

Çalışanların Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Saldırganlık Düzeyi Arasındaki İlişkisi: Afyonkarahisar’da Bir Uygulama

Kübra AKSOY¹

Özet

Bu çalışmanın amacı; Afyonkarahisar ilinde çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile saldırganlık düzeylerini tespit edip, fiziksel aktivite düzeyi ile saldırganlık düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırmanın örneklem grubu 94 kadın, 158 erkek toplam 252 bireyden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama yöntemi olarak ölçek tekniğinden faydalanılmıştır. Ölçekte, Craig ve ark. (2003) tarafından geliştirilen FADA ölçeği ve Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Madran (2013) tarafından yapılmış Buss-Perry saldırganlık ölçeği yer almıştır. Elde edilen verilerin SPSS programında istatistiksel analizi yapılmıştır. İstatistiksel analizlerde tanımlayıcı istatistikler, Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis testleri uygulanmıştır. Yapılan bu çalışmada çalışan bireylerin genel olarak fiziksel aktivite ve saldırganlık düzeylerinin düşük olduğu, çalışan bireylerin toplam çalışma saatleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, ancak saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu; medeni durumun da çalışan bireylerin fiziksel aktivite ve saldırganlık düzeylerinde anlamlı farklılık oluşturduğu belirlenmiştir. Çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeyi ile saldırganlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Saldırganlık, Çalışan Bireyler.

The Relation Between the Level of Physical Activity and Aggression of Employees: An Application in Afyonkarahisar

Abstract

The purpose of this work; is to detect physical activity and aggression levels of the people working in Afyonkarahisar province and to see the relations between their physical activity and aggression levels. This survey includes a sample group; consisting of 94 women and 158 men that makes 252 people in total. As a data collecting method, the questionnaire method is used in this survey. In the questionnaire, the FADA scale, which was developed by Craig and ark. (2003), and Buss-Perry aggression scale, which was made by Turkish validity and credibility study Madran (2013), are used. The datas obtained through those scales were analyzed with SPSS programme statistically. During the statistical analysis, Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis descriptive statistic tests are implemented. In this survey, it is found out that the physical activity and aggression levels of the working people are comparatively lower, there is no meaningful difference between total working hours of the working people and their physical activity levels, but there is a meaningful difference between their aggression levels. In addition, their marital status have a meaningful difference and effect between their physical activity and aggression levels. It is deduced that there is no meaningful relation between the physical activity and aggression levels of the working people. ($p>0,05$)

Key words: Physical Activity, Aggression, Working People.

¹Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Afyonkarahisar-Türkiye e-posta : kbraaksy1192@gmail.com

GİRİŞ

Sosyal davranışların kaynağı, bebekliğin ilk günlerine kadar uzanmakla beraber insanın gelişimine paralel bir yol izlemektedir. İnsanlar gün geçtikçe diğer kişilerle karşılaşmakta ve diğer bireylerin varlığının farkına varmaktadır. Söz konusu bu durum sosyal gelişimin kaçınılmaz ve sürekli bir şartıdır (İnsanoğlu var oluşundan itibaren beslenmek, barınmak, gelişmek ve korunmak için çevresi ile etkileşim içindedir. Bu etkileşim, olumlu davranışların yanı sıra stres, depresyon, tükenmişlik ve saldırganlık gibi olumsuz davranışları da beraberinde getirir (Konter, 2006; Giray ve Salman, 2008; Doğu, 2017).

Sosyal alanda üzerine birçok araştırma yapılmış olan saldırganlık kavramı Türk Dil Kurumunda, 'bireyin kendi düşünce ve davranışlarını dıştaki direnmelere karşı, zorla karşısındakine benimsetme çabası olarak tanımlanır' (www.tdk.gov.tr). Saldırganlık, canlı bir varlığa zarar verme veya incitme amacıyla yönetilen, canlının da böyle bir işlemde kaçındığı davranış şeklidir. Saldırganlık iki türde kendini gösterebilir. Birincisi, araçsal saldırganlık, ikincisi ise araçsız saldırganlıktır. Davranışın mutlaka fiziksel olması zorunlu değildir. Sözel veya psikolojik olarak da zarar verme amacı güden her davranış saldırganlık olarak nitelendirilir. En genel şekliyle, canlı veya cansız herhangi bir varlığa karşı fiziksel veya duygusal zarar vermeyi amaçlayan her türlü davranış biçimi olarak tanımlanan (Dodge ve Crick, 1990; Gormly ve Brodzinsky, 1993) saldırganlık ve benzeri pek çok davranış, günümüzde giderek artmakta ve şekil değiştirmektedir.

Konter (2006) saldırganlığı; 'öfke, düşmanlık, rekabet, engellenme, korku gibi durumlardan kaynaklanan ve karşısındakine, zarar vermeyi, onu durdurmayı, ona engel olmayı ya da kendini korumayı hedefleyen fiziksel, sözel ve sembolik her türlü davranış' (s.123) olarak tanımlamıştır. Gergen ve Gergen (1986), saldırganlığı salt davranışsal olmadığını, davranışa öfke, düşmanlık, patlama gibi duygusal öğelerin de eşlik ettiğini belirtmektedir. Saldırganlıkla ilgili kapsamlı tanımlardan birisini Mustonen ve Pulkinen

(1991) yapmıştır. Korkut (2002) çalışmasında 'yükleme kuramına dayandırılan bu tanıma göre saldırganlığı, bir kişinin diğerine, kendine, hayvana ya da cansız bir nesneye kazara ya da niyetli bir biçimde fiziksel ya da psikolojik zarar vermeye neden olabilecek herhangi bir davranışdır' olarak tanımlamaktadır.

Huesmann (1988) göre 'saldırgan davranışların oluşumunda, kişilik özellikleri, sayısız eğilim ve iç içe geçmiş birçok faktörün çevresel koşullarla da birleşerek etkili olduğu' (s.13-24) düşünülmektedir. Saldırganlığa etki eden etmenler, cinsiyet, ailesel faktörler, ekonomik durum, çevre, eğitim, aktif olmayan yaşam şekli, kitle iletişim araçları, medya, iş hayatı olarak sınıflandırılabilir. Özellikle iş hayatının karmaşıklığı, stresli geçen günler, yoğun iş temposu ve benzeri sebeplerden dolayı gerginlik düzeyinin artışı çalışanların saldırganlığa yönelik davranışlar göstermesine neden olabilmektedir (Caz, Göksel, Yazıcı ve Belli, 2015). Aktif olmayan inaktif yaşam tarzının saldırganlık üzerine olumsuz etkisi, fiziksel aktivitenin saldırganlık davranışlarında olumlu etki yaratacağı düşünülmektedir.

Fiziksel aktivite; bazal seviyenin üzerinde enerji harcamayı gerektiren, iskelet kaslarının kasılmasıyla yapılan ev işleri, bahçe işleri, yürüme, spor, dans vb. bedensel hareketlerin bütünü olarak tanımlanır (Ardıç, 2014; Pitta ve diğ., 2006; Thompson, Gordon ve Pescatello, 2009; Yıldırım, Özşevik, Özer, Canyurt ve Tortop, 2015). Bireylerin gün içerisinde fiziksel olarak aktif olabilecekleri 4 temel alan vardır. Bunlar; işyeri, ulaşım (yürüme, bisiklet kullanma vb.), ev içi işler, boş zaman aktiviteleri (spor ve rekreasyonel aktivitelerdir (Akyol ve diğ., 2008; Özer ve Baltacı, 2008). Bu kapsamda spor aktivitelerinin yanı sıra egzersiz, oyun, dans, bağ, bahçe vb. gün içinde yapılan çeşitli aktiviteler de fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir (Pitta ve diğ., 2006).

Hızlı kentleşme ile fiziksel aktivite yapılabilecek sosyal alanların yetersizliği veya yokluğu da hareketsiz bir yaşam tarzına

yöneltilmektedir. Bu gibi nedenlerden dolayı toplumda enerji tüketimi en alt seviyeye düşmektedir. Bireylerin fiziksel aktivite konusunda bilgi düzeyinin yetersiz olması, fiziksel aktivitenin sağlık için önemini yeterince bilinmemesi ve teknolojiyle beraber tercih edilen hareketsiz yaşam tarzı, toplumda obezite, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, osteoporoz gibi kronik hastalıkların görülme sıklığını artıran önemli nedenlerdendir (Bulut, 2010; MacAuley, 1994).

Yıldırım ve diğ., (2017) 'düzenli yapılan fiziksel aktivitenin fiziksel, fizyolojik, metabolik ve psikolojik parametreleri koruyup iyileştirdiğini' (s.43-54) belirtmektedir. Özdevecioğlu, Can ve Akın (2013) fiziksel aktivitelere katılımın bireylerin saldırganlık düzeylerini düşüreceği, ayrıca anlamlı bir aracılık rolüne sahip olacağını düşünerek yaptıkları çalışmada, fiziksel aktivitelerin pozitif duygusallığın, bireysel düzeydeki saldırgan davranışlar üzerindeki negatif etkisini artırdığını tespit etmişlerdir. Diğer taraftan, fiziksel aktivitelerin, negatif duygusallığın, bireysel düzeydeki saldırgan davranışlar üzerindeki pozitif etkisini artırdığı görülmüştür. Bu bağlamda; çalışan bireylerde düzenli fiziksel aktivitelere katılımın saldırganlık düzeylerini düşüreceği öngörülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı; Afyonkarahisar ilinde çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile saldırganlık düzeylerini tespit edip, fiziksel aktivite düzeyi ile saldırganlık düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemektir.

YÖNTEM

Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, Afyonkarahisar da çalışan bireylerin tamamı oluşturmaktadır. Evren hacminin büyük olması ve zaman, maliyet, mesafe gibi kısıtlardan dolayı örneklem alınma yoluna gidilmiştir. Araştırmada olasılık dışı örnekleme yöntemlerinden kolay örnekleme yöntemi

kullanılarak toplam 300 kişi çalışmaya dahil edilmiştir. Ancak çalışmada 300 kişiye uygulanan anketlerin 48 tanesi çeşitli nedenlerden dolayı (eksik, hatalı doldurma vb.) çalışma dışında bırakılmıştır. Sonuç olarak çalışmanın örneklemini 17-60 yaş aralığının da, 94 kadın, 104 erkek 252 kişi oluşturmaktadır.

Veri Toplama Yöntemleri

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak ölçek tekniğinden yararlanılmıştır. Veri toplama yöntemi olarak kullanılan ölçek üç bölümden oluşmaktadır. Ölçeğin ilk bölümünde; çalışanların demografik özelliklerini (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, vb) belirlemeye amaçlayan ifadeler yer almaktadır.

İkinci bölümde; fiziksel aktivite düzeylerini belirlemeye amaçlayan, Craig ve diğ. (2003) tarafından geliştirilen FADA ölçeği yer almıştır. Bu bölümdeki sorular son 7 gün içerisinde fiziksel aktivitede harcanan zamanla ilgili açık uçlu sorulardan oluşmaktadır.

Ölçeğin üçüncü bölümünde saldırganlık düzeyini ölçmeyi amaçlayan, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Madran, (2013) tarafından yapılmış 29 sorudan oluşan ifadeler 5'li Likert tipi ölçek kullanılmıştır. (5: Karakterime tamamen uygun, 4: Karakterime çok uygun, 3: Karakterime biraz uygun, 2: Karakterime çok az uygun, 1: Karakterime hiç uygun değil). Ölçeğin genel güvenilirliği için Cronbach's Alpha katsayısına baktığımızda ($\alpha=0,880$) ölçeğin yüksek derecede güvenilir bir ölçek ($0,8<\alpha<1$) olduğu söylenebilir.

İşlem

Anketler öğrencilere dağıtılmadan önce araştırmacı tarafından konu ile ilgili kısa bir bilgi verilmiş ve anketler cevaplandıktan hemen sonra toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiş ve verilerin normal dağılıma uygun olmadığı tespit edilmiştir

($p<0.05$). Çalışanların demografik özelliklerine ilişkin yüzde frekans tablosu oluşturulmuştur. Çalışanların fiziksel aktivite düzeyleri ve saldırıcılık düzeylerinin, demografik özellikler ile karşılaştırılmasında

2 grup için Nonparametrik testlerden Mann-Whitney U testi, 3 ve daha fazla grup için ise Kruskal-Wallis testleri uygulanmıştır. Diğer taraftan fiziksel aktivite düzeyleri ve saldırıcılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Tanımlayıcı İstatistikler

	Cinsiyet	N	Ort±SS
Fiziksel Aktivite	Erkek	158	2,0759±0,78638
	Kadın	94	1,9681±0,69487
Saldırıcılık	Erkek	158	2,5423±0,69793
	Kadın	94	2,1794±0,48744

Tablo 2. Çalışan bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri

Fiziksel Aktivite Sınıflaması	f	%
Fiziksel Olarak Aktif Olmayan	61	24,2
Fiziksel Aktivite Düzeyi Düşük	118	46,8
Fiziksel Aktivite Düzeyi Yeterli	71	28,2

Fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel olarak aktif olmayan (<600 MET- dk/hafta), fiziksel aktivite düzeyi düşük olan (600-3000 MET- dk/hafta) ve fiziksel aktivite düzeyi yeterli olan (>3000MET- dk/hafta) şeklinde sınıflandırılmıştır (Craig ve ark., 2003; Savcı, Öztürk, Arıkan, İnal-İnce, ve Tokgözoğlu, 2006). Fiziksel aktivite düzeylerinin sınıflandırılma sonuçlarından elde edilen bilgilere göre, katılımcıların %24,2'sinin fiziksel olarak aktif olmadığı, %46,8'i fiziksel aktivite düzeylerinin yeterli olmadığı ve %28,2 'si fiziksel aktivite düzeylerinin yeterli olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Cinsiyet ile Fiziksel Aktivite Düzeyinin Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	U	p
Fiziksel Aktivite	Erkek	158	130,27	6830,5	0,253
	Kadın	94	120,16		

* $p<0.05$

Tablo 3' deki test sonuçlarına göre, çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Tablo 4. Cinsiyet ile Saldırıcılık Düzeyinin Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	U	p
Saldırıcılık	Erkek	158	140,85	5159,0	,001*
	Kadın	94	102,38		

* $p<0.01$

Tablo 4' deki test sonuçlarına göre, çalışan bireylerin saldırıcılık düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0,01$); kadınların saldırıcılık düzeylerinin erkeklere göre daha az olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5. Medeni Durum ile Saldırganlık ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

Medeni Durum	Saldırganlık				Fiziksel Aktivite				
	N	Sıra Ortalaması	U	p	Medeni Durum	N	Sıra Ort.	U	p
Evli	148	116,08	6154,0	,007*	Evli	148	118,44	6502,5	,024*
Bekar	104	141,33			Bekar	104	137,98		

** $p < 0.01$, * $p < 0,05$

Tablo 5' deki test sonuçlarına göre. Bekâr bireylerin evli bireylere göre saldırganlık düzeyinin ve fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6. Yaş ile Saldırganlık ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

Yaş	Saldırganlık					Fiziksel Aktivite			
	N	Sıra Ort.	Sd	χ^2	p	Sıra Ort.	Sd	χ^2	p
17-25	61	151,41	4	11,95	,018*	145,80	4	8,268	,082
26-35	103	124,63				123,05			
36-45	55	117,41				116,09			
46-55	28	101,48				124,75			
56+	5	101,20				84,60			

* $p < 0.05$

Tablo 6' daki test sonuçlarına göre katılımcıların saldırganlık düzeyleri yaşlara göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ($p < 0,05$) belirlendi.

Tablo 7. Eğitim Durumu ile Saldırganlık ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

Eğitim Durumu	Saldırganlık					Fiziksel Aktivite			
	N	Sıra Ort.	SD	χ^2	p	Sıra Ort.	SD	χ^2	p
İlkokul	17	146,21	4	11,15	,025*	131,91	4	9,000	,061
Ortaokul	11	132,14				156,52			
Lise	61	145,74				143,34			
Üniversite	146	120,09				116,95			
LisansÜstü	17	89,18				123,06			

* $p < 0.05$

Tablo 7' deki test sonuçlarına göre , katılımcıların saldırganlık düzeyleri eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p < 0,05$).

Tablo 8. Sigara Kullanımı ile Saldırganlık ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

Sigara Kullanımı	Saldırganlık					Fiziksel Aktivite			
	N	Sıra Ort	SD	χ^2	p	Sıra Ort	SD	χ^2	p
Evet	86	141,81	2	7,43	,024*	127,45	2	,09	,955
Hayır	147	115,94				125,52			
Bıraktı	19	138,89				129,79			

* $p < 0.05$

Tablo 8' deki test sonuçlarına göre, katılımcıların saldırganlık düzeyleri sigara kullanım durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p < 0,05$).

Tablo 9. Alkol Kullanımı ile Saldırganlık ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

Alkol Kullanımı	N	Saldırganlık				Fiziksel Aktivite			
		Sıra Ort	SD	χ^2	p	Sıra Ort	SD	χ^2	p
Evet	28	160,36				130,95			
Hayır	209	118,14	2	16,79	,001*	124,82	2	,992	,609
Bıraktı	15	179,73				141,60			

* $p<0.01$

Tablo 9' daki test sonuçlarına göre, katılımcıların saldırganlık düzeyleri alkol kullanım durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0,01$). Alkol kullanmayan bireylerin saldırganlık düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 10. Ekonomik Durum ile Saldırganlık ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ekonomik Durum	N	Saldırganlık				Fiziksel Aktivite			
		Sıra Ort	SD	χ^2	p	Sıra Ort	SD	χ^2	p
Çok kötü	8	181,56				123,69			
Kötü	45	147,99				113,41			
Normal	153	119,71	4	10,45	,033*	130,33	4	2,202	,699
İyi	41	119,63				127,55			
Çok iyi	5	109,20				122,90			

* $p<0.05$

Tablo 10' daki test sonuçlarına göre, katılımcıların saldırganlık düzeyleri ekonomik durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Ekonomik durumu çok kötü olan bireylerin saldırganlık düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 11. Çalışma Saatleri ile Saldırganlık ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

Çalışma Saatleri	N	Saldırganlık				Fiziksel Aktivite			
		Sıra Ort	SD	χ^2	p	Sıra Ort	SD	χ^2	p
7saat ve altı	40	115,90				132,14			
8 saat	113	115,62	2	8,57	,014*	123,70	2	,487	,784
9saat ve üstü	99	143,21				127,42			

* $p<0.05$

Tablo 11' daki test sonuçlarına göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri çalışma saatlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemekte ($p>0,05$), saldırganlık düzeyleri çalışma saatlerine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). 9 saat ve üstü çalışan bireylerde saldırganlık düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 12. Saldırganlık Düzeyi ile Fiziksel Aktivite Düzeyi İlişkisi

	Saldırganlık	p
Fiziksel Aktivite	,058	,362

* $p<0.05$

Tablo 12' deki sonuçlara göre, çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile

saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Afyonkarahisar ilinde çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeyi ile saldırganlık düzeyi arasındaki ilişkiyi belirleme çalışmasında; katılımcıların saldırganlık düzeylerine ilişkin aritmetik ortalamalarının büyük bir çoğunluğunun orta düzeyin altında olduğu görülmektedir. Bu durum katılımcıların saldırganlık düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında ise %24,2'sinin fiziksel olarak aktif olmadığı, %46,8'i fiziksel aktivite

düzeylerinin yeterli olmadığı ve %28,2 'si fiziksel aktivite düzeylerinin yeterli olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların uluslararası fiziksel aktivite (UFAA) anketinden elde edilen fiziksel aktivite düzeylerini incelediğimizde, bireylerin UFAA ya göre hesaplanan haftalık enerji tüketiminin ortalama $2395,08 \pm 2427,44$ MET-dk/Hafta olduğu tespit edilmiştir. Savcı ve diğ. (2006) tarafından 'Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri' isimli ve UFAA kullanılarak yapılan çalışmada haftalık enerji tüketimi ortalama 1958 ± 1588 MET dk/Hafta olduğu görülmüş. Yıldırım ve diğ., (2015) yapmış olduğu 'Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite İle Depresyon İlişkisi' başlıklı çalışmalarında haftalık enerji tüketimi ortalama $1916,30 \pm 1368,46$ MET dk/Hafta olduğunu tespit etmişlerdir.

Literatür incelendiğinde fiziksel aktivite düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermiştir (Buckworth ve Nigg, 2004; Öztürk, 2005; Vaizoğlu ve diğ., 2005; Aşçı, Tüzün ve Koca 2006; Savcı ve diğ., 2006; Yıldırım ve diğ., 2015). Literatürdeki bulgular ile yapılmış olan bu çalışma sonuçları benzerlik göstermektedir. Genç ve diğ., (2002) Malatya kent merkezindeki banka çalışanları üzerine yaptıkları çalışmada fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunamamıştır. Tekkanat (2008) 'Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri' isimli çalışmasında fiziksel aktivite düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunamamıştır. Brown, Balluz ve Heath (2004) üniversitede hazırlık sınıfı öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada erkek ve kız öğrenciler arasında fiziksel aktivite düzeyi bakımından anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu çalışmada, katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiş , katılımcıların saldırganlık düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Kadınların saldırganlık düzeylerinin erkeklere göre daha az olduğu belirlenmiştir. Arslan, Hamarta, Arslan ve Saygın (2010) 'Ergenlerde Saldırganlık Ve Kişilerarası Problem Çözmenin İncelenmesi' başlıklı

çalışmalarında ergenlerin cinsiyetine göre saldırganlık puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığını tespit etmişlerdir. Karataş (2008), lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada fiziksel saldırganlık puanlarının cinsiyete göre farklılaştığını tespit etmiştir. Tuzgöl (1998), Orpinas, Murray ve Kelder (1999), Efilti (2006), yaptıkları araştırmada erkeklerin kızlardan daha saldırgan olduğunu tespit etmiş, Amedahe ve Owusu-Banahene (2007), yaptıkları çalışmada erkeklerin kızlardan daha fazla saldırgan davranış sergilediğini ortaya koymuştur. Gümüş, Yetim, Tortop ve Işık (2014) muaythai ve güreş sporcuları üzerinde yaptıkları çalışmada saldırganlık ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmişlerdir. Literatür bulguları bu çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Sigara kullanım durumları ile fiziksel aktivite düzeyleriyle ilgili literatürlere bakıldığında ; Burton ve Turrell (2000) sigara içenler arasında yüksek düzeyde fiziksel inaktivite olduğunu ortaya koymuşlardır. Arabacı ve Çankaya (2007), beden eğitimi öğretmenleri üzerinde yaptıkları bir çalışmada sigara içmeyen beden eğitimi öğretmenlerinin en fazla "düşük" fiziksel aktivite düzeyinden ; sigara içen grubun ise "aktif olmayan" fiziksel aktivite düzeyinde olduklarını bulmuşlardır. Erdoğan, Certel ve Güvenç (2011) ise yaptıkları çalışmada sigara tüketen ve tüketmeyen bireylerin yaklaşık olarak %95'inin yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmadıklarını tespit etmişlerdir. Genç ve diğ., (2002), Malatya kent merkezindeki banka çalışanları üzerine yaptıkları çalışmada fiziksel aktivite düzeylerinin sigara kullanım durumlarına göre anlamlı bir fark göstermediğini tespit etmişlerdir. Bu çalışmada , katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri sigara kullanım durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemekte, saldırganlık düzeyleri sigara kullanım durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Sigara kullanmayan bireylerin saldırganlık düzeylerinin daha düşük olduğunu belirlenmiştir. Tazegül, Ersoy, ve Sançaklı, (2011) 'Futbol Seyircisinin Saldırganlık Düzeyinin Sosyodemografik Açından İncelenmesi' adlı yaptıkları çalışmada

sigara kullanan ve kullanmayan seyircilerin saldırganlık düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda anlamsız düzeyde fark tespit etmişlerdir.

Literatüre baktığımızda, yaş ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki değişik çalışma gruplarında farklı sonuçlar vermektedir. Genç ve diğ., (2002), banka çalışanları üzerinde yaptıkları bir araştırmada yaşı 40 ve üzerinde olanların en yüksek oranda fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğunu rapor ederken; Arabacı ve Çankaya'nın (2007) , beden eğitimi öğretmenleriyle ilgili yaptıkları çalışmada yaşla fiziksel aktivite arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir Erdoğan ve diğ., (2011), masa başında çalışanların yaşa göre fiziksel aktivite düzeyindeki değişimin istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığını tespit etmişlerdir. Bu çalışmada katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemekte, saldırganlık düzeyleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermektedir . 17-25 yaş grubunun saldırganlık düzeyinin en yüksek grup olduğu belirlenmiştir. Tazegül ve diğ., (2011) yaptıkları çalışmada bireylerin saldırganlık düzeyleri ile yaş gurupları arasında yapılan varyans analizinde anlamlı düzeyde farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Çalışmamızın bulgusu ile örtüşmektedir.

Işık, Özarslan ve Bekler (2015) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada, katılımcıların sigara ve alkol kullanım durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit etmişlerdir. Bu çalışmada da fiziksel aktivite düzeyleri alkol kullanım durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Katılımcıların saldırganlık düzeyleri alkol kullanım durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Alkol kullanmayan bireylerin saldırganlık düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Tazegül ve diğ., (2011) yaptıkları çalışmada alkol kullanan ve kullanmayan seyircilerin saldırganlık düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda anlamlı düzeyde fark tespit etmişlerdir. Çalışma bulgularımızı desteklemektedir.

Araştırmada medeni durum ile fiziksel aktivite ve saldırganlık düzeyleri karşılaştırılmasında, bekâr bireylerin evli bireylere göre saldırganlık düzeyinin ve fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Meslek grupları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamış, saldırganlık düzeylerinde en yüksek skorun uzman çavuş mesleğinde olduğu belirlenmiştir.

Bu çalışmanın asıl amacı, fiziksel aktivite ve saldırganlık düzeyleri arasında bir etkinin olup olmadığını ortaya koymaktır. Araştırma sonuçlarından elde edilen bilgiler incelendiğinde çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeyi ile saldırganlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonucun çalışan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyinin yetersiz olmasından dolayı kaynaklandığı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akyol, A., Bilgiç, B. ve Ersoy, G. (2008) *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam*. Birinci Basım, Klasmat Matbaacılık, Ankara.
- Amedahe, F.K. and Owusu-Banahene, N.O. (2007). Sex differences in the forms of aggression among adolescent students in Ghana. *Research in Education*, 78: 54-64.
- Arabacı, R., ve Çankaya, C. (2007). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi XX* (1), 1-15
- Ardıç, F., (2014).Egzersiz Reçetesi. *Türk Fiz Tıp Rehab.Derg.* 60.Pp.1-8.
- Arslan, C., Hamarta, E., Arslan, E., Saygın, Y. (2010). Ergenlerde saldırganlık ve kişilerarası problem çözmenin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 9(1), 379-388.
- Aşçı, H., Tüzün, M., Koca, C. (2006) An examination of eating attitudes and physical activity levelsof Turkish University students with regard to self-presentational concern. *Eating Behaviors*, 7: 362-367

- Buckworth, J. and Nigg, C. (2004). Physical Activity, Exercise, and Sedentary Behavior in College Students. *Journal of American College Health*, 53(1): 28-34
- Bulut, S. (2010). *Bir fizik tedavi ve rehabilitasyon eğitim ve araştırma hastanesinde görev yapan personelin fiziksel aktivite düzeyi ve ilgili faktörlerin belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Burton, N.W. and Turrell, G. (2000). Occupation, hours worked, and leisure – time physical activity. *Prev. Med.* 31. 673-681.
- Brown, D.W., Balluz, L.S. and Heath, G.W. (2003) Associations between recommended levels of physical activity and health-related quality of life. Findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) survey. *Prev Med.*, 37: 520–8.
- Caz, Ç., Göksel, A.G., Yazıcı, Ö.F., Belli, E. (2015). Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü'nde Görevli Personellerin Saldırıcılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* Cilt:17,Sayı:2,9-19.
- Dodge, K.A., Crick, N.R. (1990). Social information processing bases of aggressive behavior children. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 53,1146-1158.
- Doğu, G.A. (2017). Halkoyunları Hakemlerinin Tükenmişlik Düzeyleri İle İş Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*,62;138-145
- Efili, E. (2006). *Ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrencilerin saldırıcılık denetim odağı ve kişilik özelliklerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
- Erdoğan, M., Certel, Z., Güvenç, A. (2011). Masa Başında Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi : Obezite ve Diğer Özelliklere Göre İncelenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi* Cilt: 46, S. 97-107.
- Genç, M., Eğri, M., Kurçer, M.A., Kaya, M., Pehlivan, E., Karaoğlu, L., Güneş, G. (2002) Malatya Kent Merkezindeki Banka Çalışanlarında Fizik Aktivite Sıklığı. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 9(4) 237-240.
- Gergen, K.J., Gergen, M.M. (1986). *Social psychology*, New York, N.Y:Springer-Verlan.
- Giray, C., Salman, G., (2008). Fenerbahçe taraftarlarının takımlarına yönelik psikolojik bağlılıkları ile saldırıcılıkla ilgili tutumları arasındaki ilişki. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergi*,13,147-157.
- Gormly, A.V., Brodzinsky, D.M., (1993). *Life-Span Human Development*. Orlando.
- Gümüş, H., Yetim, A.A., Tortop, Y., Işık, Ö. (2014). Bireysel Temas Gerektiren Mücadele Sporlarından Muaythai ve Güreş Sporcularının Saldırıcılık Davranışlarının Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *'SSTB International Refereed Academic Journal Of Sports, Health &Medical Sciences*,12(4),1-13.
- Huesmann, L. R. (1988). An Information Processing Model for the Development of Aggression. *Aggressive Behavior*, 14, 13-24.
- Işık, Ö., Özarslan, A., Bekler, F. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Uyku Kalitesi ve Depresyon İlişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9 (Special Issue),65-73.
- Karataş, Z. (2008). Lise Öğrencilerinde Öfke ve Saldırıcılık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 17, Sayı 3, s.277-294.
- Konter, E.(2006). *Spor psikolojisi el kitabı*. Nobel basımevi. Ankara, s:123.
- Korkut, F. (2002). İfade Edici Saldırıcılık Ölçeğinin (İSÖ) Türkçeye Uyarlanması Üzerine Bir Ön Çalışma. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (23), 48–53.
- MacAuley, D. (1994). A history of physical activity, health and medicine. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 87, 32-35.
- Orpinas, P., Murray, N., Kelder, S. (1999). Parental influences on students' aggressive behaviors and weapon carrying. *Healt Educ Behav*, 26 (6): 774787.
- Özdevecioğlu, M., Can, Y., Akın, M. (2013). Organizasyonlarda pozitif ve negatif duygusallık ile bireysel ve örgütsel saldırıcılık arasındaki: *fiziksel aktivitelere katılımın rolü*. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 5(2):159-172.
- Özer, D. ve Baltacı, G. (2008). *İş Yerinde Fiziksel Aktivite*. Klamat Matbaacılık, Ankara.

- Öztürk, M. (2005). *Üniversitelerde Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirli ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Pitta, F., Troosters, T., Probst, V. S., Spruit, M. A., Decramer, M., & Gosselink, R. (2006). Quantifying physical activity in daily life with questionnaires and motion sensors in COPD. *European respiratory journal*, 27(5), 1040-1055
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal-İnce, D., Tokgözoğlu, L. (2006) Physical activity levels of university students. *Archives of Turkish Cardiology*. 34(3), 166-172.
- Tazegül, Ü., Ersoy, A., Sançaklı, H. (2011). Futbol Seyircisinin Saldırganlık Düzeyinin Sosyodemografik Açından İncelenmesi. *USAD Cilt 3 Sayı 2*.
- Tekkanat, Ç. (2008). *Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli, 64s.
- Thompson, W., Gordon, N., Pescatello, L.S. (2009). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 8th ed. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins; Pp. 253-5.
- Tuzgöl, M. (1998). *Ana-baba tutumları farklı lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Vaizoğlu, S., Akça, O., Güler, Ç., Omar, A.H., Çoşkun, D., Güler, Ç. (2004). Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni* 3(4)
- Yıldırım, İ., Özşevik, K., Özer, S., Canyurt, E., ve Tortop, Y. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite İle Depresyon İlişkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 9, Özel Sayı*; 32-39.
- Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Ersöz, Y., Özkan, I. Saraçlı, S., Karagöz, Ş., ve Yağmur, R. (2017). Egzersiz Bağımlılığı, Yeme Tutum ve Davranışları İlişkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1):43-54