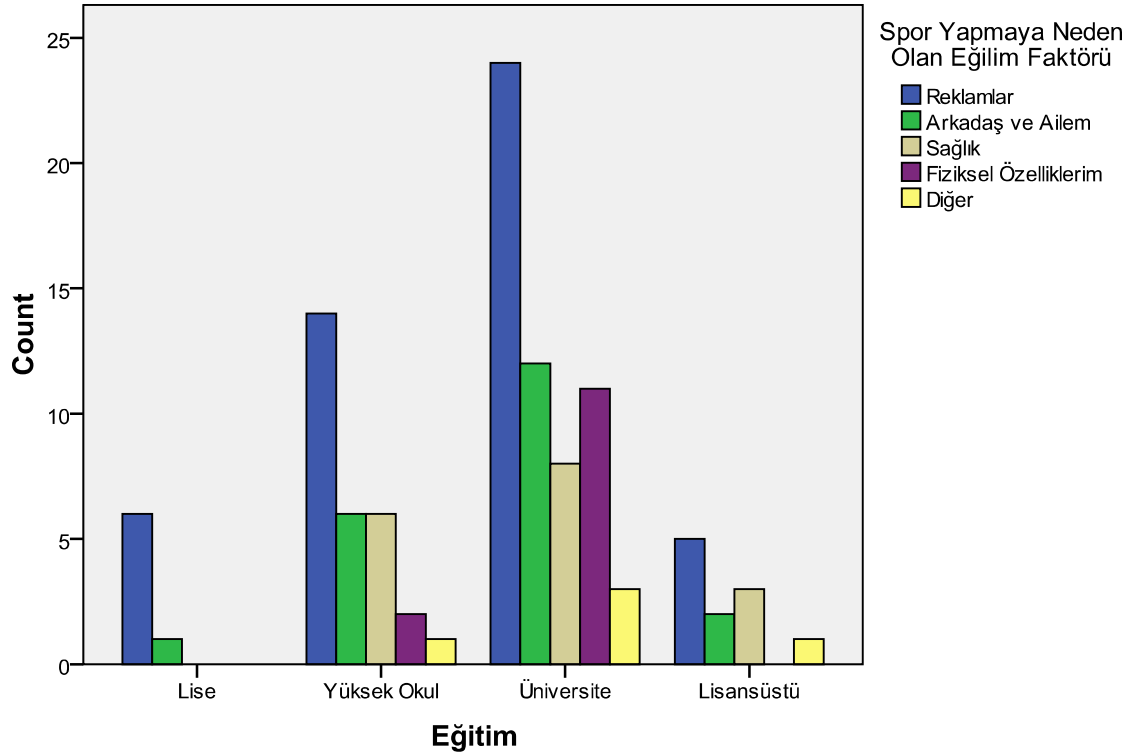
Ki-kare tablosuna göre anlamlılık değeri  $0,012 < 0,05$  olduğu için bireylerin eğitim düzeyleri ile spor yapmaya neden olan eğilim faktörü arasında anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülmektedir.

**Symmetric Measures**

		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,327	,012
	Cramer's V	,389	,012
N of Valid Cases		105	

Yukarıdaki tabloda Phi ve Cramer katsayı değerlerine göre, bireylerin eğitim düzeyleri ve spor yapmaya neden olan eğilim faktörü arasında orta derecede aynı yönlü bir ilişki vardır.

**Bar Chart**



Yukarıdaki grafiğe göre tüm eğitim düzeyleri için spor yapmaya neden olan en önemli eğilim faktörü reklamlar olarak görülmektedir.

**Crosstab**

Count		SPOR YAPMA SIKLIĞINIZ VE SÜRESİ NE KADAR?				Total
		Her gün 1-2 Saat	Haftada Bir Gün 1-2 Saat	Haftada İki Gün 1-2 Saat	Belirli Aralıklarla Zaman Zaman	
Eğitim	Lise	1	2	2	2	7
	Yüksek Okul	9	5	9	6	29
	Üniversite	14	20	13	11	58
	Lisansüstü	3	3	2	3	11
Total		27	30	26	22	105

Yukarıdaki tabloda bireylerin eğitim düzeyleri ile spor yapma sıklığı ve süresine ilişkin çapraz tablo gösterilmektedir.

## Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	14,097 <sup>a</sup>	9	,015
Likelihood Ratio	14,273	9	,003
Linear-by-Linear Association	,220	1	,039
N of Valid Cases	105		

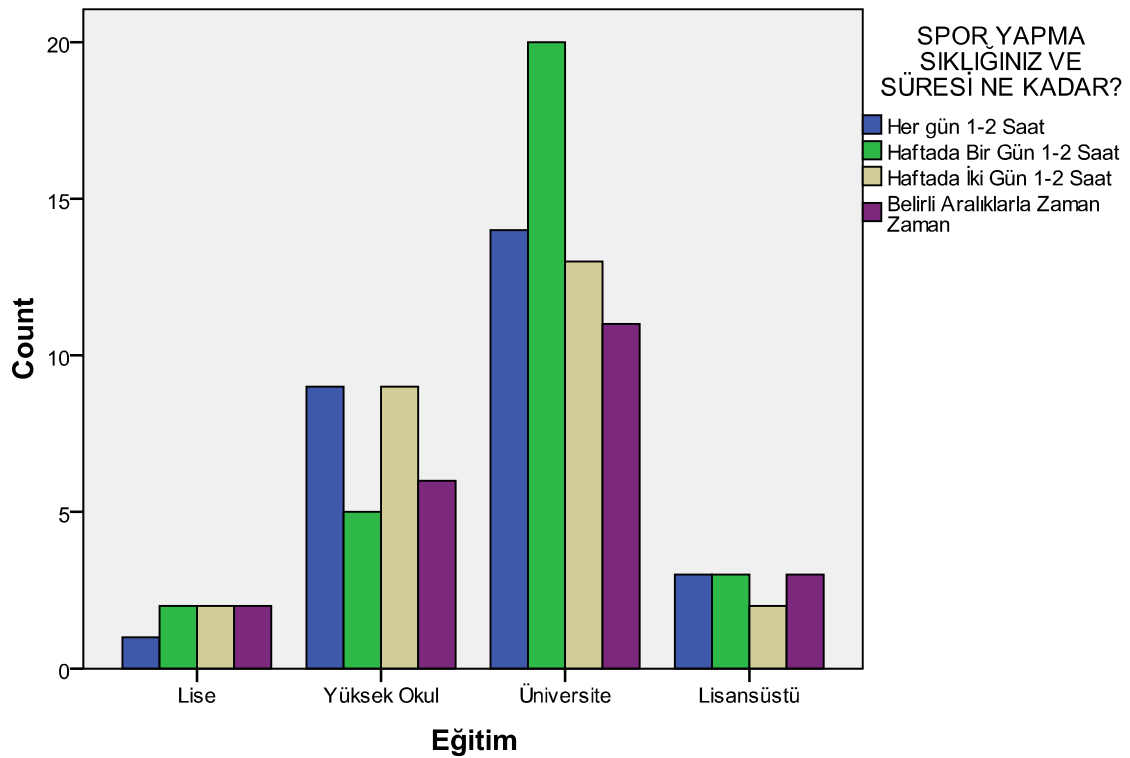
Ki-kare tablosuna göre anlamlılık değeri  $0,015 < 0,05$  olduğu için bireylerin eğitim düzeyleri ile spor yapma sıklığı ve süresi arasında anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülmektedir.

## Symmetric Measures

	Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal Phi	,198	,015
Cramer's V	,114	,015
N of Valid Cases	105	

Yukarıdaki tabloda Phi ve Cramer katsayı değerlerine göre, bireylerin eğitim düzeyleri ve spor yapma sıklığı ve süresi arasında düşük derecede aynı yönlü bir ilişki vardır.

## Bar Chart



Yukarıdaki grafiğe göre lise ve lisansüstü mezunlarının spor yapma sıklığı değişkenlik gösterirken, yüksek okul mezunları genel olarak her gün 1-2 saat veya haftada iki gün 1-2 saat spor yapmaktadır. Üniversite mezunları ise çoğunlukla haftada bir gün 1-2 saat spor yapmaktadır.

#### Crosstab

Count

		SİZCE SPOR YAPMAK BİR ZORUNLULUK VE GEREKLİLİK MİDİR?		Total
		Evet	Hayır	
Eğitim	Lise	3	4	7
	Yüksek Okul	8	21	29
	Üniversite	18	40	58
	Lisansüstü	0	11	11
Total		29	76	105

Yukarıdaki tabloda bireylerin eğitim düzeyleri ile spor yapmanın zorunluluk ve gerekliliğine ilişkin çapraz tablo gösterilmektedir.

#### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	15,349 <sup>a</sup>	3	,038
Likelihood Ratio	18,187	3	,042
Linear-by-Linear Association	2,266	1	,132
N of Valid Cases	105		

Ki-kare tablosuna göre anlamlılık değeri  $0,038 < 0,05$  olduğu için bireylerin eğitim düzeyleri ile spor yapmanın zorunluluk ve gerekliliği arasında anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülmektedir.

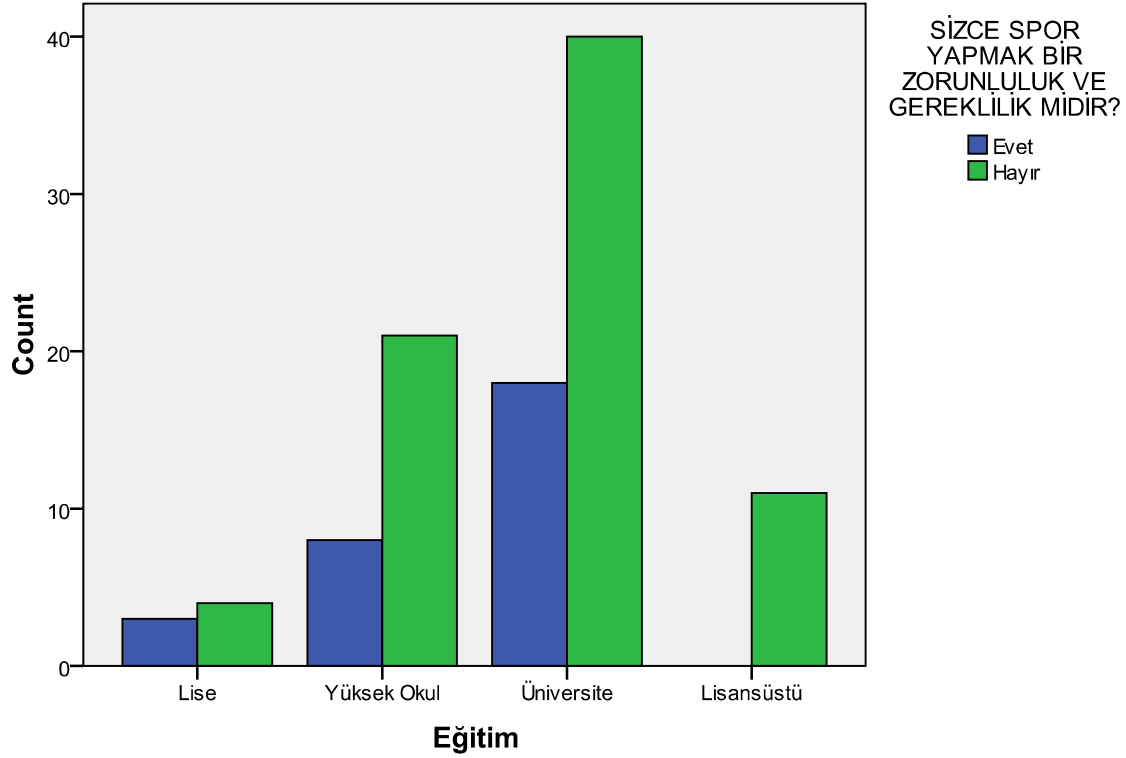
#### Symmetric Measures

		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,226	,038
	Cramer's V	,226	,038
N of Valid Cases		105	

Yukarıdaki tabloda Phi ve Cramer katsayı değerlerine göre, bireylerin eğitim düzeyleri ve spor yapmanın zorunluluk ve gerekliliği arasında düşük derecede aynı yönlü bir ilişki vardır.



Bar Chart



Yukarıdaki grafiğe göre tüm eğitim düzeyleri için spor yapmak bir zorunluluk ve gereklilik olarak görülmektedir.

### GÜVENİLİRLİK ANALİZİ

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,899	70

Yukarıdaki tabloda güvenilirlik analizi sonucu elde edilen Cronbach Alfa katsayısı gösterilmektedir. Güvenilirlik katsayısı 0,899 olarak hesaplanmıştır. Buna göre analiz yaklaşık % 90 düzeyinde güvenilirdir. Bu sonuca göre gerçekleştirilen araştırmanın yüksek düzeyde güvenilir olduğu sonucuna varılmaktadır.

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
s1	220,43	1258,209	,057	,897
s2	220,57	1260,151	,016	,897
s3	220,63	1239,868	,267	,896
s4	220,78	1238,640	,247	,896
s5	221,09	1227,556	,339	,895
s6	221,58	1233,043	,279	,895
s7	221,30	1237,726	,238	,896

s8	221,65	1236,364	,215	,896
s9	221,67	1252,339	,070	,898
s10	222,39	1238,377	,198	,896
s11	222,40	1244,903	,132	,897
s12	222,39	1242,125	,157	,897
s13	221,09	1265,691	-,059	,898
s14	220,73	1258,160	,032	,897
s15	222,25	1246,364	,149	,897
s16	221,83	1224,513	,356	,895
s17	222,27	1243,810	,168	,896
s18	220,66	1250,769	,141	,896
s19	222,29	1220,673	,387	,894
s20	222,18	1218,869	,439	,894
s21	222,26	1218,213	,377	,894
s22	222,31	1236,526	,204	,896
s23	222,41	1239,934	,191	,896
s24	222,59	1227,934	,298	,895
s25	221,19	1227,555	,310	,895
s26	222,40	1232,418	,260	,896
s27	221,58	1234,169	,232	,896
s28	222,01	1221,427	,357	,895
s29	221,86	1233,406	,258	,896
s30	221,94	1251,006	,085	,897
s31	221,92	1241,878	,180	,896
s32	222,63	1225,341	,349	,895
s33	222,33	1225,717	,327	,895
s34	222,38	1222,025	,357	,895
s35	221,98	1227,631	,284	,895
s36	222,21	1208,071	,463	,893
s37	222,01	1215,233	,372	,894
s38	222,07	1213,015	,400	,894
s39	222,24	1218,864	,372	,894
s40	222,99	1225,680	,326	,895
s41	222,41	1238,730	,188	,896
s42	222,20	1235,619	,209	,896
s43	222,45	1219,590	,361	,895
s44	222,50	1223,184	,322	,895
s45	221,64	1225,610	,300	,895
s46	222,47	1215,397	,391	,894
s47	222,63	1214,411	,415	,894
s48	222,63	1226,525	,322	,895
s49	222,54	1237,338	,227	,896
s50	222,60	1243,486	,166	,896
s51	221,14	1249,348	,120	,897
s52	221,87	1222,137	,326	,895
s53	222,55	1241,221	,186	,896
s54	221,95	1225,910	,311	,895
s55	220,74	1240,815	,229	,896
s56	221,35	1222,345	,392	,894
s57	221,86	1210,940	,489	,893
s58	221,63	1202,021	,604	,892
s59	221,36	1215,435	,454	,894
s60	221,15	1207,782	,583	,893

s61	221,27	1209,519	,500	,893
s62	221,09	1201,750	,650	,892
s63	221,30	1208,017	,565	,893
s64	220,98	1214,621	,512	,893
s65	221,28	1212,999	,494	,893
s66	221,38	1204,433	,579	,893
s67	221,50	1209,107	,496	,893
s68	221,57	1205,238	,517	,893
s69	221,58	1199,916	,583	,892
s70	221,21	1204,460	,542	,893

Yukarıdaki tabloda her madde için düzeltilmiş madde toplam korelasyonu, maddenin silinmesi durumunda elde edilecek ölçek ortalaması, ölçek varyansı ve Cronbach Alfa katsayısı gösterilmektedir. Burada önemli olan maddenin silinmesi durumunda elde edilecek Cronbach Alfa katsayısıdır. Bu değerın güvenilirlik katsayısı olan 0,899' den anlamlı ölçüde büyük olması durumunda madde silinecektir. Maddenin silinmesi durumunda elde edilecek Cronbach Alfa katsayıları incelenerek analiz dışı bırakılacak soru olup olmadığı tespit edilmiştir. Buna göre elde edilen değerler 0.899' den anlamlı ölçüde büyük olmadığı için hiçbir soru analiz dışı bırakılmamıştır.

### LOJİSTİK REGRESYON ANALİZİ

Bu araştırmada, spor yapmanın bireyler üzerindeki rahatlatma ve deşarj etme etkisini etkileyen faktörleri belirlemek üzere ikili lojistik regresyon analizi uygulanmıştır. Buna göre, "Spor yapmak sizi deşarj ediyor ve rahatlatıyor mu?" sorusuna verilen yanıtlar bağımlı değişken olarak seçilmiştir. Bireylerin yaşları, eğitim düzeyleri, gelir durumları, spor yapma sıklığı ve süreleri, medeni durumları ve spor yapmaya neden olan eğitim faktörleri değişkenler olarak seçilerek lojistik regresyon modeli oluşturulmuştur.

#### Omnibus Tests of Model Coefficients

		Chi-square	Df	Sig.
Step 1	Step	30,173	14	,007
	Block	30,173	14	,007
	Model	30,173	14	,007

Yukarıdaki tabloda, tüm parametre tahminlerinin 0' dan farklı olup olmadığını test etmek üzere gerçekleştirilen çok amaçlı model katsayıları testi sonuçları gösterilmektedir. Test istatistiklerinin anlamlılık değerleri  $0,007 < 0,05$  olduğu için, parametre tahminlerinin en az bir tanesinin 0' dan farklı olduğu belirlenmiştir. Buna göre elde edilen lojistik regresyon modelinin anlamlı sonuç verdiği söylenebilir.

#### Model Summary

Step	-2 Log likelihood	Cox & Snell R Square	Nagelkerke R Square
1	91,609 <sup>a</sup>	,750	,864

Yukarıdaki tabloda modelin olabilirlik değeri, Cox-Snell ve Nagelkerke belirtme katsayıları gösterilmektedir. Belirtme katsayıları sırasıyla % 75 ve % 86 olduğu için bu değerlere göre modelin açıklayıcılık gücü son derece yüksektir.

#### Hosmer and Lemeshow Test

Step	Chi-square	Df	Sig.
1	7,993	7	,333

Contingency Table for Hosmer and Lemeshow Test

		SPOR YAPMAK SİZİ DEJARŞ EDİYOR VE RAHATLATIYOR MU? = Evet		SPOR YAPMAK SİZİ DEJARŞ EDİYOR VE RAHATLATIYOR MU? = Hayır		Total
		Observed	Expected	Observed	Expected	
Step 1	1	11	10,927	0	,073	11
	2	10	11,571	2	,429	12
	3	12	11,032	0	,968	12
	4	10	9,547	1	1,453	11
	5	10	9,499	2	2,501	12
	6	8	7,797	3	3,203	11
	7	8	7,198	4	4,802	12
	8	5	5,867	7	6,133	12
	9	3	3,564	9	8,436	12

Yukarıdaki tablolarda Hosmer-Lemeshow kontenjans tabloları ve uyum iyiliği testi sonucu gösterilmektedir. Buna göre test istatistiğinin anlamlılık değeri  $0,333 > 0,05$  olduğu için kurulan lojistik regresyon modelinin iyi ölçüde uyumlu olduğu sonucuna varılmıştır.

Classification Table<sup>a</sup>

Observed	SPOR YAPMAK SİZİ DEJARŞ EDİYOR VE RAHATLATIYOR MU?	Predicted		Percentage Correct
		SPOR YAPMAK SİZİ DEJARŞ EDİYOR VE RAHATLATIYOR MU?		
		Evet	Hayır	
Step 1	SPOR YAPMAK SİZİ DEJARŞ EDİYOR VE RAHATLATIYOR MU?	70	7	90,9
		17	11	39,3
	Overall Percentage			77,1

Yukarıdaki tabloda lojistik regresyon modeline ilişkin sınıflama tablosu gösterilmektedir. Elde edilen lojistik modelin doğru sınıflama oranı % 77 olarak hesaplanmıştır. Bu değere göre kurulan regresyon modelinin oldukça güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır.

	B	S.E.	Wald	df	Sig.	Exp(B)
Yaş	-2,736	,953	8,234	1	,004	,065
Eğitim			3,869	3	,000	
Eğitim(1)	1,799	1,325	1,843	1	,002	6,041
Eğitim(2)	-,224	1,028	,048	1	,008	,799
Eğitim(3)	,611	,990	,381	1	,004	1,842
Gelir	-,146	1,461	,010	1	,920	,864
Medeni_Durum(1)	-,503	1,291	,152	1	,010	,605
Cinsiyet(1)	-,555	,623	,795	1	,373	,574
SporYapNedOIEğ			4,402	4	,354	
SporYapNedOIEğ(1)	-1,200	1,373	,764	1	,382	,301
SporYapNedOIEğ(2)	-,981	1,424	,475	1	,491	,375
SporYapNedOIEğ(3)	-2,478	1,597	2,409	1	,121	,084
SporYapNedOIEğ(4)	-,066	1,537	,002	1	,966	,936
SporYapmaSıklığı			7,535	3	,007	
SporYapmaSıklığı(1)	2,777	1,244	4,986	1	,026	16,073
SporYapmaSıklığı(2)	2,787	1,213	5,281	1	,022	16,231
SporYapmaSıklığı(3)	3,376	1,231	7,522	1	,006	29,260
Constant	-2,222	1,926	1,331	1	,249	,108

Yukarıdaki tabloda bağımsız değişkenlere ilişkin Wald testi sonuçları gösterilmektedir. Burada yorumlama yapılırken parametre tahmininin üsteli alınarak yorumlama yapılabilir. Örneğin kişinin yaş değeri 1 birim arttığında spor yapma sonucunda deşarj olma ve rahatlama olasılığı 0,65 birim artmaktadır. Wald testi sonuçlarına göre anlamlılık değeri 0,05' ten küçük olan değişkenlere bakılarak spor yapma sıklığı, medeni durum, eğitim düzeyi ve yaş değişkenlerinin spor yapmanın bireyler üzerindeki rahatlama ve deşarj etme etkisi üzerinde etkili olduğu tespit edilmektedir. Bu test sonucunda maksimum kategori değeri referans kategorisi seçilerek test uygulanmıştır.

### SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Bu çalışmada bireylerin sportif faaliyetleri ile eğitim durumları arasındaki ilişkiyi ve sportif faaliyetlerin bireyler üzerindeki olumlu yönlerini etkileyen faktörleri belirlemek üzere istatistiksel analizler kullanılarak değerlendirilmiştir. Uygulanan ki-kare analizleri, elde edilen phi ve cramer katsayıları ile grafiksel gösterimler sonucunda tüm eğitim düzeyleri için spor yapmaya neden olan en önemli eğilim faktörü

reklamlar olduğu belirlenmiştir. Lise ve lisansüstü mezunlarının spor yapma sıklığı değişkenlik gösterirken, yüksek okul mezunlarının çoğunlukla her gün 1-2 saat veya haftada iki gün 1-2 saat spor yaptığı, üniversite mezunlarının ise çoğunlukla haftada bir gün 1-2 saat spor yaptığı tespit edilmiştir. Tüm eğitim düzeylerine sahip bireyler için spor yapmanın bir zorunluluk ve gereklilik olarak görülmediği sonucuna varılmıştır.

Anketin güvenilirliğini test etmek için Cronbach Alfa katsayısı kullanılarak güvenilirlik analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda bu çalışmanın yaklaşık % 90 güvenilirliğe sahip olduğu belirlenmiştir. Güvenilirlik katsayısının yüksek olması sebebiyle bu araştırmanın yüksek ölçüde güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır. Anketin içerisinde bulunan sorular kapsam dışı bırakıldığında analizin güvenilirliğinde anlamlı ölçüde yükseliş olmayacağı belirlendiğinden hiçbir soru analiz dışı bırakılmamıştır.

Spor yapmanın bireyler üzerindeki rahatlatma ve deşarj etme etkisini etkileyen faktörleri belirlemek üzere ikili lojistik regresyon analizi uygulanmıştır. Hosmer-Lemeshow testi, çok amaçlı model katsayıları testi ve Cox-Snell ile Nagelkerke belirtme katsayıları incelenerek kurulan lojistik regresyon modelinin uygun bir model olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca doğru sınıflama oranının % 77 olması da modelin güvenilir olduğunu göstermektedir. Lojistik regresyon modeli sonucuna göre sportif faaliyetler sonucu bireylerin deşarj olmasını ve rahatlamasını sağlayan en temel faktörlerin spor yapma sıklığı, medeni durum, eğitim düzeyi ve yaş değişkenleri olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca parametre tahminlerinin üsteli alınarak da her bir bağımsız değişkenin bireylerin deşarj olma ve rahatlama olasılığını nicel olarak ne ölçüde etkileyeceği belirlenmiştir.

Yapılan çalışma sonucunda özellikle düzenli ve sürekli olarak yapılan fiziksel aktiviteler ile sportif faaliyetlerin bireyler üzerinde olumlu etki yarattığı, daha fazla verimlilik ve performans sağladığı tespit edilmiştir. Yine düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireylerde stres faktörünün azaldığı da hem literatür açısından hem de yapılan bu çalışma açısından pozitif bir sonuç meydana getirdiği belirlenmiştir. Ayrıca sportif ve fiziksel aktivite yapan bireylerin daha zinde bir ruh ve zihinsel dinginlik sağladığı da saptanan sonuçlar arasındadır. Sportif aktivite yapan yöneticilerde özellikle gün sonunda ortaya çıkan yoğun iş stresini spor salonlarında farklı sportif aktiviteler yaparak attığı da saptanan sonuçlar arasında yer almaktadır.

Sportif aktivite ile fiziksel aktivite yapan bireylerin daha zinde bir ruh haline, iş hayatı ve sosyal hayat içerisinde daha düzenli bir süreç yaşadığı, çevre ve kendileriyle barışık olduğu belirlenen sonuçlar arasındadır. Yine sportif aktivite yapan bireylerin sağlık konusunda da oldukça dingin bir süreç izlediği görülmektedir. Bir diğer saptanan faktör ise eğitim ve spor aktivitelerinin birbirine paralel etki yarattığı da saptanan sonuçlar arasındadır. Eğitimli ve bilinçli bireylerin daha fazla spor yaptığı gözlenmiştir.

**Not:** Bu çalışma 07-09 Kasım 2012 tarihlerinde Antalya'da 16 Ülkenin katılımıyla düzenlenen "World Conference on Educational and Instructional Studies - WCEIS-2012"da sözlü bildiri olarak kabul edilmiştir.

#### KAYNAKÇA

Analoui, F. (2000). "What Motivates Senior Managers?", The Case of Romania. Journal of Managerial Psychology, Vol. 15 No. 4, pp. 324-340.

Albrecht, K., (1988). "Gerilim ve Yönetici", İ.Ü. İşletme Fakültesi İşletme İktisadı Enstitüsü Yayını, Çev. Tosun, K., İstanbul.

Baltaş, Z., (2002). "Verimli İş Hayatının Sırrı: Stres", Remzi Kitapevi, Ankara. ss.1-64.

Bozkurt, T., Turgut, T. (1999). "Çalışanların Toplam Kalite Yönetim Uygulamaları ile ilgili İş Tatminleri ve Kültürel Saygılıları Arasındaki İlişkiler", Marmara Üniversitesi Öneri Dergisi, Cilt 2, Haziran.

Chin, K.S., Pun, K.F., HO, A.S.K., Lau, H., (2002). "A Measurement- Communication-Recognition Framework of Corporate Culture Change: An Empirical Study", Human Factors and Ergonomics in Manufacturing, Vol. 12 (4): 365-382.

- Crossman, A., Abou-Zaki, B., (2003). Job Satisfaction and Employee Performance of Lebanese Banking Staff. *Journal of Managerial Psychology*, Vol. 18 No. 4, pp. 368-376.
- Dole, C., Schroeder, R.G., (2001). "The Impact of Various Factors on the Personality", Job Satisfaction and Turnover Intentions of Professional Accountants. *Managerial Auditing Journal*, 16/4: 234-245.
- Edvardsson, B., Gustavsson, B.O. (2003). "Quality in the Work Environment: A Prerequisite for Success in New Service Development", *Managing Service Quality*, Volume 13, Number 2, pp. 148-163.
- Eren, E., (1998). "Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi", Beta Yayınları, Genişletilmiş Beşinci Baskı, İstanbul.
- Feldman, D., Hugh, A., (1986). "Managing Individual and Group Behavior in Organizations", McGraw-Hill International Book Company: Auckland.
- Friday, S.S., Friday, E. (2003). Racioethnic Perceptions of Job Characteristics and Job Satisfaction. *Journal of Management Development*, Vol. 22 No. 5, pp. 426-442.
- Graham, H., (1994). "Stresi Kendi Yararınıza Kullanın", Alfa Yayınları, Çev. SAĞLAM. M., TEZCAN, T., İstanbul.
- Ivanchevich, J.M., and Matteson, M.T., (1980). "Stress and Work", Scott Foresman Glenview,
- Lam, S.S.K., (1995). Quality Management and Job Satisfaction: An Empirical Study. *International Journal of Quality & Reliability Management*, Vol. 12 No. 4, pp. 72-78.
- Lawler, E.E., (1987). "Handbook of Organizational Behavior", New York, Prentice Hall.
- Lester, S.W., Kickul, J., (2001). "Psychological Contracts in the 21st Century: What Employees Value Most and How Well Organizations are Responding to These Expectations". *HR Human Resource Planning*, Vol. 24 No. 1, pp. 10-21.
- Lorenzen, K., Stress, [www.stud.uni-wuppertal.de](http://www.stud.uni-wuppertal.de), Erişim Tarihi: 20.10.2012
- Luthans, F., (1973). "Organizational Behavior. Sixth Edition", McGraw-Hill, New York.
- Mitchell, T.R., Larson JR., J.R., (1987). "People in Organizations: An Introduction to Organizational Behavior", Third Edition, Singapore, McGraw- Hill.
- Muchinsky, M.P., (2000). "Emotions in the Work Place: The Neglect of Organizational Behavior", *Journal of Organizational Behavior*, Vol. 21 No 7, pp. 801-805.
- Nelson, D.L., Quick, J.C., (1995). "Organizational Behavior: Foundations", Realities, and Challenges. Alternate Edition, New York, West Company.
- Noe, R.A., Hollenbeck, J.R., Gerhart, B., WR\_GHT, P.M., (1997). "Human Resource Management: Gaining a Competitive Advantage". Second Edition, Chicago, McGraw-Hill.
- Oshagbemi, T., (2000). "Satisfaction with Co-Workers", *Behavior. Employee Relations*, Vol. 22 No. 1, pp. 88-106.
- Organ, D.W., & Hamner, W., (1982). "Organizational Behavior and Applied Psychological Approach", Business Publications INC.,
- Palmer, M., Hyman, B., (1993). "Yönetimde Kadınlar", American Management Association, Rota Yayınları, İstanbul.

- Renaud, S., (2002). "Rethinking the Union Membership / Job Satisfaction Relationship: Some Empirical Evidence in Canada", *International Journal of Manpower*, Vol. 23 No. 2, pp. 137-150.
- Sapancali, F., (1993). "Çalışanların Güdülenmesinde Kullanılan Özendirici Araçlar", *MPM Yayınları Verimlilik Dergisi*, Cilt 22, Sayı 4.
- Savery, L.K., (1996). "The Congruence between the Importance of Job Satisfaction and the Perceived Level of Achievement", *Journal of Management Development*, Vol. 15 No. 6, pp. 18-27.
- Smither, R.D., (1998). "The Psychology of Work and Human Performance", Third Edition, New York, Longman.
- Schafer, W., (1978-1993). "Stress Management for Wellness", Mc Graw Hill, New York, 1978. ERTEKİN, Y., Stres ve Yönetim, TODAİE Yayını, Ankara.
- Saygin, Ö., Polat, Y., Karacabey, K., (2005). "Çocuklarda Hareket Eğitiminin Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisi", *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Veteriner Dergisi*, Sayı: 3 Cilt: 19 ss.205-212.
- Silah, M., (2000). "Çalışma Psikolojisi", Seçkin Yayınevi, Ankara. ss.1-498
- Testa, M.R., (1999). "Satisfaction with Organizational Vision, Job Satisfaction and Service Efforts: An Empirical Investigation", *Leadership & Organization Development Journal*, 20/3: 154-161.
- Telman, N., (1986). "Stres ve İnsan", Stres Yönetimi Semineri, Türkiye Sanayi Sevk ve İdare Enstitüsü(TÜSSİDE), Gebze/Kocaeli.
- Tutar, H., (1995). "Kriz ve Stres Ortamında Yönetim", Hayat Yayınları, İstanbul.
- Vecchio, R.P., (1995). "Organizational Behavior", Third Edition, Fort Worth, The Dryden Press.
- Yates, J.E., (1986). "Gerilim Altında Yönetici", İlgı Yayıncılık, Çev. DİLBER, F., İstanbul.
- Ziyagil, M.A., Tamer, K., Zorba, E., Uzuncan, S., (1996). "Eurofit Test Bataryası Vasıtasıyla 10-12 Yaşları Arasındaki Erkek İlkokul Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Ve Antropometrik Özelliklerinin Yaş Gruplarına Ve Spor Yapma Alışkanlıklarına Göre Değerlendirilmesi", *Bed. Eğt. Spor Bil. Der.* 1:20-28. Ankara.
- Weiss, D.J., Dawis, R.V., England, G.W., Lofquist, L.H., (1967). "Manual for the Minnesota Satisfaction Questionnaire", *Minnesota Studies in Vocational Rehabilitation*, Vol. 12, University of Minnesota Industrial Relation Center, Minneapolis, MN.
- Weiss, H.M. (2002). "Effects of Justice Conditions on Discrete Emotions", *Journal of Applied Psychology*, 84, pp.786-794