

FİZİKSEL AKTİVİTE VE SAĞLIKLI BESLENMENİN BİLİŞİM SEKTÖRÜNDE MASA BAŞINDA ÇALIŞANLARIN SAĞLIĞINA ETKİLERİNİN DEĞERLEMESİ (1)

BURCU GÜVEN (2)

ÖZ

Bu çalışmada son yıllarda işyeri koşullarının değişimi ve sağlığı koruma yerine geliştirme ile birlikte ortaya çıkan fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme hizmetleri ele alınmıştır. Bu kapsamda bilişim sektöründe masa başında çalışanlara yönelik fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme bağlamında yönetsel faaliyetlerin bilişim sektöründe masa başında çalışanların sağlığına etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın uygulama alanı İstanbul bölgesinde yer alan bilişim sektöründeki büyük ölçekli işletmelerdir.

Araştırmanın sonucunda elde edilen veriler faktör analizine tabi tutulmuş, işyeri ortamı ve yönetsel faaliyetlerle ilgili olan faktörler ile çalışan sağlığı arasında korelasyon ve çoklu regresyon analizleri yapılmıştır. İşyeri sağlık iklimi, işyeri sağlık kültürü ve çalışanların yönlendirilmesiyle ilgili olan bu değişkenler ile bulgular yorumlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, İşyeri sağlık iklimi, İşyeri sağlık kültürü, Masa başında çalışanlar, Sağlıklı beslenme

JEL Kodları: M12

ABSTRACT

In the research with the changes occurred in the working conditions, the perception of the concept of health physical activity and healthy nutrition are studied within the context of employee health promotion services. In the methodological part of the research, the effects of physical activity and healthy nutrition on sedentary workers' health have been assessed in information technology sector.

1 Bu makale 10-12 Mayıs 2012 tarihinde gerçekleşen 11.Ulusal İşletmecilik Kongresi'nde sunulan "Fiziksel Aktivite ve Sağlıklı Beslenmenin Masa Başında Çalışanların Sağlığına Etkilerinin Değerlemesi ve Bilişim Sektörüne Yönelik Bir Uygulama" başlıklı tebliğin geliştirilmiş halidir.

2 Öğr. Gör. Dr., Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu, burcuguven@beykoz.edu.tr

The data obtained from the research are first analysed with the help of factor analysis. In addition, the findings of the factor analysis related to worksite health climate, managerial activities and their effects on the employee health are analysed with correlation and multiple regression analysis methods. These variables and findings regarding worksite health climate, worksite health culture and the coordination of the employee in the services are interpreted.

Keywords: Healthy nutrition, physical activity, sedentary workers, worksite health climate, worksite health culture

JEL Codes: M12

1. Giriş

Gelişmiş ülkelerin ekonomik güçlerinin kaynağı sanayi devrimi dönemlerinde endüstriye dayanırken günümüzde bilgiye sahip olan ülkeler bir adım önde olmaktadır. Bu değişimlere bağlı olarak gelişmiş ülkelerde öne çıkan sektörlerin hizmet üreten, bilgi kullanımı ağırlıklı, bilişim sektörünün de içinde yer aldığı üçüncül sektörler olduğu görülmektedir (Mütercimler, 2006: 67). Ekonomide görülen bu değişimler, çalışma koşullarının değişimine neden olarak bedensel emeğin kullanımından ziyade zihinsel emeğin kullanımına neden olmaktadır. İşyerleri yaşanan bu değişimler ile birlikte fabrikadan ofise dönüşmekte, çalışanlar mesai saatleri süresince ofislerde masa başında, bilgisayar karşısında minimum hareket, maksimum zihin emeği ile çalışmaktadırlar.

Çalışanlar yalnızca çalışma hayatında hareketsizlik ile karşı karşıya kalmamakta, gündelik hayatta teknolojik dönüşümler ile gelen yenilikler de hareketsizliği arttırmaktadır. Gelişen teknolojinin yanı sıra zaman sıkıntısı, büyük şehirlerdeki yaşam biçimlerinin getirdiği değişiklikler beslenme alışkanlıklarını değiştirmektedir. Yaşam biçimlerindeki değişimlerin etkilediği bir diğer konu ise ölüm nedenleridir. Türkiye’de ölümlerin en önemli nedeni kalp-damar rahatsızlıklarıdır. Kalp-damar rahatsızlıklarının ardından kanser gelmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2010: 20). Bu rahatsızlıkları hareketsizlik ve sağlıklı beslenme doğrudan etkilemektedir. Bu değişimlerin yanı sıra sağlık kavramının tanımı ile ilgili gerçekleşen dönüşümler, sağlığın korunması yerine geliştirilmesi yönündeki bakış açısının yerleşmesi, sağlıklı olmanın üst sınırının olmaması fiziksel aktivite (FA) ve sağlıklı beslenme (SB) gibi sağlığı geliştirici hizmetleri ortaya çıkarmıştır. Günümüzde işletmelerin çalışan sağlığı ile ilgili oluşturdukları politikaları düzenlerken bu faktörleri dikkate almaları gerekmektedir.

Türkiye’de 2010 yılından itibaren Sağlık Bakanlığı ve çeşitli ilaç firmalarının, derneklerin ve vakıfların yürüttükleri kampanyalar ile toplum, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite konusunda bilinçlendirilmeye çalışılmaktadır. Türkiye’nin gelişmiş ülkelerle ekonomik anlamda yarışabilmesi, onlarla aynı platformlarda yer alabilmesi ve toplumun refahı için yalnızca sosyal güvenlik sistemlerindeki değişimlerin yeterli olmayacağı daha pratik çözümlere de gereksinim duyulduğunun FA ve SB hizmetlerinin uygulamaları ile anlaşılması gerekmektedir.

2. Araştırma

Araştırmada, 5 adet ana ve 2 adet demografik hipotez toplanan veriler ve kullanılan analiz yöntemleri ile test edilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada bağımlı değişkenler ve bağımsız değişken arasındaki değerlendirmeyi yapabilmek amacıyla aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur.

Araştırmanın Hipotezleri

H₁: İşyeri ortamının sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite için uygunluğu ile çalışan sağlığı arasında ilişki vardır.

H₂: İşletmenin sağlıklı beslenmeye verdiği önem ve yönlendirme ile çalışan sağlığı arasında ilişki vardır.

H₃: İşletmenin fiziksel aktiviteye verdiği önem ve yönlendirme ile çalışan sağlığı arasında ilişki vardır.

H₄: İşletme çalışanlarının fiziksel aktiviteye verdiği önem ve yönlendirme ile çalışan sağlığı arasında ilişki vardır.

H₅: İşletme çalışanlarının sağlıklı beslenmeye verdiği önem ve yönlendirme ile çalışan sağlığı arasında ilişki vardır.

Demografik Özellikler ile İlgili Hipotezler

H₆: Cinsiyet ile sağlık durumu arasında ilişki vardır.

H₇: Çalışanların medeni durumu ile sağlık durumları arasında ilişki vardır.

Araştırma kapsamında belirlenen hipotezlere bağlı olarak "İşyeri Ortamının Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite İçin Uygunluğu", "İşletmenin Fiziksel Aktiviteye Verdiği Önem ve Yönlendirme", "İşletmenin Sağlıklı Beslenmeye Verdiği Önem ve Yönlendirme", "İşletme Çalışanlarının Fiziksel Aktiviteye Verdikleri Önem", "İşletme Çalışanlarının Sağlıklı Beslenmeye Verdiği Önem", incelenmiş ve her bir boyutun çalışanların sağlığı üzerindeki görece etkisi karşılaştırmalı olarak sorgulanmıştır. Araştırmada belirlenen hipotezleri test edebilmek için iki ölçeğe başvurulmuştur. Araştırmanın ölçeklerinden biri Mazzola'nun 2010 yılında geliştirdiği "İşyeri Fiziksel Aktivite Ve Beslenme İklimi" ölçeğidir (Mazzola, 2010: 90-5). Bu ölçekte kullanılan Likert ölçeği 1'den 5'e kadar , "Hiç Katılmıyorum", "Kısmen Katılıyorum", "Orta Düzeyde Katılıyorum", "Büyük Ölçüde Katılıyorum", "Tümüyle Katılıyorum" ifadelerini içermektedir.

Araştırmada kullanılan diğer ölçek ise Hege R. Eriksen, Camilla Ihlebak ve Holger Ursin tarafından geliştirilen "Sübjektif Sağlık Şikâyetleri" ölçeğidir. 28 farklı sağlık şikâyetinin yer aldığı ölçekte çalışanlardan her bir sağlık problemini son bir ayda yaşama durumlarını, hangi şiddette yaşadıklarını ve söz konusu problemin ne kadar sürdüğünü belirtmeleri istenmiştir (Eriksen vd. , 2002: 20-9). Hastalığın şiddetinin ölçülmesinde "Hiç", "Hafif Düzeyde", "Orta" ve "Ciddi" olmak üzere dörtlü Likert ölçeğinden yararlanılmıştır.

Ölçeklerin yabancı dilden çevrilmesinden ve geçerlilik ile ilgili yaşanabilecek olan sıkıntıları giderebilmek adına iki ölçekte tüm sorular kullanılmış, soruların çevirisi yapılırken çeviri biliminden bir uzman, bir Türk dili ve edebiyatı uzmanı ile işletme bilimi uzmanlarının görüşlerine başvurulmuştur.

2.3. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, bilişim sektöründeki işletmelerde FA ve SB'ye yönelik hizmetler ile ilgili yürütülen yönetsel faaliyetlerin çalışan sağlığına etkilerini ortaya koymaktır. Uygulamada kullanılan ölçeklerde, çalışanların FA ve SB'ye yönlendirilmesinin, işletmenin hizmetlere verdiği önemin ve işyerinde hizmetler için uygun çevresel koşullar oluşturulmasının çalışan sağlığına etkilerinin değerlendirilmesi araştırılmaktadır.

2.4. Anakütle ve Örneklem

Bilişim sektöründe yer alan işletme çalışanları araştırmanın hedef kitlesini oluşturmaktadır. TÜİK verilerine göre ülkemizdeki büyük ölçekli işletmelerde 3,5 milyon kişi çalışmaktadır. 2008 yılında TÜİK tarafından yayınlanan raporda girişimlerin faaliyet sınıflandırılması verilmiştir. Söz konusu olan bilişim sektöründeki işletmeler, sınıflandırmada "I- Ulaştırma, Depolama ve Haberleşme Faaliyetleri" içerisinde yer almakta ve söz konusu sınıflandırmanın toplam faaliyet alanları içerisindeki payı %16,9'dur. Bu hesaba göre yaklaşık olarak 591.000 kişi bu faaliyet alanında çalışmaktadır.

Bu evren çerçevesinde ve basit rastlantısal örneklem türüne bağlı olarak anket soruları araştırmanın yapıldığı işletmelerde tesadüfî olarak belirlenen 600 çalışana uygulanmış ve 450 anket geri dönüşü gerçekleşmiş, bu anketlerden 401'i geçerli kabul edilmiştir. Bu örneklem türünde çalışanların birbirine kıyasla eşit seçilme durumu söz konusudur (Erdoğan, 2007: 171). Sonuç olarak araştırma bulgularının %95 güven aralığında, \pm %5 örnekleme hatası ile genellenebileceği söylenebilmektedir (Türker, 2006: 47)

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada veri toplama araçları ile elde edilen bilgilerin çözümlenmesi SPSS 18 paket programı kullanılarak bilgisayar ortamında gerçekleştirilmiştir. Anketin güvenilirliğinin test edilmesinde Alfa Katsayısından (Cronbach Alfa) yararlanılmıştır. Yapılan analizlerde 401 katılımcıdan elde edilen veriler kullanılmıştır. Ayrıca soruların, alfa katsayısına ne derecede ve ne yönde etkide bulduklarını saptayabilmek için; "Değişken Silindiği Takdirde Ölçeğin Alfa Katsayısı" (Alpha if Item Deleted) değeri hesaplanmıştır. Söz konusu değerler, herhangi bir değişken silindiği takdirde, geri kalan değişkenlerin iç tutarlılıklarını göstermektedir.

Bu çerçevede işyerinde sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite iklimi ölçeği anketinin güvenilirliğinin incelenmesi sonrasında $\alpha = 0,937$ gibi yüksek bir güvenilirlik değeri elde edilmiştir.

**Tablo 1:
Güvenilirlik Değeri**

Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
,937	23

Tablo 2'de ise subjektif sağlık şikâyetleri ölçeğinin güvenilirlik değerleri gösterilmiştir.

**Tablo 2:
Subjektif Sağlık Şikâyetleri Ölçeği Güvenilirlik Değeri**

Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
,891	28

Ölçeğin faktör yapısının belirlenmesinde faktör analizi yönteminden yararlanılmıştır. Varyans analizi tablosundaki verilerden ölçeğin 5 faktörden oluştuğu anlaşılmaktadır. Ayrıca varyans değerleri incelendiğinde ölçeği oluşturan 5 faktörün toplam varyansın %65'ini açıkladığı görülmektedir. Sonuçlar Tablo 3'de gösterilmektedir.

**Tablo 3:
Toplam Varyans**

Bileşen	Başlangıç Değerleri			Yönlendirilmiş Yüklemeler Toplamı		
	Top.	% Var.	Top. %	Top.	% Var.	Top. %
1	9,955	43,285	43,285	3,877	16,857	16,857
2	1,595	6,936	50,221	3,509	15,255	32,112
3	1,255	5,455	55,677	3,218	13,993	46,104
4	1,171	5,090	60,767	3,137	13,640	59,744
5	1,055	4,588	65,355	1,291	5,611	65,355
6	,884	3,842	69,196			
7	,790	3,436	72,632			
8	,733	3,187	75,819			
9	,634	2,755	78,574			
10	,533	2,318	80,892			
11	,525	2,284	83,176			
12	,484	2,105	85,281			

13	,437	1,901	87,182			
14	,427	1,854	89,036			
15	,401	1,742	90,778			
16	,365	1,588	92,365			
17	,338	1,469	93,834			
18	,298	1,294	95,128			
19	,273	1,186	96,315			
20	,259	1,127	97,442			
21	,226	,982	98,424			
22	,190	,827	99,250			
23	,172	,750	100,000			

Tablo 4’de gösterilen temel bileşenler analizi sonrasında elde edilen bileşen matrisinde de ölçeğin 5 faktörden oluştuğu anlaşılmakla birlikte, belirgin bir faktör yapısı elde edilememiştir. Bu nedenle her bir faktörün yüklemelerini daha net olarak görerek faktörler arası karşılaştırmaya imkân vermek amacıyla elde edilen 5 faktörlük sonuç yönlendirmeye tabii tutulmuştur. Bu amaçla Varimax yönlendirme metodu kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 4’de gösterilmektedir.

Tablo 4:
Temel Bileşenler Matrisi

	Bileşen				
	1	2	3	4	5
1. Şirketim çalışanlarının egzersiz yapmasına önem verir.	,659				
2. Şirketim çalışanlarının sağlıklı beslenmesine önem verir.	,680				
3. Şirket çalışanlarına sağlıklı besinler yeterli ölçüde tanıtılmaktadır.	,732				
4. Şirket çalışanlarına uygun egzersiz alışkanlıkları yeterli ölçüde anlatılmaktadır.	,731				
5. Şirket çalışanları sağlıklı beslenmeye büyük önem vermektedirler.	,718				
6. Şirket çalışanları düzgün egzersiz yapmaya büyük önem vermektedirler.	,701				
7. Şirket çalışanları birbirlerinin egzersiz alışkanlıklarını desteklerler.	,706				
8. Şirketteki çalışanların büyük bir kısmı fiziksel olarak formdadır.	,674				
9. Şirket çalışanları sağlıklı beslenmeye teşvik edilirler.	,780				

10. Şirket çalışanları sportif faaliyetlerde aktif olarak yer alırlar.	,702				
11. Şirket çalışanlarının büyük bir bölümü düzenli olarak spor yapar.	,641				
12. Eğer formumu uygun beslenme ile geliştirmek istersem, bunu işyerimde kolaylıkla başarabilirim.	,655				
13. Eğer formumu düzenli egzersiz ile geliştirmek istersem, bunu işyerimde kolaylıkla başarabilirim.	,681				
14. Çalışanlar öğle yemeği için evlerinden/yanlarında sağlıklı gıdalar getirmektedir.					,517
15. İş ortamım bana egzersiz yapmak için gerekli zamanı sağlamaktadır.	,649				
16. İş ortamım bana uygun beslenebilmem için gerekli zamanı sağlamaktadır.	,603				
17. Şirket yöneticileri de mesai saatleri içinde/dışında çeşitli fiziksel aktivitelere katılırlar.	,617				
18. Şirket yöneticileri de sağlıklı beslenirler.	,528				
19. Çalışanlar mesai saatleri dışında fiziksel bir aktiviteye katılırlarsa bunu işyerinde arkadaşları ile paylaşırlar.	,562				
20. Çalışanlar sağlıklı besinler keşfettiklerinde bunu işyerinde arkadaşları ile paylaşırlar.	,565				
21. Mesai saatleri dâhilinde sağlıklı egzersiz yapma konusunda yönlendirme/rehberlik alma imkânına sahibim.	,677				
22. Şirket yöneticileri tüm çalışanların sağlıklı beslenmesine özen gösterirler.	,708				
23. Şirket yöneticileri tüm çalışanların düzenli egzersiz yapmasına özen gösterirler.	,737				

Tablo 4’de değerlerden “Çalışanlar öğle yemeği için evlerinden/yanlarında sağlıklı gıdalar getirmektedir” maddesi ayrı bir faktör olarak yer almaktadır. Sağlıklı bir faktör yapısı için her bir faktör altında en az üç soru olması gerekliliği dikkate alınarak söz konusu madde ölçekten çıkartılmış ve analiz tekrarlanmıştır (Stevens, 2009: 35). Tablo 5’te çıkarılan soru ile oluşturulan yönlendirilmiş temel bileşenler matrisi ortaya konmuştur.

Tablo 5:
Yönlendirilmiş Temel Bileşenler Matrisi

	Bileşen				
	1	2	3	4	5
1. Şirketim çalışanlarının egzersiz yapmasına önem verir.	,635				
2. Şirketim çalışanlarının sağlıklı beslenmesine önem verir.				,582	
3. Şirket çalışanlarına sağlıklı besinler yeterli ölçüde tanıtılmaktadır.	,543			,552	

4. Şirket çalışanlarına uygun egzersiz alışkanlıkları yeterli ölçüde anlatılmaktadır.	,707				
5. Şirket çalışanları sağlıklı beslenmeye büyük önem vermektedirler.				,515	
6. Şirket çalışanları düzgün egzersiz yapmaya büyük önem vermektedirler.	,668				
7. Şirket çalışanları birbirlerinin egzersiz alışkanlıklarını desteklerler.	,599				
8. Şirketteki çalışanların büyük bir kısmı fiziksel olarak formdadır.			,561		
9. Şirket çalışanları sağlıklı beslenmeye teşvik edilirler.				,521	
10. Şirket çalışanları sportif faaliyetlerde aktif olarak yer alırlar.			,516		
11. Şirket çalışanlarının büyük bir bölümü düzenli olarak spor yapar.			,552		
12. Eğer formumu uygun beslenme ile geliştirmek istersem, bunu işyerimde kolaylıkla başarabilirim.		,708			
13. Eğer formumu düzenli egzersiz ile geliştirmek istersem, bunu işyerimde kolaylıkla başarabilirim.		,765			
14. Çalışanlar öğle yemeği için evlerinden/yanlarında sağlıklı gıdalar getirmektedir.					,811
15. İş ortamım bana egzersiz yapmak için gerekli zamanı sağlamaktadır.		,779			
16. İş ortamım bana uygun beslenebilmem için gerekli zamanı sağlamaktadır.		,654			
17. Şirket yöneticileri de mesai saatleri içinde/dışında çeşitli fiziksel aktivitelere katılırlar.					
18. Şirket yöneticileri de sağlıklı beslenirler.				,680	
19. Çalışanlar mesai saatleri dışında fiziksel bir aktiviteye katılırlarsa bunu işyerinde arkadaşları ile paylaşırlar.			,766		
20. Çalışanlar sağlıklı besinler keşfettiklerinde bunu işyerinde arkadaşları ile paylaşırlar.			,707		
21. Mesai saatleri dâhilinde sağlıklı egzersiz yapma konusunda yönlendirme/rehberlik alma imkânına sahibim.		,572			
22. Şirket yöneticileri tüm çalışanların sağlıklı beslenmesine özen gösterirler.				,753	
23. Şirket yöneticileri tüm çalışanların düzenli egzersiz yapmasına özen gösterirler.				,532	

Tekrarlanan analiz sonrasında varyans analizi tablosundaki verilerden ölçeğinin 4 faktöre düştüğü anlaşılmaktadır. Ayrıca varyans değerleri incelendiğinde ölçeği oluşturan 4 faktörün toplam varyansın % 64'ünü açıkladığı görülmektedir. Sonuçlar Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6:
Toplam Varyans-2

Bileşen	Başlangıç Değerleri			Yönlendirilmiş Yüklemeler Toplamı		
	Top.	% Var.	Top. %	Top.	% Var.	Top. %
1	9,565	45,547	45,547	3,900	18,570	18,570
2	1,556	7,409	52,955	3,614	17,211	35,781
3	1,221	5,815	58,770	3,546	16,886	52,667
4	1,127	5,368	64,139	2,409	11,472	64,139
5	,870	4,144	68,283			
6	,809	3,851	72,135			
7	,742	3,535	75,669			
8	,558	2,658	78,327			
9	,544	2,591	80,918			
10	,525	2,500	83,417			
11	,483	2,298	85,716			
12	,433	2,060	87,776			
13	,406	1,931	89,707			
14	,366	1,743	91,450			
15	,343	1,634	93,084			
16	,314	1,497	94,580			
17	,278	1,323	95,903			
18	,265	1,262	97,165			
19	,228	1,084	98,249			
20	,194	,926	99,175			
21	,173	,825	100,000			
22	,190	,827	99,250			
23	,172	,750	100,000			

Temel bileşenler analizi sonrasında elde edilen bileşen matrisinde de ölçeğin 4 faktörden oluştuğu anlaşılmakla birlikte, belirgin bir faktör yapısı elde edilememiştir. Bu nedenle her bir faktörün yüklemelerini daha net olarak görerek faktörler arası karşılaştırmaya imkân vermek amacıyla elde edilen 4 faktörlük sonuç yönlendirmeye tabii tutulmuştur. Bu amaçla Varimax yönlendirme metodu kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 7'de yer almaktadır.

Tablo 7:
Temel Bileşenler Matrisi-2

	Bileşen			
	1	2	3	4
1. Şirketim çalışanlarının egzersiz yapmasına önem verir.	,668			
2. Şirketim çalışanlarının sağlıklı beslenmesine önem verir.	,691			
3. Şirket çalışanlarına sağlıklı besinler yeterli ölçüde tanıtılmaktadır.	,736			
4. Şirket çalışanlarına uygun egzersiz alışkanlıkları yeterli ölçüde anlatılmaktadır.	,732			
5. Şirket çalışanları sağlıklı beslenmeye büyük önem vermektedirler.	,721			
6. Şirket çalışanları düzgün egzersiz yapmaya büyük önem vermektedirler.	,704			
7. Şirket çalışanları birbirlerinin egzersiz alışkanlıklarını desteklerler.	,709			
8. Şirketteki çalışanların büyük bir kısmı fiziksel olarak formdadır.	,671			
9. Şirket çalışanları sağlıklı beslenmeye teşvik edilirler.	,785			
10. Şirket çalışanları sportif faaliyetlerde aktif olarak yer alırlar.	,699			
11. Şirket çalışanlarının büyük bir bölümü düzenli olarak spor yapar.	,637			
12. Eğer formumu uygun beslenme ile geliştirmek istersem, bunu işyerimde kolaylıkla başarabilirim.	,657			
13. Eğer formumu düzenli egzersiz ile geliştirmek istersem, bunu işyerimde kolaylıkla başarabilirim.	,686			
15. İş ortamım bana egzersiz yapmak için gerekli zamanı sağlamaktadır.	,647			
16. İş ortamım bana uygun beslenebilmem için gerekli zamanı sağlamaktadır.	,605			
18. Şirket yöneticileri de sağlıklı beslenirler.	,518			
19. Çalışanlar mesai saatleri dışında fiziksel bir aktiviteye katılırlarsa bunu işyerinde arkadaşları ile paylaşırlar.	,557			
20. Çalışanlar sağlıklı besinler keşfettiklerinde bunu işyerinde arkadaşları ile paylaşırlar.	,566			
21. Mesai saatleri dâhilinde sağlıklı egzersiz yapma konusunda yönlendirme/rehberlik alma imkânına sahibim.	,677			
22. Şirket yöneticileri tüm çalışanların sağlıklı beslenmesine özen gösterirler.	,709			
23. Şirket yöneticileri tüm çalışanların düzenli egzersiz yapmasına özen gösterirler.	,734			

Varimax yöntemi kullanılarak yapılan yönlendirme sonucunda elde edilen faktör yapısı Tablo 8'de sunulmuştur. Tablodaki değerlerden "Çalışanlar mesai saatleri dışında fiziksel bir aktiviteye katılırlarsa bunu işyerinde arkadaşları ile paylaşırlar", "Çalışanlar

sağlıklı besinler keşfettiklerinde bunu işyerinde arkadaşları ile paylaşırlar” maddeleri ayrı bir faktör olarak yer almaktadır. Sağlıklı bir faktör yapısı için her bir faktör altında en az üç soru olması gerekliliği dikkate alınarak söz konusu madde ölçekten çıkartılmış ve analiz tekrarlanmıştır (Stevens, 2009: 40).

Tablo 8:
Yönlendirilmiş Temel Bileşenler Matrisi-2

	Bileşen			
	1	2	3	4
1. Şirketim çalışanlarının egzersiz yapmasına önem verir.			,536	
2. Şirketim çalışanlarının sağlıklı beslenmesine önem verir.		,662		
3. Şirket çalışanlarına sağlıklı besinler yeterli ölçüde tanıtılmaktadır.		,644		
4. Şirket çalışanlarına uygun egzersiz alışkanlıkları yeterli ölçüde anlatılmaktadır.	,651			
5. Şirket çalışanları sağlıklı beslenmeye büyük önem vermektedirler.		,566		
6. Şirket çalışanları düzgün egzersiz yapmaya büyük önem vermektedirler.	,741			
7. Şirket çalışanları birbirlerinin egzersiz alışkanlıklarını desteklerler.	,682			
8. Şirketteki çalışanların büyük bir kısmı fiziksel olarak formdadır.	,540			
9. Şirket çalışanları sağlıklı beslenmeye teşvik edilirler.		,587		
10. Şirket çalışanları sportif faaliyetlerde aktif olarak yer alırlar.	,609			
11. Şirket çalışanlarının büyük bir bölümü düzenli olarak spor yapar.	,551			
12. Eğer formumu uygun beslenme ile geliştirmek istersem, bunu işyerimde kolaylıkla başarabilirim.			,710	
13. Eğer formumu düzenli egzersiz ile geliştirmek istersem, bunu işyerimde kolaylıkla başarabilirim.			,785	
15. İş ortamım bana egzersiz yapmak için gerekli zamanı sağlamaktadır.			,780	
16. İş ortamım bana uygun beslenebilmem için gerekli zamanı sağlamaktadır.			,642	
18. Şirket yöneticileri de sağlıklı beslenirler.		,623		
19. Çalışanlar mesai saatleri dışında fiziksel bir aktiviteye katılırlarsa bunu işyerinde arkadaşları ile paylaşırlar.				,765
20. Çalışanlar sağlıklı besinler keşfettiklerinde bunu işyerinde arkadaşları ile paylaşırlar.				,693
21. Mesai saatleri dâhilinde sağlıklı egzersiz yapma konusunda yönlendirme/rehberlik alma imkânına sahibim.			,582	
22. Şirket yöneticileri tüm çalışanların sağlıklı beslenmesine özen gösterirler.		,771		
23. Şirket yöneticileri tüm çalışanların düzenli egzersiz yapmasına özen gösterirler.		,571		

Tekrarlanan analiz sonrasında Varyans Analizi tablosundaki verilerden ölçeğinin faktör sayısının değişmediği anlaşılmaktadır. Ayrıca varyans değerleri incelendiğinde ölçeği oluşturan 4 faktörün toplam varyansın %66'sını açıkladığı görülmektedir. Dolayısıyla anketten 2 sorunun çıkartılması ölçeğin açıklama gücünü %2 oranında arttırmıştır. Sonuçlar Tablo 9'da yer almaktadır.

Tablo 9:
Toplam Varyans-3

Bileşen	Başlangıç Değerleri			Yönlendirilmiş Yüklemeler Toplamı		
	Top.	% Var.	Top. %	Top.	% Var.	Top. %
1	9,005	47,397	47,397	3,397	17,876	17,876
2	1,447	7,617	55,014	3,216	16,924	34,800
3	1,132	5,960	60,974	3,133	16,491	51,291
4	1,025	5,394	66,369	2,865	15,077	66,369
5	,820	4,317	70,686			
6	,768	4,044	74,730			
7	,560	2,949	77,678			
8	,528	2,777	80,455			
9	,516	2,713	83,169			
10	,487	2,561	85,730			
11	,420	2,211	87,941			
12	,398	2,094	90,035			
13	,361	1,900	91,934			
14	,340	1,788	93,723			
15	,314	1,651	95,374			
16	,266	1,401	96,774			
17	,237	1,247	98,022			
18	,201	1,060	99,081			
19	,175	,919	100,000			

Temel bileşenler analizi sonrasında elde edilen bileşen matrisinde de ölçeğin 4 faktörden oluştuğu anlaşılmakla birlikte, belirgin bir faktör yapısı elde edilememiştir. Bu nedenle her bir faktörün yüklemelerini daha net olarak görerek faktörler arası karşılaştırmaya imkân vermek amacıyla elde edilen 4 faktörlük sonuç yönlendirmeye tabii tutulmuştur. Bu amaçla Varimax yönlendirme metodu kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 10'da yer almaktadır.

Tablo 10:
Temel Bileşenler Matrisi-3

	Bileşen			
	1	2	3	4
1. Şirketim çalışanlarının egzersiz yapmasına önem verir.	,680			
2. Şirketim çalışanlarının sağlıklı beslenmesine önem verir.	,700			
3. Şirket çalışanlarına sağlıklı besinler yeterli ölçüde tanıtılmaktadır.	,743			
4. Şirket çalışanlarına uygun egzersiz alışkanlıkları yeterli ölçüde anlatılmaktadır.	,747			
5. Şirket çalışanları sağlıklı beslenmeye büyük önem vermektedirler.	,718			
6. Şirket çalışanları düzgün egzersiz yapmaya büyük önem vermektedirler.	,704			
7. Şirket çalışanları birbirlerinin egzersiz alışkanlıklarını desteklerler.	,700			
8. Şirketteki çalışanların büyük bir kısmı fiziksel olarak formdadır.	,662			
9. Şirket çalışanları sağlıklı beslenmeye teşvik edilirler.	,786			
10. Şirket çalışanları sportif faaliyetlerde aktif olarak yer alırlar.	,695			
11. Şirket çalışanlarının büyük bir bölümü düzenli olarak spor yapar.	,633			
12. Eğer formumu uygun beslenme ile geliştirmek istersem, bunu işyerimde kolaylıkla başarabilirim.	,656			
13. Eğer formumu düzenli egzersiz ile geliştirmek istersem, bunu işyerimde kolaylıkla başarabilirim.	,699			
15. İş ortamım bana egzersiz yapmak için gerekli zamanı sağlamaktadır.	,657	,518		
16. İş ortamım bana uygun beslenebilmem için gerekli zamanı sağlamaktadır.	,604			
18. Şirket yöneticileri de sağlıklı beslenirler.	,510		,535	
21. Mesai saatleri dâhilinde sağlıklı egzersiz yapma konusunda yönlendirme/rehberlik alma imkânına sahibim.	,687			
22. Şirket yöneticileri tüm çalışanların sağlıklı beslenmesine özen gösterirler.	,713			
23. Şirket yöneticileri tüm çalışanların düzenli egzersiz yapmasına özen gösterirler.	,742			

Varimax yöntemi kullanılarak yapılan yönlendirme sonucunda elde edilen faktör yapısı aşağıda sunulmuştur:

İşletmenin Egzersize Verdiği Önem ve Yönlendirme

1. Şirketim çalışanlarının egzersiz yapmasına önem verir.
4. Şirket çalışanlarına uygun egzersiz alışkanlıkları yeterli ölçüde anlatılmaktadır.
21. Mesai saatleri dâhilinde sağlıklı egzersiz yapma konusunda yönlendirme/rehberlik

alma imkânına sahibim.

23. Şirket yöneticileri tüm çalışanların düzenli egzersiz yapmasına özen gösterirler.

İşletmenin Sağlıklı Beslenmeye Verdiği Önem ve Yönlendirme

2. Şirketim çalışanlarının sağlıklı beslenmesine önem verir.
3. Şirket çalışanlarına sağlıklı besinler yeterli ölçüde tanıtılmaktadır.
5. Şirket çalışanları sağlıklı beslenmeye büyük önem vermektedirler.
9. Şirket çalışanları sağlıklı beslenmeye teşvik edilirler.
18. Şirket yöneticileri de sağlıklı beslenirler.
22. Şirket yöneticileri tüm çalışanların sağlıklı beslenmesine özen gösterirler.

İşletme Çalışanlarının Egzersize Verdikleri Önem

6. Şirket çalışanları düzgün egzersiz yapmaya büyük önem vermektedirler.
7. Şirket çalışanları birbirlerinin egzersiz alışkanlıklarını desteklerler.
8. Şirketteki çalışanların büyük bir kısmı fiziksel olarak formdadır.
10. Şirket çalışanları sportif faaliyetlerde aktif olarak yer alırlar.
11. Şirket çalışanlarının büyük bir bölümü düzenli olarak spor yapar.

İşyeri Ortamının Sağlıklı Beslenme ve Egzersiz İçin Uygunluğu

12. Eğer formumu uygun beslenme ile geliştirmek istersem, bunu işyerimde kolaylıkla başarabilirim.
13. Eğer formumu düzenli egzersiz ile geliştirmek istersem, bunu işyerimde kolaylıkla başarabilirim.
15. İş ortamım bana egzersiz yapmak için gerekli zamanı sağlamaktadır.
16. İş ortamım bana uygun beslenebilmem için gerekli zamanı sağlamaktadır.

Bundan sonra yapılan analizlerde faktör bazında ortalamalar alınmış ve her bir faktörün çalışan sağlığına etkisi araştırılmıştır. Sonuçlar Tablo 11'de yer almaktadır.

Tablo 11:
Yönlendirilmiş Temel Bileşenler Matrisi

	Bileşen			
	1	2	3	4
1. Şirketim çalışanlarının egzersiz yapmasına önem verir.		,703		
2. Şirketim çalışanlarının sağlıklı beslenmesine önem verir.			,613	
3. Şirket çalışanlarına sağlıklı besinler yeterli ölçüde tanıtılmaktadır.		,504	,567	
4. Şirket çalışanlarına uygun egzersiz alışkanlıkları yeterli ölçüde anlatılmaktadır.		,741		
5. Şirket çalışanları sağlıklı beslenmeye büyük önem vermektedirler.			,563	

6. Şirket çalışanları düzgün egzersiz yapmaya büyük önem vermektedirler.	,658			
7. Şirket çalışanları birbirlerinin egzersiz alışkanlıklarını desteklerler.	,628			
8. Şirketteki çalışanların büyük bir kısmı fiziksel olarak formdadır.	,710			
9. Şirket çalışanları sağlıklı beslenmeye teşvik edilirler.			,551	
10. Şirket çalışanları sportif faaliyetlerde aktif olarak yer alırlar.	,697			
11. Şirket çalışanlarının büyük bir bölümü düzenli olarak spor yapar.	,755			
12. Eğer formumu uygun beslenme ile geliştirmek istersem, bunu işyerimde kolaylıkla başarabilirim.				,773
13. Eğer formumu düzenli egzersiz ile geliştirmek istersem, bunu işyerimde kolaylıkla başarabilirim.				,737
15. İş ortamım bana egzersiz yapmak için gerekli zamanı sağlamaktadır.				,678
16. İş ortamım bana uygun beslenebilmem için gerekli zamanı sağlamaktadır.				,709
18. Şirket yöneticileri de sağlıklı beslenirler.			,705	
21. Mesai saatleri dâhilinde sağlıklı egzersiz yapma konusunda yönlendirme/rehberlik alma imkânına sahibim.		,566		
22. Şirket yöneticileri tüm çalışanların sağlıklı beslenmesine özen gösterirler.			,735	
23. Şirket yöneticileri tüm çalışanların düzenli egzersiz yapmasına özen gösterirler.		,534		

3. Bulgular ve Yorum

Bulgular yorumlanırken İş Ortamının Sağlıklı Beslenme ve Egzersiz İçin Uygunluğu”, “Şirketin Egzersize Verdiği Önem ve Yönlendirme”, “Şirketin Sağlıklı Beslenmeye Verdiği Önem ve Yönlendirme”, “Şirket Çalışanların Egzersize Verdikleri Önem” başlıkları altında incelenmiş ve her bir boyutun çalışanların sağlığı üzerindeki görece etkisi karşılaştırmalı olarak sorgulanmıştır. Ayrıca araştırmanın örnekleme ilişkin demografik bilgiler tanımlayıcı istatistikler yardımıyla özetlenmiştir.

Örneklem grubunun demografik özelliklerine göre dağılımı frekans ve yüzde tanımlayıcı istatistikleri kullanarak incelenmiştir. Örneklem grubunun cinsiyetlerine göre dağılımları %42 erkek, %58 kadındır. Katılımcıların %48’i evli, %52’si bekârdır. Katılımcıların %50’si 30 yaşın altında iken, %37’si 31-40 yaş arası, %9’u 41-50 yaş arası, %4’ü 51-60 yaş arasındadır. Araştırmanın ana hipotezleri sorgulanırken SB ve FA ile çalışanların sağlık durumu arasındaki ilişki değerlendirilmiştir.

Tablo 12:
FA ve SB ile Sağlık Durumu Arasındaki İlişki

		Sağlık Durumu	İşletmenin Egzersize Verdiği Önem ve Yönlendirme	İşletmenin Sağlıklı Beslenmeye Verdiği Önem ve Yönlendirme	İşletme Çalışanlarının Egzersize Verdikleri Önem	İş Ortamının Sağlıklı Beslenme ve Egzersiz İçin Uygunluğu
Sağlık Durumu	Pearson Korelasyonu	1	-,224**	-,250**	-,170**	-,272**
	Anlamlılık		,000	,000	,001	,000
	N	401	401	401	401	401
İşletmenin Egzersize Verdiği Önem ve Yönlendirme	Pearson Korelasyonu	-,224**	1	,714**	,678**	,677**
	Anlamlılık	,000		,000	,000	,000
	N	401	401	401	401	401
İşletmenin Sağlıklı Beslenmeye Verdiği Önem ve Yönlendirme	Pearson Korelasyonu	-,250**	,714**	1	,692**	,610**
	Anlamlılık	,000	,000		,000	,000
	N	401	401	401	401	401
İşletme Çalışanlarının Egzersize Verdikleri Önem	Pearson Korelasyonu	-,170**	,678**	,692**	1	,554**
	Anlamlılık	,001	,000	,000		,000
	N	401	401	401	401	401
İşyeri Ortamının Sağlıklı Beslenme ve Egzersiz İçin Uygunluğu	Pearson Korelasyonu	-,272**	,677**	,610**	,554**	1
	Anlamlılık	,000	,000	,000	,000	
	N	401	401	401	401	401

[** ,0.01 düzeyinde anlamlı]

Tablo 12'deki değerler, katılımcıların "İşyeri Ortamının Sağlıklı Beslenme ve Egzersiz İçin Uygunluğu", "İşletmenin Egzersize Verdiği Önem ve Yönlendirme", "İşletmenin Sağlıklı Beslenmeye Verdiği Önem ve Yönlendirme", "İşletme Çalışanlarının Egzersize Verdikleri Önem" faktörlerinden aldıkları puanlar ile "Sübjektif Sağlık Şikâyetleri" ölçeğinden aldıkları değerler arasında $p \leftarrow ,0.01$ düzeyinde negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgudan hareketle işyerindeki fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme hizmetlerinin niteliği yükseldikçe, çalışanların sağlık şikâyetlerinin azaldığı söylenebilir. Bununla birlikte korelasyon analizi birden fazla bağımsız değişkenin tek bir bağımlı değişken üzerindeki bütünlük etkisini göstermede sınırlılıkları olan bir analiz yöntemidir. Bu nedenle daha sağlıklı bir yorum yapabilmek için basamaklı (stepwise) çoklu

MAKALE

regresyon analizi kullanılmıştır. Bu yöntemde tüm değişkenler bir arada denkleme sokulmakla birlikte, bağımlı değişken üzerinde anlamlı etkiye sahip olmayan değişkenler analiz dışı bırakılmaktadır.

Bu çerçevede hesaplanan çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 13’de özetlenmiştir. Buna göre “İşyeri Ortamının Sağlıklı Beslenme ve Egzersiz İçin Uygunluğu” ve “İşletmenin Sağlıklı Beslenmeye Verdiği Önem ve Yönlendirme” faktörleri bağımlı değişken olan sağlık durumu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.

Tablo 13:
FA ve SB ile Sağlık Durumu Arasındaki İlişkiye Ait Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model		Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar	t	Anlamlılık
		B	Std. Hata	Beta		
1	(Sabit)	458,910	35,260		13,015	,000
	İşyeri Ortamının Sağlıklı Beslenme ve Egzersiz İçin Uygunluğu	-74,609	13,227	-,272	-5,641	,000
2	(Sabit)	510,982	42,284		12,085	,000
	İşyeri Ortamının Sağlıklı Beslenme ve Egzersiz İçin Uygunluğu	-52,255	16,609	-,190	-3,146	,002
	İşletmenin Sağlıklı Beslenmeye Verdiği Önem ve Yönlendirme	-43,603	19,756	-,134	-2,207	,028

Tablo 14’de verilen Model Özetiindeki değerler ise “İşyeri Ortamının Sağlıklı Beslenme ve Egzersiz İçin Uygunluğu” faktörünün $r^2 = ,074$ oranında değişim yaratırken, “İşletmenin Sağlıklı Beslenmeye Verdiği Önem ve Yönlendirme” faktörü bunun üzerine $r^2 = ,011$ derecesinde ek bir varyans açıklamaktadır.

**Tablo 14:
Model Özeti**

R	R2	Düzeltilmiş R2	Std. Hata	Değişim İstatistikleri		
				R Kare Değişimi	F Değişimi	F Değişiminin Anlamlılığı
,272	,074	,072	278,96969	,074	31,817	,000
,292	,085	,080	277,62608	,011	4,871	,028

Tablo 15'de veriler ise "İşletmenin Egzersize Verdiği Önem ve Yönlendirme" ve "İşletme Çalışanların Egzersize Verdikleri Önem" faktörlerinin "İşyeri Ortamının Sağlıklı Beslenme ve Egzersiz İçin Uygunluğu" ve "İşletmenin Sağlıklı Beslenmeye Verdiği Önem ve Yönlendirme" faktörleri ile birlikte alındıklarında anlamlılıklarını yitirdiklerini göstermektedir. Tabloda bağımsız değişkenler iki gruba ayrılmış ve bunların bağımlı değişken olan "sağlık durumuna" olan etkileri ortaya konmuştur.

**Tablo 15:
Analiz Dışı Bırakılan Değişkenler**

Model		Beta	t	Anlamlılık	Kısmi Korelasyon	Tolerans
1	İşletmenin Egzersize Verdiği Önem ve Yönlendirme	-,074	-1,138	,256	-,057	,542
	İşletmenin Sağlıklı Beslenmeye Verdiği Önem ve Yönlendirme	-,134	-2,207	,028	-,110	,628
	İşletme Çalışanlarının Egzersize Verdikleri Önem	-,028	-,489	,625	-,025	,693
2	İşletmenin Egzersize Verdiği Önem ve Yönlendirme	,000	-,002	,998	,000	,397
	İşletme Çalışanlarının Egzersize Verdikleri Önem	,056	,819	,413	,041	,494

Bu bulgulardan hareketle FA ve SB hizmetlerinin niteliği ile çalışanların sağlık durumu arasında doğrusal bir ilişki olduğu, sağlık hizmetlerinin niteliği arttıkça çalışanların sağlık durumunun olumlu yönde geliştiği sonucuna varılmıştır. Ayrıca "İşyeri Ortamının Sağlıklı Beslenme ve Egzersiz İçin Uygunluğu" ve "İşletmenin Sağlıklı Beslenmeye Verdiği

MAKALE

Önem ve Yönlendirme” çalışan sağlığını doğrudan etkileyen faktörlerdir. “İşletmenin Egzersize Verdiği Önem ve Yönlendirme” ve “İşletme Çalışanların Egzersize Verdikleri Önem” faktörleri ise yalnız başlarına alındıklarında çalışan sağlığını olumlu etkilemekle birlikte, analize diğer faktörler dâhil edildiğinde anlamlılıklarını yitirmektedirler.

Bu durum işletmenin egzersize verdiği önemin zaten kendisini iş ortamındaki değişikliklerle göstereceği, iş ortamında değişiklik olmaması durumunda söz konusu önemin anlamını yitireceği ve bu nedenlerle “İşletmenin Egzersize Verdiği Önem ve Yönlendirme” faktörünün “İşyeri Ortamının Sağlıklı Beslenme ve Egzersiz İçin Uygunluğu” faktörünün varlığında çalışanların sağlığına anlamlı bir katkı sağlamayacağı söylenebilir.

“İşletme Çalışanlarının Egzersize Verdikleri Önem” faktörünün ise “İşyeri Ortamının Sağlıklı Beslenme ve Egzersiz İçin Uygunluğu” ve “İşletmenin Sağlıklı Beslenmeye Verdiği Önem ve Yönlendirme” faktörleri ile birlikte anlamlılığını yitirmesi önemli bir bulgudur. Bu bulgu işletmede sağlıklı bir beslenme ve egzersiz ortamı bulunması durumunda egzersize önem vermeyen çalışanların dahi sağlık durumunun geliştiğini ortaya koymaktadır. Diğer bir ifade ile kurumsal düzenlemeler ve yönetimle ilgili yürütülen faaliyetler kişiyi kendi önceliklerinden daha fazla etkilemekte, egzersize önem vermeyen çalışanlar dahi bu faaliyetlere iştirak ederek sağlık durumlarını geliştirmektedir. “İşletme çalışanlarının sağlıklı beslenmeye verdiği önem” ise yeterli faktör düzeyi oluşturamadığı için buna ilişkin hipotez reddedilmiştir.

Tablo 16’da yapılan analizler sonucunda araştırmanın ana hipotezlerinin “kabul” veya “red” durumları özetlenmiştir.

Tablo 16:
Araştırmanın Hipotez Testi Sonuçları

Hipotez No	Hipotezin İfadesi	Sonuç
H ₁	İşyeri ortamının sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite için uygunluğu ile çalışan sağlığı arasında ilişki vardır.	Kabul
H ₂	İşletmenin sağlıklı beslenmeye verdiği önem ve yönlendirme ile çalışan sağlığı arasında ilişki vardır.	Kabul
H ₃	İşletmenin fiziksel aktiviteye verdiği önem ve yönlendirme ile çalışan sağlığı arasında ilişki vardır.	Kabul
H ₄	İşletme çalışanlarının fiziksel aktiviteye verdiği önem ve yönlendirme ile çalışan sağlığı arasında ilişki vardır.	Kabul
H ₅	İşletme çalışanlarının sağlıklı beslenmeye verdiği önem ve yönlendirme ile çalışan sağlığı arasında ilişki vardır.	Red

Çalışanların sağlık durumları ile cinsiyetleri arasındaki ilişki t-testi kullanılarak incelenmiş ve analiz sonuçları Tablo 17’de sunulmuştur. Tablonun anlamlılık sütunundaki değerden ($p = ,00$; $p < ,01$) söz konusu değişkenler arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 17:
Çalışanların Sağlık Durumu ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişki

		Levene Testi		t-testi		
		F	Anlamlılık	t	df	Anlamlılık
Sağlık Durumu	Varyansların Eşitliği Varsayımı	28,786	,000	6,187	399	,000
	Varyansların Eşitsizliği Varsayımı			5,798	266,994	,000

Çalışanların sağlık durumlarının cinsiyetlerine bağlı olarak değişimi ise Tablo 18’de sunulmuştur. Tablonun ortalama sütunundaki değerler kadınların algılanan sağlık şikâyeti puanlarının erkeklerin puanlarından daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu t-testi bulguları ile birlikte değerlendirildiğinde erkeklerin kadınlardan daha sağlıklı oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 18
Çalışanların Sağlık Durumunun Cinsiyetlerine Bağlı Olarak Değişimi

Sağlık Durumu	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata
Sağlık Durumu	Kadın	170	375,9235	341,82665	26,21691
	Erkek	231	202,8139	217,15944	14,28804

Çalışanların sağlık durumları ile medeni durumları arasındaki ilişki t-testi kullanılarak incelenmiş ve analiz sonuçları Tablo 19’da sunulmuştur. Tablonun anlamlılık sütunundaki değerden ($p = ,25$; $p \rightarrow ,05$) söz konusu değişkenler arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı anlaşılmaktadır. Bu bulgudan hareketle çalışanların sağlık durumlarının medeni durumlarına bağlı olarak değişmediği sonucuna varılmıştır.

Tablo 19:
Çalışanların Sağlık Durumu ile Medeni Durumları Arasındaki İlişki

		Levene Testi		t-testi		
		F	Anlamlılık	t	df	Anlamlılık
Sağlık Durumu	Varyansların Eşitliği Varsayımı	2,100	,148	-1,143	399	,254
	Varyansların Eşitsizliği Varsayımı			-1,157	388,340	,248

Tablo 20:
Demografik Değişkenler İle İlgili Hipotezlerin Sonuçları

Hipotez No	Hipotezin İfadesi	Sonuç
H ₆	Cinsiyet ile sağlık durumu arasında ilişki vardır	Kabul
H ₇	Çalışanların medeni durumu ile sağlık durumları arasında ilişki vardır.	Red

4. Sonuç ve Öneriler

Araştırmanın verilerinin analizinde elde edilen sonuçlar bu sektörde çalışanların büyük bir bölümünün 30 yaş altında yer aldığını, bu grubun ardından da 31-40 yaş aralığında ki çalışanların yer aldığını göstermektedir. Çok büyük bir çoğunluk üniversite mezunudur, çalışanların yarıdan fazlası erkektir. Demografik özelliklere ilişkin bulgular çalışanların çoğunluğunun milenyum kuşağında, bir kısmının da X kuşağında yer aldığını göstermektedir (Calabrese, 2010: 166). Dolayısı ile çalışanların kent yaşamını benimsemiş, sağlıktaki gelişmeleri takip eden, FA ve SB konularına duyarlı ve istekli oldukları düşünülmektedir. Araştırmanın yine bir diğer ilginç bulgusu da çalışanların çok büyük bir çoğunluğunun işveren destekli özel sağlık sigortasının bulunmasıdır.

Araştırmanın faktör analizi sonucunda elde edilen bulgular neticesinde işyerinde fiziksel aktivite beslenmeye yönelik hizmetler bu hizmetlere ilişkin yürütülen yönetsel faaliyetler ve çalışan sağlığı arasında bir ilişki kurulmaktadır. "İşletmenin egzersize verdiği önem ve yönlendirme", "İşletmenin sağlıklı beslenmeye verdiği önem ve yönlendirme" "İşletme çalışanlarının egzersize verdikleri önem" "İşyeri ortamının sağlıklı beslenme ve egzersiz için uygunluğu" şeklindeki bağımsız değişkenlerin çalışan sağlığını ne düzeyde etkilediğini ortaya koymak adına oluşturulan hipotezler ile korelasyon ve çoklu regresyon analizleri kullanılarak test edilmiştir. "İşletme çalışanlarının sağlıklı beslenmeye verdiği önem ve yönlendirme" konusuna ilişkin sonuçlarda yeterli bir faktör oluşumu belirlenmemiştir.

Araştırmanın sonuçları işletmelerin FA ve SB'e yönelik yönetsel faaliyetlerinin niteliklerini arttırdıkça çalışan sağlığına ilişkin sonuçların daha olumlu olacağını destekler biçimdedir. Yönetsel faaliyetlerin niteliklerini arttıran faktörler birbirlerine kıyasla az veya çok çalışan sağlığını etkiliyor olsa da bu faktörlerin her biri çalışan sağlığına olumlu etkilerde bulunmaktadır. Bilişim sektöründeki işletmelerin hizmetlerle ilgili yüksek maliyetlere katlanmadan önce hizmetlerin yönetimi ile ilgili ne gibi faaliyetler ve düzenlemeler yapmaları gerektiğini iyi belirlemeleri gerekmektedir. Dolayısıyla işletmeler çalışanların daha fazla zihin kullanmak zorunda olmalarını, masa başında, hareketsiz daha fazla zaman geçirmek zorunda kalmalarını çalışan sağlığı ile ilgili faaliyetleri yürütürken dikkate almalıdırlar.

Araştırma aynı zamanda FA ve SB gibi çalışan sağlığını geliştirici hizmetlere yönelik temel bir araştırmadır. Sonuçlar bu hizmetlerin sağlığa olumlu etkilerini desteklemekte, ileride yapılacak olan ve hizmetlerin verimlilik, prezenteizm ve örgütsel bağlılık gibi örgüt sorunlarına olan etkilerinin incelenebileceği araştırmalara bir temel oluşturmaktadır.

KAYNAKLAR

Calabrese, John (2010) "Evolution Of Twenty-First Century Knowledge Workers" *On The Horizon*, 8(3), s.160-170.

Erdoğan, İrfan (2007) Pozitivist Metodoloji, 2.Baskı, Ankara: Erk.

Eriksen, Hege.; Ihlabæk,Camila ; Ursin, Holger (2002) "Prevalence of Subjective Health Complaints in Norway", *Scandinavian Public Health*, 30(20),20-29.

Mazzola, Joseph J. (2010) Workplace Nutrition and Exercise Climate: Scale Development and Preliminary Model Test, Basılmamış Doktora Tezi, Florida: Güney Florida Üniversitesi.

Mütercimler, Erol (2006) *Geleceği Yönetmek ve Kazanmak İçin Stratejik Düşünme*, İstanbul: Alfa.

Sağlık Bakanlığı (2010) *Türkiye Obezite (Şişmanlık) İle Mücadele ve Kontrol Programı 2010-2014*, Ankara.

Stevens, James (2009) *Applied Multivariate Statistics For The Social Sciences*, New York: Taylor & Francis Group.

Türker, Baş (2006) Anket Nasıl Hazırlanır? Uygulanır? Değerlendirilir?, Ankara :Seçkin.

