



T.C.
HİTİT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**İTFAİYE PERSONELİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE, KENDİNİ SABOTAJ VE
BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Samet AKTAŞ

Çorum 2022

İTFAİYE PERSONELİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE, KENDİNİ SABOTAJ VE BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Samet AKTAŞ

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

TEZ DANIŞMANI

Dr. Öğr. Üyesi Yetkin Utku KAMUK

Çorum 2022

Samet AKTAŞ tarafından hazırlanan “İtfaiye Personelinin Fiziksel Aktivite, Kendini Sabotaj ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi.” adlı tez çalışması 15/06/2022 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından oy birliği ile Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Bülent KİLİT (Jüri Başkanı)

.....

Dr. Öğr. Üyesi Yetkin Utku KAMUK (Danışman)

.....

Dr. Öğr. Üyesi Zafer DOĞRU

.....

Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulunun ... /.../..... tarih ve sayılı kararı ile Samet AKTAŞ'ın Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans derecesi alması onanmıştır.

Prof. Dr. Muhammed Asif YOLDAŞ
Enstitü Müdürü V.

TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını beyan ederim.

Samet AKTAŞ



İTFAİYE PERSONELİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE, KENDİNİ SABOTAJ VE BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Samet AKTAŞ

ORCID: [0000-0003-2350-9144](https://orcid.org/0000-0003-2350-9144)

HİTİT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Yüksek Lisans

Haziran 2022

ÖZET

Bu çalışmanın amacı itfaiye personelinin fiziksel aktivite kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmaya, belediyelerde aktif görev yapmakta olan olan 767 itfaiye personeli gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın yapılabilmesi için gerekli Etik Kurulu İzni Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan yazılı olarak alınmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılan itfaiye personeline bilgilendirilmiş gönüllü olur formu imzalatılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS 25.0 (IBM, ABD) kullanılmıştır. Deneklerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (IPAQ); kendini sabotaj düzeylerini belirlemek için Jones ve Rhodewalt tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Akın (2012) tarafından yapılan Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ) ile benlik saygısı düzeylerini belirlemek için Rosenberg tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması Tukuş (2010) tarafından yapılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizi sonucunda, itfaiye personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile benlik saygısı arasında pozitif, kendini sabotaj arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kavramlar: Benlik saygısı, itfaiye, kendini sabotaj, fiziksel aktivite

Bilim Kodu: 130108

PHYSICAL ACTIVITY, SELF-HANDICAPPING AND SELF-ESTEEM LEVELS OF THE FIREFIGHTERS

Samet AKTAŞ

ORCID: [0000-0003-2350-9144](https://orcid.org/0000-0003-2350-9144)

HITIT UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL

Master of Science

June 2022

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the physical activity self-handicapping and self-esteem levels of firefighters. 767 firefighters in duty in municipalities voluntarily participated in the research. Ethics Committee Approval was obtained from Hitit University Non-Interventional Researches Ethics Committee. Informed consents were signed by the firefighters who voluntarily participated in the study. SPSS 25.0 (IBM, USA) was used for statistical analysis. Normal distribution of the data was tested by using Q-Q Plot, Shapiro-Wilk and histogram analysis and it was found that the data were not normally distributed. Non-parametric tests were used to test the differences between/among groups and the correlation between variables. The data were collected by using the International Physical Activity Assessment Questionnaire (IPAQ) to determine the physical activity levels of the subjects; the Self-Handicapping Scale which was developed by Jones and Rhodewalt and adapted into Turkish by Akin (2012) to determine self-handicapping levels, and Rosenberg Self-Esteem Scale which was developed by Rosenberg and the Turkish validity-reliability study conducted by Tukuş (2010) to determine self-esteem levels. As a result of the analysis of the data, it was determined that the firefighter personnel's physical activity level had a positive relationship with self-esteem, and a negative low-level relationship with self-handicapping.

Key Terms: Self-esteem, fire department, self-sabotage, physical activity

Science Code: 130108

TEŞEKKÜR

Lisans ve Yüksek Lisans Eğitimimin ilk gününden itibaren verdiği akademik disiplinle beni bu noktaya taşıyan, eğitimim süresince yol gösteren ve yol açan, içimdeki akademik heyecanı doğru yönlendiren, paylaştığı bilgi ve tecrübesinin yanı sıra desteğini, hoşgörüyü ve anlayışını esirgemeyen, hayatım boyunca örnek alacağım danışmanım, kıymetli hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Yetkin Utku KAMUK'a,

Lisans ve Yüksek Lisans eğitimimde engin bilgi ve tecrübelerinden istifade ettiğim kıymetli hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Zafer DOĞRU'ya,

Lisans eğitimimin ilk gününden itibaren ilgisini ve vaktini esirgemeyen, verdiği akademik disiplinle beni bu noktaya taşıyan kıymetli hocalarım, Sayın Doç. Dr. Abdullah GÜLLÜ, Sayın Doç. Dr. Sema CAN, Sayın Doç. Dr. Bülent KİLİT, Sayın Dr. Öğr. Üyesi Fatih EVLİ, Sayın Dr. Öğr. Üyesi Emrah CERİT'e,

Lisans ve Yüksek Lisans eğitimimde her zaman desteğini hissettiğim arkadaşım Veysel ŞAHİNOĞLU'na ve eğitimim sürecinde çalışma hayatımda desteklerini esirgemeyen kıymetli büyüğüm; Öğr. Gör. Meltem EVLİ, Fadime CERİT, Orhan YANAL, Burak TOSUN, Murat GÜLEN, Hacı Murat ÇOŞKUN, Murat YOLDAŞ, Murat ÖZÖLÇER, Erkan TELLİOĞLU, Erkan BIYIK'a,

Çalışmaya büyük ilgi göstererek verilerin toplanması konusunda yardımlarını esirgemeyen başta İstanbul Büyükşehir Belediyesi, Balıkesir Büyükşehir Belediyesi, Bursa Büyükşehir Belediyesi ve diğer tüm Belediyelere,

Çalışmaya katılımcı olarak iştirak eden tüm itfaiye personeline,

Tez yazımı süresince her zaman destek olan güzel insan Rafet Resul DOĞAN ve Neşe ATABAY'a, Her daim yanımda olan ve bana güç veren arkadaşım Hande İŞLEROĞLU'na,

Lisansüstü eğitime başlamama bu süreçte karşılaştığım sıkıntıları aşmamda, umudumu hep ayakta tutan başaracağıma inanan gerek yardımlarını gerek sevgi ve desteğini hiç bir zaman esirgemeyen beni hayatım boyunca desteklemiş canım ailem; annem Fehmiye AKTAŞ'a, babam Cemal AKTAŞ'a, kardeşim Kadir AKTAŞ'a teyzem Fetiye İÇKE'ye ve kuzenlerim Ümit İÇKE, Levent İÇKE, Bülent İÇKE ve Nurten ELİK'e, bu borcumu ödeyeceğimi bildirerek, sonsuz teşekkür ederim.

Şu an aramızda olmayan çok değerli büyüklerim büyükbabam Rasim GÜVENÇ ve eniştem Nural İÇKE'ye hem itfaiye teşkilatında yaptıkları görevler hem de bana kattıkları her şey için sonsuz teşekkür ederim. Mekanları cennet olsun.

Samet AKTAŞ

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar DİZİNİ	x
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
RESİMLER DİZİNİ.....	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR	xiii
GİRİŞ	1

1. BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. İtfaiyenin Tarihçesi.....	3
1.2. İtfaiye Görev ve Sorumlulukları	5
1.3. Fiziksel Aktivite	5
1.3.1. Fiziksel aktivite düzeyleri	5
1.3.2. Fiziksel aktivitenin türleri.....	6
1.3.2.1. Dayanıklılık aktiviteleri.....	6
1.3.2.2. Kuvvet aktiviteleri	7
1.3.2.3. Esneklik aktiviteleri	7
1.3.2.4. Denge aktiviteleri.....	8
1.3.3. Fiziksel aktiviteyi etkileyen etmenler	8
1.3.4. Fiziksel aktivitenin sağlık üzerine etkileri	9
1.3.4.1. Bedensel sağlık üzerine etkileri	10
1.3.4.1.1. Kas iskelet sistemi üzerine etkileri	10
1.3.4.1.2. Diğer metabolik fonksiyonlar üzerine etkisi.....	10
1.3.4.2. Ruhsal sağlık üzerine etkileri.....	10

1.3.4.3. Gelecekteki sağlık üzerine etkileri.....	11
1.4. Benlik Kavramı.....	11
1.5. Benlik Saygısı.....	13
1.5.1. Benlik saygısını etkileyen faktörler.....	16
1.6. Fiziksel Aktivite ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki.....	16
1.7. Kendini Sabotaj.....	17
1.7.1. Kendini sabotaj türleri.....	18
1.8. Kendini Sabotaj ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki	19

2. BÖLÜM

MATERYAL ve YÖNTEM

2.1. Evren ve Örneklem.....	21
2.2. İzinler.....	21
2.3. Veri Toplama Araçları	21
2.3.1. Kişisel bilgi formu.....	21
2.3.2. Uluslararası fiziksel aktivite değerlendirme anketi kısa formu	22
2.3.3. Kendini sabotaj ölçeği	23
2.3.4. Benlik saygısı ölçeği	24
2.4. İstatistiksel Analiz	24

3. BÖLÜM

BULGULAR

BULGULAR	25
-----------------------	-----------

4. BÖLÜM

TARTIŞMA

TARTIŞMA	35
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	46
KAYNAKLAR.....	47
EKLER.....	58

EK-1. Hitit Üniversitesi Etik Kurul İzni	59
EK-2. İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nden gelen cevap	60
EK-3. Sivas Belediyesi İtfaiye Müdürlüğü'nden gelen cevap.	61
EK-4. Belediyelerden gelen sms ve e-posta iletileri.....	62
EK-5. Kişisel bilgi formu	64
EK-6. Uluslararası fiziksel aktivite anketi	65
EK-7. Rosenberg benlik saygısı ölçeği.....	66
EK-8. Kendini sabotaj ölçeği.....	67



TABLolar DİZİNİ

Tablo	Sayfa
Tablo 1.1. Fiziksel aktivitenin sıklığı, süresi ve şiddeti ile ilgili görüşler	6
Tablo 1.2. Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler	9
Tablo 1.3. Benlik saygısı tanımlarının odaklandığı noktalar	14
Tablo 1.4. Benlik saygısı karşılaştırma	15
Tablo 3.1. Verilerin normal dağılıma uygunluğunun Shapiro-Wilk testi ile incelenmesi	25
Tablo 3.2. Çalışmaya katılan itfaiyecilerden elde edilen verilere ilişkin tanımlayıcı İstatistikler	26
Tablo 3.3. Çalışmaya katılan itfaiyecilerin ölçeklerden aldıkları puanlara ait istatistikler	27
Tablo 3.4. UAFA ölçeğinden alınan puanların dikotom değişkenlere göre farklarının Mann-Whitney <i>U</i> testi ile incelenmesi	28
Tablo 3.5. Benlik saygısı ölçeğinden alınan puanların dikotom değişkenlere göre farklarının Mann-Whitney <i>U</i> testi ile incelenmesi	29
Tablo 3.6. Kendini sabotaj ölçeğinden alınan puanların dikotom değişkenlere göre farklarının Mann-Whitney <i>U</i> testi ile incelenmesi	30
Tablo 3.7. Fiziksel aktivite düzeylerine göre katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis <i>H</i> testi	31
Tablo 3.8. BKİ kategorilerine göre katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis <i>H</i> testi ile incelenmesi	31
Tablo 3.9. Kadro statüsüne göre katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis <i>H</i> testi ile incelenmesi	32
Tablo 3.10. Unvanlara göre katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis <i>H</i> testi ile incelenmesi	32
Tablo 3.11. Kıdem durumuna göre katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis <i>H</i> testi ile incelenmesi	33
Tablo 3.12. Ailenin toplam aylık gelir düzeyine göre katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis <i>H</i> testi ile incelenmesi	33
Tablo 3.13. Fiziksel aktivite, benlik saygısı ve kendini sabotaj arasındaki korelasyonun Spearman rho testi ile incelenmesi	34

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil	Sayfa
Şekil 1.1. Benlik kavramı şeması.....	13
Şekil 1.2. Benlik saygısını etkileyen faktörler.....	16
Şekil 3.1. Benlik saygısı ölçeğinden elde edilen verilerin normal dağılıma uygunluğunun histogram ve Q-Q Plot ile incelenmesi.....	25
Şekil 3.2. Kendini sabotaj ölçeğinden elde edilen verilerin normal dağılıma uygunluğunun histogram ve Q-Q Plot ile incelenmesi.....	25
Şekil 3.3. Çalışmaya katılım sağlayan itfaiye personelinin coğrafi bölgelere göre dağılımı (frekans ve yüzde).....	26
Şekil 3.4. Çalışmaya katılım sağlayan itfaiye personelinin fiziksel aktivite düzeyine göre dağılımı (frekans ve yüzde).....	27

RESİMLER DİZİNİ

Resim	Sayfa
Resim 1.1. Tulumbacılara ait arşiv fotoğrafları.....	4
Resim 1.2. Hocapaşa yangınına ait bir tasvir	4



SİMGELER VE KISALTMALAR

Kısaltmalar

BKİ	Beden Kütle İndeksi
BS	Benlik Saygısı
BSÖ	Benlik Saygısı Ölçeği
cm	Santimetre
<i>df</i>	Degrees of freedom (Serbestlik derecesi)
FA	Fiziksel Aktivite
IPAQ	International Physical Activity Questionnaire
kg	Kilogram
KS	Kendini Sabotaj
KSÖ	Kendini Sabotaj Ölçeği
m ²	Metrekare
MET	Metabolik Eşdeğer
MWU	Mann-Whitney U
<i>n</i>	Gözlem Sayısı
<i>p</i>	Anlamlılık Düzeyi
<i>SD</i>	Standart Sapma
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
UAFA	Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi
WHO	World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

GİRİŞ

İnsanoğlu doğuştan gelen özelliklerinden ötürü vücudunu devamlı hareket ettirmeye ihtiyaç duymaktadır. Diğer tüm canlılarda olduğu gibi insanlarda zorlu doğa şartları ile mücadele edecek, kendini savunabilecek, en güç durumlarda dahi ihtiyaçlarını karşılayabilecek bir yapıya sahiptir (Zorba, 1999). Bu yapının doğasında fiziksel aktivitenin son derece önemli ve büyük bir rolü bulunmaktadır. İskelet kasları ve eklemlerin yardımı ile vücudun hareket ettirilmesi sonucunda enerji tüketimine neden olan fiziksel aktiviteler toplumun refahı ve sağlığı açısından oldukça büyük bir öneme sahiptir. Fakat günümüzde ki şehirleşme ve teknolojik gelişmeler çocukluk çağından itibaren insanları sedanter bir yaşama yöneltmekte ve insan organizmasının yapısına uygun olmayan bir yaşam tarzının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Saygın, 2003). Ev içerisinde kullanılan elektronik araç gereçler bireylerin işlerini daha zahmetsiz ve daha az enerji kullanarak yapmalarını sağlamaktadır. Buna benzer değişiklikler iş alanlarında da görülmektedir. Günlük yaşantı; iş, serbest zaman ve uyku olmak üzere üç bölüme ayrıldığında fiziksel olarak aktif olunabilecek iki bölümden biri çalışma zamanı, diğeri ise serbest zamandır. Bireyin kendisi ya da işvereni tarafından fiziksel aktivite (FA) düzeyinin geliştirilmesine yönelik herhangi bir program uygulanmıyorsa, iş saatleri içinde bireyler sadece işlerinin gerektirdiği ölçüde fiziksel olarak aktif olabilirler. Fiziksel düzeylerinin artırılmasına yönelik düzenlemelerin yapılabileceği diğer zaman dilimi ise iş dışında kalan serbest zamandır. Günlük yaşantı içerisinde pek çok aktivite düşük düzeyde enerji harcamasına sebep olmaktadır. Bu nedenle fiziksel aktivite düzeyinin yükseltilmesi için iş dışında kalan serbest zamanın bir bölümünde düzeyde enerji harcamasını artıracak olan orta şiddette fiziksel aktivitelerin planlanması gerekmektedir (Karaca, 2004).

İnsan yaşamı üzerinde etkili olan en önemli kavramlardan bir tanesi olan fiziksel aktivite ile ilgili alan yazın dikkate alındığında, düzenli fiziksel aktivite ile vücut kompozisyonunun korunması arasında anlamlı ilişkinin olduğu ifade edilmiştir. Saticı, Abakay ve Efiloğlu (2020) itfaiye personelinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla yapmış oldukları çalışmada itfaiyecilerin fiziksel aktivite düzeylerini incelemiş ve büyük çoğunluğunun (%86,5) fiziksel aktivite düzeylerinin yetersiz olduğunu tespit etmişlerdir. Bireylerin harcadıklarından çok aldıkları enerji ve yetersiz fiziksel aktivite, vücut yağ yüzdesinde artışa ve şişmanlığa sebep olmaktadır (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008). Vücutta bulunan yağ dokularının (apidoz doku) artması, itfaiyecinin çalışma kapasitesini düşürmekte ve mesleki performansını yerine getirmesinde engel teşkil etmektedir (Arslanoğlu, 2010). Vücut kompozisyonu bileşeni, itfaiyecilerin performanslarını doğrudan etkileyen bir faktördür. İtfaiye personelinin görev esnasında karşılaşacakları görev kaynaklı stres atırışına karşı koyabilmelerine yardımcı olmak üzere, vücut kompozisyonlarının istenen düzeyde olması gerekmektedir (Gledhill ve Jamnik, 1992). Yapılacak olan düzenli fiziksel aktivite hem sağlığı geliştirici yönde katkı sağlayacak, hem de birçok hastalığı beraberinde getiren artmış yağ kütlesini azaltmaya yardımcı olarak vücut kompozisyonunun düzenlenmesine ve istenilen seviyeye gelmesine katkı sağlayacaktır (Kaplan, 2011). Vücut kompozisyonundaki bu düzelme; iş kaynaklı kardiyak gerginliklerin azaltılmasını, kritik öneme sahip olan bel, kalça, omurga eklemlerinin hareket açıklığının artırılmasını ve

buna bağı olarak sakatlanmalarının önüne geçilmesini, görev esnasında vücudun fazladan yük taşıması nedeniyle doğacak psikolojik rahatsızlık ve stresten uzaklaşılmasını sağlamaktadır (Gledhill ve Jamnik, 1992).

İtfaiyecilik mesleğinde psikolojik rahatsızlık ve stres yoğun olarak yaşanmaktadır (Banes, 2014). İtfaiyeciler görevleri gereği yangın, deprem, sel, çökme, patlama, sıkışmalı trafik kazaları, mahsur kalma ve her türlü doğal afet gibi psikolojik dayanıklılığın yüksek olmasını gerektiren, risk ve tehlike arz eden bir çok olaya müdahale etmektedirler. İtfaiyecilerin risk ve tehlike ile karşı karşıya kalmaları ve birçok dramatik olaya tanıklık etmeleri, itfaiyecilerde stres olgusunun oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Zafer, 2016; Dalkıran, 1993). Psikolojik dayanıklılık, stresli yaşam olaylarının olumsuz etkilerini azaltan, gerginliği önleyen ve bireyin kendisini hızlı bir şekilde toparlamasına yardımcı olan bir kişilik özelliğidir (Gürkan, 2006; Erdener, 2019). Tüm afet çalışanlarında benlik saygısı (BS) düzeyi arttıkça travmatik stres ve psikopatoloji düzeyinin azaldığı (Erdener, 2019) ve psikolojik dayanıklılığın ise arttığı gösterilmiştir (Kararımak ve Çetinkaya, 2011). Bu bilgiler göz önünde bulunarak değerlendirildiğinde, benlik saygısı düzeyi ve psikolojik dayanıklılığın yüksek olması ve aynı zamanda stres seviyesinin düşük olması itfaiye personelinin icra edecek olduğu her türlü görevin başarısında etkin rol oynayacaktır.

Benlik saygısı, bireyin kendisini yetenekli, önemli, başarılı ve değerli olarak görme derecesidir (Otacıoğlu, 2017). Benlik saygısı yüksek seviyede olan bireylerde kendine güven, iyimserlik, başarıma isteği, zorluklardan yılmama gibi olumlu ruhsal nitelikler bulunur (Yiğit, 2012). Bu bireyler mutlu, sağlıklı, üretken ve başarılı olmak için eğilim gösteren, zorlukların üstesinden gelmek için çaba sarf eden, çaba sarf ederken de karşılaşılabileceği olumsuz etkilere karşı kendini korumayı başarabilen bireylerdir. Buna karşılık benlik saygısı düşük bireyler kendine güveni az olan, endişeli, karamsar, sinirli, gelecek hakkında olumsuz düşünceleri olan, daha az çaba sarf eden ve başarısızlık eğilimleri yüksek olan bireylerdir (Sarıkaya, 2015). Benlik saygısını ve yaşam kalitesini arttırmanın en önemli yollarından bir tanesi fiziksel aktivitedir (Pernambuco et al., 2012). FA bedeni ile barışık, öz güvenli bireyler yaratarak, bireyin kendini iyi hissetmesini ve mutlu olmasını sağlar (Bek, 20; Holder, Coleman ve Sehn 2009). Bireyin akıl sağlığı ve genel olarak mutlu olma düzeyi (azalan stres, artan öz saygı ve öz güven) fiziksel aktivitelere katılım yolu ile arttırılabilir. Fiziksel aktivite bireylerde ruh halini olumlu etkiler, kontrol ve egemenlik duygusu sağlar, depresyonu azaltır, benlik kavramı, atılganlık ve öz saygıyı arttırır (Tekin, Amman ve Tayfun. 2009).

Kendini sabotaj (KS) kavramı, bireyin bir işin ya da görevin üstesinden gelebilecek kapasiteye sahip olmasına rağmen bireyin bu işin üstesinden gelemeyeceğine yönelik belirsizlik yaşaması ve yeterli seviyede olmadığına yönelik mazeretler üreterek benlik saygısını koruma çabası olarak değerlendirilir (Kamuk, Evli ve Tecimer, 2018; Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016 ; Anlı, Akın, Şar ve Eker, 2015). İtfaiye çalışanlarının görev ve faaliyet alanının çeşitliliği ve gidilen olayın türsel belirsizliği, görev-zaman ilişki belirsizliği, başarıya odaklanma, yüksek performans gösterme zorunluluğu ve en önemlisi insani yardım faaliyeti gösteren itfaiye çalışanlarında, görevin önem derecesinin yüksek olması gibi nedenler itfaiyecilerin kendini sabotajı kullanma beklentisini düşürmektedir (Zafer, 2016).

1.BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. İtfaiyenin Tarihçesi

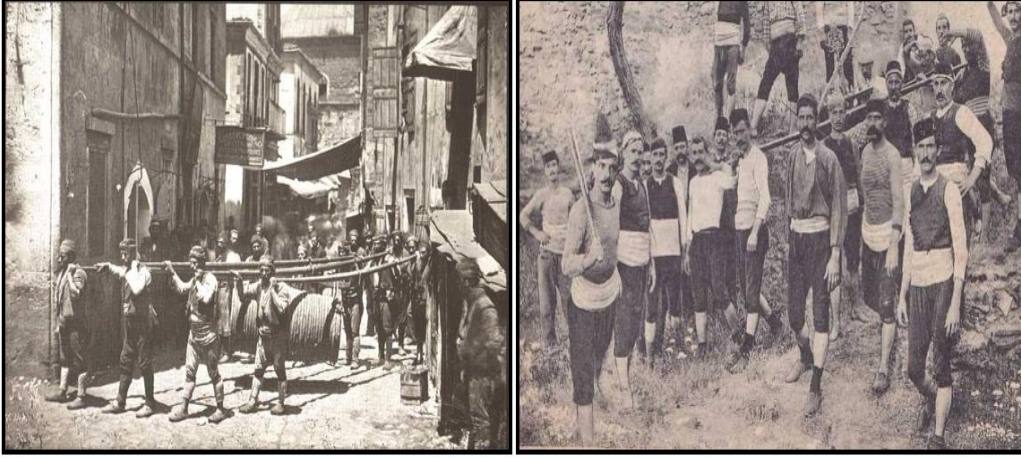
İtfaiye sözcüğü, Arapça kökenli olup, *itfa* sözcüğünden türetilmiştir. İtfa kelimesi “söndürme” anlamına gelmektedir. Bu sözcükten türeyen itfaiye terimi ise “yangın söndüren” anlamına gelmektedir (Kırtaş, 2019).

İnsanlık tarihi için dönüm noktası olan ateş bulunduğu günden itibaren zaman içerisinde soğuktan korunma, besinlerin pişirilmesi, vahşi hayvanlardan korunma gibi pek çok görevi yerine getirmek için insanoğlunun vazgeçilmez bir aracı haline gelmiştir (Takarev, 2015). Birçok alanda kullanılan ateş, bazen ihmal, tedbir almama veya denetimsizlik sonucu kontrol dışına çıkarak yangınlara neden olmuş, bu nedenle tarih boyunca yangınlara karşı önlemler alınmış ve yangınla mücadele etmek için tedbirlerin alınması zorunlu hale gelmiştir (Kanat, 2019).

Tarihte bilinen ilk itfaiye teşkilatlanması Roma İmparatorluğu tarafından kurulmuştur (Yavuz ve Bozatay, 2015; Ay, 2016; Türker, 2009). Roma’da meydana gelen yangınlar, kentte büyük tahriplere neden olmuş ve bu nedenle yangınla mücadele edebilmek için gece bekçileri, söndürme birlikleri ve su taşıyıcılardan oluşan yaklaşık 7000 kişilik bir örgüt kurularak ilk itfaiyenin temelleri atılmıştır (Yavuz ve Bozatay, 2015; Türker, 2009). Tarihte yangın söndürme işlemi ilk defa 1856 yılında Londra’da kamu hizmeti olarak kabul görmüştür (Tunalı, 1996).

Osmanlı’da itfaiyecilik teşkilatı tarihinin 16. yüzyıla kadar geriye gittiği bilinmektedir. Küçük Kıyamet adı verilen 1509 İstanbul depreminde meydana gelen büyük kayıplar nedeniyle halkın taş yapılardan, bitişik nizamlı ahşap yapılara yönelmesi, ortaya çıkan yangınların etkisini artırmış ve halkın yangınla mücadele etmesi oldukça güçleşmiştir. 16. yüzyılda Yeniçeri Ocağı bünyesindeki Acemoğulları yangın söndürmekle görevlendirilmiş ve bu dönemin ikinci yarısında yayınlanmış olan fermanla her evde, kazma, kürek, dama kadar uzanan bir merdiven ile su dolu bir fiçı bulundurulması ve çıkan yangınlara, yeniçeriler yetişinceye kadar tüm aile fertleri tarafından müdahale edilmesi zorunluluğu getirilmiştir (İBB, 2017; Özgür ve Azaklı, 2001). İlk itfaiye teşkilatlanması 18. yüzyılın başında, tulumbayı ilk getiren ve kullanan kişi olan asıl adı David olan Fransız bir mühendis tarafından kurulmuştur. David daha sonra din değiştirerek Davut ismini almıştır. Tulumba kullanımının etkili olduğu anlaşıldığında, Tulumbacılar Ocağı kurulmuş ve ocağın başına Davut atanarak emrine 1 kethüda, 1 katip, 1çavuş yamağı 1 odabaşı ve 50 nefer verilmiştir (Tural, 2004 ; Yavuz ve Bozatay 2015).

19. yüzyılın ilk çeyreğinde Yeniçeri Ocağı ile birlikte Tulumba Ocağı da kapatılmış, bundan sonra yangınlarla mücadeleye semt tulumbacıları devam edilmeye çalışılmıştır. Büyük Hocapaşa yangınında (1828) semt tulumbacılarının düzensiz ve yetersiz bir yapıya sahip olması sonucu Babıâli, Divanyolu ve civarından Kumkapı’ya kadar uzanan hattaki tüm yerleşim birimleri tamamen yanmıştır. Bu durum düzenli yeni bir itfaiye teşkilatının tekrar oluşturulması gerektiğini gündeme getirmiştir (İtfaiyenin Tarihçesi, 1935).



Resim1.1. Tulumbacılara ait arşiv fotoğrafları.



Resim 1.2. Hoca Paşa yangınına ait bir tasvir.

Yaşanan bu olaylar sonucunda Tulumacılar Nizamnamesi ile 1828 yılında Yeniçeri Ocağı yerine kurulan Asakir-i Mansure-i Muhammediye ordusu içerisinde yeniden itfaiye teşkilatı kurulmuştur. 19. yüzyıl Osmanlı için siyasi açıdan oldukça sıkıntılı bir dönem olmuştur. Bu durum bütün idari ve siyasi yapılanmayı olduğu kadar itfaiye teşkilatının kurumsallaşmasını da etkilemiş ve bu dönemde teşkilat, birçok köklü değişikliğe gitmiştir. İtfaiye hizmeti 19. yüzyılın ilk yarısının sonuna kadar askeri çatı altında hizmet veren bir kuruluş olarak görünürken (1846), kurulan Zaptiye Nezareti ile Tulumacılar Ocağı ordu içerisindeki bu itfaiye teşkilatına bağlanmıştır.

Der-saadet Belediye Nizamnamesi (1868) ile itfaiye hizmetleri sadece askeri bir faaliyet olmaktan çıkarılmış ve belediyelere de bu konuda sorumluluklar yüklenmiştir. Sonrasında, itfaiye teşkilatları askeri bir faaliyet olmaktan tamamen çıkartılmış ve itfaiyecilik hizmetleri 1923 yılından itibaren belediyelerce kurulan itfaiye teşkilatlarına devredilmiştir (Özgür ve Azaklı 2001; Baskıcı, 2002). Sonrasında, çıkarılan Belediye Kanunu (03.04.1930) ile bütün belediyeler bünyelerinde bir itfaiye teşkilatı kurmakla yükümlü hale getirilmiştir. Sivil Savunma Kanunu (1958) ile itfaiye teşkilatlarının görev alanı genişletilerek, yangın dışındaki doğal afetlere müdahale görevi de yüklenmiştir. 2006 yılında çıkarılan Belediye İtfaiye Yönetmeliği'yle de itfaiye teşkilatlarının sorumluluk sınırları tamamen belirlenmiştir (Tural, 2004).

1.2. İtfaiye Görev ve Sorumlulukları

İtfaiye yaşam boyunca acil olan her durumda canlıların yardımına koşan ve toplum için büyük önem arz eden bir kurumdur. Resmi Gazete'nin 21.10.2006 tarih ve 26326 sayılı nüshasında yayımlanan Belediye İtfaiye Yönetmeliği'nin 7. maddesinde itfaiye teşkilatlarının çalışma düzeninin, resmi tatil günleri de dâhil olmak üzere, 24 saat esasına göre yürütülecek şekilde olacağı belirtilmiştir. Aynı yönetmeliğin 6. maddesinde itfaiye teşkilatlarının görevleri düzenlenmiştir. Buna göre itfaiye teşkilatları; yangınlara müdahale, her türlü kaza durumunda teknik arama ve kurtarma, su baskınlarına müdahale, doğal afetlerde görev alma, nükleer-biyolojik-kimyasal saldırılarda temizleme işlemleri gibi tehlikeli işlerin yanında belediye yönetimi tarafından verilecek diğer görevleri de yapmakla yükümlüdürler (26326 sayılı Resmi Gazete).

1.3. Fiziksel Aktivite

Hızla artan kentleşme ve teknolojik gelişmeler insanların yaşam tarzları üzerinde önemli değişikliklere neden olmaktadır. Yaşam tarzlarında, teknolojik gelişmelerin ve endüstrileşmenin beraberinde getirdiği kolaylıklar sayesinde insanların günlük olarak yaptığı fiziksel aktiviteler azalmakta olup, insanlar daha çok sedanter yaşama yönelmektedir (Bulut, 2013). Çağımızda yaşam kalitesini arttırarak yaşamak, uzun yıllar yaşama isteği kadar önemli bir konu haline gelmiştir. Sağlıklı bir birey olarak yaşlanmak ve yaşa bağlı oluşabilecek her türlü sağlık risklerini çeşitli metotlarla minimum seviyeye indirgeyebilmek ve tamamen ortadan kaldırmak için temel faktörlerden bir tanesi fiziksel aktivitedir (Akyol ve diğ., 2008; Vural, Eler ve Güzel, 2010).

Fiziksel aktivite (FA), yaşamın devamlılığını sağlayan bir akım olarak, geçmiş insanlığın varoluşuna kadar uzanan bir olgudur. Bu olgunun kapsamı içerisindeki her bir insan hareketi FA içerisinde yorumlanabilecek iş ve eylemleri ifade etmektedir (Aykın, 2018). Bu bağlamda günlük yaşam içerisinde iskelet kasları ve eklemler kullanılarak enerji tüketimi meydana getiren, kalp ve solunum hızını arttıran, farklı şiddetlerde uygulanabilen ve yorgunluklarla sonuçlanan her bir bedensel hareket fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Kılınç, 2018; Canbolat, 2018; Yan, 2007; Türksoylu, 2016; Alpözgen ve Özdiğerler, 2016; Can, Arslan ve Ersöz, 2014).

Bu tanımlamadan yola çıkarak; yürüme, koşma, atlama, sıçrama, çömelme, kalkma, bisiklete binme, yüzmeye, kol, bacak, baş ve gövde hareketleri gibi temel vücut hareketlerinin tamamını ya da bir bölümünü kapsayan çeşitli dans, oyun ve gün içerisindeki etkinlikler fiziksel aktiviteye örnek olarak gösterilebilir (İşin, 2018; Sağlık Bakanlığı, 2014).

1.3.1. Fiziksel aktivite düzeyleri

Sağlık Bakanlığı (2014) tarafından fiziksel aktivitenin yoğunluğuna göre; düşük, orta ve yüksek olmak üzere üç ayrı kategoride değerlendirildiği bildirilmektedir. Düşük şiddetli FA, gün içerisinde az bir efor ile yapılabilen aktivitelerdir (yavaş tempoda yürüyüş, ev işleri vb). Bu aktiviteler sırasında nefes alıp-verme ve kalp atım sayısı, dinlenme seviyesinin biraz üzerindedir. Orta şiddetli FA, orta seviyede fiziksel efor isteyen, kasların hafif zorlanmaya başladığı, kalp atım sayısının ise normalin biraz daha üzerine çıktığı, nefes alıp vermenin biraz

daha sıklaştığı aktiviteler (hızlı yürüyüş, düşük tempolu koşu, yüzmek, dans etmek, yavaş tempoda bisiklet sürmek vb) olarak ifade edilmektedir. Yüksek şiddetli FA, yüksek seviyede fiziksel efor isteyen, nefes alıp vermenin ve kalp atım sayısının normalden çok daha fazla olduğu, kasların ise daha fazla zorlandığı aktiviteler (tempolu koşu, tenis, futbol, basketbol vb.) olarak tanımlanır.

Tablo 1.1. Fiziksel aktivitenin sıklığı, süresi ve şiddeti ile ilgili görüşler (Can, 2013).

<i>Kuruluş</i>	<i>Öneriler</i>
<i>World Health Organization</i>	<i>18-64 yaş arası bireyler için haftada en az 150 dakika orta şiddette aerobik aktivite veya en az 75 dakika şiddetli aerobik egzersiz önerilmektedir. Aktivite süresi en az 10 dakika olmalı. Buna ilaveten haftada 300 dakika yapılan orta şiddetli veya 150 dakika şiddetli yapılan aerobik aktivitenin veya kombine egzersizlerin sağlık için birçok fayda sağladığı belirtilmektedir. Kas kuvveti için ise haftada 2-3 gün büyük kas gruplarını içeren egzersizler önerilmektedir.</i>
<i>World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research</i>	<i>Günlük minimum 30 dakika fiziksel aktivite (tempolu yürüyüş); 60 dakika orta şiddetli veya 30 dakika şiddetli egzersiz önerilir.</i>
<i>United States Centers for Disease Control and Prevention</i>	<i>Sağlıklı bir yaşam için yetişkinlerde haftada 150 dakika orta şiddette fiziksel aktivite; kas kuvveti için, haftada 2-3 gün büyük kas gruplarına yönelik olması; 75 dakika şiddetli aerobik egzersiz ve kas kuvveti için ise 2-3 set olması; kombine egzersizlerin ise, orta ve şiddetli aerobik nitelikte olması; kas kuvveti için ise 2-3 set olması önerilmektedir.</i>
<i>International Agency for Research on Cancer</i>	<i>Sağlıklı bir vücut ağırlığının sürdürülebilmesi için 60 dakika orta şiddette egzersizin haftanın çoğu günü yapılması; kanserden korunmak için ise haftada birkaç kez orta şiddette egzersiz önerilmektedir.</i>
<i>International Association for the Study of Obesity</i>	<i>Obez bireylerde tekrar kilo alımını önlemek için 60-90 dk. günlük orta şiddette fiziksel aktivite veya daha kısa periyotlarla şiddetli aktivite önerilmektedir. Fazla kilo veya obeziteyi önlemek için günlük 45-60 dk. orta şiddette egzersiz; çocuklar için ise bu sürenin artırılması önerilmektedir.</i>

1.3.2. Fiziksel aktivitenin türleri

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) (2010), fiziksel aktiviteleri aerobik (dayanıklılık), kuvvet, esneklik ve denge aktiviteleri şeklinde sınıflandırmıştır.

1.3.2.1. Dayanıklılık Aktiviteleri

Dayanıklılık, herhangi bir fiziksel aktivitenin uzun süre, yorulmadan sürdürülebilmesini ifade eder (Sağlık Bakanlığı, 2014). Bu aktiviteler aerobik kapasiteyi arttıran, büyük kas gruplarının sürekli ritmik olarak çalıştığı aktivitelerdir (WHO, 2010; Physical Activity Guidelines for Americans, 2008). Bu aktivitelerin belirli bir yoğunlukta, sıklıkta ve sürede yapılması gereklidir. Aerobik dayanıklılık arttıkça, tüm fiziksel aktivitelerin yorulmadan uzun süre devam ettirilebilmesi mümkün olmaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2014). Bu tür aktivitelere örnek olarak; düzenli ve sık adımlarla yürüme, bisiklete binme, uzun süreli yüzme, yavaş tempoda koşma vb. aşırı yüklenme olmayan aktiviteler verilebilir (WHO, 2010; Physical Activity Guidelines for

Americans, 2008). Bu aktivitelerin düzenli olarak yapılması halinde artan aerobik dayanıklılık, itfaiyecilerin görevlerini uzun süre yerine getirebilmesinde ve yorgunluklara karşı mücadele etmesinde büyük rol oynamaktadır (Elsner ve Kolkhorst 2008). İtfaiyecilerin aerobik dayanıklılığının yüksek olması merdiven tırmanma, hortumu uzaktaki bir yangın musluğundan yangın alanına getirme ve yüksek katlı binalardaki yangın yerine ekipmanları çıkarma gibi görevlerin hızlı ve başarılı bir şekilde yerine getirilmesinde önemli rol oynamaktadır (Sothmann, Gebhardt, Baker, Castello ve Sheppard, 2004; Gledhill ve Jamnik 1992).

1.3.2.2. Kuvvet Aktiviteleri

Kuvvet, kas veya kas gruplarının istemli bir şekilde maruz kaldığı dirence karşı koyabilme ya da dayanabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Erol, 2011; Kayıhan, 2007). Ağır bir eşyayı çekmek, itmek ve kaldırmak kuvvetli kaslar gerektirir. Kas kuvveti arttıkça bir ağırlık daha kolay kaldırılabilir, bir eşya zorlanmadan itilebilir veya çekilebilir. Kuvvet aktiviteleri, kasları ve kemikleri güçlendirmekte, vücut yağ oranının ise azalmasına yardımcı olarak, kas ve kemik oranının artmasına katkı sağlamaktadır. Ağırlık taşımak, merdiven çıkmak, kol kasları için şınav çekmek, karın kasları için mekik çekmek, ağırlıklarla kuvvet antrenmanı yapmak gibi aktiviteler sonucunda artan kas kuvvetine (Sağlık Bakanlığı, 2014), itfaiyeciler merdiven tırmanma, malzeme taşıma, hortum manevraları, güç kullanarak giriş, hidrolikli ağır aletleri kullanma ve yaralı kurtarma gibi görevlerinde büyük ihtiyaç duymaktadırlar (Sothmann ve ark., 2004). Kas kütlesi düşük olan itfaiyecilerin kas kütlesi yüksek olan itfaiyecilere oranla yangın söndürme aktivitelerinde zorlandığı görülmüştür. Yüksek seviye kas kuvveti ve dayanıklılığı itfaiyecilerin sadece görevlerini başarıyla gerçekleştirmelerini değil yaralanma vakalarını azaltması bakımından da oldukça önemlidir (Bilzon, Scarpello, Smith, Ravenhill ve Rayson, 2001).

1.3.2.3. Esneklik Aktiviteleri

Fiziksel uygunluğun sağlık ve performansla ilgili bir bileşeni olan esneklik (WHO, 2011), hareketleri optimal seviyede büyük bir açı içerisinde değişik yönlere uygulayabilme becerisidir (Turhan, 2015). Diğer bir ifadeyle, bir FA yaparken gövde, kol veya bacakların rahat hareket edebilme yeteneğidir. Esnek bir vücuda sahip olmak, günlük yaşam etkinlikleri sırasında daha rahat hareket edilmesini ve yaşam kalitesinin artmasını sağlamaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2014). Esnekliğin zayıf olması, üst gövde ve kalça bölgesindeki hareket açıklığını kısıtlamaktadır (Arslanoğlu, 2010). Yoga, pilates ve Tai-Chi gibi düzenli yapılan fiziksel aktiviteler sonucu artan esneklik (Sağlık Bakanlığı, 2014), itfaiyecilerin görev esnasında karşılaşılabilecekleri incinme, burkulma, tendon, kas ve eklem kapsülleriyle ilgili sorunlardan kaynaklanan yaralanmalar gibi olumsuzluklardan uzak kalabilmesi için etkili bir faktördür. Esnekliğin iyi olması demek, itfaiye personelinin eğilme, uzanma, döndürme ve dönme hareketlerini daha rahat ve sakatlanma riskinden uzak bir şekilde yapabilmesi anlamına gelmektedir (Arslanoğlu, 2010).

1.3.2.4. Denge Aktiviteleri

Denge, tüm hareketlerin temelidir. Belli bir yerde vücudun pozisyonunu devam ettirme ve koruma yeteneğidir (Çelik, 2016; Erol, 2011). İyi bir denge yeteneğine sahip olan bireyler, ayak parmaklarının üzerinde durabilir, düz bir çizgide yalpalamadan yürüyebilirler. Bireyin tek ayak üzerinde durabilmesi, kaygan bir zeminde düşmeden yürüyebilmesi ve stabil olmayan zeminde durabilmesi için iyi bir denge yeteneğine sahip olması gerekir. İyi bir dengeye sahip olmak, bireyin düşme olasılığını minimum seviyeye indirirken, kas kuvveti, esnekli ve dayanıklılığını artıran tüm aktiviteler dengenin gelişmesinde büyük katkı sağlamaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2014). İtfaiye gibi fiziksel zorlukları yüksek olan mesleklerde denge yeteneğinin yüksek olması istenmektedir. Zor çevre koşullarında giyilen ekipmanlar, çalışılan zeminin farklılık göstermesi, taşınan malzemelerin ağır ve zor kontrol edilebilir oluşu denge kontrolünü zorlaştırmaktadır. İtfaiyecilerin denge yeteneğinin iyi olması çatıda çalışma, ağır malzemelerin ve kazazedelerin taşınması gibi görevlerini başarılı bir şekilde yerine getirilmesinde büyük rol oynamaktadır. Finlandiya'da mesleki görevlerle ilgili meydana gelen kazalar üzerine yapılan bir araştırmada itfaiyecilerin işe bağlı değişken zeminlerde çalışması sebebiyle denge kontrolünün kaybedilmesine bağlı olarak düşme, kayma gibi kazaların yüksek olduğu ifade edilmiştir (Arslanoğlu, 2010).

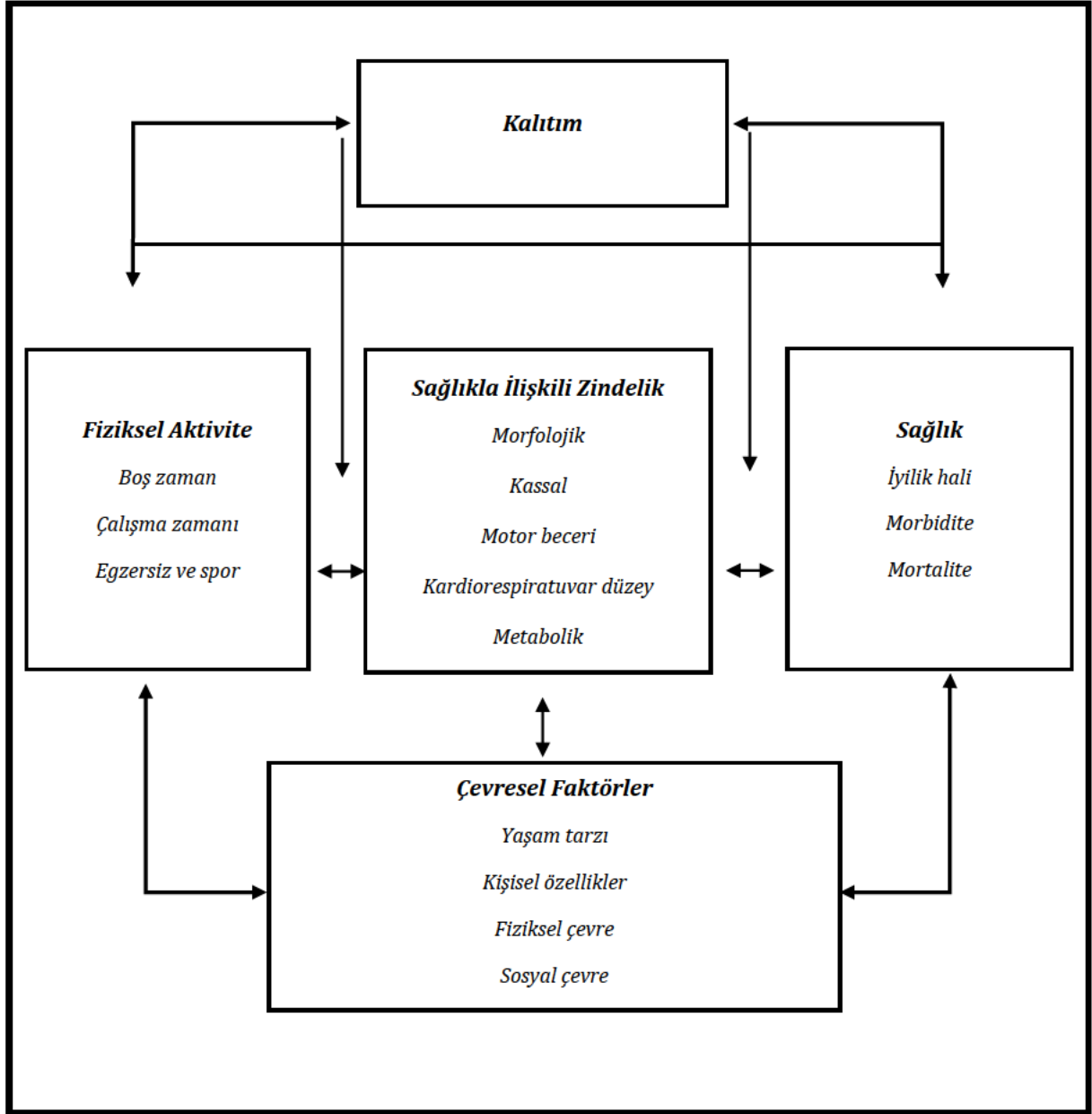
1.3.3. Fiziksel aktiviteyi etkileyen etmenler

Fiziksel hareketsizlik, inaktif yaşam ciddi şekilde büyümekte olan bir sağlık sorunudur (Vanhees et al., 2005). İnaktif yaşam günümüzde çoğunlukla erişkin ve yaşlı nüfusta görülmektedir. Bireylerin inaktif bir yaşam sürdürmeleri ve fiziksel aktivite yapma yapmamalarının ruhsal, davranışsal ve fizyolojik pek çok nedeni bulunmaktadır (Bulut, 2013).

Alanyazında fiziksel aktivite ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde FA yapma oranının fiziksel, kültürel ve sosyal çevreden etkilendiği görülmektedir. Serbest vakitleri olanların olmayanlara göre, kentleşme oranının az görüldüğü bölgelerde, rekreasyon alanlarına (park, bahçe, vb.) ulaşılabilirliğin arttığı, gelir ve eğitim düzeyleri yüksek olan bölgelerde, evli olan bireylerin bekar olan bireylere göre fiziksel aktivite yapma oranlarının daha fazla olduğu ve aktif yaşamın yükseldiği görülmektedir (Can ve diğ., 2014).

Demografik ve genetik faktörlere bakıldığında nüfus yoğunluğunun yüksek olduğu yerlere oranla az olan yerlerin daha hareketli ve enerjik oldukları, yaş ilerledikçe sedanter yaşamın arttığı, kadınların erkeklere oranla daha sedanter oldukları belirtilmiştir. Ruhsal, zihinsel ve duygusal faktörlere göre fiziksel aktivite yapma oranının değiştiği, sigara kullananların, kullanmayanlara göre egzersiz programlarını bırakmaya daha meyilli oldukları, yapılan aktivite hakkında fikir ve bilgi sahibi olmanın, aktivite yapma isteğinin, fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen başlıca unsurlar olduğu belirtilmektedir (Can ve diğ., 2014).

Tablo 1.2. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler (Vanhees ve diğerleri, 2015).



1.3.4. Fiziksel aktivitenin sağlık üzerine etkileri

İnsan yaşamı üzerinde etkili olan en önemli kavramlardan bir tanesi olan sağlık, bireyin fiziksel, sosyal ve ruhsal yönden tam bir iyilik halinde olması demektir (Türksoylu, 2016; Kürklü, 2014). Sağlıklı, kaliteli ve uzun bir yaşamın sürdürülebilmesi için gerekli olan fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkileri bedensel sağlık üzerine etkileri, ruhsal ve sosyal sağlık üzerine olan etkileri ve gelecekteki yaşantı üzerine olan etkileri olarak üç genel başlıkta incelenebilir (Türksoylu, 2016; Bek, 2012).

1.3.4.1. Bedensel sağlık üzerine etkileri

Fiziksel aktivitenin bedensel sağlık üzerindeki etkileri kas iskelet sistemi ve diğer metabolik fonksiyonlar üzerine olan etkileri olmak üzere iki ana başlık altında incelenebilir.

1.3.4.1.1. Kas-iskelet sistemi üzerine etkileri

Fiziksel aktivitenin kas-iskelet sistemi üzerine olan etkileri; kas tonusunun korunması ve düzenlenmesi, vücut kompozisyonun ve postürünün korunması, reaksiyon ve tepki zamanının gelişmesi, yorgunluğa karşı direncin artırılması (Yıldız, 2019; Dimlioğlu, 2018; Uçak, 2017; Türksöylü, 2016; Kürklü, 2014 ; Bulut, 2013; Bek, 2008), agonist ve antagonist kaslar arasındaki kuvvet dengesinin sağlanması (Dimlioğlu, 2018; Türksöylü, 2016; Bek, 2008), kas ve eklem kontrolünü arttırarak stabilitenin sağlanması, kas ve eklemlerin elastikiyetinin korunması ve artırılması (Türksöylü, 2016; Kürklü, 2014; Bulut, 2013; Bek, 2008), kalp-damar sisteminin güçlenmesi ile dayanıklılığın artması, kas dokusunca kullanılan enerji ve oksijen miktarının artması (Kürklü, 2014), olası kaza ve yaralanmalara karşı bedensel korunmanın geliştirilmesi (Dimlioğlu, 2018; Türksöylü, 2016; Bulut, 2013; Bek, 2008), kas kasılması ve aktivitenin etkisiyle kemik mineral yoğunluğunun korunması ve osteoporozun önlenmesi, (Uçak, 2017; Bulut, 2013; Bek, 2008) şeklinde sıralanabilir.

1.3.4.1.2. Diğer metabolik fonksiyonlar üzerine etkileri

Fiziksel aktivitenin kas-iskelet sistemi üzerinde olumlu etkileri olduğu gibi diğer metabolik fonksiyonlar üzerinde de olumlu etkileri bulunmaktadır. FA; kan basıncının kontrolünü sağlar, kalbin dakikadaki atım sayısını azaltır, damar yapısının elastikiyetini arttırır, kalbi güçlendirerek kan akışını düzenler, vital kapasitede artış sağlar, kan şekeri konsantrasyonu düzeyinin kontrolüne yardımcı olur, kalp krizi geçirme riskini azaltır, yüksek kan kolesterol ve trigliserit düzeyini etkileyerek damar hastalıkları riskini azaltır, vücudun tuz, su, mineral dengesini sağlar, metabolizmayı hızlandırır ve kilo alımını önler (Bulut, 2013; Bek, 2008; Uçak, 2017; Yıldız, 2019).

1.3.4.2. Ruhsal sağlık üzerine etkileri

Düzenli yapılan fiziksel aktivitelerin insan sağlığı üzerindeki fiziksel etkilerinin yanı sıra, psikolojik sağlığı üzerinde de olumlu etkileri bulunmaktadır. FA'nin bu etkileri; benlik saygısı (BS) ve kendine güvende artış (Uçak, 2019; Türksöylü, 2016; Eyili, 2017; Yıldız, 2019), depresyon, stres ve kaygı bozukluğunda azalma (Türksöylü, 2016; Kürklü, 2014), zihinsel yetilerde düzelme (Türksöylü, 2016), kendini daha zinde ve mutlu hissetme, sosyal ilişkilerde gelişme (Dimlioğlu, 2018; Bulut, 2013; Bek, 2012; Eyili, 2017), iş verimliliğinin artması (Yıldız, 2019; Eyili, 2017), pozitif düşünme ve stresle başa çıkabilme yeteneğinin gelişmesi (Kürklü,

2014; Bulut, 2013), insanlarla arkadaş olma, paylaşma ve yardımlaşma duygularının gelişmesi (Yıldız, 2019) şeklinde sıralanabilir.

1.3.4.3. Gelecekteki yaşantı üzerine etkileri

Fiziksel aktivitelerin günlük yaşantı üzerine olduğu kadar gelecekteki yaşantı üzerinde de bir çok etkisi bulunmaktadır. FA; sağlıklı yaşlanma ile bağımsız ve aktif yaşlı bireyler yaratır, kas iskelet sistemini güçlü tutarak yaşlılıkta sık görülen düşmeler ve düşmelere bağlı kırık riskini azaltır, kendini daha zinde ve mutlu hissetmeyi sağlar, kanser gelişim riskini azaltır ve kansere karşı koruma sağlar, olası ani ve sistemik hastalıklar nedeniyle ölüm riskini azaltır, depresyon, anksiyete ile başa çıkma gücünü artırır, bireylerin yaşamdan keyif almasını sağlar, yaşlanma evrelerinde bireylerin günlük hayatını kolaylaştırmasına olanak sağlar (Yıldız, 2019; Dimlioğlu, 2018; Türksöylü, 2016; Kürklü, 2014; Bek, 2012), yaşlılık ve ileri yaşlılık dönemlerinde insanları etkisi altına alan atıl kalma, işe yaramama duygularından kurtulma konusunda yardımcı olur (Bek, 2012).

1.4. Benlik Kavramı

Dünyanın varlığından bu yana tüm insanlar birbirinden farklı bir şekilde olagelmıştır. Mevcudiyet anlamında insanları birbirinden ayıran, farklı kılan, kişiliklerini biçimlendiren, duygu, tutum ve davranışlarının en büyük organize bütünlüğü olan bu yapılanım, insanların davranışlarını inceleyen bilim dalları tarafından benlik olarak tanımlanmıştır (Soğukpınar, 2014; Arıcak, 1999).

Benlik kavramı psikolojinin en önemli olgularından biri olup, insanoğlunun dünyaya gözlerini açtığı ilk andan itibaren oluşan ve hayatı boyunca başından geçen olayları ve diğer bireylerle kurduğu etkileşimleri içine alan yaşanmışlığın sonucunda elde edilen bir kavramdır (Aygün, 2018).

Benlik 1980'li yılların başında çeşitli psikologlar tarafından ele alınmış ve çalışmalar sonucunda psikoloji literatüründe oldukça önemli bir yer tutan benlik psikolojisi'nin ortaya çıkmasına neden olmuştur (Arıcak, 1999). Tarihte benlikle ilgili ilk ciddi ve hummalı çalışmalar James, Cooley ve Mead'e aittir (Arıcak, 1999). James, "The Principles of Psychology" adlı eserinde ele aldığı benliğin (Otacıoğlu, 2017; Yılmaz, 2017; Bacanlı, 1990; Üzbe, 2013), bilen benlik (self as knower) ve bilinen benlik (self as known) olmak üzere iki boyutta değerlendirilmesi gerektiğini, bilimin konusu olabilecek benlik boyutunun ise nesne niteliğinde olan bilinen benlik olması gerektiğini savunmuştur (Otacıoğlu, 2017; Arıcak, 1999; Bacanlı, 1990; Soğukpınar, 2014). James'ten sonra benlik üzerine önemli çalışmalar yapan Mead (1968) de benliği, bilen benlik ve bilinen benlik olarak iki boyutta değerlendirmiş, bilen benliği bireyin içinden geldiği gibi davranan aktif ve yaratıcı yönü, bilinen benliği ise bireyin başkalarının tutum ve görüşlerine değer veren yönü şeklinde tanımlamıştır (Akt., Özen ve Gülaçtı 2010).

James benlik kavramını bireyin, kendisinin ne olduğunu ifade edebileceği her şeyin toplamı olarak tanımlamış ve insanların maddi benlik, sosyal benlik ve manevi benlik gibi birden fazla

benlik türüne sahip olduğunu dile getirmiştir (James, 1950). Maddi benlik; beden, giyim, aile, ev, mal-mülk ve üretimi; sosyal benlik ise bireyin itibarı, şerefi, tanınması, başkalarının gözünde yüceltilmesi ve onurlu olmayı; manevi benlik de üstbilişsel faaliyetleri, ruhsal yetileri, inanç sistemini ve bu doğrultudaki davranışları içermektedir (Ünvanlı, 2021; Arıcak,1999).

Symonds (1951) benlik kavramını, bireyin kendi duygu, düşünce ve davranışlarına yönelik verdiği tepkiler olarak tanımlamış ve benliğin, bireyin kendine ilişkin algıları (ben algıları), bu algılar sonucunda oluşan düşünceleri (ben kavramları), bu düşünceleri sonucunda kendine verdiği kıymet (benlik saygısı) ve kendini geliştirmek ve savunmak için bulduğu girişimler (self-fulfillment) olmak üzere dört bileşenden oluştuğunu ifade etmiştir.

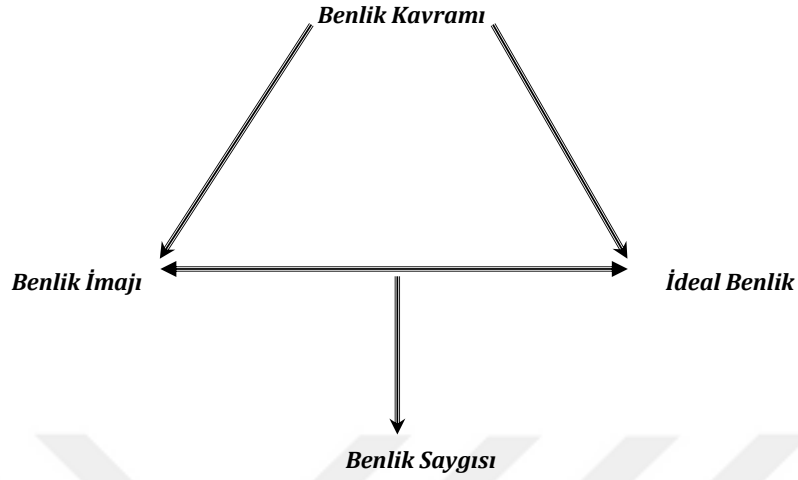
Benlik kavramı bireyin günlük yaşantısında bilinçli olarak üzerinde pek fazla düşünmediği fakat, istemeden de olsa sorguladığı ve düşündüğü, içinde yaşadığı ve sorguladığında bir cevap alabileceği “ben kimim” sorusunun cevabıdır (Gül, 2010). Benlik kavramı Rogers (1951)’a göre kişinin kendisi hakkında sahip olduğu algılamalarını belirlemenin yanında örnek kabul ettiği, kendisine ait olarak görebileceği yaşantıların bir bütünü, Lawrence (2000)’a göre bireyin fiziksel (boy, kilo, ten rengi, göz rengi), zihinsel (duygu, düşünce) özelliklerinin tamamını ve sahip olduğu bu bütün özelliklerine yönelik kendini yorumlayarak tanımlaması, Meyvacioğlu (2019)’ya göre bireyin farklı kişilik özelliklerinin kendinde ne ölçüde olduğu hakkındaki değerlendirmelerinin tamamı, Altunay ve Öz (2006)’e göre bireyin kendi benliğini algılama ve kavrama biçimi, Tunç (2011)’a göre bireyin, kendi kimliği hakkındaki düşüncelerinin toplamı ve kendi kendini tanıma ve yorumlama biçimi, Güler ve Yetim (2008)’e göre kendi benlik özelliklerine yönelik inanç sistemi, Sayiner, Savaşan , Sözen ve Köknel (2007)’e göre ise kendi ile ilgili düşüncelerinin, kişisel atıflarının, geçmiş yaşantılarının, gelecek ile ilgili planlarının, sosyal rollerinin zihninde temsil edilişi ve kavramsal ben olarak odaklaşmasıdır.

Benlik kavramı, bireyin reelde hangi özelliklere ne ölçüde sahip olduğundan çok kendini nasıl gördüğünü ve ne değer biçtiğini anlatır. Bazen bireyin kendi hakkındaki düşünce ve yorumları gerçekleri yansıtmayabilir. Birey bazı durumlarda kendini yüceltip, bazı durumlarda ise kendini küçültebilir. İnsanlar genellikle kendilerini olduklarından daha güçlü, daha akıllı, daha kabiliyetli ve daha faziletli görme eğilimindedirler. Olumsuz yönlerini görmemeyi, olumlu yönlerini de abartıp ön plana çıkarmayı yeğlerler. İnsanlar çoğu zaman kendi benliklerini zarara uğratabilecek olumsuz hal ve hareketlerini görmezden gelir, önemsemez veya çarpıtırlar (Gün, 2006).

Bireyin kendisine atfettiği bazı özellikleri ve değerleri, bireyin benliğini meydana getiren temel faktörlerdir (Ünvanlı, 2021; Akkoyun ve Ersever, 1989). Benlik kavramı, bireyin kendi özelliklerine yönelik hissettikleri ile birlikte, zihinsel, fiziksel öz niteliklerinin farkındalığı olarak tanımlanır (Lawrence, 2000). Bu nedenle de benlik kavramı benlik imajı, ideal benlik ve benlik saygısı kavramlarını içine alan bir şemsiye gibidir (Soğukpınar, 2014).

Şekil 1.1’de görüldüğü gibi benlik kavramı gelişimi; bireyin benlik saygısı, benlik imajı ve ideal benliği arasındaki ilişkiye bağlıdır. Benlik imajı bireye ‘Kimsiniz?’ sorusunu yönelttiğinde kendini diğer kişilerden farklı kılan zihinsel ve fiziksel özelliklerini listelemesidir. İdeal benlik,

ideal değerlerin tamamı, bireyin arzuladığı yetenekler ve davranış standartlarıdır. Benlik saygısı ise bireyin benlik imajı ile ideal benliği arasındaki farkı değerlendirmesidir (Soğukpınar, 2014).



Şekil 1.1. Benlik Kavramı Şeması (Soğukpınar, 2014)

1.5. Benlik Saygısı

Benlik saygısı ile ilgili literatür incelendiğinde, benlik saygısının genel kabul gören tek bir tanımının olmadığı (Kanbolat, 2017) ve benlik saygısı kavramı ile ilgili birden fazla tanımlamanın mevcut olduğu görülmektedir (Sirkeci, 2018). Türkçe’de ‘öz saygı’, ‘kendilik saygısı’, ‘öz-değerlilik duygusu’ şeklinde ifade edilen benlik saygısı (Dilmaç ve Ekşi, 2008) bir çok kuramcı tarafından farklı şekilde tanımlanmıştır. Bazı tanımların birbirine benzer yönlerinin olmasına rağmen bazılarında tanımlamaların çok daha farklı olduğu görülmektedir (Kanbolat, 2017).

Rosenberg (1979)’e göre benlik saygısı; kişinin kendisine yönelik geliştirdiği olumlu olumsuz ya da nötr tutumların toplamıdır. James (1980) ise benlik saygısını, bireyin kendisini ne kadar başarılı bulduğu ve bu başarıya atfettiği değere ilişkin yaptığı değerlendirmeler olarak açıklar. Harter (1993)’a göre benlik saygısı bireyin kendisini ne denli sevdiği, saygı duygusu ve kendisini ne ölçüde kabullendiğidir. Coopersmith (1967)’e göre benlik saygısı bireyin kendisini önemli, değerli, başarılı ve yetenekli algılama derecesidir. Rogers (1959) ise benlik saygısını bireyin çevresiyle diyalogları sonrası aldığı değerlilik duygusu olarak açıklamıştır. Knapen ve diğ. (2005) ise benlik saygısını bireyin kendisi hakkında olumlu bir fikir edinebilme yolu şeklinde tanımlamıştır.

Genel anlamıyla benlik saygısı, bireyin kendisini olduğu gibi kabullenmesi ve bu durumdan tatmin olması, kendini değerli, gururlu, yeterli, başarılı ve sevmeye yaraşır hissetmesidir (Yörükoğlu, 2004). Benlik saygısı bireyin kendini muhakemesi ve yorumlaması sonucunda

kimliğini kabullenmesi ile ortaya çıkan bir beğeni durumudur (Kohut, 1971; Açak ve Kaya, 2015; zkan, 1994; Erşan, Doğan ve Doğan, 2009).

Tablo 1.3. Benlik saygısı tanımlarının odaklandığı noktalar

<i>Tanımlayan</i>	<i>Odaklandığı Nokta</i>
<i>Rosenberg (1965)</i>	<i>Olumlu- olumsuz tutum</i>
<i>James (1980)</i>	<i>Değerlendirme</i>
<i>Coopersmith (1967)</i>	<i>Onay, sevgi, ödüllendirme, değerlendirme</i>
<i>Harter (1993)</i>	<i>Saygı</i>
<i>Rogers (1959)</i>	<i>Duygu, değerlendirme</i>
<i>Knapen ve diğ. (2005)</i>	<i>Fikir, değerlendirme</i>
<i>Kohut (1971)</i>	<i>Duygu, değerlendirme</i>
<i>Yörükoğlu (2004)</i>	<i>Onay, sevgi, ödüllendirme</i>
<i>Aak ve Kaya (2015)</i>	<i>Değerlendirme</i>
<i>Erşan ve diğ. (2009)</i>	<i>Değerlendirme</i>
<i>Özkan (1994)</i>	<i>Değerlendirme</i>

Benlik saygısının duygusal, zihinsel, toplumsal ve bedensel unsurları vardır. Bu unsurlar benlik saygısının oluşması ve gelişmesinde oldukça önemli etkenlerdir. Bu unsurlar; kendini değerli hissetmek, yetenek ve becerilerini sergileyebilmek, başarabilmek ve bu başarılar ile övünmek, toplum içinde beğenilir olmak, iyi ve güzel bulunmak, kabul görmek, sevilen olmak ve kendi bedensel özelliklerini benimsemektir (Tunç, 2019; Aktaş, 1994).

Benliğin duygusal yanı olan (Koçak, 2016) kendini olduğu gibi kabullenmeyi ve özgüveni sağlayan (Korkmaz, 1996) benlik saygısı, ruh sağlığının da önemli parçalarından biridir (Açak ve Kaya 2015). Bireyin kendini gerçekçi bir şekilde yorumlayabilmesi, kendini tanıması ve en önemlisi kendine saygı duyması bireyin psikolojik açıdan olumlu etkilenmesini sağlar (Güven, 2020).

Eğer birey olumlu bir tutum içindeyse benlik saygısında artış, olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısında azalma meydana gelmektedir (Yanlı, 2011). BS değerini yüksek seviyede ve tutarlı bir şekilde devam ettiren normal sağlıklı bireyler, canlılık ve enerjilikle özdeşleşirler. Bu bireyler öz güveni maksimum seviyede olan kişiliktedirler. Minimum seviyede yapılanmış BS değerine sahip bireyler ise canlılık ve enerjilerini kaybetmiş, kendilerine güvenmeyen, kendini önemsiz ve çaresiz hisseden, başarı ve maharetleri azalmış kişilerdir (Özkan, 1994).

BS yüksek bireylerin kendileri ile ilgili beklentileri yüksektir. Bu bireyler sosyal açıdan daha azimli, daha yüksek beklenti ve hayal gücüne sahip, öz güveni yüksek, daha iyimser ve

zorluklarla karşılaştığında kolay kolay pes etmeyen, başarılı olma isteği fazla olan bireyler olarak görülürler. BS düşük bireylerde ise bu durumun tersi özellikler görülür (Güven, 2020).

Düşük olan BS bireyin kendisine olan saygısının ve öz güveninin minimum seviyede olması anlamını taşımaktadır. Kendisini saygın, yeterli ve önemli görmeyen bireylerin sergiledikleri tutum ve tavırlar bu biçimdedir. Yüksek BS ise tam bir karşıt durumdur. Yüksek benlik saygısına sahip birey kendisindeki yetersizlikleri fark etse bile yine de değer verilme ve önemsenme noktasında kendisini kıymetli hissetmektedir (Hallaç, 2019).

BS yüksek seviyede olan bireylerle iletişim kurmak daha kolaydır. Bu durumdaki bireyler saygılı, hoşgörülü ve çevresindeki insanların fikir ve görüşlerini dinlemeye açık olurlar. Temel gereksinimlerini karşılamışlardır, başkalarının ihtiyaçlarına zaman ayırabilirler. Kendine olan özgüveni o denli güçlü ve sağlamdır ki, bazı zor durumlarda risk almaktan kaçınmazlar. Yanlış yaptıklarında dahi yanlışlarını kabullenip itiraf edebilirler (Yanlıç, 2011).

Tablo 1.4. Benlik saygısı karşılaştırma (Yanlıç, 2011).

<i>İnsanlara pozitif tepkiler verirler</i>	<i>İnsanlara olumsuz tepki verirler</i>
<i>Otorite figürlerine karşı rahattırlar</i>	<i>Otorite figürlerine karşı rahat değildirler</i>
<i>Kendilerini değerli olarak görürler</i>	<i>Kendini değersiz, sevimsiz görürler</i>
<i>Performanslarını gerçekçi olarak değerlendirebilirler</i>	<i>Performanslarını gerçekçi olarak değerlendiremezler</i>
<i>Genel olarak hayatlarından memnundurlar</i>	<i>Hayatlarından memnun değildirler</i>
<i>Güçlü bir sosyal destek sistemleri vardır</i>	<i>Zayıf bir sosyal destek sistemleri vardır</i>
<i>Kendine güven duyguları gelişmiştir</i>	<i>Aşağılık hissi, karamsarlık duyguları vardır</i>
<i>Grupta liderlik özelliği gösterirler</i>	<i>Kolaylıkla vazgeçme özellikleri vardır</i>
<i>Kendilerini kontrol edebilirler</i>	<i>Dıştan kontrol edilirler</i>
<i>İyimser, mutlu, hoş kişiler arası ilişkiler kurarlar</i>	<i>Çekingen, yetersiz sosyal ilişkiler</i>
<i>Eleştirildiklerinde savunmaya geçmezler ve atılgan davranırlar</i>	<i>Eleştirildiklerinde savunmaya geçerler pasif davranırlar</i>
<i>Aktivitelere daha çok katılırlar</i>	<i>Aktivitelere katılmada tereddüt ederler</i>

Literatürde yer alan benlik psikolojisi ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, bireylerin benlik saygısı düzeylerinden; benlik saygısının yüksek veya düşük olmasından bahsedilmektedir. Rosenberg (1965) benlik saygısını kişinin kendine karşı olumlu veya olumsuz tavrı olarak ele almış, buna göre kişi kendini değerlendirmede pozitif bir tutum içindeyse benlik saygısının yüksek, negatif bir tutum içindeyse benlik saygısının düşük olacağını ifade etmiştir.

1.5.1. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

Benlik saygının temelinde iki çeşit öngörü vardır. Bunlardan ilki öz saygının farklılık gösterebilmesidir. Diğer düşünce ise öz saygının genetik olmasıdır (Campbell ve Foster, 2006; Yiğit, 2018). Bireyin kendisine yönelik nasıl bir tutum sergilediğini gösteren öz saygı (Rosenberg, 1965; Tekin, 2017; Sirkeci, 2018), insanın gözlerini dünyaya açtığı ilk andan itibaren gelişmeye başlayıp, çevresel faktörler ile değişiklik göstermektedir (Yiğit, 2018; Çelik, 2019). Birçok faktör benlik saygısını etkileyebilmekte ve öz saygı düzeyinde değişikliklere sebep olabilmektedir (Tekin, 2017; Akçagöz, 2017). Mruk (2006) benlik saygısını etkileyen faktörleri Şekil 1.2'deki gibi ifade etmiştir.



Şekil 1.2. Benlik saygısını etkileyen faktörler (Mruk, 2006)

Çelik (2009), Sirkeci (2018) benlik saygısını etkileyen faktörleri Mruk (2006)'dan farklı bir şekilde yaş, toplumsal değerler, bebeklikten itibaren alınan eğitim, sosyo-ekonomik durum, akran ilişkileri, iletişim, ailenin yapısı ve tutumları, çevrenin, anne babanın eğitim düzeyi ve mesleği, eşler arası uyum, bağımlılıklar (alkol, sigara), kişinin ruh sağlığı, kronik ya da fiziksel hastalıkları, iş durumu, benlik algısı, etnik kökeni, bireyin fiziksel görünümü, hobileri, çevresinden gördüğü değer, akademik yaşantısı, dini inançlar ve yalnızlık olarak ifade etmişlerdir

1.6. Fiziksel Aktivite ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki

Benlik saygısı, bireyin toplumda daha sosyal, aktif ve daimi olmasını aynı zamanda başarılı ve mutlu olmasını sağlamaktadır (Gürçay, 1993). Bireyin kendini değerli hissetmesi, maharetlerini ortaya koyabilmesi, başarabilmesi ve bu başarıları ile iftihar etmesi, toplum içinde beğenilip iyi ve güzel bulunması, kabul görmesi, sevilen biri olması ve kendi fiziksel özelliklerini benimsemesi, benlik saygısının oluşması ve gelişmesinde önemli faktörlerdir (Aktaş, 2014). Benlik saygısı bozukluğunda kişinin kendisine olan güveni ve kendisine vermiş olduğu değer

azalmakta, kendisi hakkındaki olumsuz düşünceleri ise artmaktadır. Benlik saygısı bozukluğu nihayetinde bireyin kendine olan güvenin ve kendine vermiş olduğu değerın ortadan kaybolmasına yol açabilir (Yanlıç, 2011)

Benlik saygısı düşük seviyede olan bireylerde ruhsal problemler, yeme bozukluğu anksiyete, depresyon, yalnızlık, motivasyon eksikliği ve madde bağımlılığı (sigara, alkol) gibi sorunlar görülmektedir (Yiğit, 2018). Bireylerin zihinsel yapılarında önemli bir yere sahip olan benlik saygısı kavramının üzerinde olumlu etkiye sahip faktörlerden birinin fiziksel aktivite olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda fiziksel aktivitenin bireyin benlik saygısı kadar fiziksel benliğini de olumlu yönde etkilediği yapılan araştırmalarda görülmüştür (Bayköse, Saraç ve Yavuz, 2018; Esentürk 2019). Bir çok bilimsel çalışma fiziksel aktivitenin ruh sağlığı üzerindeki faydalarını ve bireyin psikolojik işlevlerini geliştirmesinde uygun bir yardım stratejisi olarak kullanıldığını da ortaya koymuştur (Bayar, 2006).

Calfas ve Taylor (1994) psikolojik faktörler ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkileri belirlemek için depresyon, anksiyete, stres, benlik saygısı, benlik kavramı, zihinsel işlevsellik ve psikiyatrik bozukluklarla ilgili literatürde bulunan çalışmaları incelemiş, fiziksel aktivitenin psikolojik olarak faydalı olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Fiziksel aktivite benlik saygısını arttırmanın yanısıra yaşam kalitesini de arttırmanın bir yoludur (Pernambuco vd, 2012). Bedeni ile barışık, öz güvenli bireyler yaratarak, bireyin kendini iyi hissetmesine ve mutlu olmasına (Bek, 2008; Holder ve ark., 2009), fiziksel kabiliyeti ve fiziksel uygunluğu arttırarak benlik saygısının gelişmesine (Aşçı, 2004), depresyon, kaygı ve davranış bozukluklarının ortadan kalkmasına (Lök ve Bademli, 2017), sigara ve alkol gibi madde bağımlılıklarının azalmasına (NICE Public Health Collaborating Centre, 2007), yeni arkadaş tanıma ve sosyal davranışların pozitif yönde artmasına katkıda bulunur (Pehlivan, 2009).

1.7. Kendini Sabotaj

İnsanoğlu yaşantısı boyunca başarısızlıktan uzak durup başarılı bir birey olmayı hedeflemiş ve bu hedefi uğruna büyük çaba sarf etmiştir. Bireyin bu çabalarına rağmen başarısız olduğu ve bu durumla yüzleştiği zamanlar olabilmektedir. Bu konuyu araştıran Jones ve Berglas (1978)'a göre, bireyler bazen başarıdan vazgeçip kendi gereksinimlerini korumak veya arttırmak için performansını durduran engeller yaratmaktadır. İlk bakışta bu davranışı narkotik madde ve alkol kullanımının altında yatan bir sebep olarak gören Jones ve Berglas, daha sonra çerçeveyi genişletmiş bu durumu "kendini sabotaj" olarak kavramsallaştırmışlardır (Anlı, Akın, Şar ve Eker 2015). Kendini sabotaj (KS) konusunda uzun yıllardır özellikle yurt dışında bilimsel araştırmalar yapılmakta ve literatürde kendini sabote etmenin araştırmacılar tarafından farklı açılardan tanımlandığı ve değerlendirildiği görülmektedir (Olgunçelik, 2019).

İlk olarak 1978 yılında Jones ve Berglas tarafından tanımlanan (Zafer, 2016; Olgunçelik, 2019; Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016) bu kavram; bireyin bir işin ya da görevin üstesinden gelebilecek potansiyele sahip olmasına rağmen, bu işi yapıp yapamayacağına yönelik belirsizlik yaşamaması ve yeterli seviyede olmadığına yönelik mazeretler üreterek benlik saygısını koruma altına almaya yönelik bir çaba olarak tanımlanmaktadır (Kamuk, Evli ve Tecimer, 2018; Özçetin ve Hiçdurmaz,

2016; Anlı ve diğ., 2015). Bireyin benliğini koruma altına almak istemesindeki en büyük amaç çevresindeki insanlar tarafından benliğine yönelik olumsuz algıları manipüle etmek istemesidir (Albayrak, 2019). Kendini sabote etmenin sonucunda birey, başarıyı kendi çabasından kaynaklı, başarısızlığı ise kendi elinde olmayan sebeplerden ve dış faktörlerden kaynaklı olduğunu öne sürerek kendini haklı çıkarma yönünde çaba sarf eder. Bu davranış biçimi bireyi her iki durumda da kazançlı hale getirmekte ve kendisini iyi hissetmesine büyük katkı sağlamaktadır (Kamuk ve diğ., 2018 ; Zafer, 2016; Baumgardner, Lake ve Arkin 1985).

Tice (1991) kendini sabotajı, bireyin egosuna yönelik bir tehditle karşılaştığında mevcut benlik saygısını korumak ya da yükseltmek amacıyla geliştirdiği bir davranış biçimi olarak ifade etmiştir. Budak (2000) kendini sabotajı, bireyin bir işin üstesinden gelemeyeceğini anlaması durumunda kendi performansını sabote ederek üstesinden gelemediği iş için kendisini haklı çıkarmak adına ikna edici mazeretler üretmesi olarak açıklamaktadır. Baumgardner, Lake ve Arkin (1985) kendini sabotajın tanımını yaparken, kendini sabote etme ihtiyacının temelde bireyin benliğini koruma planı olduğuna vurgu yapmışlardır. Baumeister (1997) bireyin kendini sabotaja başvurmasının altında yatan temel düşüncenin, olası muvaffakiyetsizliğine sebep gösterilebilecek, benliğini korumaya yönelik bahaneler üretmek başarısızlığını perdelemek olduğunu söylemiştir. Leary ve Shepperd (1986) ise kendini sabotajı, bireyin performansının sonucunu öngöremediği zamanlarda olası yaşanabilecek başarısızlık durumunu başka faktörlere yüklemek için bahaneler hazırlaması olarak açıklamıştır.

Yukarıda belirtilmiş olan kendini sabotaj kavramının pek çok tanımı olmasının yanı sıra, tüm bu tanımlarda ortak durum kendini sabote etmenin hedefinde bireyin elde ettiği başarıyı içselleştirmesi, başarıya ulaşamadığı durumda bunu dışarıya yansıtması vurgusunun yapıldığıdır. Kısacası kendini sabotaj bireyin, benlik saygısını korumasına ve diğer insanların fikirlerini manipüle etmeye olanak tanıyan bir strateji olduğudur. Bu strateji ile birlikte birey dışarıdan gelecek saldırılara karşı kendi benliğini güvence altına almaya çalışmaktadır (Akın, 2013).

1.7.1.Kendini Sabotaj Türleri

Birey kendini nasıl sabote ettiği, sürecin nasıl işlediği, kendini sabote etmenin bir iddia mı yoksa bir eylem mi olduğu gibi soruların cevabını bulmak için araştırmacılar tarafından pek çok çalışma yapılmıştır (Akın, Abacı ve Akın, 2011). Bu alanla ilgili araştırmalar sonucunda oluşan literatür incelendiğinde kendini sabotajın iki farklı şekilde gerçekleştiği görülmektedir. Bunlar iddia edilen (sözel) ve elde edilen (davranışsal) kendini sabotajdır (Karataş, 2020; Yilmazer, 2019; Anlı ve diğ., 2015; Leary ve Shepperd, 1986). Sözel kendini sabotaj, bireyin istenilen performansa ulaşamaması sonucu başarısızlığını örtbas etmek amacı ile üretmiş olduğu bahanelerdir. Birey başarısızlığın nedenini içinde bulunduğu konunun zorluklarına, güçlüklerine ve menfi yönlerine bağlamaktadır (Ryska, 2002). Sözel kendini sabotaj, görevde muvaffakiyetli olunamaması halinde bir mazeret olarak kullanılmaktadır (Akın, 2013). Bu sabotaj türüne genellikle birey, kendini yalnız hissettiğinde başvurmaktadır (Ferrari, 1991).

Sözel kendini sabotaj stratejileri için, bireyin performansını sergilemeden önce sosyal kaygı yaşadığını (Snyder, Smith, Augelli ve Ingram, 1985), huzursuzluk hissettiğini (Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016), utandığını ve çekindiğini (Baumgardner, 1991), rahatsız olduğunu (Hirt, Mccrea ve Boris, 2003), depresyona girdiğini (Baumgardner, 1991) koşulların yetersiz olduğunu (Leary ve Shepperd, 1986) ve travmatik olaylar yaşadığını (Anlı ve diğ., 2015) öne sürmesi örnek olarak gösterilebilir.

Davranışsal kendini sabotaj stratejileri, ortaya konulacak performans üzerinde olumsuzluklara yol açan, menfilik etkisi yaratan, bilerek ve isteyerek, kasıtlı olarak yapılan aynı zamanda gözlemlenebilen eylemlerdir (Anlı ve diğ., 2015; Baki, 2020; Karataş, 2020). Davranışsal sabotaj, gerçekleştirilen performansı direkt etkileyen ve istemli olarak yapılan bir sabotaj şeklidir (Kamuk ve diğ., 2018). Bireyin performansını ortaya koymadan önce davranışsal kendini sabotaj stratejilerinden bazıları; alkol ve madde kullanımı (Berglas ve Jones, 1978), yeterli düzeyde uyumama (Shepperd ve Arkin, 1989), gerekli olan gayreti göstermeme (Urdan ve Midgley, 2001), fırsatları görmeme veya umursamama (Olgunçelik, 2019) ve yeteneklerini köreltebilecek ya da minimize edecek performans alanlarına yönelme (Akın, 2013) gibi eylemleri içermektedir.

Sözel ve davranışsal kendini sabotaj yöntemleri düşük performans için bir bahane yaratma noktasında ortak bir amaca hizmet etse de bu yöntemlerin uygulanmasındaki farklılıklar, etki ve sonuçlarının da farklı olmasına yol açar (Hirt, Mccrea ve Boris, 2003). Davranışsal kendini sabotaj yöntemleri sözel kendi sabotaj yöntemlerine oranla başarısızlık ihtimalini arttıran, daha maliyetli ve daha ikna edici yöntemlerdir (Leary ve Shepperd, 1986). Hirt, Deppe ve Gordon (1991), insanlara seçme şansı verildiğinde hangi kendini sabotaj yöntemini seçeceklerini inceledikleri çalışmalarında, davranışsal kendini sabotaj yerine daha az maliyetli olduğundan sözel kendini sabotajın seçildiğini tespit etmişlerdir.

Kendini sabotaj türünün tercih edilmesi konusunda bir diğer faktör de performansın ne kadar gözlemlenebilir olduğudur. Bireyler seyredildiklerini düşündükleri durumlarda davranışsal kendini sabotaj yöntemlerini (Kolditz ve Arkin, 1982), yalnız kaldıklarında ise sözel kendini sabotaj yöntemlerini tercih etmektedirler (Ferrari, 1991; Kolditz ve Arkin, 1982).

1.8. Kendini Sabotaj ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki

Higgins ve Berglas (1990) kişilerin yaşamında var olan benlik saygılarını korumanın önemli olduğunu belirtmektedirler (Albayrak, 2019). Kendini sabotaj eylemi, bir işi ya da görevi muvaffakiyetli bir şekilde yerine getirebilecek potansiyele sahip olmasına rağmen bireyin bu işi yapıp yapamayacağına yönelik kararsızlık yaşaması ve yeterli potansiyele sahip olmadığına yönelik mazeretler üreterek benliklerini koruma stratejisi olarak tanımlanmaktadır (Kamuk ve diğ., 2018; Özçetin ve diğ., 2016 ; Anlı ve diğ., 2015). Bu stratejinin kullanılmasına zemin hazırlayan durum ise benlik saygısının düşüklüğüdür. Benlik saygısı düzeyi düşük olan kişilerin başarısızlık durumunda benliğine yönelik olumsuz algılardan kendini korumak için bu stratejiyi kullandığı ifade edilmiştir (Kolditz ve Arkin,1982).

Bu stratejiyi kullanmaya meyilli olan kişiler, başarısızlık ihtimalini hissettikleri her durumda, eylem gerçekleşmeden önce, başarısızlık durumunda sebep olarak gösterebilecekleri mazeretin ne olabileceğine yönelik plan yapmakta ve başarısızlığın nedeninin kendinden kaynaklı olmadığını belirtebilmek üzere ön hazırlık yaparak benliklerini koruma altına almaya çalışmaktadırlar (Anlı ve diğ., 2015). Kendini sabote etme stratejilerinin kullanımındaki ana nedenlerden bir diğeri ise, bireyin hata yapma kaygısıdır. Hata yapma kaygısı nedeniyle bireyler bazı durumlara hazırlık yapmayı ötelemekte, menfi sebepler oluşturarak olası muvaffakiyetsizlik sonucu yaşayacakları utanç duygusundan benliklerini korumaktadırlar (Elliot ve Thrash 2004). Kendini sabotajın arka planındaki motivasyon, benlik saygısını korumak ve geliştirmektir (Akın ve ark., 2011; McCrea ve Hirt, 2001). Yeterli seviyede benlik saygısına sahip olamayan bireyler motivasyon kaybı yaşamakta ve hata yapmaktadırlar. Sonrasında ise çözümü kendini sabote etmekte aramaktadırlar (Yalnız, 2014).

Benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendini sabotaj eylemine başvurma sebebi, her türlü zorluğa rağmen başarılı olduklarını belirtme çabası şeklinde ifade edilebilir. Aksi şekilde benlik saygısı düşük olan bireylerin kendini sabotaj eylemine başvurmaları ise kendi başarısızlıklarını farklı sebeplere bağlama şeklinde açıklanabilir. Bu durum düşünüldüğünde benlik saygısı ve kendini sabotaj birbirlerinden ayrılmaz bir bütün olarak değerlendirilebilir (Akın ve diğ., 2011).

2. BÖLÜM

MATERYAL ve YÖNTEM

2.1. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini, Türkiye Cumhuriyeti sınırları içerisinde aktif olarak görev yapmakta olan 32.007 itfaiye personeli oluşturmaktadır. Evreni temsil etmek üzere yeterli olan örneklem büyüklüğünün hesaplanması için aşağıda verilen formül kullanılmıştır (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004, s.48).

$$n = \frac{Nt^2pq}{[d^2 \times (N - 1)] + t^2pq} = \frac{32007 \times 1,96 \times 1,96 \times 0,5 \times 0,5}{0,05 \times 0,05 \times 32006 + 1,96 \times 1,96 \times 0,5 \times 0,5} \cong 380$$

Hesaplama sonucunda, 380 deneğin, evreni %95 güven düzeyinde ve %5 hata payı ile temsil etme gücüne sahip olacağı bulunmuştur. Mevcut çalışmaya, evren içerisinde rastgele yöntemle seçilen ve araştırmaya katılma gönüllü olur veren 767 itfaiye personeli katılmıştır.

2.2. İzinler

Çalışmanın yapılabilmesi için öncelikle Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan etik kurul izni alınmıştır (İzin no: 2020-131) (EK-A). Çalışmanın yürütülmesi ve katılımın sağlanması için Belediyelere başvurular yapılarak gerekli yazılı izinler alınmıştır (EK-C).

2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada, araştırmacılar tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Toplama Formu, Türkiye'de geçerlik ve güvenilirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından yapılan "Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu", Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiş olan ve Tokuş (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan 4'lü Likert tipinde 10 maddelik "Benlik Saygısı Ölçeği" (BSÖ) ile Rhodewalt (1990) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Akın (2012) tarafından yapılan 6'lı Likert tipinde 25 maddelik "Kendini Sabotaj Ölçeği" (KSÖ) ölçekleri kullanılarak online anket uygulaması yapılmış ve katılımcılara ait veriler toplanmıştır

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Konu ile ilgili literatürden yararlanılarak araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu; yaş, cinsiyet, medeni durumu, eğitim durumu, boy, kilo, eğitim düzeyi, görev yaptığı birim, kıdem yılı, görev yaptığı birimdeki itfaiye personeli sayısı, tabi olduğu mesai düzeni, fazla mesai durumu ve mesleği isteyerek seçme durumuna ait soruları içermektedir.

2.3.2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu

Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (IPAQ) Dr. Micheál Booth (Sidney-Avustralya) tarafından (1996)'da, toplumun sağlık ve fiziksel aktivite düzeylerini ve bunların arasındaki ilişkisini incelemek için tasarlanmıştır. Bunu takiben Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Grubu bu ankete dayanarak IPAQ'ı geliştirmişlerdir. IPAQ, yetişkinlerin fiziksel aktivite ve sedanter hayat biçimlerini tespit etmek için kısa ve uzun form şeklinde tasarlanmıştır. 1998-1999, 6 kıtada bulunan toplam 12 ülke ve 14 araştırma merkezinde IPAQ test-retest yöntemiyle güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları yapılmıştır. Bu çalışmalar neticesinde IPAQ'ın fiziksel aktiviteyi belirlemek için güvenilir ve geçerli bir yöntem olduğu açıklanmıştır (Atenz, 2001; Tekkanat, 2008).

Ölçeğin Türkiye'de geçerlik ve güvenilirlik çalışması Öztürk tarafından (2005) yapılmıştır (Öztürk, 2005). Ayrıca Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Tarafından (2007) IPAQ anketinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Karaca ve Turnagöl, 2007).

Anketin sekiz versiyonu vardır. Dört kısa, dört uzun form olarak geliştirilmiştir. Bunlar telefon ile sorgulama, görüşme ve kendi kendine uygulanabilir yöntemler olarak bilinmektedir. Ayrıca "son 7 gün" veya "herhangi bir haftada" biçimli soru tipleri de bulunmaktadır (Bauman ve ark., 2006; Nosikov ve Gudex, 2003; Parmaksız, 2007).

Kısa form (7 soru); yürüme, orta şiddetli ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman ve otururken harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır. Kısa formun toplam skorunun hesaplanması yürüme, orta şiddetli aktivite ve şiddetli aktivitenin süre (dakikalar) ve frekans (günler) toplamını içermektedir. Aktiviteler için gerekli olan enerji MET-dakika skoru ile hesaplanır. Bu aktiviteler için standart MET değerleri oluşturulmuştur. Bunlar;

Yürüme = 3,3 MET,

Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite = 4,0 MET,

Şiddetli Fiziksel Aktivite = 8,0 MET,

Oturma = 1,5 MET.

Bu değerler kullanılarak günlük ve haftalık fiziksel aktivite seviyesi hesaplanır.

Yürüme MET-dk/hafta = 3,3 X yürüme dakikası X yürüme gün sayısı

Orta şiddetli MET-dk/hafta = 4,0 X orta şiddetli aktivite dakikası X orta şiddetli aktivite yapılan gün sayısı

Şiddetli MET-dk/hafta = 8,0 X şiddetli aktivite dakikası X şiddetli aktivite yapılan gün sayısı

Toplam, MET-dk/hafta = (yürüme + orta şiddetli+ şiddetli + oturma) MET-dk/hafta

Bu sürekli skorlamanın yanı sıra elde edilen sayısal verilere göre sınıflandırma yapılmaktadır. Buna göre 3 aktivite seviyesi vardır:

1-İnaktif (Kategori 1) : En alt fiziksel aktivite seviyesidir. Kategori 2 ve 3 içine dâhil edilemeyen durumlar inaktif olarak düşünülür.

2- Minimal Aktif (Kategori 2): Aşağıdaki kriterlerden herhangi birine girenler minimal aktiftir.

a. 3 veya daha fazla gün en az 20 dakika şiddetli aktivite yapmak

b. 5 veya daha fazla gün orta şiddetli aktivite veya yürümenin günde en az 30 dakika yapılması

c. Minimum 600 MET-dk/haftayı sağlayan 5 veya daha fazla gün yürüme ve orta şiddetli aktivitenin birleşiminden meydana gelmektedir.

3- Çok Aktif (Kategori 3): Bu ölçüm yaklaşık olarak en az günde bir saat veya daha fazla olan orta şiddetli aktiviteye eşittir. Bu kategori, sağlıkla ilgili yararların sağlanmasında gereken düzeydir.

a. Minimum 1500 MET-dk/haftayı sağlayan en az 3 gün şiddetli aktivite veya

b. Minimum 3000 MET-dk/haftayı sağlayan 7 veya daha fazla gün yürüme, orta şiddetli veya şiddetli aktivitenin kombinasyonu sonucunda ortaya çıkmaktadır (Savcı ve ark., 2006; Parmaksız, 2007).

2.3.3. Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ)

Kendini sabotaj kavramının insan davranışı üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalar için bu kavramı geçerli ve güvenilir biçimde değerlendirebilecek ölçme araçları oldukça önemlidir. Bu araştırmada Jones ve Rhodewalt tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması ve Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği Akın (2012) tarafından yapılan KSÖ kullanılmıştır. KSÖ'nün Türkçe versiyonunda iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,90 ve test tekrar test güvenilirlik katsayısının ise 0,94 olarak bulunmuştur. Türkçe ve orijinal formlarda yer alan maddeler arasındaki korelasyon katsayıları 0,68 ile 0,90 arasında değiştiği bulunmuştur (Akın, 2012). KSÖ'nün orijinal formunun iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı $r(503)=0,79$, bir ay arayla yapılan test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise $r(90)=0,74$ (Rhodewalt, 1990, s. 77) ve yedi hafta arayla yapılan test-tekrar test güvenilirlik katsayıları 0,94 (Zuckerman, Kieffer ve Knee, 1998) olarak bulunmuştur. Ölçek tek boyutlu ve 6'lı likert tipindedir. KSÖ 25 betimsel madden oluşmakta ve katılımcılardan her bir maddede yer alan açıklamaya katılma oranlarını belirlemeleri istenmektedir. Ölçekte her bir madde için işaretlenecek seçenekler; "Hiç Katılmıyorum" (0), "Katılmıyorum" (1), "Kısmen Katılmıyorum" (2), "Kısmen Katılıyorum" (3), "Katılıyorum" (4) ve "Tamamen Katılıyorum" (5) şeklindedir. Maddeler 0, 1, 2, 3, 4 ve 5 şeklinde puanlanır. Ölçekte yer alan maddeler, erteleme davranışları, duygusal problemler, sağlıklı olma, uykusuzluk, uyuşturucu veya ilaç kullanımı gibi bir dizi kendini sabotaj davranışlarını içerir (Akın, 2012). Ölçekte bulunan 3, 5, 6, 10, 13, 20, 22 ve 23 no'lu maddeler ters kodlanmıştır. Mevcut araştırmada KSÖ'den elde edilebilecek puanlar 0 ile 125 (Akın, 2012; Rhodewalt, 1990, s. 77) arasında değişmektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar katılımcının kendini sabotaj düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

2.3.4. Benlik Saygısı Ölçeği

Araştırmada katılımcılara ait benlik saygısını ölçmek için BSÖ uygulanmıştır. BSÖ Morris Rosenberg tarafından 1963 yılında geliştirilmiştir. Rosenberg, benlik saygısının ölçümünde, kişinin kendisini değerlendirmesinde bütüncül bir tutum üzerinde durmuştur. BSÖ'nün Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması Tokuş (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçekte 10 madde bulunmakta ve 4'lü likert tipidir. Ölçekte bulunan 2, 5, 6, 8 ve 9 no'lu maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçek maddeleri; "Kesinlikle Katılmıyorum" (1), "Katılmıyorum" (2), "Katılıyorum" (3) ve "Kesinlikle Katılıyorum" (4) şeklindedir. Maddeler 1, 2, 3 ve 4 şeklinde puanlanır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 40'tır.

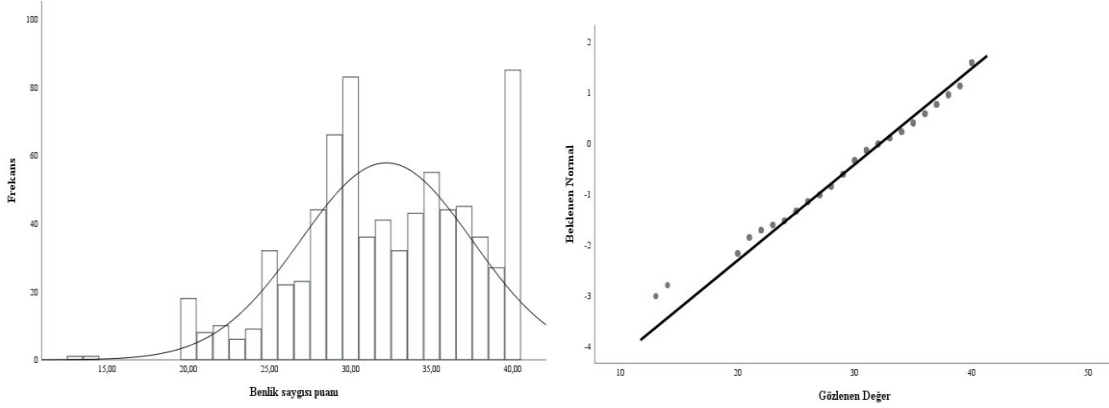
2.4. İstatistiksel Analiz

Elde edilen verilerin özet gösterimi için yüzde ve frekans tablolarından faydalanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadıkları Shapiro-Wilk ve Q-Q Plot testleri kullanılarak test edilmiş, verilerin normal dağılıma uygun olmadığı görüldüğünden, parametrik olmayan testler kullanılarak gruplar arası karşılaştırmalar yapılmıştır. İkili grup karşılaştırmaları için Mann-Whitney *U* (*MWU*) testi, çoklu grup karşılaştırmaları için ise Kruskal-Wallis *H* (*KWH*) testi kullanılmıştır. Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir. İstatistiksel incelemelerin yapılabilmesi için SPSS 25.0 (IBM, ABD) istatistiksel analiz yazılımı kullanılmıştır.

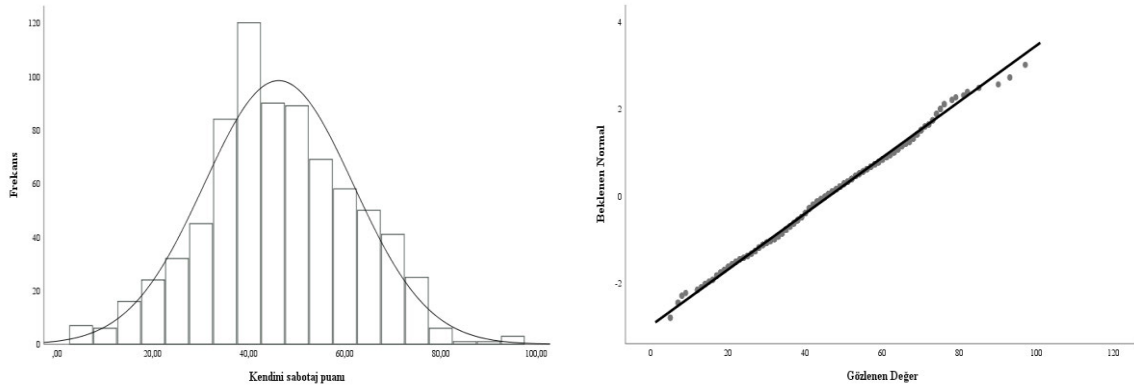
3.BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, çalışmaya katılan itfaiyecilerden elde edilen veriler derlenerek çizelgeler halinde sunulmuştur. Ayrıca, istatistiksel incelemeler sonucunda elde edilmiş olan veriler de bu bölümde mevcuttur. Her çizelge ile ilgili açıklamalar, metin içerisinde ve öz olarak verilmiştir.



Şekil 3.1. Benlik saygısı ölçeğinden elde edilen verilerin normal dağılıma uygunluğunun histogram ve Q-Q Plot ile incelenmesi



Şekil 3.2. Kendini sabotaj ölçeğinden elde edilen verilerin normal dağılıma uygunluğunun histogram ve Q-Q Plot ile incelenmesi

Tablo 3.1. Verilerin normal dağılıma uygunluğunun Shapiro-Wilk testi ile incelenmesi.

Değişkenler	İstatistik	df	p
Benlik saygısı puanı	0,962	767	0,00*
Kendini sabotaj puanı	0,996	767	0,03*

* $p < 0,05$

Tablo 3.1’ de verilerin normal dağılım gösterip göstermediği, hem histogram ve *Q-Q* plot grafikleri, hem de Shapiro-Wilk testi ile incelenmiş, verilerin analizi sonrasında KSÖ ve BSÖ puanlarının normal dağılım göstermediği görülmüştür. Verilerin normal dağılıma uygun olmaması nedeniyle, ilişki ve fark testleri için parametrik olmayan testler kullanılmıştır.

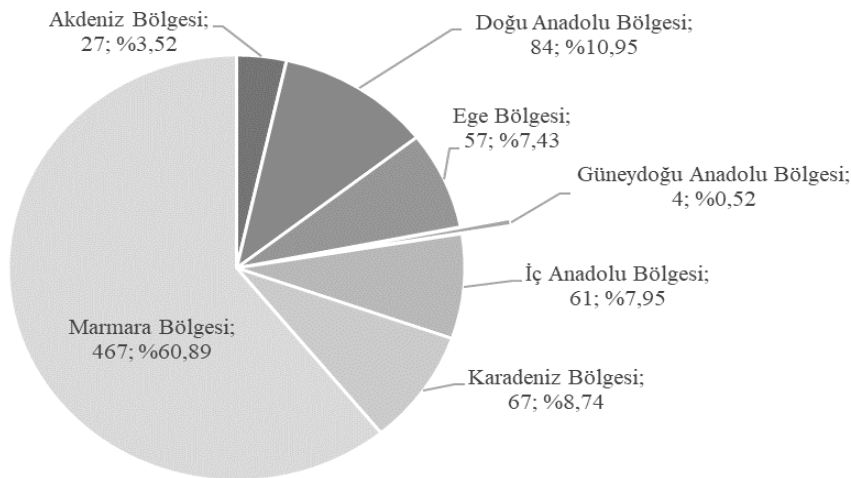
Tablo 3.2. Çalışmaya katılan itfaiyecilerden elde edilen verilere ilişkin tanımlayıcı istatistikler (n=767).

	Yaş (yıl)	Boy uzunluğu (cm)	Vücut ağırlığı (kg)	BKİ (kg/m ²)
<i>Ortalama</i>	38,3	177,16	83,90	26,72
<i>SD</i>	7,88	5,98	10,60	2,94
<i>En düşük</i>	21	163,0	60,0	19,60
<i>En yüksek</i>	65	196,0	130,0	42,40

SD: Standart sapma, *BKİ*: Beden kütle indeksi

Tablo 3.2’de çalışmaya katılan itfaiye personeline ait tanımlayıcı istatistikler verilmiştir. Çalışmaya 767 itfaiye personeli katılmıştır. Çalışmaya katılım sağlayan itfaiye personelinin yaş ortalaması 38,3±7,88 yıl, boy uzunluklarına göre ortalaması 177,16±5,98 cm, vücut ağırlıkları ortalaması 83,90±10,60 kg, beden kütle indeksi (BKİ) değeri ise 26,72±2,94 kg/m² olarak tespit edilmiştir.

Şekil 3.3’te çalışmaya katılım sağlayan itfaiye personelinin coğrafi bölge dağılımlarına göre elde edilen sonuçlar gösterilmiştir. Buna göre, katılımcıların %60,89’unun Marmara Bölgesi’nden, %10,95’inin, Doğu Anadolu Bölgesi’nden, %8,74’ünün Karadeniz Bölgesi’nden, %7,95’inin İç Anadolu Bölgesi’nden, %7,43’ünün Ege Bölgesi’nden %3,52’sinin Akdeniz Bölgesi’nden ve %0,52’sinin Güneydoğu Anadolu Bölgesi’nden oldukları görülmektedir.



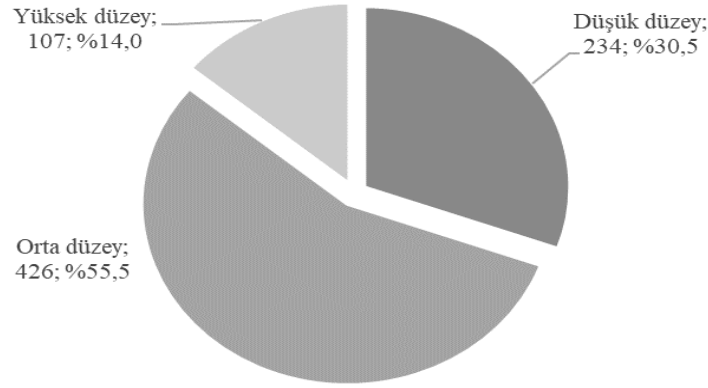
Şekil 3.3. Çalışmaya katılım sağlayan itfaiye personelinin coğrafi bölgelere göre dağılımı (frekans ve yüzde).

Tablo 3.3. Çalışmaya katılan itfaiyecilerin ölçeklerden aldıkları puanlara ait istatistikler

Ölçekler	En düşük	En yüksek	Ortalama	SD	Medyan
<i>Kendini Sabotaj Ölçeği</i>	5	97	46,2	15,55	45
<i>Benlik Saygısı Ölçeği</i>	13	40	32,2	5,29	32
<i>UAFA Anketi</i>	0	15678	1594,58	1989,48	876

SD: Standart sapma

Tablo 3.3'te çalışmaya katılım sağlayan itfaiye personelinin KSÖ, BSÖ ve UAFA ölçeklerinden aldıkları puanlara ait istatistikler verilmiştir. Buna göre, çalışmaya katılan itfaiyecilerin KSÖ elde edilen puanları ortalama $46,2 \pm 15,55$ 'tir. Benlik saygısı ölçeğinden elde edilen puanlar ise ortalama $32,2 \pm 5,29$ düzeyindedir. UAFA anketi ortalama puanı $1594,58 \pm 1989,48$ olarak tespit edilmiştir.



Şekil 3.4. Çalışmaya katılım sağlayan itfaiye personelinin fiziksel aktivite düzeyine göre dağılımı (frekans ve yüzde).

Şekil 3.4'te çalışmaya katılım sağlayan itfaiye personelinin fiziksel aktivite dağılım düzeyleri verilmektedir. Şekil incelendiğinde, katılımcıların %55,5'inin orta, %30,5'inin düşük, %14'ünün ise yüksek FA düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 3.4'te UAFA ölçeğinden alınan puanların dikotom değişkenlere göre farklarının tespitinin sağlanması için yapılan Mann-Whitney *U* testi ile incelenmesine göre, eğitim durumları, sigara içme durumları, büyükşehir personel olma durumları, çalışma saati, araba sahip olma durumları, kendine ait evinin olması, mesai ortamından memnuniyet durumu, mesleğinde verimli olma durumu, mesleğini sevmesi, mesleğinde hak ettiği noktada bulunma ve ödül almış olma değişkenlerine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Medeni durum ve üstlerinden takdir görme değişkenlerine göre UAFA düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Bekarların UAFA ölçeğinden aldıkları puanlar evlilerden ($Z = -2,47$; $p = 0,01$)

ve üstlerinden takdir gören katılımcıların UAFA puanları, üstlerinden takdir görmeyen katılımcıların puanlarından daha yüksektir ($Z = -2,21$; $p = 0,03$).

Tablo 3.4. UAFA ölçeğinden alınan puanların dikotom değişkenlere göre farklarının Mann-Whitney U testi ile incelenmesi.

Kategoriler	n	Ort \pm SD	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	Z	p
<i>Lise ve aşağısı</i>	274	1444,1 \pm 1648,38	375,55	102900,0	65225,0	-0,79	0,43
<i>Üniversite</i>	493	1678,2 \pm 2152,91	388,70	191628,0			
<i>Sigara içiyor</i>	362	1578,5 \pm 1909,15	384,9268	139343,5	72969,5	-0,11	0,91
<i>Sigara içmiyor</i>	405	1608,9 \pm 2060,89	383,1716	155184,5			
<i>Büyükşehir personeli</i>	590	1636,6 \pm 2131,86	380,56864	224535,5	50190,5	-0,78	0,43
<i>Diğer</i>	177	1454,6 \pm 1411,08	395,43785	69992,5			
<i>Bekar</i>	138	1820,9 \pm 2019,56	426,17029	58811,5	37581,5	-2,47	0,01*
<i>Evlü</i>	629	1544,9 \pm 1980,99	374,74801	235716,5			
<i>24/48 çalışıyor</i>	670	1627,4 \pm 2039,8	388,45	260261,0	29514,0	-1,46	0,14
<i>Diğer</i>	97	1367,6 \pm 1589,58	353,27	34267,0			
<i>Arabası var</i>	473	1567,6 \pm 2065,04	372,81	176339,5	64238,5	-1,78	0,08
<i>Arabası yok</i>	294	1638,0 \pm 1864,13	402,00	118188,5			
<i>Evi var</i>	416	1561,2 \pm 2066,99	372,57	154989,0	68253,0	-1,56	0,12
<i>Evi yok</i>	351	1634,1 \pm 1895,69	397,55	139539,0			
<i>Mesai ortamından memnun</i>	649	1571,5 \pm 1954,74	383,51	248899,0	37974,0	-0,14	0,89
<i>Mesai ortamından memnun değil</i>	118	1721,5 \pm 2175,23	386,69	45629,0			
<i>Üstlerinden takdir görüyor</i>	466	1696,9 \pm 2045,10	398,18	185553,5	63523,5	-2,21	0,03*
<i>Üstlerinden takdir görmüyor</i>	301	1436,2 \pm 1892,62	362,04	108974,5			
<i>Meslekte kendini verimli hissediyor</i>	686	163,01 \pm 2036,57	387,86	266072,0	25135,0	-1,41	0,16
<i>Meslekte kendini verimli hissetmiyor</i>	81	1286,1 \pm 1508,80	351,31	28456,0			
<i>Mesleğini severek yapıyor</i>	747	1600,5 \pm 1994,85	384,96	287564,0	6754,0	-0,73	0,46
<i>Mesleğini severek yapmıyor</i>	20	1375,4 \pm 1809,74	348,20	6964,0			
<i>Mesleği hak ettiği yerde</i>	85	1306,1 \pm 1345,85	371,35	31564,5	27909,5	-0,56	0,58
<i>Mesleği hak ettiği yerde değil</i>	682	1630,5 \pm 2053,52	385,58	262963,5			
<i>Herhangi bir ödül aldı</i>	182	1756,2 \pm 2076,08	400,18	72833,0	50290,0	-1,13	0,26
<i>Herhangi bir ödül almadı</i>	585	1544,3 \pm 1960,87	378,97	221695,0			

* $p < 0,05$

Tablo 3.5. Benlik saygısı ölçeğinden alınan puanların dikotom değişkenlere göre farklarının Mann-Whitney *U* testi ile incelenmesi.

Kategoriler	<i>n</i>	Ort±SD	Sıra Ort.	Sıra Top.	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<i>Lise ve aşağısı</i>	274	31,1±5,43	340,94	93416,5	55741,5	-4,02	0,00*
<i>Üniversite</i>	493	32,8±5,12	407,93	201111,0			
<i>Sigara içiyor</i>	362	32,4±5,25	391,10	141578,0	70735,0	-0,84	0,40
<i>Sigara içmiyor</i>	405	32,0±5,33	377,65	152950,0			
<i>Büyükşehir personeli</i>	590	32,3±5,37	387,61	228691,0	50084,0	-0,83	0,41
<i>Diğer</i>	177	32,0±5,02	371,96	65837,0			
<i>Bekar</i>	138	32,5±4,75	393,22	54265,0	42128,0	-0,54	0,59
<i>Evli</i>	629	32,1±5,41	381,97	240263,0			
<i>24/48 çalışıyor</i>	670	32,3±5,29	386,31	258831,0	30944,0	-0,76	0,45
<i>Diğer</i>	97	31,8±5,34	368,01	35697,0			
<i>Arabası var</i>	473	32,4±5,30	392,86	185820,5	65342,5	-1,41	0,16
<i>Arabası yok</i>	294	31,9±5,27	369,75	108707,5			
<i>Evi var</i>	416	32,3±5,17	385,53	160381,5	72370,5	-0,21	0,83
<i>Evi yok</i>	351	32,1±5,44	382,18	134146,5			
<i>Mesai ortamından memnun</i>	649	32,3±5,24	389,96	253085,0	34422,0	-1,75	0,08
<i>Mesai ortamından memnun değil</i>	118	31,5±5,53	351,21	41443,0			
<i>Üstlerinden takdir görüyor</i>	466	32,2±5,17	386,60	180156,5	68920,5	-0,41	0,69
<i>Üstlerinden takdir görmüyor</i>	301	32,1±5,49	379,97	114371,5			
<i>Meslekte verimli hissediyor</i>	686	32,3±5,28	389,92	267483,0	23724,0	-2,16	0,03**
<i>Meslekte verimli hissetmiyor</i>	81	31,2±5,34	333,89	27045,0			
<i>Mesleğini severek yapıyor</i>	747	32,3±5,26	388,65	290319,5	3998,5	-3,56	0,00*
<i>Mesleğini severek yapmıyor</i>	20	28,1±5,18	210,43	4208,5			
<i>Mesleği hak ettiği yerde</i>	85	31,1±4,93	329,43	28001,5	24346,5	-2,41	0,02**
<i>Mesleği hak ettiği yerde değil</i>	682	32,3±5,32	390,80	266526,5			
<i>Herhangi bir ödül aldı</i>	182	31,7±5,27	363,55	66166,0	49513,0	-1,43	0,15
<i>Herhangi bir ödül almadı</i>	585	32,3±5,30	390,36	228362,0			

* $p < 0,01$; ** $p < 0,05$

Tablo 3.5'te BSÖ'den alınan puanların dikotom değişkenlere göre farklarının tespiti için yapılan Mann-Whitney *U* testi sonuçlarına göre; sigara içme durumları, büyükşehir personel olma durumları, medeni durum, çalışma saati, araba sahip olma durumları, kendine ait evinin olması, mesai ortamından memnuniyet durumu, üstlerinden takdir görme durumu ve ödül almış olma değişkenlerine göre anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Eğitim durumu, mesleğinde verimli hissetme durumu, mesleğini sevmesi, mesleğini hak ettiği noktada görme değişkenlerine göre BSÖ puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Buna göre, üniversite mezunlarının ($Z = -4,02$; $p = 0,00$), meslekte verimli olduğunu düşünenlerin ($Z = -2,16$; $p = 0,03$), mesleğini sevenlerin ($Z = -3,56$; $p = 0,00$) ve mesleğinin toplumda hak ettiği yerde

olmadığını düşünenlerin ($Z=-2,41$; $p=0,02$) benlik saygısı puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.6. Kendini sabotaj ölçeğinden alınan puanların dikotom değişkenlere göre farklarının Mann-Whitney U testi ile incelenmesi.

Kategoriler	n	Ort±SD	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	Z	p
<i>Lise ve aşağısı</i>	274	47,8±15,70	403,05	110435,0	62322,0	-1,78	0,76
<i>Üniversite</i>	493	45,3±15,41	373,41	184093,0			
<i>Sigara içiyor</i>	362	45,2±15,44	367,48	133031,0	67328,0	-1,96	0,051
<i>Sigara içmiyor</i>	405	47,1±15,61	398,75	161497,0			
<i>Büyükşehir personeli</i>	590	46,4±15,81	387,10	228390,0	50385,0	-0,71	0,48
<i>Diğer</i>	177	45,6±14,65	373,66	66138,0			
<i>Bekar</i>	138	47,4±13,51	403,33	55660,0	40733,0	-1,13	0,26
<i>Evlili</i>	629	45,9±15,96	379,75	238868,0			
<i>24/48 çalışıyor</i>	670	46,1±15,52	383,07	256658,5	31873,5	-0,31	0,76
<i>Diğer</i>	97	46,7±15,82	390,41	37869,5			
<i>Arabası var</i>	473	46,2±15,95	383,70	181492,0	69391,0	-0,05	0,96
<i>Arabası yok</i>	294	46,2±14,91	384,48	113036,0			
<i>Evi var</i>	416	45,8±16,23	378,28	157366,0	70630,0	-0,78	0,44
<i>Evi yok</i>	351	46,7±14,71	390,77	137162,0			
<i>Mesai ortamından memnun</i>	649	46,0±15,29	382,07	247963,5	37038,5	-0,57	0,57
<i>Mesai ortamından memnun değil</i>	118	47,0±16,96	394,61	46564,5			
<i>Üstlerinden takdir görüyor</i>	466	46,6±15,09	386,53	180123,0	68954,0	-0,4	0,69
<i>Üstlerinden takdir görmüyor</i>	301	45,6±16,24	380,08	114405,0			
<i>Meslekte verimli hissediyor</i>	686	45,9±15,42	379,54	260364,0	24723,0	-1,62	0,11
<i>Meslekte verimli hissetmiyor</i>	81	48,8±16,47	421,78	34164,0			
<i>Mesleğini severek yapıyor</i>	747	46,0±15,55	381,10	284682,0	5304,0	-2,22	0,03*
<i>Mesleğini severek yapmıyor</i>	20	53,9±13,68	492,30	9846,0			
<i>Mesleği hak ettiği yerde</i>	85	45,8±13,96	374,01	31791,0	28136,0	-0,44	0,66
<i>Mesleği hak ettiği yerde değil</i>	682	46,3±15,74	385,24	262737,0			
<i>Herhangi bir ödül aldı</i>	182	45,7±15,57	373,27	67935,5	51282,5	-0,75	0,45
<i>Herhangi bir ödül almadı</i>	585	46,4±15,55	387,34	226592,5			

* $p<0,05$

Kendini sabotaj ölçeğinden alınan puanların dikotom değişkenlere göre farkın tespit edilmesi için yapılan Mann-Whitney U testi sonucuna göre; eğitim durumları, sigara içme durumları, büyükşehir personeli olma durumları, medeni durumları, çalışma saati, araba sahip olma durumları, kendine ait evinin olması, mesai ortamından memnuniyet durumu, üstlerinden takdir

görme, mesleğinde verimli olma durumu, mesleğini hak ettiği noktada görme ve ödül almış olma değişkenlerine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$) (Tablo 3.6).

Kendini sabotaj ölçeği puanlarında, mesleğini sevme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuş, mesleği severek yapmayanların KSÖ puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür ($Z=-2,22$; $p=0,03$).

Tablo 3.7. Fiziksel aktivite düzeylerine göre katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis H testi ile incelenmesi.

	Aktivite düzeyi	n	Ölçek puanı (Ort±SD)	Sıra Ortalaması	χ^2	df	p	MWU
Benlik Saygısı Ölçeği	Düşük	234	31,6±5,30	356,30	7,80	2	0,02*	Yüksek>Düşük
	Orta	426	32,3±5,27	388,55				
	Yüksek	107	33,2±5,22	426,45				
Kendini Sabotaj Ölçeği	Düşük	234	48,4±15,14	416,88	9,11	2	0,01*	Düşük>Orta Düşük>Yüksek
	Orta	426	45,7±15,28	375,82				
	Yüksek	107	43,2±16,89	344,67				

* $p<0,05$

Fiziksel aktivite düzeylerine göre katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki farkların tespiti için yapılan Kruskal-Wallis H testi sonucuna göre, benlik saygısı ve kendini sabotaj puanları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Gruplararası farkın tespitini sağlamak için yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda, FA düzeyi yüksek olan katılımcıların benlik saygısı puanlarının ($33,2\pm5,22$), FA düzeyi düşük olan katılımcıların puanlarından ($31,6\pm5,30$) daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 3.8. BKİ kategorilerine göre katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis H testi ile incelenmesi

	BKİ düzeyi	n	Ölçek puanı (Ort±SD)	Sıra Ortalaması	χ^2	df	p	MWU
Benlik Saygısı Ölçeği	Normal	222	32,0±5,22	374,14	4,70	2	0,09	
	Kilolu	448	32,5±5,36	396,92				
	Obez	97	31,5±5,08	346,92				
Kendini Sabotaj Ölçeği	Normal	222	46,7±15,10	387,55	2,40	2	0,30	
	Kilolu	448	45,6±15,66	375,83				
	Obez	97	48,1±16,00	413,60				
MET	Normal (1)	222	1710,98±2198,35	395,39	7,30	2	0,03*	1>3 2>3
	Kilolu (2)	448	1629,33±1990,33	390,58				
	Obez (3)	97	1167,70±1337,94	327,53				

* $p<0,05$

BKİ kategorilerine göre katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis H testi ile incelenmesi sonucunda, benlik saygısı puanları ve kendini sabotaj puanları arasında anlamlı fark olmadığı ($p>0,05$), MET değerlerinde anlamlı farkın olduğu ($p<0,05$) görülmüştür. MWU testi ile yapılan inceleme sonucunda obez olanların MET puanlarının normal ve kilolu gruptakilerden istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha düşük olduğu ($p<0,05$) bulunmuştur (Tablo 3.8).

Tablo 3.9. Kadro statüsüne göre katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis H testi ile incelenmesi.

	Statü	n	Ölçek Puanı (Ort±SD)	Sıra Ort.	χ^2	df	p
Benlik Saygısı Ölçeği	İşçi	137	31,7±5,24	363,22	1,66	2	0,44
	Memur	498	32,4±5,29	390,48			
	Sözleşmeli	132	32,1±5,38	381,14			
Kendini Sabotaj Ölçeği	İşçi	137	46,2±15,19	386,38	0,75	2	0,69
	Memur	498	46,4±15,82	387,37			
	Sözleşmeli	132	45,6±14,98	368,81			
MET	İşçi	137	1374,4±1914,79	354,55	3,04	2	0,22
	Memur	498	1699,7±2093,72	391,70			
	Sözleşmeli	132	1426,4±1607,87	385,52			

Tablo 3.9'a bakıldığında, kadro statüsüne göre katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis H testi sonucuna göre, benlik saygısı, kendini sabotaj ve MET puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 3.10. Unvanlara göre katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis H testi ile incelenmesi.

	Unvan	n	Ölçek Puanı (Ort±SD)	Sıra Ort.	χ^2	df	p
Benlik Saygısı Ölçeği	Er	437	32,2±5,42	383,46	1,11	3	0,78
	Çavuş	114	32,3±5,00	386,64			
	Amir	65	32,8±5,39	407,52			
	Şoför	151	32,0±5,14	373,44			
Kendini Sabotaj Ölçeği	Er	437	46,2±15,03	384,26	6,08	3	0,11
	Çavuş	114	42,8±16,62	342,26			
	Amir	65	48,4±16,61	405,85			
	Şoför	151	47,8±15,4	405,34			
MET	Er	437	1762,4±2260,00	395,34	3,43	3	0,33
	Çavuş	114	1421,1±1507,44	378,44			
	Amir	65	1408,0±1482,40	379,35			
	Şoför	151	1320,2±1587,78	357,38			

Unvanlarına göre itfaiyecilerin ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis H testi sonucuna göre, benlik saygısı, kendini sabotaj ve MET puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 3.11. Kıdem durumuna göre katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis H testi ile incelenmesi.

	Kıdem	n	Ölçek Puanı (Ort±SD)	Sıra Ort.	χ^2	df	p
Benlik Saygısı Ölçeği	1-5 yıl	185	32,4±5,44	394,14	6,37	4	0,17
	6-10 yıl	128	31,7±5,39	364,48			
	11-15 yıl	248	32,5±5,28	394,89			
	16-20 yıl	93	31,4±5,00	340,18			
	20 yıl üzeri	113	32,6±5,18	401,69			
Kendini Sabotaj Ölçeği	1-5 yıl	185	45,8±15,24	379,57	2,78	4	0,60
	6-10 yıl	128	45,5±14,63	373,51			
	11-15 yıl	248	45,9±15,00	380,42			
	16-20 yıl	93	49,2±16,14	419,17			
	20 yıl üzeri	113	45,8±17,60	382,05			
MET	1-5 yıl	185	1637,5±2023,85	390,10	2,37	4	0,67
	6-10 yıl	128	1435,0±1724,87	380,17			
	11-15 yıl	248	1770,4±2257,48	396,12			
	16-20 yıl	93	1416,5±2030,62	360,12			
	20 yıl üzeri	113	1465,7±1482,45	371,40			

Tablo 3.12. Ailenin toplam aylık gelir düzeyine göre katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis H testi ile incelenmesi.

	Aylık Gelir	n	Ölçek Puanı (Ort±SD)	Sıra Ort.	χ^2	df	p	MWU
Benlik Saygısı Ölçeği	5000 TL ve aşağı (1)	174	31,3±5,43	345,35	16,05	3	0,00*	3>1
	5001-6500 TL (2)	298	31,9±5,26	369,19				4>1
	6501-8000 TL (3)	200	32,9±5,25	413,92				3>2
	8001 TL ve üzeri (4)	95	33,5±4,84	438,24				4>2
Kendini Sabotaj Ölçeği	5000 TL ve aşağı	174	45,0±13,87	365,11	5,39	3	0,15	
	5001-6500 TL	298	47,8±15,59	405,13				
	6501-8000 TL	200	44,8±17,04	365,90				
	8001 TL ve üzeri	95	46,4±14,76	390,42				
MET	5000 TL ve aşağı	174	1211,9±1136,28	364,39	3,00	3	0,39	
	5001-6500 TL	298	1691,9±2177,74	391,40				
	6501-8000 TL	200	1682,1±2227,37	378,34				
	8001 TL ve üzeri	95	1806,1±2006,86	408,63				

* $p<0,01$

Kıdem durumuna göre itfaiyecilerin ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis H testi ile incelenmesi sonucunda istatistiksel olarak benlik saygısı, kendini sabotaj ve MET puanları arasında fark bulunmamıştır ($p>0,05$) (Tablo 3.11).

Ailenin toplam aylık gelir düzeyine göre katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis H testi ile incelenmesi sonucuna göre, kendini sabotaj ve MET puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Gelir düzeyine göre, BSÖ puanları arasında fark olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Gruplar arası farkın tespiti için yapılan MWU testlerinden elde edilen sonuçlara göre 6501-8000 TL geliri olanların puanları ($32,9\pm 5,25$), 5001-6500 TL ve 5000 TL ve aşağı geliri olanların puanlarına (sırasıyla $31,9\pm 5,26$ ve $31,3\pm 5,43$) göre daha yüksektir. 8001 TL ve üzeri geliri olanların BSÖ puanları ($33,5\pm 4,84$), 5001-6500 TL ve 5000 TL ve aşağı geliri olanların puanlarına (sırasıyla $31,9\pm 5,26$, $31,3\pm 5,43$) göre daha yüksektir (Tablo 3.12).

Tablo 3.13. Fiziksel aktivite, benlik saygısı ve kendini sabotaj arasındaki korelasyonun Spearman ρ testi ile incelenmesi.

Ölçek Puanları		Benlik saygısı puanı	Kendini sabotaj puanı
MET	ρ	0,111*	-0,125*
	p	0,00	0,00
Benlik saygısı puanı	ρ		-0,316*
	p		0,00

* $p<0,01$

Fiziksel aktivite, benlik saygısı ve kendini sabotaj puanları arasındaki korelasyonun incelenmesi için yapılan Spearman ρ testi sonucuna göre fiziksel aktivite düzeyi ile benlik saygısı arasında çok düşük düzeyde pozitif, fiziksel aktivite düzeyi ile kendini sabotaj puanı arasında negatif yönde ve çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

4.BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışma, belediyeler bünyesinde mevcut olan itfaiye teşkilatlarında aktif olarak görev yapmakta olan itfaiyecilerin fiziksel aktivite, kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya Marmara bölgesinden 467, Doğu Anadolu bölgesinden 84, Karadeniz bölgesinden 67, İç Anadolu Bölgesinden 61, Ege Bölgesinden 57, Akdeniz Bölgesinden 27, Güneydoğu Anadolu bölgesinden 4 olmak üzere toplam 767 itfaiye personeli katılmıştır. İtfaiye çalışanları, insan hayatının korunmasında ve kurtarılmasında son derece ciddiye alınması gereken ve toplumun önemli rollerinden biridir. Dolayısıyla onların sağlıklı olmaları, güçlü bir fizik yapıya sahip olmaları oldukça önemlidir (Satıcı ve diğ., 2020). İtfaiye mesleği, yoğun iş temposunda çalışan, tehlikeli ve ağır efor gerektiren, süresi belli olmayan çalışma süresine sahip bazen submaksimal yüklenmelere ihtiyaç duyulan yüksek riskli bir meslektir (Arslanoğlu, 2010). Gerek bitiş zamanı belli olmayan çalışma süreleri, gerek yoğun çalışma temposu nedeniyle, vardiya sistemine göre çalışan itfaiyeciler yeterli düzeyde FA yapma fırsatı bulamamaktadırlar. Ancak itfaiyecilerin diğer bireyler gibi FA yapmalarının gerektiği ve bunun sağlık durumlarına ve görev performanslarına olumlu etki edeceği aşikardır.

Yoğun iş temposu ve vardiya sistemine göre çalışan meslek gruplarının fiziksel aktivite düzeylerinin incelendiği çalışmalardan elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde; Satıcı, Abakay, Efiloğlu (2020) tarafından itfaiye personelinin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmada, itfaiyecilerin büyük çoğunluğunun (%86,5) fiziksel aktivite düzeyinin yetersiz olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir çalışmada Pancar (2015) arama kurtarma ekiplerinin fiziksel aktivite düzeylerini incelediği araştırmada katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin yetersiz olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Polat (2018) polis memurlarının fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirildiği araştırmada polis memurlarının genel fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzerlik gösteren bir diğer çalışmada ise Kılınç (2018) hemşirelerin %32,1'inin fiziksel olarak aktif olmadığını, %48'inin fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğunu ve yalnızca %19,9'unun fiziksel aktivite düzeylerinin yeterli olduğunu, genel olarak ise hemşirelerin fiziksel aktivite düzeylerinin yetersiz olduğunu ortaya koymuştur. Aydın (2021) da, hemşirelerin fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kalitesi ve tükenmişlik düzeylerine etkisi çalışmasında erkek hemşirelerin % 46,2'sinin inaktif %26,2'sinin minimal aktif %18'inin çok aktif olduğunu, genel olarak sağlık çalışanlarının fiziksel aktivite düzeylerinin düşük düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Mevcut çalışmadan elde edilen bulgulara göre, itfaiyecilerin yalnızca %14'ünün iyi FA düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalarda elde edilen bulgular ile mevcut çalışmadan elde edilen bulguların uyum gösterdiği ve genel olarak vardiyalı sistemde, yoğun iş temposunda çalışan (itfaiyeci, hemşire, polis, arama-kurtarma personeli) meslek gruplarının fiziksel aktivite düzeylerinin arzu edilen seviyenin altında olduğu görülmektedir. İtfaiye çalışanlarının fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olmasının; yoğun iş temposu, vardiyalı çalışma sisteminin getirdiği zorluklar, işten arta kalan zamanın azlığı ve itfaiyecilik mesleğinin fiziksel olarak yorucu bir meslek olması nedeniyle kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmaya iştirak eden itfaiyecilerin FA düzeylerinde eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde, itfaiyecilerin fiziksel aktivite düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre farklı olup olmadığını inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Fakat itfaiyecilerin çalışma düzeni ile benzer şekilde olan diğer meslek grupları üzerine yapılan araştırmalar mevcuttur. Arama kurtarma ekiplerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelendiği bir çalışmada, arama kurtarma ekiplerinin eğitim durumu ve fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılmış ancak istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (Pancar, 2015). Benzer şekilde Polat (2018) polis memurlarının fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirdiği çalışmasında polislerin eğitim düzeylerine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Başka bir çalışmada ise Korkmaz ve Demirkıran (2017) hastanede çalışan sağlık personellerinin fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirdiği çalışmada da benzer bulgular elde edilmiştir. Diğer bir çalışmada ise Erol (2018) Çankaya Belediyesi'nde çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini incelemiş, belediye çalışanlarının eğitim durumuna göre fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Mevcut çalışmadan elde edilen bulgular, eğitim seviyesinin FA düzeyini etkilemediği yönündeki literatür bilgileri ile uyum göstermektedir.

Çalışmaya iştirak eden itfaiye personelinin BSÖ'den almış olduğu puanların eğitim düzeyi değişkenine anlamlı farka sahip olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, üniversite mezunu itfaiye personelinin lise ve aşağısı öğrenim düzeyine sahip olan itfaiye personeline göre BSÖ'den almış olduğu puanların yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde, itfaiyecilerin benlik saygısı düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre farklı olup olmadığını inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Farklı meslek grupları üzerinde yapılan çalışmalarda; Yiğit, Dilmaç, Arıca ve Deniz (2010) polislerin benlik saygısı düzeylerini inceledikleri çalışmada, lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip olan polislerin, ön lisans ve aşağısı eğitim düzeyine sahip olanlara göre benlik saygısı puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Ayaz (2002) eğitim seviyesi arttıkça hemşirelerin benlik saygısı düzeyinin arttığını tespit etmiştir. Korkmaz (1996) yaptığı çalışmada, eğitim durumu ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu ifade ederken yüksek öğrenim görenlerin orta ve ilköğretim mezunlarına göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını belirtmiştir. Başka bir çalışmada ise Saygılı, Kesecioğlu ve Kırıktaş (2015) eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerindeki etkisinin incelemiş ve benlik saygısı puanlarının eğitim durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığını tespit etmiştir. Araştırma bulgularına göre eğitim düzeyleri yükseldikçe benlik saygısı puanlarının da buna paralel olarak yükseldiğini belirtmiştir. Literatürde yer alan çalışmalardan elde edilen sonuçlar, mevcut araştırmadan elde edilen bulgularla uyum göstermektedir. Bu çalışmadan elde edilen bulgular ve literatür bilgileri doğrultusunda, öğrenim düzeyi yüksek olan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin de yüksek olduğu söylenebilir.

Çalışmaya iştirak eden itfaiyecilerin KSÖ'den almış olduğu puanların eğitim düzeylerine göre değerlendirilmesi sonucunda, lise ve aşağısı mezunların kendini sabotaj düzeylerinin üniversite mezunlarından daha yüksek olduğu fakat bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmaya yetecek düzeyde olmadığı görülmüştür. Benzer şekilde Zafer (2016), itfaiye çalışanlarında psikolojik dayanıklılık ve kendini sabotaj düzeylerini incelediği çalışmasında, itfaiye çalışanlarının eğitim

durumu ve kendini sabotaj düzeylerini karşılaştırmış istatistiksel olarak herhangi bir fark bulamamıştır. Literatürde mevcut farklı meslek grupları üzerine yapılmış çalışmalara bakıldığında; eğitim düzeyine göre bireylerin kendini sabotaj puanlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde değişmediğinin gösterildiği bir çok çalışmanın var olduğu görülmektedir (Kamuk, Tecimer, ve Evli 2018; Sertel, 2019; Kamuk, 2019; Kamuk ve Şensoy 2019). Literatürde yer alan bu çalışmalar değerlendirildiğinde eğitim düzeyi değişkeninin kendini sabotaj düzeyi üzerinde herhangi bir fark yaratmadığı ve mevcut çalışmadan elde edilen bulguların literatür bilgileri ile uyumlu olduğu görülmüştür.

Çalışmaya iştirak eden itfaiye personelinin sigara kullanma durumuna göre UAFA ölçeğinden almış olduğu puanlar incelendiğinde gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ancak sigara kullanmayan itfaiye personelinin UAFA ölçeğinden almış oldukları puanlar daha yüksektir. Yalnız bu fark istatistiksel olarak anlamlı olmaya yetecek düzeyde değildir. Literatüre bakıldığında itfaiyecilerin sigara kullanma durumuna göre FA düzeylerinin incelendiği bir başka çalışmada Satıcı, Abakay ve Efiloğlu (2020) sigara kullanan itfaiye personelinin FA düzeylerinin tamamının yetersiz olduğunu, sigara kullanmayan itfaiye personelinin FA, şiddetli FA, orta şiddetli FA ve yürüme sürelerinin sigara kullananlardan daha olumlu ve yüksek olduğunu tespit etmiştir. Kvaavik, Meyer ve Tverdal (2004) sigara içme durumuna göre fiziksel aktivite düzeylerini incelediği çalışmasında, sigara kullanmayanların daha yüksek FA düzeyine sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Burton ve Turrel (2000), yapmış oldukları bir çalışmada sigara kullanma durumunun FA yönünden olumsuz olduğunu ve sigara kullananların inaktivite düzeylerinin yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. İtfaiye personelinin UAFA ölçeği puanlarının sigara kullanım düzeylerine göre değişmemesinin, itfaiyecilerin görev gereklilikleri itibariyle zorunlu olarak aktif olması gereken bireyler olmaları nedeniyle ortaya çıktığı değerlendirilmektedir.

İtfaiye personelinin sigara kullanma durumuna göre BSÖ'den almış oldukları puanlar incelendiğinde, gruplar arasında BSÖ puanlarında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde, mevcut çalışmadan elde edilen bulgulara benzer sonuçları rapor eden çalışmalara rastlanılmıştır. Tüzün (2021), Çorum ilinde görev yapmakta olan 191 beden eğitimi öğretmeni ile fiziksel aktivite, kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapmış olduğu bir çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin benlik saygısı puanlarını sigara kullanma değişkenine göre değerlendirmiş ancak istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamıştır. Benzer şekilde Orhan (2016)'ın sigara içen ve içmeyen bireylerde yaşam doyumu ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi amacıyla özel bir hastanede 150 kişi üzerinde yaptığı çalışma sonucunda sigara içen ve içmeyen bireylerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Kavas (2009) 243 kişi üzerinde yaptığı çalışmada benlik saygısı puanlarını sigara içme değişkenine göre değerlendirmiş istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamıştır. İtfaiyecilerin BSÖ puanlarının sigara içme durumuna göre değişmediği ve bunun da literatür bilgisi ile uyum gösterdiği tespit edilmiştir.

Çalışmaya iştirak eden itfaiye personelinin KSÖ'den almış olduğu puanların sigara kullanma durumuna göre değerlendirilmesi sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Literatüre

bakıldığında itfaiye personelinin KSÖ puanlarının sigara kullanma değişkenine göre incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Farklı gruplar üzerinde yapılan çalışmalar incelendiğinde, Çingöz (2015) üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj düzeylerini sigara kullanma değişkenine göre değerlendirdiği çalışmasında, sigara kullanan bireylerin kendini sabotaja yöneliminin, sigara kullanmayan bireylerden yüksek olduğunu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Ancak Tüzün ve Kamuk (2021), beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerini inceledikleri çalışmada sigara içmeyen beden eğitimi öğretmenlerinin KSÖ puanlarının sigara içen beden eğitimi öğretmenlerinden daha yüksek olduğunu bu farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğunu ortaya koymuşlardır. Mevcut çalışma bulguları ve literatür bilgilerinin farklı olmasının yapılmış olan çalışmalardaki örneklem gruplarının farklı mesleklere sahip olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Çalışmaya iştirak eden itfaiye personelinin FA düzeylerinin Büyükşehir personeli olma durumuna göre değerlendirilmesi sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Fakat Büyükşehir belediyelerinde görev yapmakta olan itfaiyecilerin UAFA ölçeğinden almış oldukları puan daha yüksektir. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı olmaya yetecek düzeyde değildir. İtfaiye personelinin Büyükşehir personeli olma durumuna göre BSÖ'den almış oldukları puanları incelendiğinde gruplar arasında BSÖ puanlarında farklılık olmadığı görülmüştür. İtfaiye personelinin Büyükşehir personeli olma durumuna göre KSÖ'den almış oldukları puanlar incelendiğinde gruplar arasında KSÖ puanlarının farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Büyükşehir belediyelerinde görev yapmakta olan itfaiyecilerin KSÖ'den almış olduğu puanlar daha yüksektir ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı olmaya yetecek düzeyde değildir.

İtfaiye personelinin fiziksel aktivite düzeylerinin medeni hal değişkenine göre değerlendirilmesi sonucunda, bekarların UAFA ölçeğinden aldıkları puanların evlilerden daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Literatürde, itfaiyecilerin fiziksel aktivite düzeylerinin medeni hal değişkenine göre incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak farklı meslek grupları üzerinde yapılan mevcut çalışmalarda Deniz (2011) Bursa ilinde yaşayan, 20-58 yaşları arasında, özel ve kamuya ait iş yerlerinde görev yapan 501 kişinin fiziksel aktivite düzeylerini incelediği çalışmasında, bekar olan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin evli olan bireylerden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Benzer şekilde Yıldırım, Yıldırım ve Eryılmaz (2019) hastanede hizmet veren 240 sağlık çalışanının FA düzeylerini karşılaştırdığı çalışmada bekarların FA düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirlemiştir. Bulut (2010) bir fizik tedavi ve rehabilitasyon eğitim ve araştırma hastanesinde görev yapan personelin FA düzeylerini incelediği çalışmasında bekar olanların FA düzeyinin evlilerden daha yüksek olduğu saptamıştır. Kılınç (2018) hemşirelerde fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında bekar olan hemşirelerin fiziksel aktivite düzeyinin evli olan hemşirelerden daha yüksek olduğu saptamıştır. Literatürde yer alan bu çalışmalardan elde edilen bulgular mevcut çalışmada elde edilen bulgularla paralellik göstermektedir. Ancak literatürde konu ile ilgili diğer çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşıldığı tespit edilmiştir. Özudoğru (2013) üniversite personeli olan 278 kişinin FA düzeylerini karşılaştırdığı çalışmada, üniversite personellerinden evli olanların bekar olanlara göre FA düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiş ve anlamlı fark

olduğunu bulmuştur. Şen (2013) ise yapmış olduğu çalışmada fiziksel aktivite düzeyi ile katılımcıların medeni durumu arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Medeni hal değişkenine göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerindeki farkın, evli olmayanların çoğunluğunun daha genç yaşlarda olması ve kendilerine ayırabildikleri zamanın daha çok olmasından kaynaklanmış olabileceği, evli olanların ise ev işleri, aile sorumluluğu ve çocuk varlığı gibi nedenlerden dolayı fiziksel aktivite düzeyinin daha düşük olabileceği düşünülmüştür.

İtfaiye personelinin BSÖ'den almış olduğu puanların medeni durumlarına göre değerlendirilmesi sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Literatürde, itfaiyecilerin BSÖ puanlarının medeni hal değişkenine göre değerlendirildiği herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak farklı meslek grupları üzerinde yapılan çalışmalar mevcuttur. Tüzün (2021) beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite, kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerini incelediği çalışmada benlik saygısı ve medeni hal değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Benzer şekilde Kılınc (2017) askerlerin medeni durumları ile benlik saygısı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir. Benzer başka bir çalışmada ise Görün, Öntürk, Efek, Bingöl ve Bayrakdaroğlu (2020) futbol hakemlerinin benlik saygıları ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi başlıklı çalışmada futbol hakemlerinin benlik saygısı puanlarının medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ifade etmediğini tespit etmişlerdir. Her ne kadar bu sonuçlar mevcut çalışmada elde edilen sonuçlarla benzerlik gösterse de yapılan bazı çalışmalarda medeni durumun benlik saygısını etkilediği belirtilmiştir. Erbil ve Bostan (2004) ebe ve hemşirelerin medeni durum ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı fark olduğunu bulmuşlardır. Benzer başka bir çalışmada ise Saygılı, Kesecioğlu ve Kırıkaş (2015) eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerindeki etkiledikleri çalışmada, evli bireylerin benlik saygısı puanlarının bekâr olanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğunu bulmuşlardır. Dolayısıyla alanyazında yer alan araştırma sonuçları ile mevcut çalışma bulguları topluca değerlendirildiğinde, medeni durum ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sonuçlarının kısmen uyumlu olduğu görülmektedir. Ortaya çıkan farklılıkların, yapılan çalışmalarda katılımcıların meslek gruplarının ve demografik özelliklerinin farklı olmasına bağlı olarak ortaya çıkmış olabileceği değerlendirilmektedir.

İtfaiyecilerin KSÖ'den almış olduğu puanların medeni durumlarına göre değerlendirilmesi sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Benzer bir çalışmada Zafer (2016), itfaiye çalışanlarının kendini sabotaj düzeylerini incelediği çalışmada medeni durum ile kendini sabotaj düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulmamıştır. Coşar (2012) çalışanların tükenmişlik düzeyleri ile kendini engelleme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada medeni durum değişkeni ile kendini engelleme düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını bildirmiştir. Tanrıoğan ve Sertel (2019), öğretmenlerin kendini sabote etme düzeyi ile algıladıkları örgütsel destek düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, evli ve bekar öğretmenlerin benzer düzeyde kendini sabote etme eğilimi gösterdiklerini ortaya koymuştur. Büyükgöze ve Gün (2015), 408 araştırma görevlisinin kendini sabotaj düzeylerini ve kendini sabotaj düzeylerinin medeni durum, değişkenine göre incelediği çalışmalarında, araştırma görevlilerinin kendini sabotaj düzeylerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık

göstermediğini bulmuşlardır. Literatürde yer alan çalışmalar değerlendirildiğinde, medeni hal değişkeninin kendini sabotaj düzeyi üzerinde herhangi bir fark yaratmadığı ve mevcut çalışmadan elde edilen sonuçların da bu bilgi ile uyum gösterdiği görülmektedir.

İtfaiye personelinin çalışma süresi değişkenine göre UAFA ölçeğinden almış oldukları puanlar incelendiğinde, UAFA puanlarına göre gruplar arasında farklılık olmadığı görülmüştür. Ancak çalışma şekli 24/48 saat olan itfaiyecilerin FA ölçeğinden almış olduğu puanlar daha yüksektir. Fakat bu fark istatistiksel olarak anlamlı olmaya yetecek düzeyde değildir. 24/48 saat çalışma düzenine sahip itfaiye çalışanlarının aktif görevde bulunmaları diğer çalışanların ise büro personeli olmalarının UAFA ölçeğinden alınmış olan puan farkına neden olmuş olabileceği düşünülmektedir. Literatürde bu değişkenin FA düzeyi üzerindeki etkilerini incelemiş olan bir çalışmaya rastlanılmamış olması, mevcut çalışmadan elde edilen bulguların literatür bilgileriyle karşılaştırılmasını zorlaştırmaktadır. Bu konuda yapılacak olan araştırmaların artırılması, konu hakkında daha objektif bulguları ortaya koyabilmek açısından önemlidir.

İtfaiye personelinin çalışma süresi değişkenine göre BSÖ ve KSÖ'den almış oldukları puanları incelendiğinde gruplar arasında BSÖ ve KSÖ puanlarında farklılık olmadığı görülmüştür. Ancak çalışma şekli 24/48 saat çalışma düzenine sahip olan itfaiyecilerin BSÖ'den almış olduğu puanlar, çalışma şekli 24/48 saat dışında olanların ise KSÖ'den aldığı puanlar daha yüksektir. Fakat bu farklar istatistiksel olarak anlamlı olmaya yetecek düzeyde değildir. Literatürde bu değişkenin BSÖ ve KSÖ puanları üzerindeki etkilerini incelemiş olan bir çalışmaya rastlanılmamış olması, mevcut çalışmadan elde edilen bulguların literatür bilgileriyle karşılaştırılmasını zorlaştırmaktadır. Bu konuda yapılacak olan araştırmaların artırılması, konu hakkında daha objektif bulguları ortaya koyabilmek açısından önemlidir.

Çalışmaya iştirak eden itfaiye personelinin UAFA, BSÖ ve KSÖ'den almış oldukları puanlar özel araca sahip olma durumuna göre değerlendirilmesi sonucunda UAFA, BSÖ ve KSÖ puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. UAFA ve BSÖ'den edilen bulgular, literatürde yer alan bilgilerle uyum göstermektedir. Tüzün (2021) fiziksel aktivite, kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapmış olduğu bir araştırmada, arabası olan ve olmayan beden eğitimi öğretmenlerinin UAFA ve BSÖ puanlarının değerlendirilmesi sonucu istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir. Ancak aynı çalışmada KSÖ puanları arasında araca sahip olan beden eğitimi öğretmenlerinin daha yüksek KSÖ puanlarına sahip olduğu ve farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bildirilmiştir. Ortaya çıkan bu farklılığın değerlendirilmesi için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Literatür incelendiğinde bu ilişkiyi ele almış olan çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Literatür bilgilerinin kısıtlı olması, mevcut çalışmadan elde edilen bulguların yorumlanmasını zorlaştırmaktadır.

Çalışmaya iştirak eden itfaiye personelinin FA düzeylerinin ev sahibi olma durumuna göre değerlendirilmesi sonucunda FA puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Fakat evi olmayan itfaiyecilerin UAFA ölçeğinden almış oldukları FA puanları daha yüksektir. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı olmaya yetecek düzeyde değildir. Literatürde ev sahibi olma değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki farkları incelemiş olan çalışma sayısı oldukça kısıtlıdır. Tüzün (2021), kendine ait evi olan beden eğitimi öğretmenlerinin, kendine ait

evi olmayan öğretmenlere kıyasla UAFA ölçeğinden almış oldukları FA puanlarının daha düşük olduğunu ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmaya yetecek düzeyde olmadığını bulmuştur. Mevcut çalışmadan elde edilen bulguların aksi yönde bulgulara ulaşmış olan bir çalışmada, Korkmaz ve Deniz (2011), yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyo-ekonomik durumları arasındaki ilişkiyi incelemiş, ev sahibi ve kiracı olan bireylerin FA düzeylerinde anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Bu bulguların, ev sahibi olmanın FA düzeyini doğrudan etkileyen bir faktör olduğunu söylemeye yetecek kanıt sunmadığı; kişinin yaşam tarzı, sağlık durumu, mesleği gibi değişkenlerin de kişilerin fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde etkili olabileceği düşünülebilir.

Çalışmaya iştirak eden itfaiye personelinin ev sahibi olma durumuna göre BSÖ'den almış oldukları puanlar incelendiğinde gruplar arasında BSÖ puanlarında farklılık olmadığı görülmüştür. Fakat evi olan itfaiyecilerin BSÖ'den almış oldukları puanlar daha yüksektir ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı olmaya yetecek düzeyde değildir. Literatürde itfaiyecilerin BSÖ puanlarının ev sahibi olma değişkenine göre incelendiğini herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak farklı meslek grubu üzerinde yapılan başka bir çalışmada Tüzün (2021) beden eğitimi öğretmenlerinin BSÖ puanlarını ev sahibi olma değişkenine göre değerlendirilmiş, istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptamamıştır. Çalışmaya iştirak eden itfaiye personelinin ev sahibi olma durumuna göre KSÖ' den almış oldukları puanları incelendiğinde gruplar arasında KSÖ puanlarında farklılık olmadığı görülmüştür. Fakat evi olmayan itfaiyecilerin KSÖ'den almış oldukları puanlar daha yüksek olmasına karşın bu fark istatistiksel olarak anlamlı olmaya yetecek düzeyde değildir

Çalışmaya iştirak eden itfaiye personelinin UAFA, BSÖ ve KSÖ'den almış oldukları puanların mesai ortamından memnun olma durumuna göre değerlendirilmesi sonucunda, UAFA, BSÖ ve KSÖ puanlarında gruplar arasında bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak mesai ortamından memnun olmayan itfaiyecilerin UAFA ve KSÖ'den almış oldukları puanlar, mesai ortamından memnun olmayan itfaiyecilerin ise BSÖ'den almış oldukları puanlar daha yüksektir. Fakat bu farklar istatistiksel olarak anlamlı olmaya yetecek düzeyde değildir.

Çalışmaya iştirak eden itfaiyecilerin FA düzeylerinin üstlerinden takdir görme durumuna göre değerlendirilmesi sonucunda gruplar arasında bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak üstlerinden takdir gören itfaiye personelinin UAFA ölçeğinden almış oldukları puanlar daha yüksektir. Fakat bu fark istatistiksel olarak anlamlı olmaya yetecek düzeyde değildir. Tüzün ve Kamuk (2021) tarafından yapılan beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerini incelendiği çalışmada benzer bulgular elde edilmiş ve mevcut çalışmada elde edilen bulgularla uyumlu olduğu gözlenmiştir. Üstleri tarafından takdir edilen, itfaiyecilerin FA düzeylerinin diğerlerine kıyasla daha yüksek olmasının, dışsal motivasyonlarının olumlu olarak etkilenmesi sonucunda, kendilerini çalışma ortamında daha aktif olmak zorunda hissetmeleri nedeniyle gerçekleşmiş olabileceği düşünülmektedir.

İtfaiyecilerin üstlerinden takdir görme durumuna göre BSÖ'den almış oldukları puanlar incelendiğinde, gruplar arasında BSÖ puanlarında farklılık olmadığı görülmüştür. Mesai ortamında üstlerinden takdir görenlerin BS ölçeğinden almış olduğu puanlar daha yüksektir.

Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı olmaya yetecek düzeyde değildir. Literatürde itfaiyecilerin BSÖ'den almış olduğu puanların, üstlerinden takdir görme değişkenine göre değerlendirildiği herhangi bir çalışma olmadığından, farklı meslek grupları üzerinde yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular ile karşılaştırma yapılmış ve tartışılmıştır. Tüzün (2021) beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite, kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerini incelediği çalışmasında mesleğinde üstleri tarafından takdir edilen veya edilmeyen beden eğitimi öğretmenlerini karşılaştırmış ve BSÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

İtfaiyecilerin üstlerinden takdir görme durumuna göre KSÖ'den almış oldukları puanları incelendiğinde gruplar arasında KSÖ puanlarında farklılık olmadığı görülmüştür. Fakat mesai ortamında üstlerinden takdir görenlerin KSÖ'den almış olduğu puanlar daha yüksektir. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı olmaya yetecek düzeyde değildir.

İtfaiyecilerin meslekte kendini verimli hissetme değişkenine göre UAFA ölçeğinden almış oldukları puanları incelendiğinde gruplar arasında UAFA puanlarında farklılık olmadığı görülmüştür. Fakat mesleğinde kendini verimli hissetmeyenlerin UAFA ölçeğinden almış olduğu puanlar daha yüksektir. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı olmaya yetecek düzeyde değildir. Literatürde bu değişkenin FA düzeyi üzerindeki etkilerini incelemiş olan bir çalışmaya rastlanılmamış olması, mevcut çalışmadan elde edilen bulguların literatür bilgileriyle karşılaştırılmasını zorlaştırmaktadır. Bu konuda yapılacak olan araştırmaların artırılması, konu hakkında daha objektif bulguları ortaya koyabilmek açısından önemlidir.

Çalışmaya iştirak eden itfaiye personelinin kendini verimli hissetme durumuna göre BSÖ'den almış oldukları puanlar incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Literatürde benzer şekilde karşılaştırmanın yapıldığı çalışmalar kısıtlıdır. Yıldız (2006), birinci basamak sağlık hizmetlerinde çalışan hemşire, ebe ve sağlık memurlarının benlik saygısı ve atılganlık düzeylerini incelediği çalışmasında, kendilerini mesleki açıdan yetersiz bulanların yeterli bulanlara göre benlik saygısı puan ortalamalarının daha düşük olduğu tespit etmiştir. Bireylerin kendilerini verimli ve yeterli hissetmeleri doğrudan benlik saygısı etkilendiğinden, mevcut çalışma bulguları ile Yıldız (2020)'in çalışmasında elde edilen bulguların uyum gösterdiği değerlendirilmiştir. İtfaiyecilerin meslekte kendini verimli hissetme değişkenine göre KSÖ'den almış oldukları puanlar incelendiğinde, KSÖ puanlarında gruplar arasında farklılık olmadığı görülmüştür. Fakat mesleğinde kendini verimli hissetmeyenlerin KSÖ puanları daha yüksektir. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı olmaya yetecek düzeyde değildir.

İtfaiye personelinin UAFA ölçeğinden almış olduğu puanların mesleğini severek yapma değişkenine göre değerlendirilmesi sonucunda gruplar arasında UAFA puanlarında farklılık olmadığı görülmüştür. Mesleğini severek yapıyor olan itfaiyecilerin UAFA puanları daha yüksektir ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı olmaya yetecek düzeyde değildir. Yapılan literatür incelemesinde, mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile paralellik gösteren çalışmalara rastlanılmıştır. Tüzün (2021), mesleğini severek yapan beden eğitimi öğretmenlerinin mesleğini severek yapmayan beden eğitimi öğretmenlerine kıyasla daha yüksek

UFAFA ölçeği puanlarına sahip olduklarını ancak aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmaya yetecek düzeyde olmadığını tespit etmiştir.

İtfaiye personelinin BSÖ'den almış olduğu puanların mesleğini severek yapma değişkenine göre değerlendirilmesi sonucunda BSÖ puanları arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Buna göre mesleğini severek yapanların benlik saygısı puanları daha yüksektir. Benzer bir çalışmada Türker (2008), istediği işi yapan çalışanların benlik saygı düzeylerinin, istediği işi yapmayan çalışanlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Kılıç (2018) hemşirelik mesleğini severek seçenlerin, mesleğini sevmeyenlere göre daha yüksek benlik saygısını sahip olduğunu tespit etmiştir. Başka bir çalışmada ise Kahraman ve Kılıç (2020), mesleğini sevdiği için tercih edenlerin benlik saygılarının daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Uslusoy, Gürdoğan ve Kurt (2016) hemşirelerde mesleki benlik saygısı ve meslektaş dayanışması adlı çalışmasında mesleğini isteyerek seçen hemşirelerin istemeyerek seçen hemşirelere göre mesleki benlik saygısı ölçeği puanlarının istatistiksel olarak daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Mevcut çalışmadan elde edilen bulgular, mesleğini severek yapan, mesleğine karşı olumlu tutum içinde olan ve mesleğinde başarılı olan bireylerin benlik saygısının daha yüksek olduğuna dair literatür bilgileri ile uyum göstermektedir.

İtfaiye personelinin KSÖ'den almış olduğu puanların mesleğini severek yapma değişkenine göre değerlendirilmesi sonucunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Mesleğini severek yapanların KSÖ puanları diğerlerinden daha düşüktür. İtfaiye personelinin belediye personeli olması ve görev yapılan birimin değiştirilebilmesi nedeniyle itfaiyecilik mesleğine ilgi duymayanların da itfaiye biriminde görevlendirilmesi mümkündür. Mesleğini severek yapanların sayısı ($n=747$) sevmeyenlere göre ($n=20$) oldukça fazladır. Çalışma kapsamında, zorunlu görev yeri değişikliğinin yapılp yapılmadığı değişkeninin ölçülmemiş olması varılan bu çıkarımın güvenilirlik düzeyini etkilemektedir. Bu nedenle uygun bir değerlendirilme yapılabilmesi için itfaiye personelinin belediye bünyesinde başka bir birimden gelip gelmediği bilgisi de bundan sonra yapılacak olan çalışmaların kapsamına dahil edilebilir.

İtfaiye personelinin UFAFA ve KSÖ'den almış olduğu puanların mesleğini hak ettiği yerde görme değişkenine göre değerlendirilmesi sonucunda, UFAFA ve KSÖ puanlarında gruplar arasında farklılık olmadığı görülmüştür. Ancak mesleğini hak ettiği yerde görmeyen itfaiyecilerin UFAFA ve KSÖ puanları daha yüksektir. Fakat bu fark istatistiksel olarak anlamlı olmaya yetecek düzeyde değildir. Literatürde bu değişkenin UFAFA ve KSÖ puanları üzerindeki etkilerini incelemiş olan bir çalışmaya rastlanılmamış olması, mevcut çalışmadan elde edilen bulguların literatür bilgileriyle karşılaştırılmasını zorlaştırmaktadır. Bu konuda yapılacak olan araştırmaların artırılması, konu hakkında daha objektif bulguları ortaya koyabilmek açısından önemlidir.

İtfaiye personelinin BSÖ'den almış olduğu puanların mesleğini hak ettiği yerde görme değişkenine göre değerlendirilmesi sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Mesleğinin hak ettiği puanları olmadığını düşünen itfaiye personelinin BSÖ puanları daha yüksektir. Çünkü bireyler yapmış oldukları mesleğe değer verip severek yaptıklarında, ortaya koymuş oldukları performansın toplum önünde takdir görmesini beklerler bu nedenle mesleğin hak ettiği yerde olmadığını belirten itfaiyecilerin mesleklerini severek yaptıkları sonucuna ulaşılabilir. Bu,

Çizelge 3.5'te yer alan, mesleğini severek yapan personel sayısının mesleğini hak ettiği yerde olmadığını düşünen itfaiyeci sayısına yakın olması ile de desteklenmektedir.

Çalışmaya iştirak eden itfaiye personelinin FA düzeylerinin ödül alma değişkenine göre değerlendirilmesi sonucunda, FA puanlarında gruplar arasında bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak çalışma hayatı boyunca herhangi bir ödül almış olan itfaiye personelinin UAFA ölçeğinden almış oldukları puanları daha yüksektir. Fakat bu fark istatistiksel olarak anlamlı olmaya yetecek düzeyde değildir. İtfaiyecilerin BSÖ'den almış olduğu puanların meslekte alınan ödül değişkenine göre değerlendirilmesi sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Literatürde itfaiyecilerin BSÖ'den almış olduğu puanların meslekte ödül değişkenine göre değerlendirildiği herhangi bir çalışma olmadığından farklı meslek grupları ile karşılaştırma yapılmış ve tartışılmıştır. Tüzün (2021), mesleğiyle ilgili bir ödül alan ve almayan beden eğitimi öğretmenlerini karşılaştırmış ve BSÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. İtfaiyecilerin KSÖ'den almış olduğu puanların meslekte alınan ödül değişkenine göre değerlendirilmesi sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Tanrıoğen ve Sertel (2019), öğretmenlerin kendini sabote etme eğilimlerinin meslekte alınan ödül sayısı değişkeni açısından incelemiş ve anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Buna benzer şekilde, Sertel (2019) yönetici ve öğretmenlerin kendini sabotaj düzeyleri ile meslekte alınan ödül sayısı değişkeninin karşılaştırmasını yapmış sonuç olarak hem yöneticilerin hem de öğretmenlerin meslekte aldıkları ödül sayısı ile KSÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Mevcut çalışmadan elde edilen bulguların literatürle uyum gösterdiği gözlenmiştir. Bu sonuçlar ışığında meslekte alınan ödül sayısının itfaiyecilerin benlik saygısı ve kendini sabotaj düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir. Bu durumun, itfaiyecilerin meslekte aldıkları ödüllerin, kendilerine hissettirdiği değer ya da ödülün anlamlılık düzeyi, verilme kriterleri ve kariyer ve gelişmelerine katkısı hakkındaki düşünceleri gibi değişkenlerin bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olduğu söylenebilir.

İtfaiyecilerin BSÖ ve KSÖ'den almış olduğu puanların ailenin toplam aylık gelir düzeyine göre değerlendirilmesi sonucunda BSÖ puanlarında anlamlı farklılık tespit edilirken KSÖ puanlarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı olacak düzeyde değildir. Literatür incelendiğinde itfaiyecilerin BSÖ ve KSÖ puanlarının aylık gelir değişkenine göre incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Özkan (1994), benlik saygısı ile ailenin gelir düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, aylık gelir düzeyi yüksek olanların benlik saygısının anlamlı şekilde yüksek olduğunu bildirmiştir. Mutlu ve Duyan (2012), gelir durumu yüksek olanların benlik saygısı puanlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek olduğunu bulmuştur. Literatürdeki sonuçlar mevcut çalışma sonucu ile paralellik göstermektedir. Bu sonuçlar ışığında ailenin içinde bulunduğu maddi durumun, bireyin sosyal yaşamdaki yerini ve arkadaşlık ortamını etkilediği ve buna bağlı olarak da bireyin kendine olan özgüveninde ve benlik saygısında önemli bir olumlu etki yarattığı söylenebilir.

Çalışmaya iştirak eden itfaiye personelinin kadro statüsüne göre BSÖ'nden almış oldukları puanlar incelendiğinde, gruplar arasında farklılık tespit edilmemiştir. Fakat kadro statüsü

memur olanların BSÖ puanları kadro statüsü işçi ve sözleşmeli olanlardan daha yüksektir. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı olmaya yetecek düzeyde değildir. Literatür incelendiğinde itfaiye personelinin BSÖ puanlarının kadro statüsü değişkenine göre incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat farklı meslek grubu üzerine yapılan çalışmada Kutanis ve Tunç (2013) kadrolu hemşirelerin benlik saygısı düzeyini, sözleşmeli hemşirelere göre daha yüksek bulmuştur. Bu durum, sözleşmeli itfaiyecilerin kadro problemleri nedeniyle yaşadıkları belirsizliğin olumsuz etkileri ile açıklanabilir.



5. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, itfaiye personelinin fiziksel aktivite, benlik saygısı ve kendini sabotaj düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, fiziksel aktivite düzeyi ile benlik saygısı arasında pozitif, kendini sabotaj arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada fiziksel aktivite düzeylerinin arzu edilen düzeyde olmadığı ve itfaiyecilerin FA düzeylerinin artırılmasının uygun olacağı sonucuna varılmıştır.

Fiziksel aktivite düzeyinin arttırılabilmesi için itfaiye personelinin fiziksel aktivite düzeylerinin idare tarafından periyodik olarak takip edilmesi ve FA düzeyine bağlı olarak fiziksel uygunluk düzeylerinin yükseltilmesine katkı sağlanması önerilmektedir.

Ayrıca FA düzeyinin yüksek olmasının obezite riskini önlemesi açısından değere sahip olduğu bilindiğinden, itfaiye personelinin obezite düzeyinin kontrol altında tutulması açısından değerli olduğu düşünölmektedir.

KAYNAKÇA

- 5393 Sayılı Belediye İtfaiye Yönetmeliği. (2006). T. C. Resmî Gazete, 26326, 21/10/2006.
- Açak, M. ve Kaya, O. (2015). İşitme engelli ve işitme engelli olmayan futbolcuların benlik saygıları ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-11.
- Akçagöz, H. (2017). *Çalışan kadınların, benlik kavramı ile depresyon durumunun incelenmesi benlik kavramı ve ideal benlik kavramı arasındaki fark ile depresyon durumunun değişkenler açısından belirlenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akın, A. (2012). Kendini sabotaj ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 37 (164), 176-187.
- Akın, A., Abacı, R., & Akın, Ü. (2011). Self-handicapping: A conceptual analysis. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(3), 1155-1168.
- Akın, Ü. (2013). *Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı psiko-eğitim programının kendini sabotaj üzerine etkisi*, (Doktora Tezi), Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Akkoyun, F. ve Ersever, H. (1989). İdeal benliğin değerlendirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 22(2), 675-685. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001413
- Aktaş, İ. (2014). *Farklı branşlarda spor yapan ve spor yapmayan bireylerin benlik saygısı ve risk alma düzeylerinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aktaş, Y. (1994). Çalışan anne ve çocuğu. *Yaşadıkça Eğitim*. 36, 7-11.
- Akyol, A., Bilgiç, B. ve Ersoy, G. (2008) *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam*. 1. Baskı, Klasmat Matbaacılık.
- Albayrak, H. (2019). *Lise Öğrencilerinin kendini sabote etme eğilimi ile psikolojik iyi olma, depresyon ve öz yeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Trabzon: Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Alpözgen, Z. A. ve Özdiñler, R. A. (2016). Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3 (1), 66-72. Doi: 10.17681/hsp.18017
- Altunay, A. ve Öz, P. (2006). Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Kavramı. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 13 (1), 46-59.
- Anlı, G., Akın, A., Şar, A. H. ve Eker, H. (2015). Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt. 14, Sayı: 54*, ss.160-172.
- Arıca, T. O. (1999). *Gurupla psikolojik danışma yoluyla benlik ve mesleki benlik saygısının geliştirilmesi*, (Doktora Tezi), İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Arslanoğlu, B. (2010). *İtfaiyecilerin fiziksel uygunluk parametrelerinin belirlenmesi*, (Doktora Tezi), İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aşçı, F. H. (2004). Benlik Algısı ve Egzersiz. *Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe J. of Sports Sciences*, 15(4), 233-266.
- Atenz A. A. (2001). A review of empirically based physical activity program for middle aged to older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 9(1), 38-55.
- Ay, R. (2016). *İstanbul itfaiyesi, itfaiyenin sorunları ve çözüm yolları*, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Ayaz, Ş. (2002). *Hemşirelerin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeylerinin Belirlenmesi*, (Doktora Tezi), İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Aydın, Y. (2021). *Hemşirelerin fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kalitesi ve tükenmişlik düzeylerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi), Çorum: Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

- Aygün, D. F. (2018). *Elit buz hokeyi sporcularının benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Ağrı: Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aykın, G. A. (2018). *Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi*. Metamorfoz Yayıncılık.
- Bacanlı, H. (1990). *Kendini Ayarlama Becerisinin Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi*, (Doktora Tezi), Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Baki, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj ve karar verme stillerinin incelenmesi ve aralarındaki ilişkinin değerlendirilmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Banes, C. J. (2014). Firefighters cardiovascular risk behaviors: Effective interventions and cultural congruence. *Workplace Health & Safety*, 62(1), 27-34. <http://dx.doi.org/10.3928/21650799-20131220-05>
- Baskıcı, M. M. (2002). On dokuzuncu yüzyılda İstanbul'un eski ve yeni itfaiye teşkilatları ve bir yabancınn gözlemleri. *Mülkiye Dergisi*, 26(233), 175-189.
- Bauman, A., Phongsavan., Schoeppe, S., & Owen N. (2006). Physical activity measurement a primer for health promotion. *IUHPE Promotion & Education*. 8(2):92-103. <https://doi.org/10.1177%2F10253823060130020103>
- Baumeister, R. F. (1997). Esteem threat, self-regulatory breakdown, and emotional distress as factors in self-defeating behavior. *Review of General Psychology*, 1(2), 145-174. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.2.145>
- Baumgardner, A. H. (1991). Claiming depressive symptoms as a self-handicap: A protective self-presentation strategy. *Basic and Applied Social Psychology*, 12(1), 97-113.
- Baumgardner, A. H., Lake, E. A., & Arkin, R. M. (1985). Claiming mood as a self-handicap: The influence of spoiled and unspoiled public identities. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(4), 349-357. <https://doi.org/10.1177/0146167285114001>
- Bayar, P. (2006). Egzersiz süreci öncesi ve sonrası çocuklarda benlik saygısında değişim. *Spor Hekimliği Dergisi Cilt: 41, S. 19-26*
- Bayköse, N., Saraç, H. ve Yavuz, C. S. (2018). Cinsiyet ve fiziksel algı: Sporcularda cinsiyet farklılıkları fiziksel algı düzeylerinin farklı olmasının nedeni olabilir mi? *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 1-9. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.425154>
- Bek, N. (2008). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*. Klasmat Matbaacılık
- Bek, N. (2012). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*. 2. Baskı, Ankara, Sağlık Bakanlığı.
- Berglas, S., & Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(4), 405-417. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.4.405>
- Bilzon, J. L. J., Scarpello, E. G., Smith, C. V., Ravenhill, N. A., & Rayson, M. P. (2001) Characterization of the metabolic demands of simulated shipboard royal navy fire-fighting tasks. *Ergonomics*, 44(8), 766-780, <https://doi.org/10.1080/00140130118253>
- Brown, C. M., Park, S. M., & Folger, S. F. (2012). Growth motivation as a moderator of behavioral self-handicapping in women. *Journal of Social Psychology*, 152 (2) ,136-146. <https://doi.org/10.1080/00224545.2011.573596>
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bulut, S. (2010). *Bir fizik tedavi ve rehabilitasyon eğitim ve araştırma hastanesinde görev yapan personelin fiziksel aktivite düzeyi ve ilgili faktörlerin belirlenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Bulut, S. (2013). Sağlıkta Sosyal Bir Belirleyici; Fiziksel Aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4): 205-214. <https://dx.doi.org/10.5505/TurkHijyen.2013.67442>
- Burton, N. W., & Turrell, G. (2000). Occupation, hours worked, and leisure-time physical activity. *Preventive Medicine*, 31(6), 673-681. <https://doi.org/10.1006/pmed.2000.0763>
- Büyükgoze, H., ve Feyza, G. (2015). Araştırma görevlilerinin kendini sabotaj eğilimlerinin incelenmesi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(2). <https://doi.org/10.17218/husbed.11352>
- Calfas, K. J. ve Taylor, W. C. (1994). Effects of physical activity on psychological variables in adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6(4), 406-423. <https://doi.org/10.1123/pes.6.4.406>
- Campbell, K. W. & Foster J. D. (2006) *Self-esteem evolutionary roots and historical cultivation*. In Kernis M. (ed.) *Self-esteem: issues and answers*, pp:340- 346. New York Psychology Press.
- Can, S. (2013). *Masa başı çalışan kadınlarda fiziksel aktivite düzeyi ölçüm yöntemlerinin karşılaştırılması ve fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörlerin incelenmesi*, (Doktora Tezi), Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Can, S., Arslan, E. ve Ersöz, G. (2014). Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite. *Ankara Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 12 (1) 1-10. <https://doi.org/10.1501/Sporm.0000000248>
- Canbolat, D. (2018). *Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi ve benlik saygısının incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents Of Self-Esteem*. New York: Freeman.
- Coşar, S. (2012). *Çalışanların tükenmişlik düzeyleri ile kendini engelleme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çelik, E.S. (2016). *Ankara ili işitme engelli okul çağı çocuklarında ayak biyomekaniği, denge ve yürüme parametrelerinin değerlendirilmesi*, (Doktora Tezi), Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Çelik, F. (2019). *Bedensel engellilerde sosyal dışlanma ve benlik saygısı ilişkisi: Adıyaman ili örneği*, (Yüksek Lisans Tezi), Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çingöz, B. (2015). *Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj düzeyleri ile spor ve farklı değişkenler arasındaki ilişkinin araştırılması*, (Yüksek Lisans Tezi), Ağrı: İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dalkıran, M. (1993). *İtfaiye mesleğinden kaynaklanan gerilim nedenleri, önlemleri. İstanbul iline yönelik bir araştırma*, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: İstanbul Üniversitesi.
- Dılmaç, B. ve Eksi, H. (2008). Meslek yüksek okullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 279-287.
- Dimlioğlu, B. (2018). *Fiziksel aktivitenin orta yaş sedanter kadınlarda temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Karaman: Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Elliot, A. J. & Thrash, T. M. (2004). The Intergenerational transmission of fear of failure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 957-971. <https://doi.org/10.1177%2F0146167203262024>
- Elsner, K. L. ve Kolkhorst, F. W. (2008) Metabolic demands of simulated firefighting tasks. *Ergonomics*, 51(9), 1418-1425. <https://doi.org/10.1080/00140130802120259>
- Erbil, N., & Bostan, Ö. (2004). Ebe ve hemşirelerde iş doyumu, benlik saygısı ve etkileyen faktörler. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7 (3).
- Erdener, M. (2019). *Afet alanında çalışan profesyonellerin psikolojik dayanıklılık ve ikincil travmatik stres düzeylerinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Eroğlu, İ. (2019). *Türk ve yabancı uyruklu ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeylerinin belirlenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Aksaray: Aksaray Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Erol, G. (2018). *Çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi: (Çankaya Belediyesi Örneği)*, (Yüksek Lisans Tezi), Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Erol, K. (2011). *Çocuklarda fiziksel uygunluk düzeyini belirlemede kullanılan Eurofit ve Fitnessgram test bataryalarının Türk çocuklarında uygulanması*, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Erşan, E., Doğan, O. ve Doğan, S., (2009) Beden eğitimi ve antrenörlük bölümü öğrencilerinde benlik saygısı düzeyi ve bazı sosyo-demografik özelliklerle ilişkisi, *Klinik Psikiyatri Dergisi*. (4) 2, 36-37.
- Esentürk, O. (2019). Fiziksel aktivite programının üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyine etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (2), 81-87.
- Eyili, Ç. M. (2017). *Kadınlarda fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi ve sağlık üzerine etkisi*, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ferrari, J. R. (1991) Self handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, social esteem or both. *Journal of Research in Personality*, 25: 245-261. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(91\)90018-L](https://doi.org/10.1016/0092-6566(91)90018-L)
- Gledhill, N. ve Jamnik, V. K. (1992). Characterization of the physical demands of firefighting. *Can J Sport Sci*, 17, 207-213.
- Görün, L., Öntürk, Y., Bingöl, E., ve Bayrakdaroğlu, Y. (2020). Futbol hakemlerinin benlik saygıları ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Düzce ili örneği). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 127-140. <https://doi.org/10.38021/asbid.742049>
- Gül, A. (2010). *Benlik düzenleme odakları, otantiklik ve ilişkisel/özerk benlik ketlenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güler, M. ve Yetim, Ü. (2008). Ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısı ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11(22), 34-43.
- Gün, E. (2006). *Spor yapanlarda ve spor yapmayan ergenlerde benlik saygısı*, (Yüksek Lisans Tezi), Adana: Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Gürçay, S. S. (1993). Çocuk Yuvasında ve Ailesinin Yanında Kalan 9-10-11 Yaş Çocuklarının Özsayı Gelişimini Bazı Faktörler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 3 (3) 58-66.
- Gürған, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*, (Doktora Tezi), Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güven, H. (2020). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi tıp fakültesi Pelitköy eğitim aile sağlığı merkezine kayıtlı adölesanlarda benlik saygısı, beden algısı, yeme bozukluğu ve depresyon ilişkisinin incelenmesi*, (Tıpta Uzmanlık Tezi), Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı.
- Hallaç, N. (2019). *Spor yapan ve yapamayan kadınların problemlili yeme davranışı ve benlik saygısı bakımından irdelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Harter, S. (1993). *Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents*. (R. Baumeister Ed.), *Self-Esteem: The Puzzle Of Low Self-Regard*, 87-116). Plenum Press. http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4684-8956-9_5
- Higgins, R. L. ve Berglas, S. (1990). *The Maintenance and Treatment of Selfhandicapping: From Risk-Taking to Face-Saving and Back*. New York: Plenum Press.
- Hirt, E. R., Deppe, R. K., & Gordon, L. J. (1991). Self-reported versus behavioral self-handicapping: Empirical evidence for a theoretical distinction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(6), 981-991. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.6.981>

Hirt, E. R., McCrea, S. M., & Boris, H. I. (2003). I know you self-handicapped last exam: Gender differences in reactions to self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 177-193. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.177>

Holder, M. D., Coleman, B., Sehn, Z. L. (2009). The contribution of active and passive leisure to children's well-being, *J Health Psychol*, 14:378-386. <https://doi.org/10.1177/1359105308101676>

İstanbul Büyükşehir Belediyesi İtfaiye Daire Başkanlığı. (2017). İtfaiyecinin El Kitabı, İstanbul.

İşin, V. (2018). *Manisa'da kırsal kesimdeki bir aile sağlığı merkezine başvuran 25 yaş ve üzeri kişilerin fiziksel aktivite düzeyinin saptanması ve bunu etkileyen faktörlerin incelenmesi*, (Uzmanlık Tezi), Manisa: Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi.

İtfaiyenin Tarihçesi. (1935). Uray Basım Evi.

James, W. (1890). The principles of psychology. *Harvard University Press*, Cambridge, MA.

James, W. (1950). The Principles of psychology. Vol 1. Reprint Edition, Dover Publications

Jones, E. E., Berglas, S. (1978). Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4(2).

Kahraman, İ., ve Kılıç, H. F. (2021). Hemşirelik öğrencilerinin mesleki benlik saygısı ve etkileyen faktörler. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(1), 1-12.

Kamuk, U. Y., Evli, F., Tecimer, H. (2018). Futbol hakemlerinin kendini sabotaj düzeyleri. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 685-695. <https://doi.org/10.17218/hititsosbil.461486>

Kamuk, Y. U. ve Şensoy, E. (2019). Dalga sörfü hakemlerinin kendini sabotaj düzeyleri. *Turkish Studies Social Sciences*, 14(3), 683-695. <http://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.22610>

Kamuk, YU (2019). Badminton hakemlerinin kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeyleri. *Küresel Spor ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2 (2), 22-36.

Kanat, M. (2019). *İtfaiye çalışanlarının afet bilgi düzeyi ve afetlere hazırlık durumu*, (Yüksek Lisans Tezi), Çanakkale: Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.

Kanbolat, S. (2017.) *Psikolojik danışmanlık merkezine başvuran bireylerde aleksitimi ile yeme tutumu, benlik saygısı ve öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kaplan, Ş. (2011). *Yetişkinlerde obstrüktif uyku apne sendromu (ouas) şiddeti ile fiziksel aktivite düzeyi ve vücut profili arasındaki ilişki*, (Uzmanlık Tezi), Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Hekimliği Anabilim Dalı.

Karaca, A. (2004). *Çalışan bireylerde üç farklı fiziksel aktivite anketinin güvenilirliği ve geçerliği*, (Doktora Tezi), Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Karaca, A. ve Turnagöl, H. H. (2007). IPAQ anketinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe üniversitesi spor bilimleri dergisi*, 18, (2), 68-84.

Kararımak, Ö. ve Çetinkaya, Ş. R. (2011) Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (35), 30-43

Karataş, A. (2020). *Üniversite öğrencilerinde akademik başarı, sınav kaygısı, akademik erteleme davranışı ve kendini sabote etme eğilimi arasındaki ilişki*, (Yüksek Lisans Tezi), Kilis: Kilis 7 Aralık Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Kavas, A. B. (2009). Türk geç ergenlerde benlik saygısı ve sağlık açısından riskli davranışlar. *Ergenlik*, 44 173, 187-98.

Kayıhan, G. (2007). *Ankara polis koleji öğrencilerinin fiziksel uygunluk düzeylerinin değerlendirilmesi*, (Doktora Tezi), Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Kılıç, H. F. (2018). Hemşirelik öğrencilerinin eğitim stresi ve mesleki benlik saygısı arasındaki ilişki. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 5(1), 49-59. https://doi.org/10.31125/hun_hemsire.431130
- Kılınç, F. (2018). *Hemşirelerde fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kılınç, Z. (2017). *Askerlerde benlik saygısı düzeyleri ile sigara içme davranışı arasındaki ilişki*, (Yüksek Lisans Tezi), Malatya: İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kırtaş, A. H. (2019). *Yangınlar ile mücadelede itfaiyecilerin organizasyon yapılanması ve müdahale biçimlerinin araştırılması*, (Yüksek Lisans Tezi), Sakarya: Sakarya Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Knapen, J., Van, V. P., Van, C. H., David, A., Peuskens, J., Pieters, G., & Knapen, K. (2005). Comparison of changes in physical self- concept, global self- esteem, depression and anxiety following two different psychomotor therapy programs in nonpsychotic psychiatric inpatients. *Psychother Psychosom.* 74 (6): 353-61. <https://doi.org/10.1159/000087782>
- Koçak, E. (2016). *Zihinsel engelli ergenlerde sportif rekreasyon aktivitelerinin benlik saygısına etkisi*, (Yüksek Lisans Tezi), Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kohut, H. (1971). *The Analysis Of The Self*. New York, International Universities Press.
- Kolditz, T.A., & Arkin, R.M. (1982). An impression management interpretation of the self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 492-502.
- Korkmaz, M. (1996). *Yetişkin örneklem için bir benlik saygısı ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması*, (Yüksek Lisans Tezi), İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Korkmaz, N. H., ve Deniz, M. (2013). Yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyo-ekonomik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sport Sciences*, 8(3), 46-56.
- Korkmaz, N. ve Demirkan, N. (2017). Hastanede çalışan sağlık personellerinin fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi. *Sport Sciences*, 12 (4), 52-62.
- Kutanis, R. Ö. ve Tunç, T. (2013). Hemşirelerde benlik saygısı ile durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişki: bir üniversite hastanesi örneği. *Industrial Relations and Human Resources Journal*, 15(2), 1-15.
- Kürklü, S. (2014). *Bir eğitim ve araştırma hastanesinde görev yapan sağlık çalışanlarında fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesine olası etkilerinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Türk Hava Kurumu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kvaavik, E., Meyer, H. E., & Tverdal, A. (2004). Food habits, physical activity and body mass index in relation to smoking status in 40-42 year old Norwegian women and men. *Prev Med*, 38(1), 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.yjmed.2003.09.020>
- Lawrence, D. (2000). *Building Self-Esteem With Adult Learners*. London. Paul Chapman Publishing.
- Leary, M. R., & Shepperd, J. A. (1986). Behavioral self-handicaps versus self-reported handicaps: A conceptual note. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1265-1268. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1265>
- Lök, N. ve Bademli, K. (2017). Yetişkin bireylerde fiziksel aktivite ve depresyon arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 14(40), 101-110
- McCrea, S. M., & Hirt, E. R. (2001). The role of ability judgments in self-handicapping. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(10), 1378-1389. <https://doi.org/10.1177/01461672012710013>
- Meyvacioğlu, Y. (2019). Benlik ve ideal benlik kavramlarının tercih edilen meslek kavramı ile ilişkisi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 16 (1), 1-10. <https://doi.org/10.1501/Egifak.0000000918>

- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory and practice: Toward a Positive Psychology of Self-Esteem*. New York: Springer Pub.
- Mutlu, E., ve Duyan, V. (2012). Sosyo-demografik ve sosyo-ekonomik özellikler ile sosyal desteğin hemodiyaliz hastalarının benlik saygısı düzeyine Etkisi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 25-38. <https://doi.org/10.1501/Asbd.0000000027>
- Nice Public Health Collaborating Centre (2007) Promoting Physical Activity for Children: Review 2- Correlates Of Physical Activity in Children: a Review of Quantitative Systematic Reviews. Switzerland. Noncontingent Success. *Journal of personality and social psychology*, 36(4),405.
- Nosikov, A., Gudex, C., (Ed.) (2003). EUROHIS, Developing Common Instruments for Healty Surveys. Netherland: Published on behalf of the World Healty Organization Regional Office for EUROPE by IOS Pres.
- Olgunçelik, S. E. (2019). *Kendini sabotaj ve başarı yönelimlerinin öz- anlayış açısından incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Orhan, Y. E. (2016). *Sigara içen ve içmeyen bireylerde yaşam doyumu ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Otacıoğlu, S. (2017). Profesyonel müzik eğitimi alan öğrencilerinin benlik saygı düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21 (1), 187-196.
- Özçetin, Ü. Y. S. ve Hiçdurmaz, D. (2016). Kendini sabote etme ve ruh sağlığı üzerine etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8 (2) 145-154. <https://doi.org/10.18863/pgy.13806>
- Özen, Y. ve Gülaçtı, F. (2010). Benlik-kavramı ve benliğin gelişimi bilen benliğe gereksinim var mı? *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,12(2), 20-38.
- Özgür, H. ve Azaklı, S. (2001). Osmanlı'da Yangınlar ve İtfaiye Hizmetleri. *G.İ.İ.B.F. Dergisi*, 1, 153-172.
- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam*, 7(3), 4-9.
- Öztürk M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özüdoğru, E. (2013). *Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Burdur: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Pancar, S. (2015). *Arama ve kurtarma ekiplerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi (Bursa örneği)*, (Doktora Tezi), Bursa: Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Parmaksız H. (2007). *Obezlerde fiziksel aktivite seviyesinin belirlenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Pehlivan, Z. (2009). Spora katılan çocuklara yönelik ailelerin beklentileri, çocuklarda gözlenen davranış değişimleri ve spora katılımın önündeki engeller. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (7):69-76. <https://doi.org/10.1501/Sporm.0000000152>
- Pernambuco, C., Rodrigues, B., Bezerra, J., Carrielo, A., Fernandes, A., Vale, R., & Dantas, E. (2012) Quality of life, elderly and physical activity. *Health*, 4, 88-93. doi: [10.4236/health.2012.42014](https://doi.org/10.4236/health.2012.42014).
- Polat, Ö. (2018). *Polis memurlarının ödülleri değerlendirilmesi (Artvin ili örneği)*, (Yüksek Lisans Tezi), Niğde: Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Rhodewalt, F. (1990). Self-handicappers: Individual differences in the preference for anticipatory self-protective acts. In R. L. Higgins, C. R. Snyder, & S. Berglas (Eds.), *Self-handicapping: The paradox that isn't* (s. 69–106). New York: Plenum Press.
- Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*, London: Constable

- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. *Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships*, 1(3), 184-256.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. NY: Basic Books.
- Ryska, T. A. (2002). Effects of situational self-handicapping and state self-confidence on the physical performance of young participants. *Psychological Record*, 52, 461-478.
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki*, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Satıcı, M., Abakay, U. ve Efiloğlu, Z. (2020). İtfaiye personelinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 6(31), 581-586. <http://dx.doi.org/10.31576/smryj.499>
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnce D. ve Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Dergisi*, 34(3), 166-172.
- Saygılı, G., Kesecioğlu, T. İ. ve Kırıktas, H. (2015). Eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Journal of Research in Education and Teaching*, 4(2): 210-217.
- Saygın, Ö. (2003). *10-12 yaş çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel uygunluklarının incelenmesi*, (Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Sayiner, B., Savaşan, E., Sözen, D., Köknel, Ö. (2007). Yüksek öğretim gençliğinin benlik algısının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: İstanbul ticaret üniversitesi örneği. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (11), 253-265.
- Sertel, G. (2019). *Yönetici ve öğretmenlerin kendini sabotaj düzeyleri ile okullardaki örgütsel iklim algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Denizli: Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Shepperd, J. A. ve Arkin, R. M. (1989). Determinants of self-handicapping: Task importance and the effects of pre-existing handicaps on self-generated handicaps. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 15, 101-112. <https://doi.org/10.1177/0146167289151010>
- Sirkeci, Y. (2018) *Profesyonel futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmeleri ile benlik saygısı, sporda güdülenme ve sürekli optimal performans duygu durum arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Snyder, C. R., Smith, T. W., Augelli, R. W., & Ingram, R. E. (1985). On the self-serving function of social anxiety: shyness as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(4), 970-980. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.4.970>
- Soğukpınar, E. (2014). *Rehber öğretmenlerin benlik saygısı ile mesleki benlik saygısı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sothmann, M. S., Gebhardt, D. L., Baker, T. A., Kastello, G. M. & Sheppard, V.A. (2004). Performance requirements of physically strenuous occupations: validating minimum standards for muscular strength and endurance, *Ergonomics*, 47(8), 864-875. <https://doi.org/10.1080/00140130410001670372>
- Symonds, P. M. (1951). *The ego and the self*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- T.C. Sağlık Bakanlığı (2014) *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2.Basım, Ankara.
- Tanrıoğen, Z. M., Sertel, G. (2019). Öğretmenlerin kendini sabote etme düzeyi ile algıladıkları örgütsel destek düzeyi arasındaki ilişki. *Trakya Eğitim Dergisi*, 9(3), 506-526.

- Tekin, G., Amman, M., Tayfun, T. A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 148-159.
- Tekin, H. H. (2017). *Ebeveyni boşanmış ergenler ile ebeveyni birlikte yaşayan ergenlerin benlik saygılarının, iletişim becerilerinin ve baş etme yollarının karşılaştırılması*, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tekkanat, Ç. (2008). *Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri*, (Yüksek Lisans Tezi), Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tice, D. M. (1991). Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (5), 711-725.
- Tokarev, A. S. (2005) Kültür tarihinde ateş sembolü. *Türk Dünyası İncelemeleri Dergisi* 6(1), 257-262.
- Tukuş, L. (2010). *Benlik saygısı değerlendirme ölçeği-kısa formu türkçe güvenilirlik ve geçerlilik çalışması*, (Tıpta Uzmanlık), Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Tunalı, L. (1996). *İtfaiye çalışanlarının sağlık sorunları*, (Doktora Tezi), Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tunç, T. (2011). *Benlik saygısı ve kaygının çatışma yönetim stilleri üzerindeki etkileri: bir üniversite hastanesi örneği*, (Doktora Tezi), Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tunç, Z. (2019). *Ergenlik döneminde benlik saygısı ve sigara bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tural, E. (2004). Türkiye, Hollanda, İngiltere ve Amerika'da modern İtfaiye teşkilatının kuruluşu ve harik (Yangın) nizamnameleri. *Çağdaş Yerel Yönetimler*, 13(1), 67-91.
- Turhan, T. B. (2015). *Ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunluk düzeyleri ile fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin karşılaştırılması*, (Yüksek Lisans Tezi), Çanakkale: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Türker, A. V. (2008). *Çalışan bireylerin anne-babalarına yönelik algıladıkları çocuk yetiştirme davranışları ile benlik saygıları, örgütsel tutumları ve psikosomatik şikayetleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, (Doktora Tezi), İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Türker, S. (2009). *Temel İtfaiyecilik ve Yangından Korunma 1*. Altın Koza Yayın Evi.
- Türksoylu, A. (2016). *Düzenli fiziksel aktivitenin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocuklardaki etkisinin araştırılması*, (Tıpta Uzmanlık Tezi), İzmir: Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Tüzün, S. (2021). *Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite, kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Çorum: Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Tüzün, S., ve Kamuk, Y. U. (2021). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite, kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 4(2), 1-14.
- U.S. Department of Health and Human Services (2008) Physical Activity Guidelines for Americans.
- Uçak, B. (2017). *Yaşlılarda yapılan fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesine hareket korkusuna yorgunluk uyku ve depresyona etkisi*, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Urdan, T. ve Midgley, C. (2001). Academic self-handicapping: what we know, what more there is to learn. *Educational Psychology Review*, Vol. 13, No. 2. DOI:[10.1023/A:1009061303214](https://doi.org/10.1023/A:1009061303214)
- US Department of Health and Human Services. (2008). US Department of Health and Human Services 2008 physical activity guidelines for Americans. *Hyattsville, MD: Author, Washington, DC, 2008*, 1-40.

Uslusoy, E. Ç., Gürdoğan, E. P. ve Kurt, D. (2016). Hemşirelerde mesleki benlik saygısı ve meslektaş dayanışması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 29-35.

Ünvanlı, Y. (2021). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Çorum: Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Üzbe, N. (2013). *Başarı hedef yönelimi, benlik saygısı ve akademik başarının kendini engellemeyi yordamadaki rolü*, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens M., Huygens, W., Troosters, T., & Beunen, G. (2005). "How to assess physical activity? How to assess physical fitness?" *Eur. J. Cardiovasc. Prev. Rehabil*, 12(2), 102-14. <https://doi.org/10.1097/01.hjr.0000161551.73095.9c>

Vural, Ö., Eler, S. ve Güzel, A. N. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam. *Spormetre beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 8 (2) 69-75. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000178

World Health Organization (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Erişim:11.02.2022.

Yalnız, A. (2014). *Algılanan anne baba tutumları, kendini sabotaj ve öz-yeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yan, Y. (2007). *10-13 yaş çocuklarda, sosyo-ekonomik yapının fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyine etkisi*, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yanlıç, N. (2011). *Oturarak voleybol oynayan engelli sporcularda benlik saygısı*, (Yüksek Lisans Tezi), Elazığ: Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yavuz, Ö. ve Bozatay, A. Ş. (2015). Türkiye'de İtfaiye hizmetlerinin örgütlenmesi ve etkinliği sorunu. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İİBF Dergisi*, 5(2), 785-804. https://dergipark.org.tr/tr/pub/cku_iibfd/issue/32905/365576

Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004) *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Detay Yayıncılık.

Yıldırım, D., Yıldırım, A. ve Eryılmaz, M. (2019). Sağlık çalışanlarında fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi ilişkisi. *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 44, 325-333. <https://doi.org/10.17826/cumj.451087>

Yıldız, A. (2006). *Birinci basamak sağlık hizmetlerinde çalışan hemşire, ebe ve sağlık memurlarının benlik saygısı ve atılganlık düzeyleri*, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yıldız, U. (2019). *Otizmlili bireye sahip olan ebeveynlerin yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Sakarya: Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Yılmaz, E. (2017). *Kur'an kurslarında öğrenim gören yetişkin bayanlarda benlik saygısı ve dindarlık ilişkisi üzerine bir araştırma (Bilecik örneği)*, (Doktora Tezi), Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yılmaz, T. (2019). *Kendini sabotajın yordayıcısı olarak iyimserlik ve akademik öz yeterlik*, (Yüksek Lisans Tezi), Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yiğit, C. M. (2018). *Bireylerde benlik saygısı ve cinsel öz yeterlilik ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların rolü* (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yiğit, R. (2012). Emekli polislerin benlik saygılarının sahip oldukları değerler açısından incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(11),86-9.

Yiğit, R., Dilmaç, B., Arıca, O.T. ve Deniz, M.E. (2010). Polislerin Benlik Saygısı ve Mesleki Benlik Saygılarının Sahip oldukları Değerler Açısından İncelenmesi. *Türk Polis Teşkilatında Yeni Gelişmeler Sempozyumu*, Ankara 9 -10 Nisan.

Yörükoğlu, A. (2004). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*. Özgür Yayınları.

Zafer, M. (2016) *İtfaiye çalışanlarında psikolojik dayanıklılık ve kendini sabotaj düzeylerinin incelenmesi: (İstanbul örneği)* (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Zorba, E. (1999). *Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk*. Ankara: GSGM Eğitim Dairesi.

Zuckerman, M., Kieffer, S. C., & Knee, C. R. (1998). Consequences of self-handicapping: effects on coping, academic performance, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1619-1628. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1619>



EKLER



EK-1. Hitit Üniversitesi etik kurul izni



**T.C.
HİTİT ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

Sayı : 2020-137

04/12/2020

Konu: Başvuru Değerlendirme Sonucu

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Yetkin Utku KAMUK

Etik Kurulumuza yapmış olduğunuz başvurunuzla ilgili kurul kararımız ve ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Bilgilerinize rica ederim.



Başvuru Numarası	2020-98
Sorumlu Araştırmacı	Dr. Öğr. Üyesi Yetkin Utku KAMUK
Araştırma Başlığı	İtfaiye Çalışanlarının Fiziksel Aktivite, Kendini Sabotaj ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi
Toplantı Tarihi	03.12.2020
Karar Numarası	2020-131

- Araştırma başvurunuz etik açıdan uygun bulunmuştur.
- Araştırmaya Kurum İzni/İzinleri alındıktan sonra başlanması uygun bulunmuştur.
- Başvurunun, ekte belirtilen düzeltmelerin yapılması halinde tekrar değerlendirilmesine karar verilmiştir.
- Araştırma projesi etik açıdan uygun olmadığından başvurunun reddine karar verilmiştir.

EK-2. İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nden gelen cevap

Merhaba Samet Bey,

Ben Özge,

İtfaiye Çalışanlarının Fiziksel Aktivite, Kendini Sabotaj ve Benlik Sayısı Düzeylerinin İncelenmesi Anketinizi yolladığınız takdirde gerekli işlemler gerçekleştirilecektir.

İyi Çalışmalar.

Özge KARAMAN

Kurumsal İletişim ve Gelişim Personeli



İSTANBUL İTFAİYESİ

Zeyrek Mah. İtfaiye Cad. No: 1 Fatih/
İSTANBUL

2021
**BE
ST**
AWARD
WINNER

#Gelişimin lideriyiz



EK-3. Sivas Belediyesi itfaiye müdürlüğü

İtfaiye Müdürlüğü
Sayı: 64141244-010.15.78-E.1142/15596
Tarih: 26.11.2020
Dosya Numarası: 2020-83799



T.C.
SİVAS BELEDİYE BAŞKANLIĞI
İtfaiye Müdürlüğü



Sayı : 64141244-010.15.78-E.1142/15596
Konu : TEZ KONUSU

26.11.2020

Sayın Samet AKTAŞ
Yavruturna Mah. Esnafevleri 5. Sk. Çam Apt. Sok. No: 2/17
Merkez/ÇORUM

İlgi : 24.11.2020 tarihli ve E.2000012628 sayılı yazınız.

İlgi yazınız gereği; Belediyemize bağlı itfaiye teşkilatımızda görev yapan personele duyuru yapılarak ankete katılım teşvik edilmiş, sosyal medya hesaplarından duyuru yapılmıştır. Belediyemize bağlı itfaiye teşkilatımızda görev yapan personele online kanallar üzerinden ankete katılma daveti göndermeniz uygundur.

Bilgilerinize rica ederim.

e-İmza ile

Zekeriya KAYALI
İtfaiye Müdürü

EK-4. Belediyelerden gelen SMS ve e-posta iletileri

Kimden: Ankara Büyükşehir Belediyesi

Tarih: 5 Ocak 2020

Sayın Samet AKTAŞ, 28.12.2020 tarihindeki [4092265](#) numaralı başvurunuz İtfaiye Dairesi Başkanlığı tarafından cevaplanmıştır. Tarafınız ile görüşme sağlanmış olup, konu ile ilgili personelimize gerekli bilgi aktarımı sağlanmıştır. Teşekkür eder, iyi günler dileriz. İlginize teşekkür eder, iyi günler dileriz. Başvuru takip linkiniz <https://emsal.im/mM3UAysQT4>

Kimden: Balıkesir Büyükşehir Belediyesi

Tarih: 8 Aralık 2020

Sayın Samet AKTAŞ; 2020-95305 dosya numaralı başvurunuza cevaben, Balıkesir Büyükşehir Belediyesi İtfaiye Dairesi Başkanlığınca 80 İtfaiyecinin katılımı ile anketinize destek sağlanmıştır. Bilgilerinize sunar, iyi günler dileriz. [444 40 10 B002](#)

Kimden: Kocaeli Büyükşehir Belediyesi

Tarih: 20 Aralık 2020

Sayın Samet AKTAŞ; tüm itfaiye personelimize anket duyurusu yapılmıştır. Gönüllü olan personelimiz katılım sağlayacaktır. Personelimizin konu hakkında bilgisi olduğundan ayrıca online kanallar üzerinden anket daveti gönderilmesine gerek yoktur. Bilginize sunar, iyi günler dileriz.

Kimden: Eskişehir Büyükşehir Belediyesi (bilem@eskisehir.bel.tr)

Tarih: 29 Aralık 2020

Sayın Samet AKTAŞ, 16/12/2020 tarihli, 5590 sayılı e-postanızın konusuna istinaden Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nün 19/11/2021 Tarih ve 66860060-050.02.04.E.2000012628 sayılı ve " Tez konusu" konulu ilgi yazısı İtfaiye Dairesi Başkanlığı tarafından incelenmiş olup, İlgi yazıda bahsi geçen Samet AKTAŞ'ın 2000012628 sayılı ve " Tez konusu" konulu ilgi yazısında belirtilen Ankete ulaşım için verilen <https://forms.gle/MNwJVvXQEzcRws6n7> linki ilgili birim ve personelimize erişime sunulmuştur.

EK-4. Belediyelerden gelen sms ve e-posta iletileri (devamı)

Kimden: Kars İtfaiye Müdürlüğü [REDACTED]

Tarih: 30 Aralık 2020

İlgi mail tarafımıza ulaşmış olup mail içeriğinizde bulunan form Kars İtfaiye Müdürlüğü tarafından doldurulmuş olup gönderilmiştir. Bilgilerinize rica ederim

Kimden: İzmir Büyükşehir Belediyesi Hemşehri İletişim Merkezi [REDACTED]

Tarih: 4 Kasım 2020

Sayın Hemşehrimiz, öncelikle siz değerli hemşehrilerimizin fikir ve görüşlerinin hizmet kalitemizi arttırabilmemiz ve devamlılığını sağlayabilmemiz adına kurumumuz açısından çok değerli olduğunu bildirmek ister, başvurunuz için teşekkür ederiz.

Başvurunuz ile ilgili olarak İzmir Büyükşehir Belediyesi İtfaiye Dairesi Başkanlığı İtfaiye Yangın ve Acil Müdahale Şube Müdürlüğü tarafından verilen yanıt; İlgi Başvurunuz doğrultusunda, söz konusu anketinizin personellerimiz tarafından yapılması ile ilgili bilgilendirme yazısı yazılarak personellerimizin anketi doldurması istenmiştir. " Bilgilerinize rica ederim. " şeklindedir.

Kimden: Kahramanmaraş Büyükşehir Belediyesi

Tarih: 18 Aralık 2020

CUKTNE139149 Nolu başvurunuzun yanıtıdır; İtfaiye Dairesi Başkanlığı YANGIN ve MÜDAHALE ŞUBE MÜDÜRLÜĞÜ: Talebiniz ilgili birime iletilmiş olup, tüm personelimize bilgilendirme yapıp değerlendirilecektir. İyi günler dileriz. Detayını görmek için <http://smarturl.it/kmbb?takip=CUKTNE139149> tıklayınız. KMBB ALO153 B002

Kimden: Van Büyükşehir Belediyesi İtfaiye Daire [REDACTED]

Tarih: 8 Aralık 2020

Sayın Samet AKTAŞ, göndermiş olduğunuz tez çalışmasına ilişkin belirtmiş olduğunuz ankete katılım linki gönüllülük esasına dayalı olarak İtfaiye Daire Başkanlığımız bünyesinde görev yapan personelimize tebliğ edilmiştir. Bilgilerinize sunar ve iyi çalışmalar dileriz.

EK-5. Kişisel bilgi formu

Cinsiyetiniz Erkek Kadın

Doğum yılınız (...)

Boyunuz (cm) (...)

Kilonuz (kg) (...)

Öğrenim düzeyiniz İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Lisansüstü

Sigara içiyor musunuz?

Hayır Evet, günde 1paket Evet, günde 1paketten fazla Evet, günde 1paketten az

Görev Yeriniz Büyükşehir İl İlçe Köy

Görev yerinize ait plaka kodu (...)

Kadro statünüz Memur İşçi Sözleşmeli Sivil memur

Evlisenez eşiniz çalışıyor mu ? Evli değilim Çalışıyor Çalışmıyor

Ünvanınız Şöför Er Çavuş Amir Müdür

İtfaieye biriminizdeki itfaiyeci sayısı (...)

Hizmet yılınız 0-5 yıl 6-10 yıl 11-15 yıl 16-20 yıl 21-25 yıl 25 yıldan fazla

Çalışma düzeniniz 8/24 12/24 24/48 24/72 Diğer

Kendinize ait arabanız var mı ? Evet Hayır

Kendinize ait eviniz var mı ? Evet Hayır

Ailenizin toplam aylık geliri

5000 TL'den az 5001-6500 TL 6501-8000 TL 8001-9500 TL 9501 TL üzeri

Mesai ortamınızdan memnun musunuz? Evet Hayır

Üstlerinizden takdir görüyor musunuz? Evet Hayır

Kendinizi mesleğinizde verimli hissediyor musunuz? Evet Hayır

Mesleğinizi severek mi yapıyorsunuz? Evet Hayır

Mesleğiniz toplumda hak ettiği yerde midir? Evet Hayır

Mesleğiniz ile ilgili herhangi bir ödül aldınız mı? Evet Hayır

EK-6. Uluslararası fiziksel aktivite anketi

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ

Günlük yaşayış içerisinde yaptığımız aktiviteler hakkında bilgi edinmek istiyoruz. Aşağıda son 7 gün içerisinde fiziksel olarak harcanan zaman hakkında sorular bulunmaktadır. Lütfen kendinizi çok hareketli, bir kişi olarak görmesiniz dahi her soruyu cevaplayın. Ev ve bahçe işlerinizi, iş yerinde yaptığımız aktiviteleri, bir yerden bir yere gitmek için yaptıklarınızı, boş zamanlarınızda yaptığımız egzersiz veya spor gibi aktiviteleri düşünün.

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

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

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

- Bilmiyorum / Emin değilim
- Günde.....dakika
- Günde.....saat

3. Son bir hafta içinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız? (Yürüme hariç.)

- Haftada.....gün
- Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. (Bu şıkkı işaretlediyseniz 5. Soruya geçiniz.)

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

- Bilmiyorum / Emin değilim
- Günde.....dakika
- Günde.....saat

5. Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

- Haftada.....gün
- Yürümedim (Bu şıkkı işaretlediyseniz 5. Soruya geçiniz.)

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

- Bilmiyorum / Emin değilim
- Günde.....dakika
- Günde.....saat

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

- Bilmiyorum / Emin değilim
- Günde.....dakika
- Günde.....saat

EK-7. Rosenberg benlik saygısı ölçeği

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ				
İFADELER	Çok doğru	Doğru	Yanlış	Çok yanlış
Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.				
Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.				
Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.				
Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.				
Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.				
Genel olarak kendimden memnunum.				
Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.				
Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.				

EK-8. Kendini sabotaj ölçeği

KENDİNİ SABOTAJ ÖLÇEĞİ		Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
Aşağıdaki ifadelere ne düzeyde katıldığınızı, her bir ifade için bir seçeneği işaretleyerek belirtiniz. İşaretlenmemiş ifade bırakmayınız.							
1	Yanlış bir şey yaptığımda ilk tepkim içinde bulunduğum şartları suçlamaktır.						
2	İşlerimi son ana kadar ertelerim.						
3	Bir sınava gireceğim zaman önceden iyi bir şekilde hazırlanırım.						
4	Birçok insana göre daha keyifsizim.						
5	Ne olursa olsun her zaman elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım.						
6	Bir derse veya önemli bir etkinliğe kayıt olmadan önce gerekli hazırlığı yaptığımdan emin olmaya çalışırım.						
7	Bir sınava girmeden önce kendimi son derece kaygılı hissederim.						
8	Okumaya çalışırken duyduğum sesler veya hayallerim kolaylıkla dikkatimi dağıtır.						
9	Yarışmaya dayanan aktivitelerden kaçınmaya çalışırım, böylece kaybettüğimde veya kötü performans sergilediğimde çok fazla incinmemiş olacağım.						
10	Potansiyelimle takdir görmek yerine iyi yaptığım işlerle saygı görmeyi tercih ederim.						
11	Daha fazla çalışsaydım daha iyisini yapardım.						
12	Şu andaki küçük zevkleri gelecekteki büyük zevklere tercih ederim.						
13	Başarılı olmamı güçleştirecek ortamlarda bulunmayı istemem.						
14	Belki bir gün kendimi tamamen toparlayabilirim.						
15	Üzerimdeki sosyal baskıyı ortadan kaldırdığı için, bazı zamanlar bir iki günlüğüne hafif bir rahatsızlık bana zevk verir.						
16	Duygularım engel olmasaydı, daha iyi şeyler yapabilirdim.						
17	Herhangi bir işte başarısız olduğumda, başka işlerde iyi olduğumu hatırlayarak kendimi avuturum.						
18	Kabul ediyorum ki, diğerlerinin beklentisini karşılayamadığımda bu sonucu mantıklı hale getirmeye çalışırım.						
19	Sıklıkla spor, şans oyunu ve yetenek gerektiren diğer alanlarda şansımın kötü olduğunu düşünürüm.						
20	Mantıklı düşünmemi ve doğru şeyler yapmamı engelleyecek herhangi bir uyuşturucu veya ilaç almayı tercih etmem.						
21	Yiyecek ve içecek maddelerine olması gerekenden daha fazla düşkünüm.						
22	Sınav veya iş görüşmesi gibi önemli anlardan önceki geceler mümkün olduğunca uykumu almaya çalışırım.						
23	Şu anda yaşadığım duygusal problemlerin, yaşamımın başka bir anını etkilemesine asla izin vermem.						
24	Çoğunlukla bir işi iyi yapacağıma ilişkin kaygı yaşadığımda iyi sonuç elde ederim.						
25	Bazı zamanlar çok kolay işleri bile başarmamı zorlaştıracak düzeyde karamsar olurum.						

