T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı

Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı

MASA BAŞINDA ÇALIŞAN BİREYLERDE OFİS EGZERSİZLERİNİN MENTAL İYİ OLUŞ VE FİZİKSEL AKTİVİTEDEN KEYİF ALMA ÜZERİNE ETKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

Şefika AKMAN

Danışman

Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

İstanbul – 2024

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Şefika AKMAN

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Masa Başında Çalışan Bireylerde Ofis Egzersizlerinin Mental İyi Oluş ve Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma Üzerine Etkisi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Antrenörlük Eğitimi

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 10.09.2024

Sayfa Sayısı : 64

Tez Danışmanları : Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

Dizin Terimleri : Sporda Psikososyal Alanlar, Mental İyi Oluş Ölçeği, Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma Ölçeği, Ofis Egzersizleri

Türkçe Özet : Bu çalışmanın temel amacı, düzenli olarak haftada iki kez gerçekleştirilen ve 8 hafta süren bir ofis egzersiz programına katılan (deney grubu) ve katılmayan (kontrol grubu) masa başında çalışan zabıta memurlarının mental iyi oluş ve fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerini araştırmak ve değerlendirmektir. Araştırmanın evrenini İstanbul Büyükşehir Belediyesi Zabıta Daire Başkanlığı'nda çalışan 200 zabıta memuru oluşturmaktadır. Bu çalışma deneysel bir çalışma olarak tasarlanmıştır. Araştırmada, ön test-son test kontrol gruplu araştırma modeli uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Dağıtım Listesi :
1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Şefika AKMAN

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı

Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı

MASA BAŞINDA ÇALIŞAN BİREYLERDE OFİS EGZERSİZLERİNİN MENTAL İYİ OLUŞ VE FİZİKSEL AKTİVİTEDEN KEYİF ALMA ÜZERİNE ETKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

Şefika AKMAN

Danışman

Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

İstanbul – 2024

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Şefika AKMAN

…/…/2024

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Şefika AKMAN'nın Masa Başında Çalışan Bireylerde Ofis Egzersizlerinin Mental İyi Oluş ve Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma Üzerine Etkisi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi anabilim dalı, Sporda Psikososyal Alanlar bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Doç. Dr. Aydın PEKEL

İmza

Üye

Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

(Danışman)

İmza

Üye

Doç. Dr. Taner ATASOY

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

…/ … / 2024

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Tezin amacı, ofis egzersizlerinin masa başında çalışan bireylerde mental iyi oluş ve fiziksel aktiviteden keyif alma üzerine etkisinin olup olmadığını araştırmaktır.

Bu çalışma zayıf deneysel bir çalışma olarak tasarlanmıştır. Araştırmada ön test-son test kontrol gruplu araştırma modeli uygulanmıştır. Araştırmanın evrenini, İstanbul Büyükşehir Belediyesi Zabıta Daire Başkanlığı masa başında çalışan 200 zabıta memuru oluşturulmaktadır. 200 personelin 100 personeli kontrol grubunu 100 personeli deney grubunu oluşturmaktadır. Çalışmada, Mullen vd. (2011) tarafından geliştirilen ve Özkurt vd. (2022) tarafından Türkçeye uyarlanan Fiziksel Aktiviteden Zevk Alma Ölçeği ile Keldal'ın (2015) Türkçeye uyarladığı Mental İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca, veri toplama sürecinde anket (survey) tekniği uygulanmış ve katılımcıların demografik bilgilerini içeren Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Veri analizinde, anket verileri üzerinde tüm istatistiksel testlerin gerçekleştirilmesi için lisanslı SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Araştırmada normal dağılım varsayımını sağlayıp sağlamadığını belirlemek için normal dağılım analizi uygulanmış ve değişkenlerin bu varsayımı karşıladığı görülmüştür. Bu nedenle analiz parametrik testlerle devam edilmiştir. Analizlerde Normallik testi, Paired Samples t-testi ve Frekans analizleri kullanılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Bağımsız gruplar t testi sonucunda anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p>0.05$). Bu bağlamda, "Ofis egzersizlerine başladıktan sonra masa başında çalışan bireylerde kontrol ve deneysel gruplar arasında mental iyi oluş ölçeğinde fark bulunmaktadır." ve "Ofis egzersizlerine başladıktan sonra masa başında çalışan bireylerde kontrol ve deneysel gruplar arasında fiziksel aktiviteden keyif alma ölçeğinde fark bulunmaktadır." hipotezi doğrulanmıştır. Sonuç olarak, ofis egzersizlerinin yapılmasının insanların zihinsel iyi oluşunu ve fiziksel aktiviteden keyif alma durumunu olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Zabıta Memuru, Ofis Egzersizi, Mental İyi Oluş, Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma

SUMMARY

The aim of the study is to investigate whether office exercises have an impact on the mental well-being and enjoyment of physical activity among individuals working at desks.

This study was designed as a weak experimental study. A pretest-posttest control group research model was applied in the research. The universe of the study consists of 200 municipal police officers working in desk jobs at the Istanbul Metropolitan Municipality Police Department. Of these 200 personnel, 100 form the control group and 100 form the experimental group. In the study, the Enjoyment of Physical Activity Scale, developed by Mullen et al. (2011) and adapted into Turkish by Özkurt et al. (2022), as well as the Turkish adaptation of Keldal's (2015) Mental Well-being Scale were used. Additionally, the survey technique was employed in the data collection process, and a Personal Information Form including participants' demographic information was used.

In the data analysis, licensed SPSS 25 software was used to conduct all statistical tests on survey data. Normal distribution analysis was applied to determine whether the assumption of normality was met, and it was found that the variables satisfied this assumption. Therefore, parametric tests were employed for further analysis. Normality tests, paired samples t-tests, and frequency analyses were utilized. A significance level of $p<0.05$ was accepted for the study. Independent samples t-test indicated a significant difference ($p>0.05$). Consequently, the hypotheses that "There is a difference in mental well-being scale between control and experimental groups of desk-based workers after initiating office exercises" and "There is a difference in enjoyment of physical activity scale between control and experimental groups of desk-based workers after initiating office exercises" were confirmed. As a result, it was observed that engaging in office exercises positively influences individuals' mental well-being and enjoyment of physical activity.

Keywords: Municipal Police Officer, Office Exercise, Mental Well-being, Enjoyment of Physical Activity

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **i**
SUMMARY ..... **ii**
İÇİNDEKİLER ..... **iii**
KISALTMALAR ..... **v**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **vi**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **vii**
ÖNSÖZ ..... **viii**
GİRİŞ **1**

BİRİNCİ BÖLÜM
GENEL BİLGİLER

1.1. Ofis Kavramı 6
1.1.1. Ofis Çalışanı 6
1.1.2. Ofis Çalışanlarına Özgü Risk Faktörleri 8
1.1.3. Ofiste Uygulanması Gereken Temel Ergonomik Prensipler 8
1.2. Oturmanın İnsan Sağlığı Üzerindeki Etkileri 8
1.3. Egzersiz Kavramı 9
1.3.1. Egzersizin Sağlık Üzerindeki Etkileri 10
1.3.2. Egzersizlerin Organizmada Etkinleştirdiği Sistemler 11
1.3.3. Egzersizin Psikolojik Faydaları 13
1.3.4. Egzersizin Fizyolojik Faydaları 13
1.4. İş Yaşamı ve Egzersiz 14
1.5. Egzersiz ve Fiziksel Aktivite 15

İKİNCİ BÖLÜM
MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli 18
2.2. Araştırmanın Grubu 18
2.3. Veri Toplama Araçları 18
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu 20
2.3.2. Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma Ölçeği 20
2.3.3. Mental İyi Oluş Ölçeği 21
2.4. Veri Analizi 21

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
BULGULAR

3.1. Araştırma Bulguları 22

SONUÇ VE ÖNERİLER 29
KAYNAKÇA 36
EKLER 42
ÖZGEÇMİŞ 50

KISALTMALAR

FAKÖ	**:**	Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma
MEB	**:**	Milli Eğitim Bakanlığı
PACES	**:**	Physical Activity Enjoyment Scale
TÜİK	**:**	Türkiye İstatistik Kurumu
WEMİOÖ	**:**	Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Antrenman Programı 19
Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulguları 22
Tablo 3. Kontrol ve deney grubu normallik analizi 24
Tablo 4. Mental iyi oluş ölçeği üzerinde deney grubu puanlarının ön test- son test karşılaştırılması 24
Tablo 5. Fiziksel aktiviteden keyif alma ölçeği üzerinde deney grubu puanlarının ön test-son test karşılaştırılması 25
Tablo 6. Mental iyi oluş ölçeği üzerinde kontrol grubu puanlarının ön test- son test karşılaştırılması 25
Tablo 7. Fiziksel aktiviteden keyif alma ölçeği üzerinde kontrol grubu puanlarının ön test-son test karşılaştırılması 26
Tablo 8. Fiziksel aktiviteden keyif alma ölçeği üzerinde kontrol ve deney grubu puanlarının ön test karşılaştırılması 27
Tablo 9. Mental iyi oluş ölçeği üzerinde kontrol ve deney grubu puanlarının son test karşılaştırılması 27
Tablo 10. Fiziksel aktiviteden keyif alma ölçeği üzerinde kontrol ve deney grubu puanlarının son test karşılaştırılması 28

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Oturmanın Omurga Üzerine Etkisi 9

ÖNSÖZ

"Masa Başında Çalışan Bireylerde Ofis Egzersizlerinin Mental İyi Oluş ve Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma Üzerine Etkisi" adlı Yüksek Lisans tezimin yapılmasında desteğini esirgemeyen sayın danışmanım Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ hocama teşekkür ederim.

Verilerin toplanması sürecinde İstanbul Büyükşehir Belediyesi Zabıta Daire Başkanlığı'na, anketi uygulamam da yardımcı olan görevli olduğum Kurumsal gelişim ve Zabıta Amirliğinde çalışan çalışma arkadaşlarıma, duyarlılık ve sabırla anket sorularını cevaplayan zabıta personeline teşekkür ederim.

Ayrıca tüm hayatım boyunca maddi manevi benden desteklerini esirgemeyen canım babam Nejmeddin DURSUN, canım annem Bingül DURSUN'a ve tezimi yazarken her zaman yanımda olup desteğini hiçbir zaman esirgemeyen eşim Mesut AKMAN'a, teşekkür ederim.

Tezimi canım kızım Ayşegül Akman'a armağan ediyorum.

GİRİŞ

Egzersiz yapmak, bireyin isteğine bağlı olarak iskelet kaslarının enerji harcamasını artıran fiziksel aktivitelerdir. Bu aktiviteler, vücut enerjisinin belirli bir iş için kullanılmasını sağlar ve genellikle sağlık ve fitness amaçlarıyla gerçekleştirilir (USDHHS, 2004).

Batı kültüründe oturmanın genellikle tehlikeli bir aktivite olarak kabul edilmesi, vücudunuzun doğal enerji akışını engelleyebilecek etkileri beraberinde getirebilir. Miyofasyal meridyenlerin dengeli olduğu bir yerde oturmak nadir bir durumdur, çünkü modern yaşam tarzımız genellikle uzun süreli oturmayı gerektiren aktivitelerle doludur. Bu prensipler, sürüş, basit ofis ergonomisi, uzun bir kitap yazım sezonunun sonunda yazarlar ve uzun süre oturmak zorunda kalan herkes için geçerlidir (Mayers, 2001). Fiziksel aktivitenin yetersiz olması, birçok kronik hastalığın, varisli damarların, dolaşım sistemi sorunlarının, kas ve eklem rahatsızlıklarının, yüksek kan basıncının ve stresin doğrudan ya da dolaylı nedenlerinden biridir. Bu sağlık sorunları sık sık birbirleriyle ilişkilidir ve birbirlerini olumsuz etkileyebilirler. Örneğin, düzenli egzersiz yapmamanın sonucunda vücut fonksiyonları zayıflayabilir, bu da dolaşım problemlerine ve varisli damarlara yol açabilir. Aynı şekilde, stresin artması kan basıncını yükseltebilir ve kas gerginliğine neden olabilir, bu da eklem sorunlarını tetikleyebilir. Dolayısıyla, fiziksel aktivitenin yetersizliği, sağlık sorunlarının birbirleriyle kompleks bir şekilde etkileşimini ve gelişimini teşvik edebilir (Eyler, 2003).

Bilgisayar kullanımı fiziksel efor gerektirmese de, uzun süre sabit bir pozisyonda oturma durumu nedeniyle kas-iskelet sistemi sorunlarına yol açabilir (Daneshmandi vd., 2006). Literatürdeki bulgular, çalışanların üst ekstremite, boyun, omuz ve bel gibi vücut bölgelerinde yaygın olarak kas-iskelet sistemi problemleri yaşadıklarını göstermektedir (Rempel vd., 2006). Araştırmada belirtilen ofis ortamıyla ilişkilendirilen ana risk faktörleri şunlardır: klavye veri girişi hızı, dinlenme süreleri gibi fiziksel faktörler; cinsiyet ve antropometri gibi bireysel özellikler; iş stresi, iş takdiri gibi örgütsel faktörler; yönetim ve iş birliği gibi psikososyal etkenler de dahil olmak üzere çeşitli unsurlar bulunmaktadır (Tittirand vd., 1999). Ayrıca, dikkate değer faktörler arasında uygun olmayan ofis düzenlemesi, yetersiz aydınlatma koşulları ve

yeterli dinlenme sürelerinin sağlanmaması da bulunmaktadır (Aaras vd., 2010). Bu faktörler, çalışanların sağlık, verimlilik, memnuniyet ve performansını etkileyebilecek sosyal ve psikolojik özelliklerin bir bileşimi olarak tanımlanmaktadır (Theorell, 2007).

Ofis çalışanlarının fiziksel aktivite düzeyleri, çalışma ortamlarının özelliklerine bağlı olarak farklılık göstermektedir. Genellikle işlerinin gereği olarak, ofis çalışanları hareketsiz kalmaktadır. Sağlık açısından bu durum, önemli bir sağlık riski olarak değerlendirilmektedir. Bu noktada, çalışmanın amacı, ofiste çalışan zabıta memurlarının yapmış olduğu ofis egzersizlerinin fiziksel aktiviteden keyif alma ve zihinsel iyi oluş üzerinde bir etkisinin olup olmadığını araştırmaktır.

Araştırmanın amacı, ofis egzersizlerinin masa başında çalışan bireylerde mental iyi oluş ve fiziksel aktiviteden keyif alma üzerine etkisinin incelenmesidir.

Günümüzde yaşam koşullarının değerlendirilmesi, insanların giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzına maruz kaldıklarını göstermektedir. Çalışma şartlarının yoğunluğu, günlük hayatın hızı ve teknolojinin yaygınlaşması, bireylerin fiziksel aktivitelerini kısıtlamaktadır. Teknolojik cihazların, özellikle bilgisayarlar gibi, günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmesiyle birlikte insanlar daha az hareket etmekte ve bu durum vücuttaki yağ içeriğinin artmasına neden olmaktadır (Bray, 1989).

Sağlık sorunlarını önlemek için bireylerin yaşam tarzlarını değiştirmeleri ve fiziksel aktiviteleri hayatlarına dahil etmeleri son derece önemlidir. Özellikle obezite, kardiyovasküler rahatsızlıklar ve kas iskelet sistemi sorunları gibi sağlık problemlerinin gecikmesine yardımcı olabilirler. Fiziksel aktivite, insanların günlük yaşamlarında kritik bir rol oynar; fonksiyonel hareketliliklerini sürdürmelerini sağlar ve egzersiz yoluyla kazandıkları özgüven sayesinde sosyal yaşamlarında da olumlu etkiler yaratır (Arabacı ve Çankaya, 2007).

Spor, bireylerin dinamik sosyal çevrelere katılımını sağlayarak sosyalleşmelerine önemli katkıda bulunan bir aktivitedir. Günümüz toplumunda, sporun temelde kolektif bir etkinlik olduğu göz önünde bulundurulduğunda, sporla ilgilenen bireyler farklı gruplardaki insanlarla toplumsal ilişkiler kurarlar. Spor, insanları dar yaşam alanlarından çıkararak çeşitli ortamlardaki insanlarla etkileşime geçmelerini, farklı inanç ve fikirlerle diyalog kurmalarını sağlar. Bu sayede, spor

bireylerin yeni dostluklar kurmasına, mevcut ilişkilerini güçlendirmesine ve sosyal bütünleşmeyi desteklemesine olanak tanır (Çaha, 1999).

Fiziksel aktivitenin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri, bilimsel araştırmalar tarafından kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Spor ve hareket etmenin, kaygı ve depresyon gibi durumları azaltmada etkili olduğuna dair kanıtlar bulunmaktadır. Özellikle spor aktiviteleri, psikolojik gerginlik, korku ve depresyon semptomlarının hafifletilmesine yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda özgüveni artırma ve uyku düzenini iyileştirme gibi olumlu etkiler de sağlar (Zorba, 2011).

Egzersiz ve sağlık arasındaki bağlantı antik çağlardan beri bilinmektedir ve sağlıklı bir yaşam için vazgeçilmez bir unsur olarak kabul edilmiştir. Hipokrat, sağlıklı yaşamın temel unsurlarını şu şekilde özetlemiştir: "Her bireye doğru miktarda yiyecek ve egzersiz verilebilseydi ne az ne de fazla, sağlığa en güvenli yolunu bulunmuş olunurdu." İbn Sina da benzer bir şekilde şu ilkeyi belirtmiştir: "Sağlığın korunmasının üç temel ilkesi bulunmaktadır: hareket, uyku ve yemek." Bu sözler, fiziksel egzersizin sağlıklı bir yaşam için ne denli önemli olduğunu akademik bir bakış açısıyla açık bir şekilde ortaya koymaktadır (Zorba, 2011).

Ofis egzersizlerinin çalışanların verimliliğini artırdığı, ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği, sosyal etkileşimi teşvik ettiği ve aktiviteyi keyifli hale getirdiği düşünülmektedir. Bu faaliyetler, işyerindeki genel sağlık ve refahı iyileştirmeye yönelik önemli bir strateji olarak değerlendirilmektedir.

Ofiste yapılan egzersizlerin bireyler üzerindeki mental ve fiziksel sağlık açısından olumlu bir etkisi olup olmadığına önem verilerek inceleme yapılacaktır.

Araştırmanın ana problemi “ofis egzersizlerine katılan bireylerin, mental iyi oluş ve fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerinde fark var mıdır?” olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte araştırmanın alt problemleri aşağıda maddeler halinde listelenmiştir:

- Ofis egzersizlerine katılan bireylerin (Deney grubu) mental iyi oluş ön test son test düzeylerinde farklılık var mıdır?
- Ofis egzersizlerine katılan bireylerin (Deney grubu) fiziksel aktiviteden keyif alma ön test-son test düzeylerinde farklılık var mıdır?

- Kontrol grubunda yer alan bireylerin mental iyi oluş ön test-son test düzeylerinde farklılık var mıdır?
- Kontrol grubunda yer alan bireylerin fiziksel aktiviteden keyif alma ön test-son test düzeylerinde farklılık var mıdır?
- Deney ve Kontrol grubunda yer alan bireylerin mental iyi oluş ön test düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
- Deney ve Kontrol grubunda yer alan bireylerin fiziksel aktiviteden keyif alma de test düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
- Deney ve Kontrol grubunda yer alan bireylerin mental iyi oluş son tendi arasında farklılık var mıdır?
- Deney ve Kontrol grubunda yer alan bireylerin fiziksel aktiviteden keyif al test düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

Araştırmanın Hipotezleri:

- H1a: Ofis egzersizlerine katılan bireylerin (Deney grubu) mental iyi oluş ön test son test düzeylerinde farklılık vardır.
- H1b: Ofis egzersizlerine katılan bireylerin (Deney grubu) fiziksel aktiviteden keyif alma ön test-son test düzeylerinde farklılık vardır
- HIc: Kontrol grubunda yer alan bireylerin mental iyi oluş ön test-son test düzeylerinde farklılık vardır.
- HId: Kontrol grubunda yer alan bireylerin fiziksel aktiviteden keyif alma ön test-son test düzeylerinde farklılık vardır.
- HIe: Deney ve Kontrol grubunda yer alan bireylerin mental iyi oluş ön test düzeyleri arasında farklılık vardır.
- HIf: Deney ve Kontrol grubunda yer alan bireylerin fiziksel aktiviteden keyif alma de test düzeyleri arasında farklılık vardır.
- HIg: Deney ve Kontrol grubunda yer alan bireylerin mental iyi oluş son tendi arasında farklılık vardır.
- HIh: Deney ve Kontrol grubunda yer alan bireylerin fiziksel aktiviteden keyif al test düzeyleri arasında farklılık vardır.

Varsayımları:

Aşağıdaki maddelerde çalışmanın uygulanmasına ilişkin varsayımlar verilmiştir.

- Çalışmada kullanılmış olan ölçekler geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.
- Katılımcıların zabıta memurlarının kişisel bilgi formunu ve ölçekteki soruları gerçekçi, doğru ve eksiksiz bir şekilde doldurduğu varsayılmıştır.
- Çalışmaya katılan zabıta memurlarının tüm çalışma popülasyonunu temsil ettiği varsayılmıştır.
- Çalışmaya katılan zabıta memurlarının gönüllü olarak katıldığı varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları:

Aşağıda belirtilen maddeler araştırmanın sınırlılıklarını oluşacaktır.

- Çalışmadan kazanılan bulgular, Kişisel Bilgi Formu, Mental İyi Oluş Ölçeği ve Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma Ölçeğinden elde edilen veriler ile sınırlandırılacaktır.
- Çalışmada kullanılan aktivite çeşitleri ile sınırlıdır.
- Çalışmada elde edilen sonuçlar; analizlerle sınırlandırılacaktır.

BİRİNCİ BÖLÜM
GENEL BİLGİLER

1.1. Ofis Kavramı

Çalışanların tek başına veya grup halinde çalıştığı yerin İngilizce karşılığı "office" olarak ifade edilir. Türkçede ise bu mekan için "iş yeri", "büro", "ofis" ve "daire" gibi terimler kullanılmaktadır (Lee, 2010).

1.1.1. Ofis Çalışanı

Son yıllarda Türkiye'de özel sektör istihdamı sürekli artmakta ve bu süreç, özellikle masa başı çalışanların sayısında belirgin bir artışa işaret etmektedir. Ofis ortamında yapılan işlerin ve kapalı mekanlarda çalışmanın önemi giderek artarken, buna paralel olarak ofis alanı talebi ve iş merkezlerinin sayısı da artmaktadır. Kamu görevlileri genellikle ayrı tesislerde çalışırken, memurlar genellikle toplu olarak çalışmaya devam etmektedir. Birden fazla kişinin aynı odada çalıştığı salonlarda, insanlar karmaşık bir iletişim ağı içinde bilgisayarlar ve telefonlar aracılığıyla etkileşim kurmaktadır. Özel ve kamu sektörü çalışanları, bu teknolojik araçları işlerine entegre ederek günlük çalışmalarını sürdürmektedirler (Kayan, 2012).

Büro işleri, çeşitli iş unvanları ve pozisyonlarda görev yapan çalışanlar aracılığıyla yürütülen faaliyetlerdir. Bu faaliyetler genellikle araştırma, geliştirme, değişim gibi görevlerin yanı sıra organizasyon, planlama, koordinasyon, halkla ilişkiler ve iletişim gibi yerel çalışmaları kapsar. Ofis çalışanları, farklı düzeylerde ve pozisyonlarda bulunan bireylerdir, görev ve sorumluluklarına göre şu şekilde tanımlanabilirler.

- Yönetici
- Uzman
- Memur
- Genel sekreter
- Destek personeli.

İşletmelerin ve işyerlerinin sürekliliğini sağlamak için ofiste çalışanların aşağıdaki özelliklere sahip olmaları gerekmektedir:

1. Görev paylaşımına açık olma yeteneği,
2. Yönetim ve iş organizasyonunda etkin temsil yeteneği,
3. Bilginin akışını sağlama ve sürdürme konusunda dikkatli olma,
4. Kurumsal hiyerarşi ve saygı kültürünü benimseme,
5. Sorumluluk ve görev bilinciyle hareket etme,
6. Üst kademe yöneticilerin işlerini kolaylaştırmak için çaba gösterme (M.E.B.K., 2011).

Bilgisayar kullanan bireyler genellikle günlük çalışmalarında aşağıdaki görevleri yerine getirirler:

1. Bilgisayara veri girmek.
2. Kalem, tablet, klavye, fare, hareket topu gibi çeşitli giriş cihazlarını kullanarak işlemleri gerçekleştirmek.
3. Bilgisayar ortamında belgeleri açarak içeriklerini gözden geçirme ve inceleme.
4. Bilgisayarda bir belge açıp içeriğini anlama ve değerlendirme süreci.
5. Metinlere açıklama veya not ekleme işlemi.
6. Metin yazma, grafik oluşturma, belgeleri inceleme ve düzeltme, çizim yapma gibi işlemler.
7. Görsel unsurlara dikkat göstererek bilgiyi işleme yeteneği.
8. Belirli bilgileri hızla tarama ve gerekli bilgileri seçme veya kullanma becerisi.

Bir belgeyi kullanırken bilgisayara sürekli veri girişi yapmak, sekreterlik gibi mesleki pozisyonlarda yaygın bir faaliyettir. Örneğin, bir sekreterin günlük çalışma saatlerinde ortalama saatte 60 kelime yazdığı düşünülebilir. Bu durum, elle klavye üzerinde hareket etmenin ve tuşlara basmanın tekrar edilmesi anlamına gelir (Ross, 1994).

1.1.2. Ofis Çalışanlarına Özgü Risk Faktörleri

Günümüzde teknolojinin ve bilgisayarın hayatın merkezine yerleştirilmesi, ofis çalışma ortamlarının organizasyonunu köklü bir şekilde değiştirmiştir. Bu değişim, ofis çalışanları için yeni ve çeşitli riskleri beraberinde getirmiştir (Doğan vd., 2011).

Türkiye İstatistik Bakanlığı'nın yaptığı araştırmaya göre, iş yerlerinde bilgisayar kullanımı oranı önemli ölçüde artmıştır ve şu an %92,3'e ulaşmıştır. Bu veri, iş dünyasında bilgisayarların giderek daha yaygın bir şekilde kullanıldığını göstermektedir (TÜİK, 2010).

Çalışanlar, masa başında uzun süre oturarak statik bir pozisyonda çalışmak zorunda kaldıklarında, elektronik ortamların sunduğu hız ve kesintisiz iletişim avantajlarıyla iş süreçlerinin hızlanacağı beklentisi doğmaktadır. Ancak bu beklenti, çalışanların üzerindeki iş baskısını artırmaktadır (Doğan vd., 2011).

Ofis çalışanlarında, işle ilişkili kas-iskelet sistemi bozukluklarının risk faktörleri şunlardır: cinsiyet (kadın olma), günlük bilgisayar kullanım süresi, işyerinde uzun süreli bilgisayar kullanımı (iki yıldan fazla), iş aralarının yetersiz olması, subjektif fiziksel rahatsızlık raporları ve psikolojik stres etkenleridir (Çalık vd., 2013).

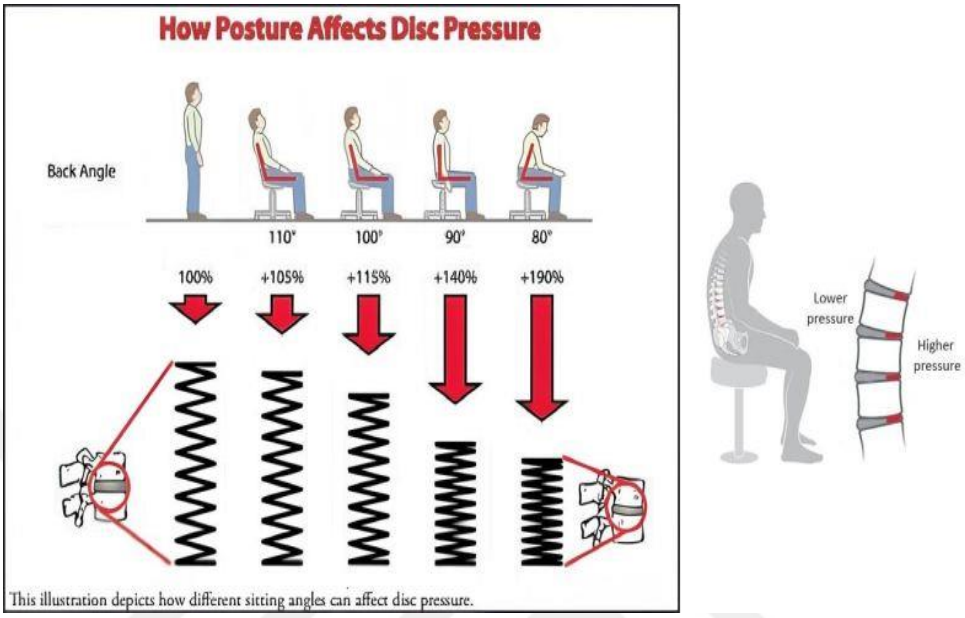
1.1.3. Ofiste Uygulanması Gereken Temel Ergonomik Prensipler

Ofis çalışma koşulları genellikle masa başında gerçekleşir. Bilgisayarların, hizmet sektöründeki birçok iş için vazgeçilmez olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte, ofis ortamında ayakta durmayı gerektiren görevler de bulunmaktadır. Dolayısıyla, masa, sandalye, iş istasyonları, bilgisayarlar ve donanımları, izolasyon, aydınlatma ve iklimlendirme gibi unsurlar, ekipmanların fiziksel özelliklerine göre değiştirilebilen, esnek ve ergonomik modüler yapıda olmalıdır (Akpınar vd., 2018).

1.2. Oturmanın İnsan Sağlığı Üzerindeki Etkileri

Batı kültüründe oturma genellikle riskli bir aktivite olarak algılanır. Miyofasiyal meridyenlerin dengeli olduğu bir pozisyon nadir bulunur. Bu prensipler, sürücüler, temel ofis ergonomisi, uzun kitap yazım süreçlerindeki yazarlar ve uzun süre oturmak zorunda kalan herkes için geçerlidir (Mayer, 2001).

Oturma pozisyonunda, diskler üzerindeki baskının ayakta durma pozisyonundan daha fazla olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Ancak, sırt desteklenirse bu basınç azalabilir (Cailliet ve Eccles, 1996).



Şekil 1. Oturmanın Omurga Üzerine Etkisi

Kaynak: https://mypremiertherapy.com/posture-affects-disc-pressure/#

Araştırmalar, çalışma sırasında öne doğru eğilme ihtiyacı duyan bireyler için ergonomik sandalyelerin kullanımının önemli faydalar sağladığını göstermektedir. Özellikle oturma yüzeyi ile sırtlık arasındaki açının 90 ila 110 derece arasında ayarlanmasının omurga üzerindeki baskıyı %50 oranında azalttığı belirlenmiştir. Ayrıca, sırt desteğinin eklenmesiyle birlikte bu azalma daha da artabilir. Bu bulgular, ergonomik sandalyelerin omurga sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini bilimsel olarak desteklemektedir (Güler, 2001).

1.3. Egzersiz Kavramı

"Egzersiz" terimi, fiziksel uygunluğu artırmak veya sürdürmek amacıyla düzenli, tekrarlayan ve planlı fiziksel aktiviteleri tanımlamak için kullanılmaktadır (Rogers ark., 2018). Egzersiz, genellikle boş zamanlarda yapılan ve fiziksel uygunluğu, performansı veya sağlığı artırmayı veya korumayı amaçlayan düzenli, planlı, yapılandırılmış ve amaçlı fiziksel aktivitedir. Fiziksel uygunluk ise bir veya

birden fazla yönünü geliştirmeyi veya sürdürmeyi hedefleyen, düzenli ve planlı fiziksel aktivitenin bir türüdür (Durusoy ve Mutuş, 2021).

Fiziksel aktivite ve egzersiz terimleri sıklıkla birbiriyle karıştırılsa da, akademik literatürde farklı anlamlar taşırlar. Fiziksel aktivite, genel olarak kasları ve eklemleri kullanarak enerji harcayan vücudun herhangi bir hareketini ifade eder. Bu aktiviteler günlük yaşamın bir parçası olabilir, örneğin yürüyüş yapmak, bahçe işleriyle uğraşmak, dans etmek gibi. Fiziksel aktiviteler genellikle spontane olarak yapılan ve daha düşük yoğunlukta olan hareketlerdir. Egzersiz ise planlı, yapılandırılmış ve tekrarlanabilir fiziksel aktivitelerdir. Egzersizler genellikle belirli fiziksel amaçlar için tasarlanır ve kas gücünü artırmayı, dayanıklılığı artırmayı, kardiyovasküler fitness'i geliştirmeyi veya esnekliği artırmayı hedefler. Egzersizler, belirli bir süre boyunca belirli bir plana göre yapılan ve genellikle belirli spor veya fitness programlarının bir parçası olan aktivitelerdir (Balducci vd., 2014).

Egzersiz, fizyolojik değişiklikler yoluyla ruh halini iyileştirme, özgüveni artırma, stres ve kaygıyı azaltma gibi etkileri olan bir aktivite olarak tanımlanabilir. Fiziksel etkileri arasında kan basıncını düşürme, kardiyovasküler kondisyonu artırma, kilo kaybı sağlama ve çeşitli kronik hastalıkların önlenmesi (örneğin kanser, diyabet, hipertansiyon, obezite, osteoporoz) bulunmaktadır. Bunun yanı sıra, egzersizin bilişsel sağlık üzerinde olumlu etkileri de vardır, örneğin Alzheimer gibi bilişsel hastalıkların riskini azaltabilir. Ayrıca, egzersizin doğasının aerobik veya anaerobik olmasının da sonuçları üzerinde önemli bir etkisi olduğu kabul edilir (Mikkelsen vd., 2017).

1.3.1. Egzersizin Sağlık Üzerindeki Etkileri

İnsan vücudu doğal olarak hareket etmeye uygun bir biyolojik sistemdir ve bu sistemin sağlığının korunması için aktif bir yaşam tarzının benimsenmesi gerekmektedir. Fiziksel aktivitenin sağladığı faydalar sadece bireyler için değil, aynı zamanda toplum sağlığı açısından da büyük önem taşımaktadır. İnsanları birçok hastalıktan koruma potansiyeliyle birlikte, fiziksel aktivite vücut kapasitesini artırarak yaşam kalitesini iyileştirmektedir (Yılmaz, 2019).

Günlük yaşamın monotonluğu, stres ve diğer fiziksel-psikolojik rahatsızlıkların temel nedenleri arasında yer almaktadır. Modern yaşam tarzıyla beraber gelen bu zorluklar, fiziksel aktivite ve sporun alternatif bir tedavi yöntemi olarak kullanılmasına

olanak sağlamaktadır. Psikolojik travmanın hafifletilmesinde, fiziksel aktivitenin ve sporun sağladığı pek çok fayda bulunmaktadır (Akça, 2012).

Sürekli egzersiz, bir dizi kronik hastalığın önlenmesine ve yönetilmesine katkıda bulunabilir. Bunlar arasında felç, yüksek tansiyon, obezite, tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, meme ve kolon kanseri ile demans gibi sağlık sorunları bulunmaktadır. Ayrıca, ruh sağlığı sorunlarının çözümünde etkili olabilir ve çocukların kas-iskelet sağlığı, uygun vücut ağırlığı ve psikomotor becerilerinin gelişimine katkıda bulunabilir. Sürekli egzersiz aynı zamanda yaşam kalitesini artırır ve sürdürür (Durusoy ve Mutuş, 2021). Düzenli antrenman, performans seviyelerini artırmakla kalmaz, aynı zamanda vücut ve organizma için düzenli bir ritim sağlar. Bu süreç, fizyolojik sistemlerin optimize edilmesine katkıda bulunur ve metabolik, hormonal ve sinirsel adaptasyonların sağlanmasına yardımcı olur (Çakır vd., 2012).

Sağlıklı bir yaşam sürdürmek ve ilerleyen yaşlarda ortaya çıkabilecek sağlık risklerini minimize etmek için, vücut enerji dengesi ve özellikle doğru vücut ağırlığına dikkat etmek son derece önemlidir. Sağlığımız için kritik olan hareket, artık yaşamın vazgeçilmez bir bileşeni haline gelmiştir (Tel, 2020).

Zorba ve Saygın'a (2017) göre, düzenli egzersiz sağlıklı bir yaşamın kritik bir parçası olarak kabul edilmekte ve sporun yalnızca rekabet odaklı olmadığı, aynı zamanda sağlığın korunması ve geliştirilmesi için gerekliliği vurgulanmaktadır. Düzenli egzersizin fizyolojik, motor, psikolojik ve sosyal faydaları bulunmaktadır. Fiziksel aktivitenin ve stres yönetiminin ruh sağlığı ve depresyon üzerinde olumlu etkileri olduğu belirtilmektedir. Yapılan araştırmalar, egzersiz yapan bireylerde depresyon oranının egzersiz yapmayanlara göre daha düşük olduğunu göstermektedir (Teychenne vd., 2008). Ayrıca, zihinsel iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin yaratıcılık kapasitelerinin ve bağışıklık sistemlerinin daha gelişmiş olduğu, sosyal ilişkilerinin daha güçlü olduğu, iş performanslarının daha üst düzeyde olduğu ve daha uzun ömürlü oldukları belirlenmiştir (Lyubomirsky vd., 2005).

1.3.2. Egzersizlerin Organizmada Etkinleştirdiği Sistemler

1. Solunum Sistemi: Dinlenme durumunda bireyler dakikada yaklaşık 5-6 litre hava solurlar; ancak hafif egzersiz sırasında bu hava miktarı birkaç katına çıkabilir. Bu artış, oksijenin kanda daha fazla miktarda taşınmasına olanak tanır. Egzersiz

sürecinin devam etmesiyle birlikte solunum kasları güçlenir ve etkinliği artar, bu da solunum yolu sağlığının korunmasını kolaylaştırır (Ergen, 2003).

2. Dolaşım Sistemi: Düzenli egzersiz uygulamaları, kardiyovasküler sistemin verimliliğini artırır. Egzersiz sayesinde damar duvarlarında kan basıncının düzenlenmesi daha etkili bir şekilde sağlanır. Ayrıca, kalbin koroner kan dolaşımı iyileşir ve daha sağlıklı bir hale gelir (Ergen, 2003). Egzersiz sırasında dolaşım sisteminin temel işlevi, aktif dokulara yeterli miktarda kan sağlamaktır. Bu süreç, dokuların ve kasların gerekli oksijen ve besin maddelerini almasını, ayrıca metabolik atıklardan temizlenmesini mümkün kılar. Egzersiz süresi uzadıkça, dolaşım sistemi ek bir role bürünür; vücut sıcaklığının egzersize bağlı olarak artmasını düzenleyerek termoregülasyona katkıda bulunur. Dolaşım sisteminin egzersize verdiği yanıt iki biçimde gerçekleşir: akut ve kronik. Egzersiz sırasında dolaşım sisteminin tepkisi akut bir adaptasyon olarak değerlendirilir. Bununla birlikte, düzenli egzersiz yapan bireylerde dolaşım sisteminin dinlenme ve egzersiz esnasındaki yanıtları ile elde ettiği uyum, kronik bir adaptasyon olarak kabul edilir (Akgün, 1992).
3. Kaslar: Kasların protein içeriği artış gösterir ve bu durum, kasların güç ve dayanıklılığını artırır. Aynı zamanda, kasları kemiklere bağlayan tendonların esnekliği artar. Bu iyileşmeler, kas ve tendon yaralanmalarına karşı koruyucu bir etki sağlar.
4. Eklemler: Egzersiz uygulamaları, eklem hareket aralığını genişletir ve eklem kıkırdağının dayanıklılığını artırır. Ayrıca, eklem bağlarının dayanıklılığı da artar. Bu süreç, eklem sağlığını destekleyici ve yaralanmalara karşı koruyucu etkiler sağlar.
5. Kemikler: Uygun beslenme programları ve egzersiz uygulamaları, kemiklerde kalsiyum depolanma oranını artırır. Bu durum, kemiklerin mekanik dayanıklılığını ve direncini artırarak, kemik sağlığını güçlendirir.
6. Hormonal Sistem: Düzenli egzersizler sonucunda, hormonal sistemin homeostazı iyileşir ve hormonal denge daha düzenli bir hale gelir (Ergen, 2003).

1.3.3. Egzersizin Psikolojik Faydaları

Egzersiz, bireylerin hırsını ve psikolojik güvenini artırırken, aynı zamanda gerginlik ve stresi azaltır. Bireysel düzeyde, zihinsel verimliliği artırarak beden farkındalığını geliştirir. Sosyal açıdan, grup düşüncesini, karşılıklı saygıyı ve ilişkileri güçlendirerek iş ve aile sorunlarının hafifletilmesine katkıda bulunur. Ayrıca, egzersiz sırasında salgılanan hormonlar, genel haz duygusunun artmasına da olanak sağlar (Karacabey ve Özmerdivenli, 2011). Düzenli egzersizin, özgüvenin artışına, olumsuz düşüncelerin azalmasına, uyku düzeninin iyileşmesine ve stresli durumlara uyum sağlama yeteneğinin gelişmesine yönelik çeşitli psikolojik etkileri olduğu söylenebilir (Aylaz vd., 2011).

Spor etkinliklerine katılım, bireylerin çeşitli bilişsel ve davranışsal becerilerini önemli ölçüde geliştirebilir. Bu etkinlikler, algılama yeteneklerini güçlendirmekten karar verme süreçlerini iyileştirmeye kadar geniş bir etki yelpazesi sunar. Ayrıca, spor faaliyetleri, konsantrasyon düzeylerini artırarak problem çözme becerilerini geliştirebilir. Kurallara uyum sağlama ve değişen koşullara adaptasyon yeteneği de spor sayesinde güçlenir. Bu bağlamda, spor etkinlikleri bireylerin üretkenlik, yaratıcılık ve pratik zeka gibi niteliklerini de olumlu yönde etkileyebilir (Şahan, 2007). Sporun psiko-sosyal faydaları, bireylerin spor ortamlarında kendilerini özgürce ifade edebilecekleri bir platform sağlaması üzerine temellendirilmiştir (Küçük ve Koç, 2004).

Spor faaliyetleri, bireylerin ortak amaçlar doğrultusunda iş birliği yaparak birlikte hareket etmelerini sağlar. Bu süreç, bireylerde rekabetçi ruh, çalışma disiplini, cesaret ve mücadele azmi gibi karakter özelliklerinin gelişimini teşvik eder. İş birliği ve takım çalışması aracılığıyla bireylerin sosyal sorumluluk bilincinin güçlenmesi, toplumsal ilişkilerde olumlu bir etki yaratır. Bu gelişim, toplumsal uyum ve sosyal dayanışmanın artmasına yol açarak, toplumun sosyal süreçlerinin daha verimli ve sürdürülebilir bir şekilde ilerlemesine katkıda bulunur (Şahan, 2008).

1.3.4. Egzersizin Fizyolojik Faydaları

Egzersiz, vücudun dolaşım sistemi üzerinde birçok önemli etkiye sahiptir. Egzersiz sırasında dolaşım sisteminin fonksiyonları, oksijen taşıma kapasitesiyle doğrudan ilişkilidir ve bu bağlamda O2 taşıma sistemi olarak değerlendirilebilir (Ergen, 2011). Normal koşullar altında, insan kalbi dakikada tüm vücuda yaklaşık 5-9

litre kan pompalamaktadır; bu miktar kalp atış hızının minimum hacmi olarak tanımlanır. Aktif bir bireyde, kalbin dakikada pompaladığı kan miktarı 23 litreye kadar çıkabilir (Sevim, 2010).

Egzersiz sırasında kalbin pompaladığı kan miktarında gözlemlenen artış, hem kalp kasını güçlendirir hem de kalbin kılcal damarlarını genişleterek, egzersiz sırasında kullanılan oksijen miktarını artırır. Ayrıca, düzenli egzersiz yapan bireylerin egzersiz sonrası kalp atış hızını normale döndürme süresi, egzersiz yapmayan bireylerden belirgin şekilde daha kısadır. Sıradan bir insanın ortalama kalp atış hızı genellikle 762 cl'dir. Sporcular arasında bu oran önemli ölçüde yükselebilir. Örneğin, uzun mesafe koşucularının ortalama kalp atış hızı yaklaşık 992 cl iken, kürekçilerin ortalama kalp atış hızı 1098 cl kadar çıkabilmektedir (Sevim, 2010).

1.4. İş Yaşamı ve Egzersiz

Çok sayıda araştırma, düzenli egzersizin iş yaşamı üzerinde son derece olumlu etkilerinin olduğunu göstermektedir. Bu etkilerin bazıları şunlardır:

- Egzersizlere katılım, bireylerin bilişsel kapasitelerini artırarak, daha geniş bir perspektif geliştirmelerine olanak tanır. Bu durum, uygulama süreçlerinde esneklik sağlamakla birlikte, beklenmedik durumlarla daha huzurlu ve olgun bir şekilde başa çıkabilme yeteneğini güçlendirir. Ayrıca, karar alma süreçlerine olumlu bir tutum sergilemek mümkün hale gelir.
- Düzenli olarak uygulanan ofis egzersizleri, bireylerin karmaşık ve zorlu kararlar alma yetilerini geliştirebilir ve stres altında dayanıklılıklarını artırabilir.
- Düzenli ofis egzersizleri, iş ortamında odaklanma yeteneğini geliştirebilir. Konsantrasyonu artıran egzersizler, okuma, gözlem ve kavrama gibi zihinsel süreçleri destekleyerek, iş yaşamında birçok kritik alanı olumlu yönde etkileyebilir. Bu tür egzersizler, bireylerin dikkat süresini uzatabilir ve iş performansını artırabilir.
- Düzenli ofis egzersizleri, zaman yönetimi becerilerini geliştirebilir. Bu egzersizler, zaman kullanımıyla ilgili yetkinliklerin hem doğrudan hem de dolaylı yollarla iyileşmesini destekler.
- Düzenli ofis egzersizleri ve bu egzersizlere olan bağlılık, başarı duygusunu pekiştirebilir ve belirli anksiyete seviyelerini azaltabilir.

- Düzenli ofis egzersizleri, zihinsel hataları azaltabilir. Hedef belirleme ve uygulama aşamalarında karar verme süreçlerinde artan konsantrasyon ve etkinlik, hataların minimize edilmesini sağlar.
- Egzersiz yapmanın sağladığı öz-gerçekleşme duygusu, iş ortamına yansıyabilir ve bu durum olumlu etkiler yaratabilir.
- Düzenli ofis egzersizlerine katılım, çeşitli iş sektörlerinde çalışanlar arasında sağlık harcamalarında belirgin bir azalma ile ilişkilendirilmektedir. Bu egzersizler, genel sağlık durumunu iyileştirerek, sağlıkla ilgili mali yükleri önemli ölçüde azaltabilir.
- Egzersiz programlarına düzenli olarak katılan bireylerde iş verimliliği ve üretkenlik seviyelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Düzenli ofis egzersizi uygulayan bireylerin, egzersiz yapmayanlara kıyasla işten devamsızlık oranlarının daha düşük olduğu gözlemlenmiştir.

En önemlisi, çeşitli egzersiz programlarına düzenli olarak katılan bireylerin yaşam kalitesinde belirgin bir artış gözlemlenmiştir. Egzersiz yapan kişilerde, yaşamdan elde edilen memnuniyet düzeyinin, sorun çözme yeteneklerinin, iş ve ev ortamlarında işbirliği kapasitelerinin ve genel mutluluk seviyelerinin önemli ölçüde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgular, egzersizlerin bireylerin yaşam memnuniyeti ve genel iyilik halleri üzerinde olumlu etkiler sağladığını göstermektedir (Ergen, 2003).

1.5. Egzersiz ve Fiziksel Aktivite

Psikologlar, insanların bilim ve teknolojideki gelişmelere uyum sağlayamamalarının neden olduğu bozuklukları çağdaş dünyanın önemli sorunlarından biri olarak değerlendirmektedir. Benzer şekilde, hareketsizlik de günümüzün önemli sağlık sorunlarından biri olarak öne çıkmaktadır. Hareketsiz bir yaşam tarzı, başlangıçta fiziksel hareketliliğin azalmasına ve zamanla organik çöküşe yol açabilecek bir süreçtir. Sonuç olarak, hareketsizleşen bireyler toplumsal etkileşimlerden koparak, gerilim ve huzursuzluk yaşayabilirler. Bu durum, memnuniyetsizlik, mutsuzluk, kilo alımı, anksiyete, kuşku ve genel huzursuzluk gibi psikolojik ve fizyolojik semptomlara yol açabilir. Ayrıca, kalp yetmezliğine neden olan yağ birikimleri, solunum kapasitesinin azalması, sindirim ve boşaltım zorlukları,

fiziksel bozukluklar, eklem kireçlenmeleri, duruş bozuklukları ve koroner vasküler hastalıklar gibi sağlık sorunları da gelişebilir. Bu bağlamda, bu olumsuz etkileri azaltmak ve bireylerin fiziksel aktivite seviyelerini artırmak amacıyla düzenli egzersiz yapmanın gerekliliği öne çıkmaktadır (Koruç, 1998).

Amerikan Kalp Derneği, egzersiz eksikliğini kalp hastalıkları açısından önemli bir risk faktörü olarak tanımlamaktadır. Egzersiz yoluyla hareket kabiliyetinin yeniden kazanılması, bireylerin yaşam kalitesini önemli ölçüde artırma potansiyeline sahiptir. Bu durum, "herkes için sağlık" prensibini yansıtarak, genel nüfusun sağlığını korumayı hedefleyen egzersizin kritik rolünü vurgulamaktadır. 1950'lerden bu yana, egzersiz kavramı ile ilgili gerçekleştirilen kapsamlı araştırmalar, egzersizin temel fizyolojik işlevleri önemli ölçüde iyileştirebileceğini ve bu iyileşmenin çeşitli sağlık bozuklukları, özellikle koroner kalp hastalıkları açısından koruyucu bir etki sağladığını ortaya koymuştur. Ayrıca, egzersizin rehabilitasyon süreçlerinde ve anksiyete, stres ve depresyonun azaltılmasında kritik bir rol oynadığı görülmüştür. Bu bulgular, egzersizin hem fiziksel hem de mental sağlık üzerindeki olumlu etkilerini ve bireylerin genel refahı üzerindeki katkısını açıkça ortaya koymaktadır (Koruç, 1998).

Amerikan Kalp Derneği Önleme Konferansı'na (Blair vd., 1993) ve Halk Sağlığındaki Hareketsiz Yaşam Tarzının Yüküne göre, fiziksel aktivitenin sağlık faydaları açıkça tanımlanmıştır. Fiziksel aktivitenin, kardiyovasküler sağlığı iyileştirmenin, kronik hastalık riskini azaltmanın, zihinsel refahı artırmanın ve genel yaşam kalitesini teşvik etmenin birçok sağlık faydası olduğu gösterilmiştir.

Sonuç olarak, düzenli fiziksel aktivitenin sağlık korunmasında ve hareketsiz yaşam tarzlarıyla ilişkilendirilen çeşitli sağlık sorunlarının önlenmesinde önemli bir rol oynadığı açıktır. Egzersizin önemini tanımak ve günlük rutinlere dahil etmek, bireylerin ve toplumun genel refahına önemli ölçüde katkıda bulunabilir.

Fiziksel aktivitenin biyolojik avantajları şunlardır:

- Solunum, kalp, dolaşım ve sindirim sistemlerinin düzenli ve etkili bir şekilde çalışması.
- Eklem, tendon ve bağlar gibi hareket sistemine ait unsurların güçlenmesi ve esnekliğinin artması.

- Dinlenme kalp atış hızının, kan basıncının, kan lipidlerinin, kolesterolün ve LDL (Düşük Yoğunluklu Lipoprotein) seviyelerinin azalması, bu da aterosklerozun daha az sık görülmesine neden olur.
- Otomatik sinir sisteminin daha iyi düzenlenmesi.
- Obezite, çıkık ayak, duruş bozuklukları ve kas erimesi olasılığının azalması (Kalyon, 1995).

Günümüzde sağlık ve fiziksel aktiviteye ulaşma çabası, bireyler arasında yaygın bir hedef haline gelmiştir. Bu hedefe ulaşmak için düzenli egzersiz ve yeterli, dengeli beslenme birlikte gereklidir. İyi bir duruş ve vücut simetrisini korumak amacıyla planlı ve düzenli bir egzersiz programı uygulanması önemlidir. Bu tür bir program, fiziksel aktivitenin artırılmasını hedeflemeli ve kişinin esnekliğini, kas gücünü, kardiyovasküler dayanıklılığını ve vücut kompozisyonunu geliştirmeye yönelik olmalıdır. Artan fiziksel aktivite, bu alanlarda sağlanan iyileşmelerle birlikte, genel fiziksel sağlık ve performans üzerinde olumlu etkiler oluşturur.

İKİNCİ BÖLÜM
MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, ön test-son test zayıf deneysel tasarımını kullanmıştır. Bu tasarımda, deneysel işlem sadece bir grup üzerinde uygulanarak etkilerinin değerlendirilmesi sağlanır. Bağımsız değişkenin, bağımlı değişken üzerindeki etkisini incelemek amacıyla, deneysel müdahale öncesi ve sonrasında aynı ölçüm araçları kullanılarak veri toplama yapılır. Bu yöntem, değişkenler arasındaki ilişkiyi anlamak için işlem öncesi ve sonrası ölçümler arasındaki farkların analizini içerir (Büyüköztürk vd., 2014).

2.2. Araştırmanın Grubu

Bu araştırmanın evrenini, İstanbul Büyükşehir Belediyesi Zabıta Daire Başkanlığı'nda görevli zabıtalar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi, kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen 200 zabıta memurundan oluşmuştur (n=200). Bu 200 personelden 100'ü deney grubu (n=100) ve geri kalan 100'ü kontrol grubu (n=100) olarak iki ayrı gruba ayrılmıştır. Çalışmanın amaç ve gereklilikleri doğrultusunda, detaylı bilgiler ilgili yöneticilere ve araştırmaya katılacak zabıta memurlarına iletilmiştir. Araştırma sürecinde, egzersiz programına başlamadan önce katılımcılara ön test uygulanmış, ardından 8 haftalık ofis egzersizi programının tamamlanmasının ardından son test yapılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada, Mullen vd. (2011) tarafından geliştirilen ve Özkurt vd. (2022) tarafından Türkçeye uyarlanan Fiziksel Aktiviteden Zevk Alma Ölçeği ile Keldal'ın (2015) Türkçeye uyarladığı Mental İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca, veri toplama sürecinde anket (survey) tekniği uygulanmış ve katılımcıların demografik bilgilerini içeren Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu yöntemler, katılımcıların fiziksel aktiviteye yönelik memnuniyet düzeylerini ve mental iyi oluş durumlarını değerlendirmek için kullanılmıştır.

Bu çalışmanın hazırlık aşamasında, kullanılan ölçeklerin bu çalışmaya entegre edilebilmesi için gerekli izinler alınmıştır. Bu süreçte, ölçeklerin Türkçe'ye

uyarlanmasında emeği geçen Gökay Keldal ve Burhan Özkurt ile e-posta yoluyla iletişime geçilmiştir.

Veri toplama sürecinde, İstanbul Büyükşehir Belediyesi Zabıta Daire Başkanlığı'nın yöneticilerinden gerekli izinler alınmıştır. Çalışmanın amacına ve gerekliliğine uygun olarak, yönetici ve zabıta memurlarına kapsamlı bilgiler sunulmuştur. Egzersiz programı, ofis ergonomisine uygun olarak tasarlanmış ve sekiz hafta boyunca haftanın iki günü uygulanmıştır.

Program kapsamında, toplam 15 hareket içeren ofis egzersizleri gerçekleştirilmiştir. Her hareket, 2 set halinde 10 tekrar şeklinde yapılmıştır. Egzersizlerin başlangıcında, 3 dakikalık germe (stretching) egzersizleri uygulanmış, ardından ofis egzersizlerine geçilmiştir. Egzersizlerin sonunda ise, 3 dakikalık soğuma hareketleri yapılmış ve ofis egzersizi eğitimi tamamlanmıştır. Her hareket, 40 saniye süresince yapılmış ve 20 saniye dinlenme arası verilmiştir. Toplam egzersiz süresi 17 dakika olarak belirlenmiştir.

Egzersizler sırasında, ofis ortamındaki bireylerin sandalyeleri materyal olarak kullanılmıştır. Hareketlerin sıralaması, boyun bölgesinden başlayıp bacaklara doğru ilerleyecek şekilde düzenlenmiştir.

Tablo 1. Antrenman Programı

	Hareket Sayısı	**Set Sayısı**	**Tekrar Sayısı**	**Toplam Süre**	**Dinlenme Süresi**	**Hareket Süresi**	**Şiddet**	**Bölge**
1.hafta	15	2	10	17 dk	20 sn	40 sn	%60	Boyun, kol, omuz, sırt, bacak, el bileği
2.hafta	15	2	10	17 dk	20 sn	40 sn	%60	Boyun, kol, omuz, sırt, bacak, el bileği
3.hafta	15	2	10	17 dk	20 sn	40 sn	%60	Boyun, kol, omuz, sırt, bacak, el bileği
4.hafta	15	2	10	17 dk	20 sn	40 sn	%60	Boyun, kol, omuz, sırt, bacak, el bileği
5.hafta	15	2	10	17 dk	20 sn	40 sn	%60	Boyun, kol, omuz, sırt, bacak, el bileği
6.hafta	15	2	10	17 dk	20 sn	40 sn	%60	Boyun, kol, omuz, sırt, bacak, el bileği
7.hafta	15	2	10	17 dk	20 sn	40 sn	%60	Boyun, kol, omuz, sırt, bacak, el bileği
8.hafta	15	2	10	17 dk	20 sn	40 sn	%60	Boyun, kol, omuz, sırt, bacak, el bileği

Çalışmaya Dahil Edilme Kriterleri

- Katılımcıların sedanter bireyler olmaları,
- İstanbul Büyükşehir Belediyesi Zabıta Daire Başkanlığı'nda görev yapıyor olmaları,
- Haftada iki gün süren egzersiz programına düzenli olarak katılım sağlayabilecek olmaları,
- Katılımcıların sağlık açısından herhangi bir problemi olmaması durumunda çalışmaya dahil edilirler.

Çalışmadan Çıkarılma Kriterleri

- Katılımcının çalışmaya gönüllü olmama durumu,
- Belirlenen egzersiz programına düzenli olarak devam etmeme hali,
- Çalışma süreci esnasında veya sonrasında sağlık sorunları yaşama durumu.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada, katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, iş deneyimi, bilgisayar kullanım süresi, düzenli fiziksel aktivite alışkanlıkları ve ofis egzersizi yapma durumu gibi demografik özelliklerini belirlemek amacıyla, araştırmacı tarafından oluşturulan 7 sorudan oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

2.3.2. Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma Ölçeği

Bu araştırmada, Mullen vd. (2011) tarafından geliştirilen Physical Activity Enjoyment Scale (PACES), Türkçe'ye Özkurt vd. (2022) tarafından uyarlanan "Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma (FAKÖ)" ölçeği olarak kullanılmıştır. Bu ölçek, fiziksel aktiviteden kaynaklanan olumlu duyguları, özellikle keyif alma düzeyini değerlendiren sekiz maddelik bir ölçek olup, 7 dereceli Likert tipi bir ölçekle değerlendirilmiştir. Çalışma grubu, 11-35 yaş aralığındaki ortaokul, lise ve üniversite öğrencilerinden oluşmuş olup, toplamda 1573 kişiyi kapsamaktadır. Katılımcılar, her bir madde için katılım düzeylerini belirtmek üzere 1-kesinlikle katılmıyorum ile 7-kesinlikle katılıyorum arasında değişen bir yedi puanlık ölçek kullanmışlardır. Ölçeğin güvenirliği, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ve bileşik güvenirlik değeri ile değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları, Türkçe formun toplam varyansın %76'sını

açıkladığını ortaya koymuştur. Ayrıca, Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonuçları, uyum indekslerinin kabul edilebilir ve yüksek uyum gösterdiğini (GFI= .98, CFI= .99, TLI= .99 ve RMSEA= .042) göstermiştir. Bu bulgular doğrultusunda, FAKÖ'nün Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullanılabileceği sonucuna varılmıştır.

2.3.3. Mental İyi Oluş Ölçeği

Bu çalışmada, Tennant vd. (2007) tarafından geliştirilen Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS), Keldal (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bu ölçek, İngiltere'deki bireylerin zihinsel refahını ölçmek amacıyla tasarlanmıştır. Mental İyi Oluş Ölçeği, pozitif ruh sağlığını değerlendirerek psikolojik refah ve öznel refah gibi konuları içeren 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 5 dereceli Likert tipi formatında olup, minimum puan 14, maksimum puan ise 70'tir. Ölçek maddelerinin tamamı olumlu ifadelerden oluşmakta olup, güvenirlik çalışmaları 16 yaş ve üzeri bireylerle gerçekleştirilmiştir.

2.4. Veri Analizi

Tüm istatistiksel testlerin uygulanabilmesi için, anket verilerinin toplanmasında lisanslı SPSS 25 yazılım paketi kullanılmıştır. Analizler kapsamında normallik testi, Bağımlı Örneklem t-testi (Paired Samples t-test) ve frekans analizleri uygulanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
BULGULAR

3.1. Araştırma Bulguları

Katılımcıların demografik özelliklerinin yer aldığı bulgular aşağıdaki tablodaki gibidir.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulguları

		Kontrol grubu	**Deney grubu**
Değişkenler		**%**	**%**
Cinsiyet	Kadın	35	36
	Erkek	65	64
Eğitim Düzeyi	Ortaokul	0	3
	Lise	10	17
	Önlisans	52	47
	Lisans	18	21
	Yüksek lisans	20	12
Yaş grubu	21-30	34	21
	31-40	44	43
	41-50	12	25
	50 ve üstü	10	11
Çalışma süresi	1-10	48	47
	11-20	38	38
	21-30	9	6
	31 ve üstü	6	9
Bilgisayar Kullanım Süresi	1-10 yıl	49	47
	11-20 yıl	36	38
	21-30 yıl	9	9
	31 yıl ve üstü	6	6
Düzenli Fiziksel Aktivite Alışkanlığı	Alışkanlığım var	47	56
	Alışkanlığım yok	53	44
Egzersiz Uygulaması Yapıldı mı	Evet	0	0
	Hayır	100	100

Kontrol grubuna ait bilgiler:

- Katılımcılar % 36'sı Kadın, % 64'ü ise Erkek katılımcıdan oluşmaktadır.
- Katılımcılar % 10, lise, %52 Ön lisans, %18 Lisans, % 20 Yüksek Lisans eğitim düzeyine sahiptir.
- Katılımcıların % 34'ü 21-30 yaş, %44'ü 31-40 yaş, %12'si 41-50 yaş ve %10'u 50 ve üstü yaş aralığındadır.

- Katılımcılardan %48'i 1-10 yıl arası çalışan, %38'i 11-20 yıl arası çalışan, %9'u 21-30 yıl arası çalışan ve %6'sı 31 ve üzeri çalışandan oluşmaktadır.
- Kontrol grubu katılımcılarının %49'u 1-10 yıl arası, %36'sı 11-20 yıl arası, %9'u 21-30 yıl arası ve %5'i 31 ve üzeri yıldır bilgisayar kullanmaktadır.
- Kontrol grubu katılımcılarının % 47'si düzenli fiziksel aktivite alışkanlığına sahip, %56'sı ise düzenli fiziksel aktivite alışkanlığına sahip değildir.
- Deney grubuna ait bilgiler:
- Katılımcılar % 35 Kadın, % 65' ise Erkek katılımcıdan oluşmaktadır.,
- Katılımcılar %3 Ortaokul, %17lise, %47 Ön lisans, %21 Lisans, %12Yüksek Lisans eğitim düzeyine sahiptir.
- Katılımcıların % 21'i 21-30 yaş, %43'ü 31-40 yaş, %25'i 41-50 yaş ve %11'i 50 ve üstü yaş aralığındadır.
- Katılımcılardan %47'si 1-10 yıl arası çalışan, %38'i 11-20 yıl arası çalışan, %6'sı 21-30 yıl arası çalışan ve %9'u 31 ve üzeri çalışandan oluşmaktadır.
- Deney grubu katılımcılarının %47'si 1-10 yıl arası, %38'i 11-20 yıl arası, %9'u 21-30 yıl arası ve %6'sı 31 ve üzeri yıldır bilgisayar kullanmaktadır.
- Deney grubu katılımcılarının % 53'ü düzenli fiziksel aktivite alışkanlığına sahip, %44'ü ise düzenli fiziksel aktivite alışkanlığına sahip değildir.

Katılımcıların "Egzersiz Uygulaması Yapıldı mı" sorusuna deney ve kontrol grubunun tamamı hayır yanıtını vermiştir.

Normallik Analizi:

Araştırmada anket yöntemi sonucunda kazanılan verilerin normal dağılıma uygun lup olmadığını belirlemek için normallik analizi uygulanmış ve çalışmaya ait sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 3. Kontrol ve deney grubu normallik analizi

Değişkenler		N	Ön Test		Son Test	
			Çarpıklık	Basıklık	Çarpıklık	Basıklık
Deney Grubu	Mental İyi Oluş	100	0,301	0,237	-0,224	0,087
	Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma	100	0,177	-0,407	0,159	-0,297
Kontrol Grubu	Mental İyi Oluş	100	-0,229	-0,025	-0,229	-0,025
	Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma	100	-0,067	-0,224	-0,067	-0,224

İdeal olarak çarpıklık ve basıklık katsayılarının +1 ve -1 arasında olması beklenir, ancak +2 ve -2 arasındaki değerler de kabul edilebilir (George ve Mallery, 2010). Bu durumda, tablodan görüldüğü üzere, değişkenlerin normal dağılımı sağladığı ve analizin parametrik testlerle devam edilebileceği belirlenmiştir.

Ofis egzersizlerine katılan bireylerin (Deney grubu) mental iyi oluş ön test son test düzeylerinin karşılaştırması:

Aşağıdaki tabloda mental iyi oluş ölçeği üzerinde deney grubu puanlarının ön test -son test karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 4. Mental iyi oluş ölçeği üzerinde deney grubu puanlarının ön test- son test karşılaştırılması

Grup	**N**	**Ort.**	**S.S.**	**t**	**P**
Deney ön test	100	2,035	0,194	-66,103	0,000
Deney son test	100	3,993	0,212		

Tablo incelendiğinde yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda mental iyi oluş ölçeği deney grubu ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<0,05$). Bu bağlamda "**Ofis egzersizlerine katılan bireylerin (Deney grubu) mental iyi oluş ön test son test düzeyleri arasında fark vardır."** hipotezi doğrulanmıştır.

Ofis egzersizlerine katılan bireylerin (Deney grubu) fiziksel aktiviteden keyif alma ön test-son test düzeylerinin karşılaştırması:

Aşağıdaki tabloda fiziksel aktiviteden keyif alma ölçeği üzerinde deney grubu puanlarının ön test -son test karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 5. Fiziksel aktiviteden keyif alma ölçeği üzerinde deney grubu puanlarının ön test-son test karşılaştırılması

Grup	N	Ort.	S.S.	t	P
Deney ön test	100	2,524	0,354	-30,908	0,000
Deney son test	100	2,520	0,351		

Tablo incelendiğinde yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda fiziksel aktiviteden keyif alma ölçeği deney grubu ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit saptanmıştır (p<0,05). Bu bağlamda "**Ofis egzersizlerine katılan bireylerin (Deney grubu) fiziksel aktiviteden keyif alma ön test-son test düzeyleri arasında fark vardır."** hipotezi doğrulanmıştır.

Kontrol grubunda yer alan bireylerin mental iyi oluş ön test-son test düzeylerinin karşılaştırması:

Aşağıdaki tabloda mental iyi oluş ölçeği üzerinde kontrol grubu puanlarının ön test -son test karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 6. Mental iyi oluş ölçeği üzerinde kontrol grubu puanlarının ön test- son test karşılaştırılması

Grup	N	Ort.	S.S.	t	P
Kontrol ön test	100	1,976	0,214	-1,000	0,320
Kontrol son test	100	1,976	0,214		

Tablo incelendiğinde yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda mental iyi oluş ölçeği kontrol grubu ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanamamıştır (p>0,05). Bu bağlamda "**Kontrol grubunda yer alan bireylerin mental iyi oluş ön test-son test düzeylerinin arasında fark vardır."** hipotezi doğrulanamamıştır.

Kontrol grubunda yer alan bireylerin fiziksel aktiviteden keyif alma ön test-son test düzeylerinin karşılaştırması:

Aşağıdaki tabloda fiziksel aktiviteden keyif alma ölçeği üzerinde kontrol grubu puanlarının ön test -son test karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 7. Fiziksel aktiviteden keyif alma ölçeği üzerinde kontrol grubu puanlarının ön test-son test karşılaştırılması

Grup	N	Ort.	S.S.	t	P
Kontrol ön test	100	2,524	0,354	-1,000	0,269
Kontrol son test	100	2,520	0,351		

Tablo incelendiğinde yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda fiziksel aktiviteden keyif alma ölçeği kontrol grubu ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanamamıştır (p>0,05). Bu bağlamda "**Kontrol grubunda yer alan bireylerin fiziksel aktiviteden keyif alma ön test-son test düzeylerinin arasında fark vardır."** hipotezi doğrulanamamıştır.

Deney ve Kontrol grubunda yer alan bireylerin mental iyi oluş ön test düzeylerinin karşılaştırması:

Aşağıdaki tabloda mental iyi oluş ölçeği üzerinde kontrol ve deney grubu puanlarının ön test karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 7. Mental iyi oluş ölçeği üzerinde kontrol ve deney grubu puanlarının ön test karşılaştırılması

Grup	N	Ort.	S.S.	t	P
Kontrol ön test	100	1,976	0,214	-2,091	0,039
Deney ön test	100	2,035	0,194		

Tablo incelendiğinde yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda mental iyi oluş ölçeği kontrol ve deney grubu ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır (p>0,05). Bu bağlamda "**Deney ve Kontrol grubunda yer alan bireylerin mental iyi oluş ön test düzeyleri arasında fark vardır."** hipotezi doğrulanmıştır.

Deney ve Kontrol grubunda yer alan bireylerin fiziksel aktiviteden keyif alma ön test düzeylerinin karşılaştırması:

Aşağıdaki tabloda fiziksel aktiviteden keyif alma ölçeği üzerinde kontrol ve deney grubu puanlarının ön test karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 8. Fiziksel aktiviteden keyif alma ölçeği üzerinde kontrol ve deney grubu puanlarının ön test karşılaştırılması

Grup	N	Ort.	S.S.	t	P
Kontrol ön test	100	2,520	0,351	5,031	0,000
Deney ön test	100	2,285	0,305		

Tablo incelendiğinde yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda fiziksel aktiviteden keyif alma ölçeği kontrol ve deney grubu ön test puanları arasında yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<0,05$). Bu bağlamda "**Deney ve Kontrol grubunda yer alan bireylerin fiziksel aktiviteden keyif alma ön test düzeyleri arasında fark vardır."** hipotezi doğrulanmıştır.

Deney ve Kontrol grubunda yer alan bireylerin mental iyi oluş son test düzeylerinin karşılaştırması:

Aşağıdaki tabloda mental iyi oluş ölçeği üzerinde kontrol ve deney grubu puanlarının son test karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 9. Mental iyi oluş ölçeği üzerinde kontrol ve deney grubu puanlarının son test karşılaştırılması

Grup	N	Ort.	S.S.	t	P
Kontrol son test	100	1,964	0,214	-69,421	0,000
Deney son test	100	3,993	0,212		

Tablo incelendiğinde yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda mental iyi oluş ölçeği kontrol ve deney grubu son test puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<0,05$). Bu bağlamda "**Deney ve Kontrol grubunda yer alan bireylerin mental iyi oluş son test düzeyleri arasında fark vardır."** hipotezi doğrulanmıştır.

Deney ve Kontrol grubunda yer alan bireylerin fiziksel aktiviteden keyif son test düzeylerinin karşılaştırması:

Aşağıdaki tabloda fiziksel aktiviteden keyif alma ölçeği üzerinde kontrol ve deney grubu puanlarının son test karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 10. Fiziksel aktiviteden keyif alma ölçeği üzerinde kontrol ve deney grubu puanlarının son test karşılaştırılması

Grup	N	Ort.	S.S.	t	P
Kontrol son test	100	2,520	0,351	-69,421	0,000
Deney son test	100	3,745	0,272		

Tablo incelendiğinde yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda fiziksel aktiviteden keyif alma ölçeği kontrol ve deney grubu son test puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<0,05$). Bu bağlamda "**Deney ve Kontrol grubunda yer alan bireylerin fiziksel aktiviteden keyif son test düzeyleri arasında fark vardır.**" hipotezi doğrulanmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Düzenli fiziksel aktiviteler sağlıklı yaşamın önemli bir parçasıdır (Mutz vd., 2020). Genel olarak fiziksel aktivitenin fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlığa olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Bakır'ın (2017) araştırmasında düzenli spor yapan ortaokul öğrencilerinin zihinsel iyilik ve pozitiflik düzeyleri incelenmiştir. Araştırmada zihinsel iyi oluş ölçümleri arasında yapılan ön test ve son test karşılaştırmasında spor ve sosyal aktivitelere katılan gruplarda artış, kontrol grubunda ise azalma gözlendi. Malkoç (2011) deney ve kontrol grupları arasındaki öznel iyi oluş düzeylerini karşılaştırmıştır. Son test puanlarına göre deney grubunda anlamlı bir artış tespit edilmiştir. Sıralama ortalamalarına bakıldığında öznel iyi oluş müdahalesine katılan öğrencilerin, katılmayanlara göre öznel iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğu görüldü. Bu sonuç öznel iyi oluş müdahale programının etkili olduğunu göstermektedir. Ancak kontrol grubuna herhangi bir müdahale yapılmadığından son test puanlarının deney grubuna göre düşük olması beklenen bir sonuçtur. Bu çalışma, ofiste çalışan bireylerin masa başı egzersiz programı öncesinde ve sonrasında zihinsel iyilik ölçeğinde kontrol ve deney grupları arasında farklılıklar olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Yüceant (2023) yaptığı araştırmada düzenli fiziksel aktivitenin stres, kaygı, depresyon, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş ve olumlu-olumsuz duyguları ne ölçüde etkilediğini incelemiştir. Kontrol grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmazken ($p>0,05$), deney grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Psikolojik iyi oluş son test puanlarının ön test puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Uygulanan 8 haftalık fiziksel aktivitenin deney grubundaki ön test ve son test puanları arasındaki farklarda, kontrol grubunda ise farklılık olmamasında etkili olduğu düşünülmüştür. Bu bulgu, ofis egzersizlerine katılımın bireylerin mental iyi oluş düzeyleri üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Literatürde benzer sonuçlar, fiziksel aktivitenin mental sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu desteklemektedir. Örneğin, Biddle ve Asare'nin (2011) çalışması, düzenli fiziksel aktivitenin stres, anksiyete ve depresyon gibi mental sağlık sorunlarının azalmasına katkıda bulunduğunu bulmuştur. Bu çalışma, fiziksel aktivitenin serotonin ve endorfin gibi nörotransmitterlerin salınımını artırarak ruh halini iyileştirdiği teorisine dayanmaktadır. Elmas vd. (2017) fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiş ve fiziksel aktiviteye

katılmanın psikolojik iyi oluşu arttırdığı sonucuna varmıştır. Bakır (2017) spor yapanların zihinsel iyilik ve pozitiflik düzeylerinin spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Benzer şekilde, Rebar vd. (2015) meta-analizi, düzenli fiziksel aktivitenin hem anksiyete hem de depresyon belirtilerini azalttığını ve genel mental sağlığı iyileştirdiğini göstermiştir. Bu bulgular, fiziksel aktivitenin mental iyi oluş üzerindeki etkilerini daha geniş bir popülasyonda desteklemektedir.

Ofis egzersizlerine katılımın özel bir popülasyon üzerindeki etkilerini araştıran Olson vd. (2016), düzenli ofis içi fiziksel aktivite programlarının iş yerinde stresi azalttığını ve genel çalışan memnuniyetini artırdığını belirtmiştir. Bu çalışmada, katılımcıların enerji seviyelerinde artış ve iş performansında iyileşme bildirdikleri de gözlemlenmiştir.

Buna ek olarak, Haskell vd. (2007) çalışması, düzenli fiziksel aktivitenin sadece mental sağlığı değil, aynı zamanda fiziksel sağlık parametrelerini de iyileştirdiğini ortaya koymuştur. Bu durum, fiziksel sağlığın iyileştirilmesinin mental iyi oluş üzerindeki dolaylı etkilerini de vurgulamaktadır.

Sonuç olarak, mevcut çalışmanın bulguları, literatürdeki diğer araştırmalarla uyumludur ve ofis egzersizlerinin mental iyi oluş üzerindeki olumlu etkilerini desteklemektedir. Bu bulgular, iş yerlerinde fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi ve desteklenmesinin, çalışanların genel sağlık ve iyi oluşunu iyileştirme potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Bu tür programlar, hem işverenler hem de çalışanlar için uzun vadeli faydalar sağlayabilir ve iş yerinde daha pozitif bir çalışma ortamının yaratılmasına katkıda bulunabilir.

Tunç (2015) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada spor yapan ve yapmayanları incelemiş ve spor yapmayanların öznel iyi oluş puanlarının spor yapanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Oishi vdç (1999), etkinliklere katılmanın ve bu etkinliklerde başarılı olmanın öznel iyi oluşu olumlu yönde etkileyeceği sonucuna varmışlardır. Yine Soini vd. (2008) farklı başarı hedeflerine ulaşmış ergenlerin öznel (psikolojik) iyi oluşlarını incelediği çalışmasında ergenlerin başarı durumunun öznel (psikolojik) iyi oluşu olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Fiziksel aktiviteye katılımı, sürekliliği ve bağlılığı etkileyen temel duygulardan biri de haz duygusudur. Fiziksel aktiviteden keyif almak, genel fiziksel aktiviteye katılımın (McCarthy, Jones ve Clark-Carter, 2008), uzun süreli devamlılığın (Wankel, 1993) ve fiziksel aktiviteye bağlılığın (Scanlan ve Simons, 1992) hem nedeni hem de sonucu olarak görülmektedir (Wankel, 1992; Fraser-Thomas, Côté ve Deakin, 2008; Mullen vd., 2011). Öte yandan çocukları, gençleri ve yetişkinleri fiziksel aktivitelere yönlendiren temel faktörlerden biri de haz duygusudur. Ceylan (2019) ergen çocuklarda rekreasyonel etkinliklerin bazı parametrelere ve sağlıklı yaşam tarzı davranışlarına etkisini incelemiştir. Fiziksel aktiviteden keyif alma ölçeğinin gruplar arası analiz sonuçlarına göre, fiziksel aktiviteye olumlu bakış açısına sahip olan deney grubu öğrencilerinin ortalama değerleri, fiziksel aktiviteye olumlu bakış açısına sahip olan kontrol grubu öğrencilerinin ortalama değerlerine göre daha yüksektir. Daha olumlu olsa da aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Fiziksel aktiviteden keyif alma ölçeğinin gruplar arası son test analiz sonuçları incelendiğinde; Deney grubu ile kontrol grubu arasında olumlu düşünme ve olumsuz düşünme alt ölçeklerinin son test ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur. Bu çalışmada, ön test sonuçlarında kontrol ve deneysel gruplar arasında anlamlı bir fark elde edilirken, son test sonuçları Ceylan'ın çalışmasıyla paralel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Wankel ve Kreisel (1985), düzenli fiziksel aktiviteye katılımın bireylerin bu etkinliklerden aldıkları keyif üzerinde olumlu etkisi olduğunu belirtmiştir. Araştırmalar, bu artışın motivasyonel faktörler, sosyal etkileşimler ve fiziksel iyilik hali gibi çeşitli nedenlerden kaynaklanabileceğini öne sürmektedir.

Ryan ve Deci (2000) tarafından yapılan çalışma, kendi kendine belirlenen motivasyonun fiziksel aktiviteye katılımda önemli bir rol oynadığını ve bu motivasyonun artmasının, bireylerin fiziksel aktiviteden daha fazla keyif almalarına neden olabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, ofis egzersiz programları gibi düzenli ve yapılandırılmış fiziksel aktiviteler, bireylerin motivasyon düzeylerini artırarak fiziksel aktiviteden aldıkları keyfi de artırabilir.

Dishman vd. (1985), fiziksel aktivitenin sosyal bağlamda gerçekleştirilmesinin bireyler için daha çekici olduğunu ve bu tür aktivitelerin katılımcıların keyif alma düzeylerini artırdığını belirtmiştir. Ofis ortamında gerçekleştirilen grup egzersizleri, çalışanların birlikte zaman geçirmelerini sağlayarak sosyal bağları güçlendirebilir ve böylece fiziksel aktiviteden alınan keyfi artırabilir.

Ayrıca, Leininger vd. (2013) araştırması, fiziksel aktivitenin, stres yönetimi ve ruh hali iyileştirmesi gibi psikolojik faydalarının da, bireylerin bu tür aktivitelerden aldıkları keyfi artırabileceğini ortaya koymuştur. Bu bulgu, ofis egzersizlerinin çalışanların stres düzeylerini azaltarak ve genel ruh hallerini iyileştirerek fiziksel aktiviteden aldıkları keyfi artırabileceği görüşünü desteklemektedir.

Özkurt, Küçükibiş ve Altın (2022) tarafından lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite zevk düzeylerini inceledikleri araştırmada, araştırma grubundaki öğrencilerin genel fiziksel aktivite zevk düzeyinin 46.35 olduğu gözlemlenmiştir. Tüm fiziksel aktivite zevk ölçeği incelendiğinde, öğrencilerin en düşük zevk düzeyinin 6. maddedeki olduğu (χ = 5.67), en yüksek zevk düzeyinin ise 9. maddedeki olduğu belirlenmiştir (χ = 5.91). Bu bulgular, çalışmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktiviteden yüksek düzeyde zevk aldığını göstermektedir. Ayrıca, Ceylan'ın (2019) fiziksel aktivite zevk ölçeğinin içsel analiz sonuçlarına göre; Deneysel grup öğrencilerinin olumlu düşünme alt boyutunda ön ve son test ölçümleri arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.

Durmaz (2017) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerini fiziksel olarak aktif olup olmamalarına göre karşılaştırmış ve bu iki ortalama arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğunu bulmuştur ($p<0,05$). Murcia vd. (2007) fiziksel aktivitelere katılan bireylerin egzersizden keyif alma düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiş ve öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça egzersizden keyif alma düzeylerinin de arttığı sonucuna varmıştır. Kondric vd. (2013) öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile egzersizden keyif alma düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulmuş ve öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça egzersizden keyif alma düzeylerinin de arttığı sonucuna varmıştır. Öte yandan Wu'nun (2011) 24 gönüllü öğrenci üzerinde yaptığı nitel araştırmadan elde edilen sonuçlar, araştırmamızın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Bireylerin fiziksel aktivitelere katılım sıklığı arttıkça, egzersizden aldıkları keyif düzeyinin de arttığı düşünülebilir. Yani egzersiz yapmaktan hoşlanan bireyler fiziksel aktivitelere daha sık katılmaktadır.

Sonuç olarak, mevcut çalışmanın bulguları, literatürdeki diğer araştırmalarla uyumludur ve ofis egzersizlerinin fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerini artırabileceğini göstermektedir. Bu bulgular, iş yerlerinde düzenli egzersiz programlarının teşvik edilmesinin sadece fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda

çalışanların iş yerinde daha pozitif bir deneyim yaşamalarına katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Bu tür programlar, çalışan memnuniyetini ve genel iş performansını artırma potansiyeline sahiptir.

Sağlıklı bir yaşam sürmek, sadece vücut sağlığıyla değil, aynı zamanda zihinsel iyilik haliyle de yakından ilişkilidir. Son yıllarda yapılan araştırmalar, fiziksel aktivitenin mental sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır. Aslında, fiziksel aktivitenin artmasıyla beraber zihinsel iyilik hali artışı da gözlemlenmektedir. Bu çalışmada, fiziksel aktiviteden keyif almanın mental iyi oluşla olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmış ve masa başında çalışan bireylerde ofis egzersizlerinin mental iyi oluş ve fiziksel aktiviteden keyif alma üzerine etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgular, ofis egzersizlerinin hem mental sağlığı hem de fiziksel aktiviteye olan ilgiyi olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Fiziksel aktivite, vücutta endorfinlerin salgılanmasını tetikler. Endorfinler, genellikle "iyi hissettiren" hormonlar olarak bilinirler ve stresle mücadelede, ruh halinin yükseltilmesinde ve ağrıyla başa çıkma süreçlerinde önemli rol oynarlar. Düzenli egzersiz yapan bireyler, daha yüksek endorfin seviyelerine sahip olabilirler, bu da onların genel olarak daha mutlu ve dengeli hissetmelerine katkı sağlar.

Fiziksel aktivitenin bir diğer önemli yararı da beyne daha fazla oksijen gitmesini sağlamasıdır. Egzersiz yaparken artan kalp atış hızı ve solunum, kan dolaşımını hızlandırır ve beyne daha fazla oksijen taşınmasını sağlar. Bu durum, bilişsel fonksiyonların artmasına ve zihinsel netliğin artırılmasına yardımcı olmaktadır. Ayrıca, düzenli fiziksel aktivite, stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeye de yardımcı olmaktadır. Stres altında olan bir beden, genellikle gerginlik ve endişe hisseder. Ancak düzenli egzersiz, vücudu stres hormonlarıyla başa çıkmaya teşvik eder ve böylece stres seviyelerini azaltmaktadır.

Fiziksel aktivite, insanların fiziksel faydalarının yanı sıra psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkileri olan ve sosyal ve ahlaki faydalar sağlayan genel bir davranış kümesi olarak ifade edilir. Zihinsel iyi oluş, bireyin kendi yeteneklerinin farkında olması, hayatındaki stresleri aşabilmesi, iş hayatında üretken ve faydalı olabilmesi ve yeteneklerine uygun olarak topluma katkıda bulunması olarak tanımlanır. Bilimsel çalışmalar, fiziksel aktivitenin depresyon, kaygı ve stres gibi zihinsel sağlık sorunlarıyla başa çıkma yeteneğini artırdığını göstermektedir. Yayınlanan birçok

araştırmada, düzenli egzersizin depresyon semptomlarını azalttığı ve yaşam kalitesini artırdığı bulunmuş, egzersizin kaygı düzeylerini azaltabileceğini ve duygusal iyilik hali üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu öne sürülmektedir. Bu bağlamda fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerini incelenip ve bu aktivitelerin keyif alma unsuruyla önemli bir ilişkisi olduğu vurgulanırken fiziksel aktivitelerin sadece bedensel sağlık için değil, aynı zamanda zihinsel iyilik halini artırmak için de önemli bir araç olduğunu söylemek mümkündür.

Fiziksel aktivite ile mental iyi oluş arasındaki bağlantı giderek daha fazla araştırılmaktadır ve kanıtlar bu ilişkiyi desteklemektedir. Düzenli egzersiz yapmak hem bedensel hem de zihinsel sağlığı iyileştirmekte, yaşam kalitesini arttırmaktadır.

Modern çalışma ortamı, birçok bireyin uzun saatler boyunca masa başında oturmasını gerektirmektedir. Bu durum, çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Ofis egzersizleri, bu sorunların önlenmesi ve çalışanların zihinsel ve fiziksel refahının geliştirilmesi için önemli bir araç olabilmektedir. Masa başında çalışanlar, uzun saatler boyunca bilgisayar ekranlarına odaklanmak zorunda kaldıkları için fiziksel aktivitelerden yoksun kalabilmektedir. Bu durum, yaygın sağlık sorunlarına yol açabilir, bunlar arasında sırt ağrısı, boyun tutulması, göz yorgunluğu ve genel olarak düşük enerji seviyeleri sayılabilir. Ayrıca, uzun süreli oturma pozisyonu, dolaşım sorunlarına, obeziteye ve kalp-damar hastalıklarına katkıda bulunmaktadır. Ofis egzersizleri, masa başında çalışan bireylerin zihinsel ve fiziksel refahını geliştirmek için kolay ve etkili bir yöntemdir. Düzenli egzersiz yapmak, stresi ve kaygıyı azaltmaya, ruh halini iyileştirmeye, enerji seviyelerini yükseltmeye, uyku kalitesini artırmaya ve dikkat ve konsantrasyonu geliştirmeye yardımcı olabilir. Ayrıca, ofis egzersizleri genel sağlığı ve zindeliği iyileştirmenin yanı sıra, fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyini de artırabilir.

Bir başka ifade ile ofis egzersizleri, masa başında çalışan bireylerin mental ve fiziksel sağlıklarını geliştirmek için önemli bir araçtır. Düzenli egzersiz yapmak, stresi ve kaygıyı azaltmaya, odaklanma ve konsantrasyonu artırmaya, yaratıcılığı ve problem çözme becerilerini geliştirmeye, uyku kalitesini artırmaya, fiziksel aktivite keyfinden keyif almaya ve kronik hastalık riskini azaltmaya yardımcı olabilir.

Literatürdeki benzer çalışmalarla paralel olarak, bu çalışmanın sonuçları, fiziksel aktivitenin mental sağlık üzerindeki olumlu etkilerini ve fiziksel aktiviteden keyif

almanın genel sağlığa olan katkısını desteklemektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin, sadece fiziksel sağlık değil, aynı zamanda mental ve duygusal sağlık üzerinde de olumlu etkileri olduğu birçok araştırma tarafından doğrulanmıştır.

Ofis egzersizlerinin, çalışanların günlük rutinlerine dahil edilmesi, iş yerinde daha pozitif bir atmosfer yaratabilir ve çalışanların motivasyonunu, iş memnuniyetini ve verimliliğini artırabilir. Bu durum, hem çalışanlar hem de işverenler için uzun vadeli faydalar sağlayabilir.

Sonuç olarak, bu çalışmanın bulguları, ofis ortamında fiziksel aktivitenin teşvik edilmesinin önemini vurgulamaktadır. Ofis egzersizleri, modern iş yaşamının getirdiği hareketsiz yaşam tarzına karşı etkili bir çözüm olabilir ve çalışanların genel sağlık ve iyi oluş düzeylerini artırabilir. Bu tür programların yaygınlaştırılması, toplum sağlığını iyileştirme ve iş yerinde daha sağlıklı ve mutlu bireyler yaratma potansiyeline sahiptir. Bu bağlamda, iş yerlerinde fiziksel aktivite programlarının teşvik edilmesi, hem fiziksel hem de mental sağlığı desteklemek adına önemli bir adım olacaktır.

KAYNAKÇA

Aaras, A., Horgen, Bjorset, H.H., Ro, O., and Thoresen, M., (1998). Musculoskeletal, visual and psychosocial stress in VDU operators before and after multidisciplinary ergonomic interventions. *Appl.Ergon,* Oct; 29(5): 335-354.

Akça, N. Ş. (2012). *Özel spor merkezlerine üye olan bireylerin spora yönelme nedenleri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeyleri* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Akgün, N. (1992) *Egzersiz Fizyolojisi*, Dördüncü Baskı Birinci Cilt İzmir: Ege Üniversitesi Basım Evi

Akpınar, T., Çakmakkaya, B. ve Batur, N., (2018). Ofis çalışanlarının sağlığının korunmasında çözüm önerisi olarak ergonomi bilimi. *Balk Near East J Soc Sci,* 4(2): 76-98.

Arabacı, R. ve Çankaya, C. (2007). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 1-15.

Aylaz, R., Güllü, E. ve Güneş, G., (2011). Aerobik yürüme egzersizin depresif belirtilere etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi, 4*(4), 172-177.

Bakır, Y., (2017) *Düzenli Olarak Spor Yapan Ortaöğretim Düzeyindeki Ergenlerde Sporun Mental İyi Oluş ve Pozitiflik Düzeyine Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Balducci, S., Sacchetti, M., Haxhi, J., Orlando, G., D'Errico, V., Fallucca, S., Menini, S. and Pugliese, G., (2014). Physical exercise as therapy for type 2 diabetes mellitus. *Diabetes Metab Res Rev,* 30 Suppl 1, 13- 23.

Biddle, S. J. H., and Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895.

Blair, S., Powell, K.E., and Bazarre T,I., (1993) American Heart Association Prevention Conference Iıı. Physical Inactivity Workshop, *Cooper Institute for Aerobics Research,* Sep; 88(3):1402.

Bray, G. A., (1989). Classification and Evaluation of the Obesities. *Med Clin North Am,* 173(1), 161-84.

Büyüköztürk, Ş., Kılıççakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F., (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri.* Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Cailliet, R. ve Eccles, A., (1996) *Soft tissue pain and disability,* FA Davis Philidelphia.

Ceylan, E. C., (2019) *Rekreasyonel Etkinliklerin Adölesan Dönem Çocuklarda Bazı Parametrelere ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Üzerine Etkisi* (Yüksek

Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Çaha, Ö. (1999). *Spora Yaslanarak Bir Nefes Alma.* Ankara: Beta.

Çakır, B., Toprak, İ. ve Yüksel, B., (2012). *Saha Personeli İçin Toplum Beslenme Programı Eğitim Materyali*, Ankara: Onur Matbaacılık.

Çalık, B., Atalay, O., Başkan, E. ve Gökçe B., (2013). Bilgisayar kullanan masa başı çalışanlarında kas iskelet sistemi rahatsızlıkları, işin engellenmesi ve risk faktörlerinin incelenmesi. *Clin Exp Healsci,* 3(4): 208-214.

Daneshmandi, H., Choobineh, A., Ghaem, H. ve Karimi, M., (2017). Adverse Effects Of Prolonged Sitting Behavior On The General Health Of Office Workers. *J Lifestyle Med,* 7(2):69–75.

Demirel, H., Kayıhan H., Özmert E. ve Doğan A., (2014). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi* (2. baskı). TC. Sağlık Bakanlığı, Ankara.

Dishman, R. K., Sallis, J. F., ve Orenstein, D. R. (1985). The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Reports,* 100(2), 158-171.

Doğan, A., Tekindal B., Baran, G. ve Özgirgin, N., (2011). Bilgisayar kullananlarda mesleki kas-iskelet yakınmaları ve ergonomi. *TTB mesleki sağlık ve güvenlik derg,* 11(41):45-52.

Durmaz, E. E. (2017) *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Durumlarının Karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.

Durusoy, E. ve Mutuş, R., (2021). Yeşil Egzersizin Kronik Ağrıya, Fiziksel ve Mental Sağlığa Etkileri. *IGUSABDER,* 14: 351-362.

Elmas, L., Yüceant, M., Ünlü, H. ve Bahadır, Z., (2021). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SPORTIVE*, 4(1), 1-17

Ergen, E. (2003) *Dinamizm Üretimi İçin İşyeri Egzersizleri*, Birinci Baskı Ankara.

Ergen, E. (Ed.). (2011). *Egzersiz fizyolojisi.* Ankara: Nobel.

Eyler, A. A. (2003). Personal, Social, And Environmental Correlates Of Physical Activity İn Rural Midwestern White Women. *Am J Prev Med,* 25(3 Suppl 1): 86-92.

Fraser-Thomas, J., Côté, J., and Deakin, J., (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of sport and exercise,* 9(5), 645-662.

George, D., ve Mallery, M., (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A simpleGuide and Refernce,* 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson

Güler, Ç. (2001). *Ergonomiye giriş*. Ankara: Güneş Kitabevi.

Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., and Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation,* 116(9), 1081-1093.

How Posture Affects Disc Pressure, (2014). (2014, Aralık). Erişim Adresi: https://mypremiertherapy.com/posture-affects-disc-pressure/

Kalyon, T. (1995) *Spor Hekimliği, Sporcu Sağlığı ve Spor Sakatlıkları*, 3. Baskı, Ankara.

Karacabey, K. ve Özmerdivenli, R., (2011). *Sağlıklı yaşam ve spor.* İstanbul: Bedray.

Kayan, H. Z. A., (2012). Ofis İç Mekân Tasarımlarında Gelişen Teknolojiler ışığında Esneklik. *Tasarım ve Kuram.* 14 (1), 22-27.

Keldal, G. (2015). Turkish Version of the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale: A validity and reliability study. *The Journal of Happiness & Well-Being,* 3(1), 103-115.

Kondric, M., Sindik J., Mandic F. and Schiefler, B., (2013). Participation motivation and student's physical activity among sport students in three countries. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12, 10-18.

Koruç, Z. (1998) *Psikolojinin Alt Alanları*, Türk Psikoloji Bülteni 4. Sayı: 10, Ankara.

Küçük, V., ve Koç, H., (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,* 10, 131-141

Lee, Y. S. (2010). Office layout affecting privacy, interaction, and acoustic quality in LEED-certified buildings. *Building and Environment*, 45(7), 1594-1600.

Leininger, L. J., Ogle, C. K., and Brinkman, D. (2013). The impact of physical activity on mental well-being and stress management. *Journal of Health and Wellness*, *5*(2), 123-134.

Lyubomirsky, S., King, L. and Diener, E., (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin,* 131, 803–855.

Malkoç, A., (2011) *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Mayers, W.T. (2001). Anatomy Trains: Myofascial Meridians For Manual And Movement Therapists. *Elsevier Health Sciences,* 1(1), 11-14.

McCarthy, P. J., Jones, M. V., and Clark-Carter, D., (2008). Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective. Psychology of sport and exercise, 9(2), 142-156

Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., and Apostolopoulos, V., (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48-56.

Milli Eğitim Bakanlığı, (2011). *Büro Yönetim Modelleri*, B1048 Ankara

Mullen, S. P., Olson, E. A., Phillips, S. M., Szabo, A. N., Wójcicki, T. R., Mailey, E. L., Neha P. G., Jason T. F., Arthur F. K. and McAuley, E., (2011). Measuring enjoyment of physical activity in older adults: invariance of the physical activity enjoyment scale (paces) across groups and time. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 103. doi:10.1186/1479-5868-8-103.

Murcia, J. A. M., Blanco, M. L. S. R., Galindo, C. M., Villodre, N. A. and Col, D. G., (2007). Effects of the gender, the age and the practice frequency in the motivation and the enjoyment of the physical exercise. *Fitness & Performance Journal*, 6(3), 140-146.

Mutz, M., Reimers, A. K. and Demetriou, Y., (2020). Leisure time sports activities and life satisfaction: Deeper insights based on a representative survey from Germany. *Applied Research in Quality of Life*, 16, 2155–2171. doi:10.1007/s11482-020- 09866-7.

Oishi, S., Diener, F. E., Lucas, R. E. and Suh, M.E., (1999) Cross-Cultural Variations in Predictors of Life Satisfaction: *Personality and Social Psychology Bulletin,* 25(8): 109-127

Olson, J. S., Wright, R., Elliott, C., Hess, L. M., and Locke, B. (2016). The impact of workplace physical activity interventions on physical fitness, work productivity, and absenteeism: A systematic review. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 58(8), 789-803.

Özkurt, B. Küçükibiş, H, F. and Altın, Y., (2022) Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Düzeylerinin İncelenmesi. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 3(3): 91-98, 2022.

Özkurt, B., Küçükibiş, H. F. ve Eskiler, E., (2022). Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği (FAKÖ) Türk Kültürüne Uyarlama, Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,* 10(1), 21-37.

Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., and Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review,* 9(3), 366-378.

Rempel, D.M., Krause, N., Goldberg, R., Benner D., Hudes M. and Goldner, GU., (2006). A Randomised Controlled Trial Evaluating The Effects Of Two Workstation İnterventions On Upper Body Pain And İncident Musculoskeletal Disorders Among Computer Operators. *Occup Environ Med.* 63(5):300–6.

Rogers, L. Q., Carter, S.J., Williams, G. and Courneya, K. S., (2018). Pshysical Activity. *Handbook Of Cancer Survivorship*, 287-307.

Ross, P. (1994). Ergonomic hazards in the workplace. *American Association of Occupational Health Nurses Journal*, 42, 171–176.

Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, *25*(1), 54-67.

Scanlan, T.K., and Simons J.P., (1992). *The construct of sport enjoyment*. G.C. Roberts (Ed.) In book In Motivation in sport and exercise (pp. 199-215). Human Kinetics.

Sevim, Y. (2010). *Antrenman Bilgisi.* Ankara: Pelin Ofset.

Şahan, H. (2007). *Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü* (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.

Şahan, H. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *KMU İİBF Dergisi,* 10(15), 260-278.

Tel, M. (2020). İyilik ve Spor. *Spor Eğitim Dergisi,* 4(2), 42-52.

Teychenne, M., Ball, K. and Salmon, J., (2008). Physical activity and likelihood of depression in adults: a review. *Preventive medicine*, 46, 397-411.

Theorell, T. (2007). Psychosocial Factors İn Research On Work Conditions And Health İn Sweden. *Scand J Work Environ Health*. 20–6.

Tittiranda, P., Burastero, R., and Rempel D., (1999). Risk factors for musculoskeletal disorders among computer users. *Occupational Medicine: State of the Art Reviews*, 14, 17-38, 1999.

Trujillo, L. and Zeng, X., (2006). Data Entry Workers Perceptions And Satisfaction Response To The" Stop And Stretch" Software Program. *Work.* 27(2):111–21.

Tunç, A. Ç. (2015). *Sporun Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

TÜİK (2010). *Girişimlerde Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması*, Sayı 195.

U.S. Department of Health and Human Services (USDHHS)., (1996). Physical activity and health: a report of the surgeon general. Atlanta, GA: Centers for disease control and prevention, *National center for chronic disease prevention and health promotion.* 21(1): 44-73.

Ural, A. ve Kılıç, İ., (2011) *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi*, Detay Yayıncılık, Ankara.

Wankel, L. M. (1993). The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits fromphysical activity. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 151–69.

Wankel, L. M., and Kreisel, P. S. J. (1985). Factors underlying enjoyment of youth sports: Sport and age group comparisons. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *7*(1), 51-64.

Wu, L. (2011). Motivations for youth volunteer participation: types and structure an analysis of inter views with twenty-four young volunteers. *Chinese Education and Society*, 44, 176-192.

Yılmaz M. D., (2019). *Egzersiz Sağlık İnanç Modeli Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik ve Güvenilirliği* (Yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Yüceant, M., (2023) Düzenli Fiziksel Aktivitenin Stres, Kaygı, Depresyon, Yaşam Memnuniyeti, Psikolojik İyi Oluş ve Pozitif-Negatif Duygu Üzerine Etkisi, *Akdeniz Spor Bilimleri Dergis*, Cilt 6, Sayı 2.

Zorba, E. ve Saygın, Ö. (2017). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. Ankara: Perspektif.

Zorba, E. (2011). *Yaşam Boyu Spor*. İstanbul: Bedray Basın Yayıncılık.

100 Office Workouts, 2012-2024. Erişim Adresi: https://darebee.com/100-office-workouts.html

EKLER

Ek-A. Anket Çalışması

Sayın Katılımcı,

Cevaplandıracağınız anket soruları, masa başında çalışan bireylerde ofis egzersizlerinin mental iyi oluş ve fiziksel aktiviteden keyif alma üzerine etkisinin incelenmesine yönelik bir çalışmadır. Vereceğiniz yanıtlar sadece akademik çalışmada toplu olarak değerlendirilecek olup doğruluğu çalışmanın bilimselliğine katkı sağlayacaktır. Ilginiz için teşekkür ederim.

Kişisel Bilgi Formu

1-Cinsiyet : Erkek ( ) Kadın ( )
2-Yaşınız :
3-Eğitim Durumu : İlköğretim ( ) Ortaöğretim ( ) Lise ( ) On lisans ( ) Lisans ( ) Lisansüstü ( )
4-Çalışma Yılı :
5-Bilgisayar Kullanım Süresi : Yıl ( )
6-Düzenli Fiziksel Aktivite Alışkanlığı: Var ( ) Yok ( )

	FİZİKSEL AKTİVİTEDEN KEYİF ALMA ÖLÇEĞİ	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Fiziksel aktiviteleri zevkli buluyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2	Fiziksel aktiviteler çok eğlencelidir.	1	2	3	4	5	6	7
3	Fiziksel aktiviteler hoştur.	1	2	3	4	5	6	7
4	Fiziksel aktiviteler canlandırıcıdır.	1	2	3	4	5	6	7
5	Fiziksel aktiviteler tatmin edicidir.	1	2	3	4	5	6	7
6	Fiziksel aktiviteler mutluluk vericidir.	1	2	3	4	5	6	7
7	Fiziksel aktiviteler harekete geçiricidir.	1	2	3	4	5	6	7
8	Fiziksel aktiviteler rahatlatıcıdır.	1	2	3	4	5	6	7

	MENTAL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Karasızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Gelecek ile ilgili iyimserim.	1	2	3	4	5
2	Kendimi işe yarar (faydalı hissediyorum).	1	2	3	4	5
3	Kendimi rahatlamış hissediyorum.	1	2	3	4	5
4	Diğer insanlara karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
5	Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.	1	2	3	4	5
6	Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5
7	Açık ve net bir şekilde düşünebiliyorum.	1	2	3	4	5
8	Kendimden memnunum.	1	2	3	4	5
9	Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum.	1	2	3	4	5
10	Kendime güveniyorum.	1	2	3	4	5
11	Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.	1	2	3	4	5
12	Sevildiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5
13	Yeni şeylere karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
14	Neşeli hissediyorum.	1	2	3	4	5

Ek-B.Ofis Egzersizleri

1.Boyun Kuvvetlendirme Egzersizleri Boyun bölgesine önden, arkadan, sağdan ve soldan direnç uygulaması yapılır. 	4. Kürek Kemiklerini Geriye Sıkıştırma Bacaklar omuz genişliğinde açık, kollar dirsekten bükülü gövdeye bitişik bir şekilde dirsekle gövdeden ayrılmadan kolları geriye doğru açma kapama. 
2. Baş Üstüne Kol Kaldırma Bacaklar omuz genişliğinde açık, eller omuz hizasında dirsekten bükülü bir şekilde yukarıya doğru uzatılır ve başlangıç noktasına geri dönülür. 	5. Arka Kola Direnç Uygulama Bacaklar omuz genişliğinde açık kol dirsekten bükülü baş üstünde yukarı doğru itiş yapılırken diğer ek ile ters yöne doğru baskı yapılıp engel olunur. 
3.Göğüs Açma-Kapatma Bacaklar omuz genişliğinde açık, kollar önde dirsekten bükülü bir şekilde birleştirilecek ve her tekrarda yanlara doğru açılıp kapanacak. 	6. Önden Geriye Doğru Çekiş Bacaklar omuz genişliğinde açık, kollar düz bir şekilde öne uzatılarak geriye çekilir. 

7.Kol Bükme Bacaklar omuz genişliğinde açık, kollar avuç içleri yukarı bakacak şekilde omuz hizasında kaldırılıp dirsekten başa doğru bükülme yapılır. 	10. Yana Doğru Gövde Esnetme Sol elle sağ yukarıya doğru, sağ elle sol yukarıya doğru ters istikamette esnetme. 
8.El Bileği Egzersizleri Kol bilekten bükülü bir şekilde öne doğru uzatılır. Sol eli sağ el ile geriye doğru çekerek gerdirme yapılır. Aynı işlem diğer ele uygulanır. 	11. Geriye Bacak KAldırma Sandalyeden destek alarak bacak düz bir şekilde geriye kaldırma. 
9. Gövde Çevirme Bacaklar omuz genişliğinde açık ve sabit şekilde gövdeyi geriye doğru çevirme. 	12. Yana Bacak Açma Sandalyeden destek alarak bacağı yana açma. 

13.Geriye Diz Bükme Sandalyeden destek alınarak diz geriye doğru bükülür. 	
14. Öne Bacak Kaldırma Sandalyeden destek alarak bacak düz bir şekilde öne doğru kaldırın. 	15. Parmak Ucunda Yükselme Sandalyeden destek alarak parmak ucunuzda yükselin. 

Ek-C. İzin Belgesi

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜNE

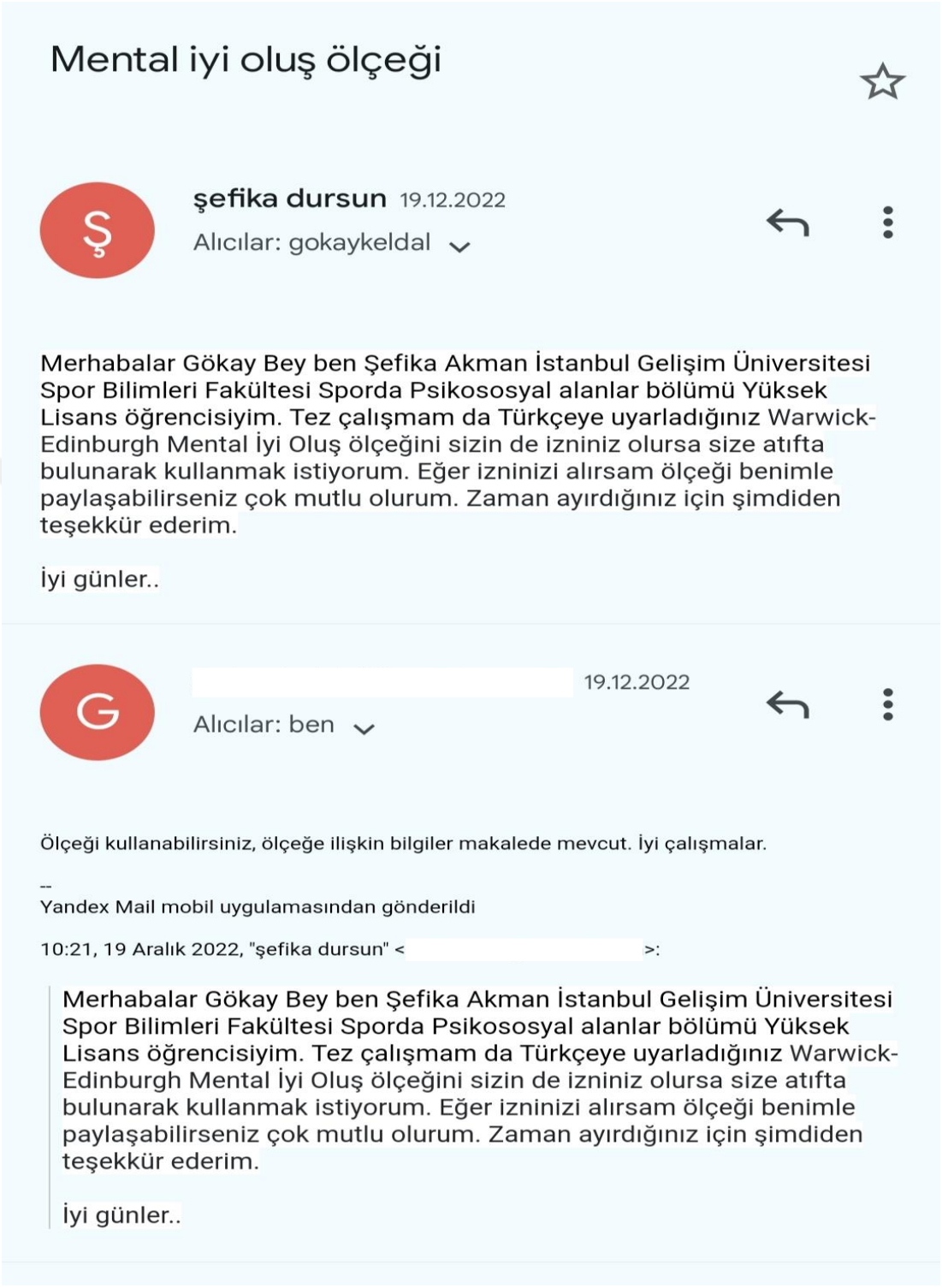
Okulunuz öğrencilerinden 221467022 numaralı Şefika AKMAN' ın kurumumuzda tez çalışması yapması tarafımızca uygundur.

Gökhan FIRTINA

İBB Zabıta Dairesi Başkanlığı

Zabıta Müdür Yardımcısı

Ek-Ç.İzin Belgesi



Mental iyi oluş ölçeği

Ş

şefika dursun 19.12.2022

Alıcılar: gokaykeldal

Merhabalar Gökay Bey ben Şefika Akman İstanbul Gelişim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Sporda Psikososyal alanlar bölümü Yüksek Lisans öğrencisiyim. Tez çalışmam da Türkçeye uyarladığınız Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş ölçeğini sizin de izniniz olursa size atıfta bulunarak kullanmak istiyorum. Eğer izninizi alırsam ölçeği benimle paylaşabilirseniz çok mutlu olurum. Zaman ayırdığınız için şimdiden teşekkür ederim.

İyi günler..

G

19.12.2022

Alıcılar: ben

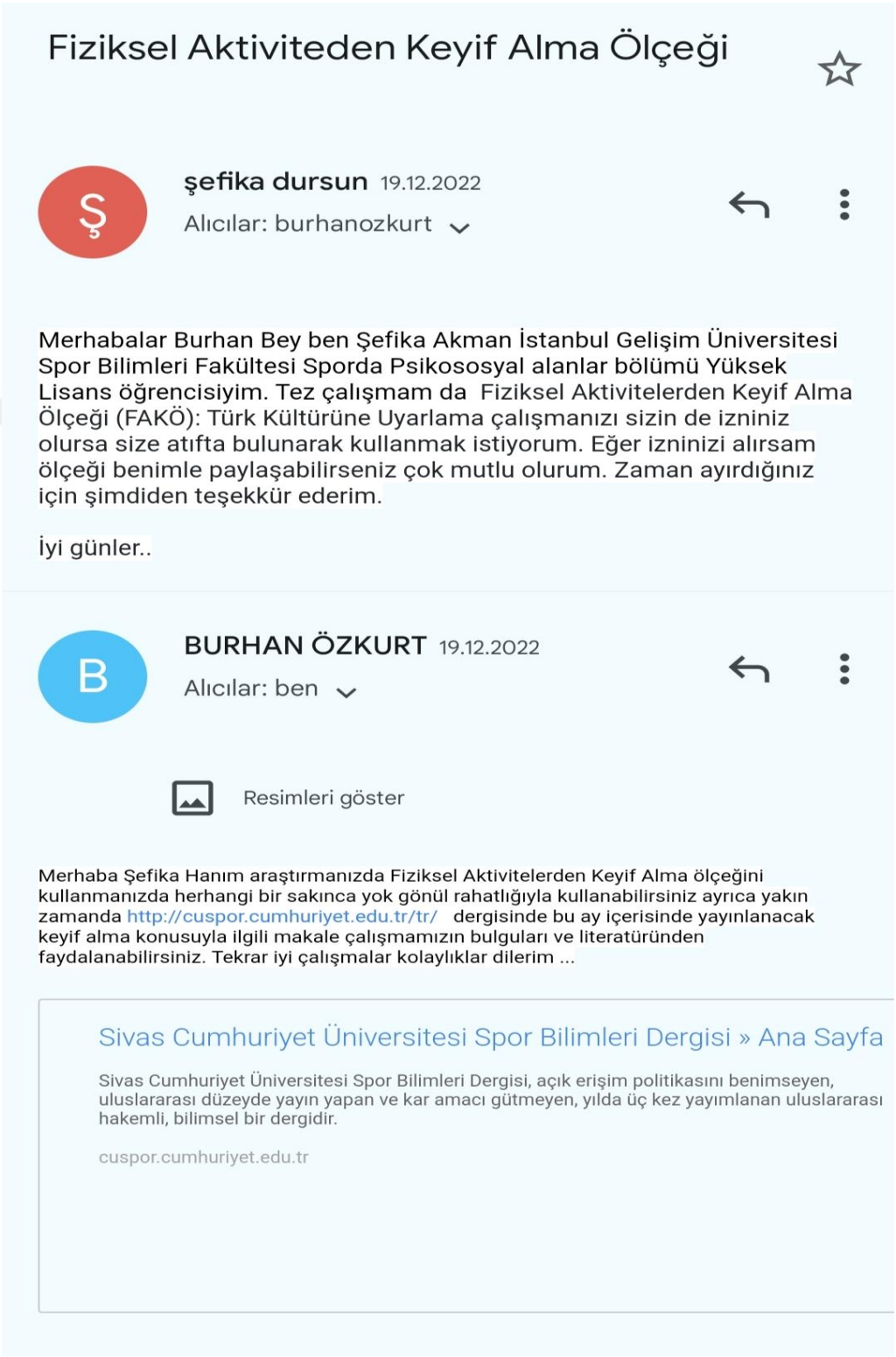
Ölçeği kullanabilirsiniz, ölçeğe ilişkin bilgiler makalede mevcut. İyi çalışmalar.

--
Yandex Mail mobil uygulamasından gönderildi

10:21, 19 Aralık 2022, "şefika dursun" < >:

> Merhabalar Gökay Bey ben Şefika Akman İstanbul Gelişim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Sporda Psikososyal alanlar bölümü Yüksek Lisans öğrencisiyim. Tez çalışmam da Türkçeye uyarladığınız Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş ölçeğini sizin de izniniz olursa size atıfta bulunarak kullanmak istiyorum. Eğer izninizi alırsam ölçeği benimle paylaşabilirseniz çok mutlu olurum. Zaman ayırdığınız için şimdiden teşekkür ederim.
>
> İyi günler..

Ek-D.İzin Belgesi



Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma Ölçeği

şefika dursun 19.12.2022
Alıcılar: burhanozkurt

Merhabalar Burhan Bey ben Şefika Akman İstanbul Gelişim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Sporda Psikososyal alanlar bölümü Yüksek Lisans öğrencisiyim. Tez çalışmam da Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği (FAKÖ): Türk Kültürüne Uyarlama çalışmanızı sizin de izniniz olursa size atıfta bulunarak kullanmak istiyorum. Eğer izninizi alırsam ölçeği benimle paylaşabilirseniz çok mutlu olurum. Zaman ayırdığınız için şimdiden teşekkür ederim.

İyi günler..

BURHAN ÖZKURT 19.12.2022
Alıcılar: ben

Resimleri göster

Merhaba Şefika Hanım araştırmanızda Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma ölçeğini kullanmanızda herhangi bir sakınca yok gönül rahatlığıyla kullanabilirsiniz ayrıca yakın zamanda http://cuspor.cumhuriyet.edu.tr/tr/ dergisinde bu ay içerisinde yayınlanacak keyif alma konusuyla ilgili makale çalışmamızın bulguları ve literatüründen faydalanabilirsiniz. Tekrar iyi çalışmalar kolaylıklar dilerim ...

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi » Ana Sayfa

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, açık erişim politikasını benimseyen, uluslararası düzeyde yayın yapan ve kar amacı gütmeyen, yılda üç kez yayımlanan uluslararası hakemli, bilimsel bir dergidir.

cuspor.cumhuriyet.edu.tr

Ek-E. Etik Kurul Onay Belgesi

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2024 – 09	14.06.2024	14.00	Online

KARAR NO: 2024-09-31: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sporda Psikososyal Alanlar Tezli Yüksek Lisans Programı 221467022 numaralı Şefika AKMAN' ın, Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ' un danışmanlığında yürütülen "Masa Başında Çalışan Bireylerde Ofis Egzersizlerinin Mental İyi Oluş ve Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma Üzerine Etkisi" konulu çalışması görüşüldü yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 19.04.2024 tarih ve 2024-05 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sokak No:1 34310 Avcılar / İSTANBUL
Tel: (+90212) 422 70 00 Faks: (+90212) 422 74 01
www.gelisim.edu.tr https://(birim).gelisim.edu.tr (birim)@gelisim.edu.tr

ÖZGEÇMİŞ

Şefika Akman; Kocaeli üniversitesi spor bilimleri fakültesinde Antrenörlük Eğitimi bölümünde lisans programını tamamladı. Hidayet Türkoğlu spor okullarında voleybol antrenörlüğü yaptı. İstanbul Büyükşehir Belediyesi Zabıta Daire Başkanlığında sportif eğitim uzmanı görevinde bulundu. İş hayatına halen İstanbul Büyükşehir Belediyesi Zabıta Daire Başkanlığında sportif eğitim uzmanı olarak devam etmektedir. Evli olup bir çocuk annesidir.