

HİTİT SOSYAL BİLİMLER DERGİSİ

Hitit Journal of Social Sciences

e-ISSN: 2757-7949

Cilt | Volume: 17 • Sayı | Number: 3

Aralık | December 2024

İtfaiyecilerin Fiziksel Aktivite, Kendini Sabotaj ve Benlik Saygısı Düzeyleri

Physical Activity, Self-handicapping, and Self-esteem Levels of the Firefighters

Samet AKTAŞ

Yüksel Lisans Öğrencisi | Graduate Student

Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü,

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Çorum, Türkiye

Hitit University, Faculty of Health Sciences, Department of Physical

Education and Sports, Çorum, Türkiye

aktas.samet@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2350-9144>

Yetkin Utku KAMUK

Corresponding Author | Sorumlu Yazar

Doç. Dr. | Assoc. Prof.

Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,

Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Çorum, Türkiye

Hitit University, Faculty of Sport Sciences, Department of

Coaching Education, Çorum, Türkiye

yetkinkamuk@hitit.edu.tr

<https://orcid.org/0000-0001-5976-7503>

Makale Bilgisi | Article Information

Makale Türü | Article Type: Araştırma Makalesi | Research Article

Geliş Tarihi | Received: 26.11.2023

Kabul Tarihi | Accepted: 06.08.2024

Yayın Tarihi | Published: XX.XX.2024

Atıf | Cite As

Aktaş, S., & Kamuk, Y. U. (2024). İtfaiyecilerin Fiziksel Aktivite, Kendini Sabotaj ve Benlik Saygısı Düzeyleri. *Hitit Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(3), 388-405. <https://doi.org/10.17218/hititsbd.1396183>

Yazar Katkıları: %50- %50

Değerlendirme: Bu makalenin ön incelemesi iki iç hakem (editörler - yayın kurulu üyeleri) içerik incelemesi ise iki dış hakem tarafından çift taraflı kör hakemlik modeliyle incelendi. Benzerlik taraması yapılarak (Turnitin) intihal içermediği teyit edildi.

Etik Beyan: Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.

Etik Bildirim: husbededitor@hitit.edu.tr

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/hititsbd>

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.

Finansman: Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.

Telif Hakkı & Lisans: Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmaları CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır.

Author Contributions: 50% - 50%

Review: Single anonymized - Two Internal (Editorial board members) and Double anonymized - Two External Double-blind Peer Review. It was confirmed that it did not contain plagiarism by similarity scanning (Turnitin).

Ethical Statement: It is declared that scientific and ethical principles have been followed while conducting and writing this study and that all the sources used have been properly cited.

Complaints: husbededitor@hitit.edu.tr

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/hititsbd>

Conflicts of Interest: The author(s) has no conflict of interest to declare.

Grant Support: The author(s) acknowledge that they received no external funding to support this research.

Copyright & License: Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the CC BY-NC 4.0.

Physical Activity, Self-handicapping, and Self-esteem Levels of the Firefighters*

Abstract

Firefighting is a profession that is among the most challenging tasks, is quite risky for employees but is of vital importance for civilians. It is of great importance for firefighters to be both physically and psychologically ready for a task that may arise at any time. The lack of complete physical and psychological readiness of firefighters can lead to irreversible consequences. It can be argued that firefighters working in shifts do not have sufficient physical activity opportunities due to both the undetermined end times and the intense work tempo, but it is essential for firefighters to engage in regular physical activity, and it is obvious that this will positively affect their health status and task performance. The aim of this study was to examine the physical activity, self-handicapping and self-esteem levels of firefighters. Similar studies in the literature are limited. It is believed that this study will contribute to filling the gap in the literature and revealing the physical activity, self-handicapping and self-esteem levels of firefighters. 767 active firefighters in several municipalities voluntarily participated in the research. Ethics Committee Approval was obtained from Hitit University Non-Interventional Researches Ethics Committee. Informed consents were obtained from the participants. SPSS 25.0 (IBM, USA) was used for statistical analysis. Normal distribution of the data was tested by using Q-Q Plot, Shapiro-Wilk and histogram analysis and it was found that the data were not normally distributed. Non-parametric tests were used to test the differences between/among groups and the correlation between variables. The data were collected by using the International Physical Activity Assessment Questionnaire to determine the physical activity levels of the participants; the Self-Handicapping Scale which was developed by Jones and Rhodewalt and adapted into Turkish by Akin (2012) to determine self-handicapping levels, and Rosenberg Self-Esteem Scale which was developed by Rosenberg and the Turkish validity-reliability study conducted by Tukuş (2010) to determine self-esteem levels. As a result, it was determined that the physical activity level of the firefighters was at medium and low levels and that the physical activity level had a positive correlation with self-esteem and a low negative correlation with self-handicapping. To increase the physical activity, it is recommended that the physical activity levels of firefighters be monitored periodically by the administration and that periodic monitoring should be made to increase physical fitness levels via promoting the physical activity levels.

Keywords: Safety, Performance, Exercise, Municipality, Fire

İtfaiyecilerin Fiziksel Aktivite, Kendini Sabotaj ve Benlik Saygısı Düzeyleri**1

Öz

İtfaiyecilik, zorlu görevler arasında yer alan, çalışanlar için oldukça riskli ancak sivil bireyler için hayati öneme sahip bir meslektir. İtfaiyecilerin her an ortaya çıkabilecek olan bir göreve hem fiziksel hem de psikolojik olarak hazır olmaları büyük önem taşımaktadır. İtfaiyecilerin fiziksel ve psikolojik hazır bulunuşluklarının tam olmaması, geri döndürülemez sonuçlara yol açabilmektedir. Gerek bitiş zamanı belli olmayan çalışma süreleri, gerek çalışma temposunun yoğun olması nedeniyle, vardiya sistemi ile çalışan itfaiyecilerin yeterli düzeyde fiziksel aktivite fırsatı bulamadıkları öne sürülebilir ancak itfaiyecilerin düzenli fiziksel aktivite yapmaları elzemdir ve bunun da sağlık durumlarını ve görev performanslarını olumlu etkileyeceği aşikardır. Bu çalışmanın amacı itfaiyecilerin fiziksel aktivite, kendini sabote etme ve benlik saygısı düzeylerini incelemesidir. Literatürde yer alan benzer çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu çalışmanın literatürdeki boşluğu doldurulmasına ve itfaiyecilerin fiziksel aktivite, kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerinin ortaya konulmasına katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir. Yapılan çalışmaya, çeşitli belediyelerde aktif olarak görev yapan 767 itfaiyeci gönüllü olarak katılmıştır. Çalışma öncesinde, Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan onay alınmış ve çalışmaya gönüllü olarak katılan itfaiyecilerden bilgilendirilmiş onama onay vermeleri istenmiştir. İstatistiksel analiz için SPSS 25.0 (IBM, ABD) paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Q-Q Plot, Shapiro-Wilk ve histogram analizi kullanılarak test edilmiş ve verilerin normal dağılım göstermediği görülmüştür. Gruplar arasındaki farklılıkları ve değişkenler arasındaki korelasyonu test etmek için parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Katılımcıların fiziksel aktivite

* Ethical approval for this study was obtained from Hitit University Non-Interventional Research Ethics Committee on 04.12.2020 with the decision number 2020/131.

** Bu çalışma için etik onay, Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 04.12.2020 tarih ve 2020/131 sayılı olarak alınmıştır.

¹ Bu çalışma, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda Doç. Dr. Yetkin Utku KAMUK danışmanlığında Samet AKTAŞ tarafından hazırlanmış olan "İtfaiye Personelinin Fiziksel Aktivite, Kendini Sabotaj ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

seviyelerinin belirlenmesi amacıyla Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi'nden faydalanılmıştır. Kendini sabotaj düzeylerinin belirlenmesi amacıyla, Jones ve Rhodewalt tarafından oluşturulan ve Türkçe uyarlamasını Akın (2012)'in yaptığı uyarlanan Kendini Sabotaj Ölçeği; benlik saygısı düzeylerini belirlemek için ise Rosenberg tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlilik-güvenirlilik çalışmasını Tukuş'un (2010) yaptığı Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Sonuç olarak, itfaiye personelinin fiziksel aktivite düzeyinin orta ve düşük seviyede olduğu ve fiziksel aktivite düzeyinin benlik saygısı ile pozitif, kendini sabote etme ile negatif düzeyde düşük düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyinin artırılabilmesi için itfaiye personelinin fiziksel aktivite düzeylerinin idare tarafından periyodik olarak takip edilmesi ve fiziksel aktivite düzeyine bağlı olarak fiziksel uygunluk düzeylerinin yükseltilmesine katkı sağlanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Güvenlik, Performans, Egzersiz, Belediye, Yangın

Giriş

İtfaiyecilik mesleği, zorlu görevler arasında yer almakta ve itfaiyeciler yaygın genel kanının aksine yalnızca yangınlara değil, her türlü doğal afet de dahil olmak üzere psikolojik açıdan güçlü olmayı gerektiren, riskli ve tehlikeli birçok olaya müdahale etmektedirler. İtfaiyecilerin sıklıkla riskler ve tehlikeler ile yüz yüze kalmaları ve sayısız dramatik olaya tanıklık etmeleri, itfaiye personeline stres olgusunun oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Dalkıran, 1993). Psikolojik açıdan güçlü olmak, stresli yaşam olaylarının olumsuz etkilerini azaltmaya, gerginliğin önlenmesine ve bireyin kendisini hızlı bir şekilde toparlamasına yardımcı olan bir kişilik özelliğidir (Gürkan, 2006; Erdener, 2019). Yapılan bazı çalışmalarda, afet çalışanlarında benlik saygısı düzeyi arttıkça travmatik stres ve psikopatoloji düzeyinin azaldığı (Erdener, 2019) ve psikolojik parametrelerin olumlu şekilde etkilendiği gösterilmiştir (Kararımak ve Çetinkaya, 2011). İtfaiyecilik mesleğinin zorlu doğası değerlendirildiğinde, itfaiyecilerin psikolojik açıdan güçlü olmalarında ve görev performanslarında benlik saygısı düzeylerinin etkisinin olacağı söylenebilir. Benlik saygısı, bireyin kendisini önemli, değerli, başarılı ve yetenekli görme derecesidir (Otacıoğlu, 2017). Benlik saygısı düzeyi yüksek olan bireyler; kendine güvenen, iyimser, başarıma isteği yüksek (Yiğit, 2012), zorlukların üstesinden gelmek için çaba sarf eden, karşılaşılabileceği olumsuz durumlarda karşı kendini korumayı başarabilen bireylerken; benlik saygısı düzeyi düşük olanların kendine güveni az, endişeli, karamsar, sinirli, gelecek hakkında olumsuz düşüncelere sahip, daha az çaba sarf gösteren ve başarısızlık eğilimleri yüksek olan bireyler oldukları bildirilmiştir (Sarıkaya, 2015). Düşük benlik saygısı düzeyine sahip olan bireylerin, benlik saygılarının zarar görmesini engellemek üzere çeşitli yollara başvurabildikleri bilinmektedir. Bunlardan en önemlisi ise kendini sabotaja yönelimdir.

Kendini sabotaj kavramı, bireyin bir işin ya da görevin üstesinden gelebilecek kapasiteye sahip olmasına rağmen bu işin üstesinden gelemeyeceğine yönelik belirsizlik yaşaması ve yeterli seviyede olmadığına yönelik mazeretler üretmek benlik saygısının korunmasına yönelik çaba olarak değerlendirilir (Üzar Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016; Anlı ve diğerleri, 2015). İtfaiyecilerin görevlerinin çeşitli olması, olay yerinde karşılaşılabilecek olan durumun belirsizliği, görevin ne kadar süreceğinin bilinmemesi, başarılı olmaya odaklanma, performansın üst düzeyde olmasının zorunlu olması ve görevin önem düzeyinin yüksek olması gibi nedenlerle itfaiyecilerin kendini sabotaj stratejilerini kullanmalarına ilişkin beklenti düşüktür. Buna karşın, itfaiyecilerin kendini sabotaj düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan ve bu bu görüşü destekleyen bulgulara sahip çalışma sayısı oldukça azdır.

Benlik saygısı ve yaşam kalitesinin artırılması ve buna bağlı olarak da kendini sabotaj eğiliminin azaltılmasının en etkin yollarından bir tanesi fiziksel aktivitedir (FA) (Pernambuco ve diğerleri, 2012). Fiziksel aktivite, sıklıkla egzersiz terimi ile birbirinin yerine kullanılmaktadır ve iskelet kaslarının normalin üzerinde enerji harcamasını ile sonuçlanan vücut hareketleri

olarak tanımlanmaktadır (Caspersen ve diğerleri, 1985). FA bedeni ile barışık, öz güvenli bireyler yaratarak, bireyin kendini iyi hissetmesini ve mutlu olmasını sağlar (Holder ve diğerleri, 2009). Bireyin psikolojik sağlık durumu ve genel olarak mutluluk seviyesi (düşük stres, yüksek benlik saygısı ve öz güven) FA yoluyla artırılabilir. Çünkü FA, bireylerde psikolojik durumu olumlu etkilemekte, kontrol ve egemenlik duygusu sağlamakta, depresyonu azaltmakta; benlik saygısını, atılganlık ve öz saygı düzeylerini ise arttırmaktadır (Tekin ve diğerleri, 2009).

İtfaiyecilerin görevleri gereği, toplum hayatı içerisindeki hem bireysel hem de kitlesel açıdan rolü oldukça yüksektir. İtfaiyecilerin görevlerini iyi, tam ve zamanında yapabilmeleri can ve mal güvenliği açısından yüksek önem taşımaktadır. İtfaiyecilerin görevlerini yerine getirmede fiziksel olduğu kadar psikolojik etmenlerden de etkilendikleri aşikardır. Yapılan literatür incelemesinde, itfaiyecilerin aktivite düzeylerinin araştırıldığı çok sayıda çalışma olduğu, ancak itfaiye personelinin benlik saygısı ve kendini sabotaj düzeylerinin incelendiği çalışmaların kısıtlı sayıda olduğu, bu çalışmalarda da anılan değişkenlerin tekil bazda ele alındığı ve değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmediği görülmektedir. Bu nedenle, itfaiyecilerin FA düzeylerinin hangi seviyede olduğunun ve kendini sabotaj ile benlik saygısı düzeylerinin bilinmesinin, itfaiyecilerin görev performanslarının artırılmasına/sürdürülmesine katkı sağlayacak bir bilgi olacağı değerlendirilmektedir.

1. Kavramsal Çerçeve

İnsanlık tarihi için dönüm noktası olan ateş, bulunduğu günden itibaren zaman içerisinde soğuktan korunma, besinlerin pişirilmesi, vahşi hayvanlardan korunma gibi pek çok görevi yerine getirmek için insanoğlunun vazgeçilmez bir aracı haline gelmiştir (Tokarev, 2015). Birçok alanda kullanılan ateş, bazen ihmal, tedbir almama veya denetimsizlik sonucu kontrol dışına çıkarak yangınlara neden olmuş, bu nedenle yangınla mücadele etmek için tedbirlerin alınması zorunlu hale gelmiştir (Kanaç, 2019). Esas amaç olarak yangınla mücadele için kurulmuş bir teşkilat olan itfaiye, günümüzde, yangınlara müdahalenin yanı sıra, her türlü kaza durumunda teknik arama ve kurtarma, doğal afetlerde görev alma, nükleer-biyolojik-kimyasal saldırılarda temizleme işlemleri gibi tehlikeli işlerin yanında belediye yönetimi tarafından verilecek diğer görevleri de yapmakla yükümlüdür ve 7 gün/24 saat esasına dayalı olarak çalışmaktadır (26326 sayılı Resmi Gazete).

İtfaiyecilik mesleğinin zorlu görev olması nedeniyle, itfaiyecilerin fiziksel uygunluklarının ve bunun ön koşulu olan fiziksel aktivite düzeylerinin iyi durumda olması gerekmektedir. Fiziksel aktivite düzeyi uygun olmayan itfaiye personelinin, sırf bu nedenle görevini iyi şekilde yerine getirememesi, geri döndürülemez kayıplara yol açabilir. Bu kapsamda değerlendirildiğinde, itfaiye personelinin FA düzeylerinin iyi olması beklenmektedir.

Fiziksel aktivite yaşamın devamlılığını sağlayan, insanoğlunun var olduğu günden bu yana devam eden bir olgudur. Bu olgunun içerisindeki tüm hareketler FA içerisinde yorumlanabilecek iş ve eylemleri ifade etmektedir (Aykın, 2018, ss.26-27). Bu bağlamda günlük yaşam içerisinde iskelet kasları ve eklemler kullanılarak enerji tüketimi meydana getiren, kalp ve solunum hızını arttıran, farklı şiddetlerde uygulanabilen ve yorgunluklarla sonuçlanan her bir bedensel hareket fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Zengin Alpözgen ve Razak Özdingçerler, 2016).

Sağlık Bakanlığı (2014) tarafından yoğunluğuna göre FA; düşük, orta ve yüksek olmak üzere üç ayrı kategoride değerlendirilmektedir. Düşük şiddetli FA, gün içerisinde az bir efor ile

yapılabilen aktivitelerdir (yavaş tempoda yürüyüş, ev işleri vb). Bu aktiviteler esnasında solunum frekansı ve nabız sayısı, dinlenim seviyesinin biraz üzerindedir. Orta şiddetli FA, orta seviyede fiziksel efor isteyen, kasların hafif zorlanmaya başladığı, kalp atım sayısının ise normalin biraz daha üzerine çıktığı, nefes alıp vermenin biraz daha sıklaştığı aktiviteler (hızlı yürüyüş, düşük tempolu koşu, yüzmek, dans etmek, yavaş tempoda bisiklet sürmek vb.) olarak ifade edilmektedir. Yüksek şiddetli FA, yüksek seviyede fiziksel efor isteyen, nefes alıp vermenin ve kalp atım sayısının normalden çok daha fazla olduğu, kasların ise daha fazla zorlandığı aktiviteler (tempolu koşu, tenis, futbol, basketbol vb.) olarak tanımlanır (Sağlık Bakanlığı, 2014). Dünya Sağlık Örgütü (2010) ise fiziksel aktiviteleri aerobik (dayanıklılık), kuvvet, esneklik ve denge aktiviteleri şeklinde sınıflandırmıştır.

İtfaiyecilerin aerobik dayanıklılığının yüksek olması; merdivene tırmanma, hortumu uzaktaki bir yangın musluğundan yangın alanına getirme ve yüksek katlı binalardaki yangın yerine ekipmanları çıkarma gibi görevlerin çabuk ve aksaksız olarak yerine getirilmesinde önemli role sahiptir (Sothmann ve diğerleri, 2004; Gledhill ve Jamnik 1992). Diğer yandan itfaiyeciler, merdivene tırmanma, malzeme taşıma, hortum manevraları, güç kullanarak giriş, hidrolikli ağır aletleri kullanma ve yaralı kurtarma gibi görevlerinde aerobik dayanıklılığa büyük ihtiyaç duymaktadırlar (Sothmann ve diğerleri, 2004). Kas kütlesi düşük olan itfaiyecilerin kas kütlesi yüksek olan itfaiyecilere oranla yangın söndürme aktivitelerinde zorlandığı görülmüştür. Yüksek seviye kas kuvveti ve dayanıklılığı itfaiyecilerin sadece görevlerini başarıyla gerçekleştirmeleri açısından değil, yaralanma vakalarını azaltması bakımından da oldukça önemlidir (Bilzon ve diğerleri, 2001). Esneklik ise, itfaiyecilerin görev esnasında karşılaşılabilecekleri incinme, burkulma, tendon, kas ve eklem kapsülleriyle ilgili sorunlardan kaynaklanan yaralanmalar gibi olumsuzluklardan uzak kalabilmesi için etkili bir faktördür. Esnekliğin iyi olması demek, itfaiye personelinin eğilme, uzanma, döndürme ve dönme hareketlerini daha rahat ve sakatlanma riskinden uzak bir şekilde yapabilmesi anlamına gelmektedir (Schmit ve DeBeliso, 2019). Zor çevre koşullarında giyilen ekipmanlar, çalışılan zeminin farklılık göstermesi, taşınan malzemelerin ağır ve zor kontrol edilebilir oluşu denge kontrolünü zorlaştırmaktadır. İtfaiyecilerin denge yeteneğinin iyi olması; çatıda çalışma, ağır malzemelerin ve kazazedelerin taşınması gibi görevlerini başarılı olarak tamamlayabilmeleri için oldukça değerlidir. Finlandiya'da mesleki görevlerle ilgili meydana gelen kazalar üzerine yapılan bir araştırmada itfaiyecilerin işe bağlı değişken zeminlerde çalışması sebebiyle denge kontrolünün kaybedilmesine bağlı olarak düşme, kayma gibi kazaların yüksek olduğu ifade edilmiştir (Punakallio, 2003).

Yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olmak, bireylerin benlik saygılarını olumlu etkilemektedir. Benlik saygısı birçok kuramcı tarafından farklı şekilde tanımlanmıştır. Bazı tanımların birbirine benzer yönlerinin olmasına rağmen bazılarında tanımlamaların çok daha farklı olduğu görülmektedir. Rosenberg (1979)'e göre benlik saygısı, kişinin kendisine yönelik geliştirdiği olumlu, olumsuz ya da nötr tutumların tamamıdır. Harter (1993)'a göre benlik saygısı bireyin kendisini ne denli sevdiği, saygı duyduğu ve kendisini ne ölçüde kabullendiğidir. Knapen ve diğerleri (2005) ise benlik saygısını bireyin kendisi hakkında olumlu bir fikir edinebilme yolu şeklinde tanımlamıştır. Genel anlamıyla benlik saygısı, bireyin kendisini olduğu gibi kabullenmesi ve bu durumdan tatmin olması, kendini değerli, gururlu, yeterli, başarılı ve sevmeye yaraşır hissetmesidir (Yörükoğlu, 2004). Benlik saygısı bireyin kendini muhakemesi ve yorumlaması sonucunda kimliğini kabullenmesi ile ortaya çıkan bir beğeni durumudur (Açak ve Kaya, 2015; Erşan ve diğerleri, 2009). Benlik saygısı düzeyi

yüksek olan bireylerin kendileri ile ilgili beklentileri yüksektir. Bu bireyler sosyal açıdan daha azimli, daha yüksek beklenti ve hayal gücüne sahip, öz güveni yüksek, daha iyimser ve zorluklarla karşılaştığında kolay kolay pes etmeyen, başarılı olma isteği fazla olan bireyler olarak görülürler. Benlik saygısı düşük olan kişilerde ise bu durumun aksi özellikler görülür (Güven, 2020).

Bireylerin zihinsel yapılarındaki yeri oldukça önemli olan benlik saygısı kavramının üzerinde olumlu etkiye sahip faktörlerden birinin FA olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda fiziksel aktivitenin bireyin benlik saygısı kadar fiziksel benliğini de olumlu olarak etkilediği yapılmış olan araştırmalarda görülmüştür (Bayköse ve diğerleri, 2018; Esentürk 2019). Fiziksel aktivitenin ruh sağlığı üzerindeki faydaları ile, bireyin psikolojik işlevlerini geliştirmede uygun bir yardım stratejisi olarak kullanıldığı da ortaya koyulmuştur (Bayar, 2006).

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

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

Bireylerin benlik saygılarını koruma çabaları doğaldır ve bunun için başarı düzeylerini arttırmak da dahil olmak üzere birçok şey yaparlar. Ancak, bazen bireylerin karşılaştıkları engeller oldukça zorlu olabilir. İşte bu durumda bireyler, potansiyel bir başarısızlıkla yüzleşmemek için bu zorluktan uzak kalmaya çalışabilirler. Uzaklaşmanın ya da kaçınmanın mümkün olmadığı durumlarda ise, bireyler başarısızlığın sorumlusu olmaktan kurtulabilmek için bazen kendini sabotaja yönelebilirler. İlk olarak 1978 yılında Jones ve Berglas tarafından tanımlanan (Üzar Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016) bu kavram; bireyin bir işin ya da görevin üstesinden gelebilecek potansiyele sahip olmasına rağmen, bu işi yapıp yapamayacağına yönelik belirsizlik yaşaması ve yeterli seviyede olmadığına yönelik mazeretler üretmek benlik saygısını koruma altına almaya yönelik bir çaba olarak tanımlanmaktadır (Üzar Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016; Anlı ve diğerleri, 2015). Benliğinin koruma altına alınmak istenmesindeki en büyük güdü, bireyin benliğine yönelik olarak diğer insanlarda oluşacak olumsuz algıların manipüle edilmesi arzusudur. Kendini sabote etmenin sonucunda birey, başarıyı kendi çabasından kaynaklı, başarısızlığı ise kendi elinde olmayan sebeplerden ve dış faktörlerden kaynaklı olduğunu öne sürerek kendini haklı çıkarma yönünde çaba sarf eder. Bu davranış biçimi bireyi her iki durumda da kazançlı hale getirmekte ve kendisini iyi hissetmesine büyük katkı sağlamaktadır (Baumgardner ve diğerleri, 1985).

2. Araştırma

2.1. Araştırmanın Konusu ve Amacı

İtfaiyeciler, can ve mal güvenliği açısından günlük yaşamın merkezinde yer alan unsurlar olmakla birlikte, ihtiyaç duyulduğu durumlar dışında, sosyal yapı içerisinde pek fazla öne çıkmayan, ancak paha biçilemez bir değere sahip görevi yerine getiren profesyonellerdir.

İtfaiyecilerin performansının iyi olması, halkın can ve mal güvenliği açısından oldukça büyük öneme sahiptir. Zorlu bir görev olan itfaiyecilik mesleğinde, fiziksel performansın yanı sıra psikolojik etmenler de görev başarısını doğrudan etkilemektedir. Bu açıdan bakıldığında, itfaiyecilerin FA düzeyleri ile, benlik saygısı ve kendini sabotaj düzeylerinin belirlenmesi; personel değerlendirmesi, eğitimi, seçimi ve görevlendirmesi hususlarında katkı sağlayacaktır. Mevcut araştırmanın amacı; itfaiyecilerin FA, benlik saygısı ve kendini sabotaj düzeylerinin belirlenmesi ve bu değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Mevcut araştırmanın evrenini, ülkemizde aktif olarak görev yapmakta olan 32.007 itfaiye personeli oluşturmaktadır. Araştırmanın yapılabilmesi için gerekli olan örneklem büyüklüğü, Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004) tarafından verilen "örneklem büyüklüğünün belirlenmesi" formülü kullanılarak hesaplanmıştır. Hesaplama sonucunda, minimum 380 deneğin evreni temsil etme gücüne sahip olacağı bulunmuştur. Mevcut araştırmada rastgele örneklem yöntemi kullanılmış ve davet edilerek katılıma gönüllü olur veren 767 itfaiye personeli iştirak etmiştir. Katılım sağlayan itfaiyecilerin bölgelere göre dağılımı Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan İtfaiyecilerin Bölgelere Göre Dağılımı

Coğrafi Bölge	n	%	Kümülatif n	Kümülatif %
Akdeniz Bölgesi	27	3,52	27	3,52
Doğu Anadolu Bölgesi	84	10,95	111	14,47
Ege Bölgesi	57	7,43	168	21,9
Güneydoğu Anadolu Bölgesi	4	0,52	172	22,42
İç Anadolu Bölgesi	61	7,95	233	30,37
Karadeniz Bölgesi	67	8,74	300	39,11
Marmara Bölgesi	467	60,89	767	100,00

2.3. Verilerin Toplanması

Çalışmada, araştırmacılar tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Toplama Formu"; Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından yapılmış olan "Uluslararası FA Değerlendirme Anketi-Kısa Form", Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Tokuş (2010) tarafından yapılan 10 maddeli ve 4'lü Likert tipindeki "Benlik Saygısı Ölçeği" (BSÖ) ile Rhodewalt (1990) tarafından geliştirilmiş olan ve Türkçe'ye Akın (2012) tarafından uyarlanan 25 maddelik "Kendini Sabotaj Ölçeği" (KSÖ) kullanılmıştır. Verilerin elde edilebilmesi için, 81 il belediyesine dilekçe ile başvurularak, belediye bünyesinde görev yapan tüm itfaiyeciler araştırmaya gönüllü katılıma davet edilmişlerdir. Araştırmaya katılım için online bir veri toplama aracı oluşturulmuş ve davet metninde online erişim linki de verilmiştir. Online veri toplama aracı, çalışma hakkında açıklamaların bulunduğu yapıdadır ve gönüllü katılıma onay vermeyenlerin araştırmaya katılmalarını engelleyecek şekilde tasarlanmıştır. Araştırmaya katılmak isteyen itfaiyeciler için 45 günlük süre verilmiş ve bu süre sonunda online veri toplama işlemi sonlandırılarak, toplanmış olan veriler istatistiksel analiz kapsamına dahil edilmiştir.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

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

2.3.2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu

Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu (UAFA-KF), kitlelerin sağlık ve FA düzeylerinin incelenmesi amacıyla geliştirilmiştir. Yetişkin bireylerin FA düzeylerinin tespit edilebilmesi için oluşturulan bu ölçeğin, kısa ve uzun şeklinde iki formu bulunmaktadır. 6 kita üzerine yayılmış 12 ülkedeki 14 araştırma merkezinde elde edilen veriler kullanılarak test-yeniden test yöntemiyle geçerlik-güvenirlik analizleri yapılmış ve UAFA-KF'nin fiziksel aktivite düzeyini tespit etmek için güvenilir ve geçerli bir yöntem olduğu açıklanmıştır (Atenz, 2001). Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını Öztürk (2005) yapmıştır. UAFA-KF; yürüme dahil olmak üzere hafif, orta ve yüksek şiddetli aktiviteler esnasında harcanan süre ile oturarak harcanan süre hakkında bilgi vermektedir. Toplam puanın hesaplanması için; düşük, orta ve yüksek şiddetli aktivitelerin ne kadar sürdürüldüğü ve haftalık frekansının ne olduğu bilgileri kullanılmaktadır. Aktiviteler için gerekli olan enerji MET-dakika skoru ile hesaplanmaktadır. Bu aktiviteler için standart MET değerleri oluşturulmuştur. Bunlar; oturma için 1,5 MET, yürüme için 3,3 MET, orta şiddetli FA için 4,0 MET ve şiddetli FA için 8,0 MET'tir. Bu değerler kullanılarak günlük ve haftalık fiziksel aktivite seviyesi hesaplanmaktadır. Bunun için, yapılan aktivitelerin günlük süresi ve haftadaki gün sayısı, ilgili MET değeri ile çarpılmaktadır. Tüm aktiviteler için MET değerleri hesaplandıktan sonra bunların kümülatif toplamı Toplam MET değerini vermektedir. MET değerleri ve yapılan FA düzeyine göre katılımcılar 3 aktivite düzeyinden bir tanesinde olacak şekilde kategorize edilmektedir. Bunlar;

1. İnaktif: En düşük FA seviyesini belirtir ve Kategori 2 ya da 3'e girmeyenler, inaktif olarak sınıflandırılırlar.
2. Minimal Aktif: Aşağıda verilen koşullardan birini sağlayanlar bu kategoride değerlendirilirler:
 - a. En az 3 gün ve günlük 20 dk. şiddetli aktivite yapanlar.
 - b. En az 5 gün orta şiddetli aktivite yapanlar ya da günde en az 30 dk. yürüyenler.
 - c. En az 5 gün yürüme/orta şiddetli aktivite yaparak asgari 600 MET-dk/hafta düzeyini karşılayanlar.
3. Çok Aktif: Günlük asgari 60 dk. orta şiddetli aktiviteyi ifade eder. Aşağıdaki kriterlerden birine sahip olanlar bu kategoride değerlendirilirler:
 - a. En az 3 gün şiddetli aktivite yaparak asgari 1500 MET-dk/hafta düzeyini karşılayanlar.
 - b. Her gün yürüme, orta şiddetli veya şiddetli aktivite yaparak asgari 3000 MET-dk/hafta düzeyini karşılayanlar. (Savcı ve diğerleri, 2006).

2.3.3. Kendini Sabotaj Ölçeği

Bu çalışmada kullanılan kendini sabotaj ölçeği (KSÖ), Jones ve Rhodewalt tarafından geliştirilmiş ve Akın (2012) tarafından Türkçe'ye kazandırılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısının 0,90 ve test-retest güvenilirlik katsayısının da 0,94 olduğu bulunmuştur. Orijinal ölçekteki maddeler ile korelasyon katsayılarının 0,68-0,90 aralığında değiştiği görülmüştür. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,79, test-retest güvenilirlik katsayısı ise 0,74'tür (Rhodewalt, 1990, s. 77). Ölçeğin tek boyutu vardır. 6'lı Likert tipindeki ölçek, 25 maddeden meydana gelmektedir. İşaretlenecek seçenekler; "Hiç Katılmıyorum" (0) ile "Tamamen Katılıyorum" (5) arasındadır. Maddelerin puanlandırılması 0-5 arasındadır (Akın, 2012). Ölçeğin 3, 5, 6, 10, 13, 20, 22 ve 23 numaralı maddeleri ters kodlanmaktadır. Ölçekten elde

edilebilecek puan 0 ile 125 (Akın, 2012; Rhodewalt, 1990, s. 77) aralığındadır. Yüksek puan, kendini sabotaj düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

2.3.4. Benlik Saygısı Ölçeği

İtfaiyecilerin benlik saygısı düzeylerinin ölçülmesi için benlik saygısı ölçeği (BSÖ) kullanılmıştır. Ölçek, Rosenberg tarafından 1963'te geliştirilmiş, Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması ise Tukuş (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 10 maddeli ve 4'lü likert tipindedir. 2, 5, 6, 8 ve 9 numaralı maddeler ters kodlanmaktadır. İşaretlenecek seçenekler "Kesinlikle Katılmıyorum" (1) ile "Kesinlikle Katılıyorum" (4) arasındadır. Maddelere verilen cevaplar 1 ile 4 arasında puanlanır ve BSÖ'den alınabilecek puanlar 10-40 arasındadır. Düşük puanlar düşük benlik saygısını, yüksek puanlar ise yüksek benlik saygısını işaret etmektedir.

2.4. Verilerin Analizi

Tanımlayıcı istatistiklerin verilmesi için yüzde ve frekans tabloları oluşturulmuştur. Normal dağılıma uygunluk değerlendirmesi için, Shapiro-Wilk ve Q-Q Plot testleri kullanılmış ancak verilerin normal dağılım varsayımını karşılamadığı görülmüştür. İstatistiksel analizler için nonparametrik testler kullanılmıştır. İkili grupların karşılaştırılmasında Mann-Whitney *U* (MWU) testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılması için ise Kruskal-Wallis *H* (KWH) testinden faydalanılmıştır. İstatistiksel analizler için anlamlılık düzeyinin 0,05 olması tercih edilmiştir. Verilerin analizi için SPSS 25.0 (Lisans: Hitit Üniversitesi; IBM, ABD) yazılımı kullanılmıştır.

2.5. Araştırma İzinleri

Araştırmanın yapılabilmesi için, Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan etik kurul izni alınmıştır (İzin No: 2020-131). Çalışmanın yürütülmesi ve katılımın sağlanması için Belediyelere resmi başvurular yapılarak gerekli yazılı izinler alınmış ve katılımcıların her birinden, araştırmaya katılıma gönüllü olur verdiklerini belirten bir açıklamayı onaylamaları istenmiştir. Katılıma gönüllü olur vermeyenlerin araştırma sorularına erişmesi engellenmiş ve bu bireyler araştırma kapsamı dışında bırakılmışlardır.

3. Bulgular

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilmiş olan veriler istatistiksel analizlere tabi tutulmuş ve sonuçlar özetlenerek verilmiştir.

Tablo 2. İtfaiyecilere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler ($n=767$)

Değişken	Ortalama	Standart Sapma	En Düşük	En Yüksek
Yaş (yıl)	38,3	7,88	21	65
Boy Uzunluğu (cm)	177,16	5,98	163,00	196,00
Vücut Ağırlığı (kg)	83,90	10,60	60,00	130,00
BKİ (kg/m ²)	26,72	2,94	19,60	42,40

Katılımcıların Tablo 2'de özetlenen verileri incelendiğinde, yaşlarının 21 ile 65 arasında değiştiği ve beden kütle indeksi (BKİ) değerlerinin ($26,72 \pm 2,94$ kg/m²) 42,40 kg/m² düzeyine kadar çıktığı görülmektedir.

Tablo 3. Ölçeklerden Elde Edilen Puanlara İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek	Ortalama	Standart Sapma	En Düşük	En Yüksek	Medyan	Shapiro-Wilk		
						İstatistik	Serb.Der.	<i>p</i>
KSÖ	46,2	15,55	5	97	45	0,996	767	0,03*
BSÖ	32,2	5,29	13	40	32	0,962	767	0,00*
MET Değeri	1594,58	1989,48	0	15678	876	0,665	767	0,00*

* $p < 0,05$; KSÖ: Kendini sabotaj ölçeği, BSÖ: Benlik saygısı ölçeği, MET: Metabolik eşitlik

Tablo 3'te itfaiyecilerin KSÖ, BSÖ ve UAFA-KF ölçeklerinden (MET değeri) aldıkları puanlara ait istatistikler verilmiştir. Buna göre, çalışmaya katılan itfaiyecilerin KSÖ'den elde ettikleri puanları ortalama $46,2 \pm 15,55$ 'tir. Benlik saygısı ölçeğinden elde edilen puanlar ise ortalama $32,2 \pm 5,29$ düzeyindedir. MET değeri ortalaması $1594,58 \pm 1989,48$ olarak tespit edilmiştir. Ölçek puanlarının dağılımı Shapiro-Wilk ile test edilmiş ve bu verilerin normal dağılımı sergilemedikleri ($p < 0,05$) tespit edilmiştir.

Ölçeklerden elde edilen puanlar; eğitim düzeyi (lise-üniversite), sigara kullanımı (içiyor-içmiyor), görev ili (büyükşehir-diğer), medeni hal (evli-bekar), vardiya (24/48 sistemi-diğer), araç sahibi olma (var-yok), ev sahibi olma (var-yok), mesai ortamından memnuniyet (memnun-değil), üstlerinden takdir görme (görüyor-görmüyor), meslekte kendini verimli hissetme (hissediyor-hissetmiyor), mesleğini severek yapma (yapıyor-yapmıyor), mesleğinin değerinin hak ettiği yerde olduğunu düşünme (katılıyor-katılmıyor) ve ödül alma (aldı-almadı) durumlarına göre MWU testi kullanılarak yapılan ikili karşılaştırmalar ile incelenmiştir.

Buna göre, UAFA-KF ölçeği puanlarının medeni hal ($U=37581,5$; $p=0,01$) ve üstlerinden takdir görme ($U=63523,5$; $p=0,03$) değişkenlerinde gruplar arasında fark gösterdiği ve bekarların ve üstlerinden takdir görenlerin UAFA-KF puanlarının evlilerden ve üstlerinden takdir görmeyenlerin puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunların dışındaki kategorilerde puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür ($p > 0,05$).

BSÖ puanları değerlendirildiğinde; eğitim düzeyi ($U=55741,5$; $p < 0,01$), meslekte kendini verimli hissetme ($U=23724,0$; $p=0,03$), mesleğini severek yapma ($U=3998,5$; $p < 0,01$) ve mesleğinin değerinin hak ettiği yerde olduğunu düşünme ($U=24346,5$; $p=0,02$) kategorilerinde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. Eğitim düzeyi yüksek, meslekte kendini verimli hisseden, mesleğini severek yapan ve mesleğinin değerinin hak ettiği yerde olmadığını düşünen katılımcıların BSÖ puanları istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksektir.

KSÖ puanlarının değerlendirilmesi sonucunda ise, yalnızca mesleğini severek yapma ($U=5304,0$; $p=0,03$) değişkeninde mesleğini severek yapanlar lehine anlamlı farkın görüldüğü, diğer değişkenlerin KSÖ puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yaratmadığı ($p > 0,05$) tespit edilmiştir.

Tablo 4. FA Düzeylerine Göre Katılımcıların Ölçek Puanlarının İncelenmesi

Ölçek	Aktivite Düzeyi	n	Ölçek Puanı (Ort±SD)	Sıra Ort.	Kruskal-Wallis H			MWU
					χ^2	Serb.Der.	p	
BSÖ	Düşük	234	31,6±5,30	356,30	7,80	2	0,02*	Yüksek > Düşük
	Orta	426	32,3±5,27	388,55				
	Yüksek	107	33,2±5,22	426,45				
KSÖ	Düşük	234	48,4±15,14	416,88	9,11	2	0,01*	Düşük > Orta Düşük > Yüksek
	Orta	426	45,7±15,28	375,82				
	Yüksek	107	43,2±16,89	344,67				

* $p < 0,05$; SD: Standart sapma

Fiziksel aktivite kategorilerine göre itfaiyecilerin ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki farkların analizi için yapılan Kruskal-Wallis H değerlendirmesi sonuçlarına göre, BSÖ ve KSÖ puanları arasında aktivite düzeyine göre anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Farkların hangi gruplar arasında olduğunu tespitini sağlamak için yapılan MWU testi sonucunda, FA düzeyi "yüksek" olan katılımcıların benlik saygısı puanlarının ($33,2 \pm 5,22$), FA

düzeyi "düşük" olan katılımcıların puanlarından ($31,6\pm 5,30$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Fiziksel aktivite düzeyi "düşük" olan katılımcıların kendini sabotaj puanları ($48,4\pm 15,14$), "orta" ve "yüksek" aktivite düzeyine sahip olan katılımcıların puanlarından daha yüksektir (Tablo 4).

Tablo 5. Fiziksel Aktivite, Benlik Saygısı ve Kendini Sabotaj Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Spearman Korelasyon Katsayısı ile İncelenmesi

Ölçek Puanları		KSÖ Puanı	BSÖ Puanı
IPAQ-KF (MET)	<i>rho</i>	-0,125	0,111
	<i>p</i>	0,00*	0,00*
BSÖ	<i>rho</i>	-0,316	
	<i>p</i>	0,00*	

* $p < 0,01$

Fiziksel aktivite, benlik saygısı ve kendini sabotaj puanları arasındaki korelasyonun incelenmesi için yapılan Spearman rho testi sonucuna göre MET düzeyi ile benlik saygısı arasında düşük düzeyde pozitif ($rho=0,111$; $p < 0,01$), MET düzeyi ile kendini sabotaj puanı arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ($rho=-0,125$; $p < 0,01$) anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. BSÖ ve KSÖ puanları arasında ($rho=-0,316$; $p < 0,01$) da negatif yönlü ve düşük düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir (Tablo 5).

Sonuç

İtfaiyeciler, insan hayatının korunması/kurtarılması için son derece ciddi ve önemli göreve sahip profesyonellerdir. Dolayısıyla itfaiyecilerin fiziksel olarak güçlü olmaları oldukça önemlidir (Satici ve diğerleri, 2020). İtfaiye mesleği, yoğun iş temposunda çalışılan, riskli ve tehlikeli, yüksek fiziksel performans düzeyine ihtiyaç duyan, ne kadar süreceği kesin olmayan görevlere sahip ve bazen vücudun fizyolojik sınırlarına kadar zorlanılmasına ihtiyaç duyulan bir meslektir (Schmit ve DeBeliso, 2019). Gerek bitiş zamanı belli olmayan çalışma süreleri, gerek çalışma temposunun yoğun olması nedeniyle, vardiya sistemi ile çalışan itfaiyecilerin yeterli düzeyde FA fırsatı bulamadıkları öne sürülebilir ancak itfaiyecilerin düzenli FA yapmaları elzemdir ve bunun sağlık durumlarını ve görev performanslarını olumlu etkileyeceği aşikardır.

Yoğun iş temposu ve vardiya sistemine göre çalışan meslek gruplarının FA düzeylerinin değerlendirildiği çalışmalar incelendiğinde, benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Satici ve diğerleri (2020) tarafından itfaiye personelinin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmada, itfaiyecilerin büyük çoğunluğunun (%86,5) fiziksel aktivite düzeyinin yetersiz olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir çalışmada Pancar (2015) arama kurtarma ekiplerinin fiziksel aktivite düzeylerini incelediği araştırmada katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin yetersiz olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Polat (2018) polis memurlarının fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirildiği araştırmada polis memurlarının genel FA düzeylerinin yeterli olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Aydın ve Kamuk (2021) da, hemşirelerin FA düzeylerini inceledikleri çalışmada, erkek hemşirelerin % 46,2'sinin inaktif %26,2'sinin minimal aktif %18'inin çok aktif olduğunu, genel olarak sağlık personelinin FA düzeylerinin düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Mevcut çalışmadan elde edilen bulgulara göre, itfaiyecilerin yalnızca %14'ünün iyi FA düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalarda elde edilen bulgular ile mevcut çalışmadan elde edilen bulguların uyum gösterdiği ve genel olarak vardiyalı sistemde, yoğun iş temposunda çalışan

(itfaiyeci, hemşire, polis, arama-kurtarma personeli) meslek gruplarının fiziksel aktivite düzeylerinin arzu edilen seviyenin altında olduğu görülmektedir. İtfaiyecilerin istenilen fiziksel aktivite düzeyinde olmamalarının; iş temposundaki yoğunluk, çalışma düzeninin vardiyalı olması ve bunun getirdiği zorluklar, mesai zamanından sonra bireye kalan serbest zaman süresinin yeterli olmaması ve itfaiyeciliğin zorlu bir fiziksel meslek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmaya iştirak eden itfaiye personelinin BSÖ'den almış olduğu puanların eğitim düzeyi değişkenine anlamlı farka sahip olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, üniversite mezunu itfaiye personelinin lise ve aşağısı öğrenim düzeyine sahip olan itfaiye personeline göre BSÖ'den almış olduğu puanların yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde, itfaiyecilerin benlik saygısı düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre farklı olup olmadığını inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Polislerin benlik saygısı düzeylerinin incelendiği bir çalışmada, Yiğit (2012), lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip olan polislerin, ön lisans ve aşağısı eğitim düzeyine sahip olanlara göre benlik saygısı puanlarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Korkmaz (1996) tarafından yapılan bir araştırmada, eğitim durumuyla benlik saygısı arasında istatistiksel olarak manidar bir korelasyon olduğu bulunmuş, eğitim düzeyi "yüksek öğrenim" olanların "ortaöğretim" olanlara kıyasla daha yüksek benlik saygısı puanlarına sahip oldukları belirtilmiştir. Bir diğer çalışmada, Saygılı ve diğerleri (2015) eğitim düzeyi ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve benlik saygısı puanlarının eğitim durumlarına göre anlamlı şekilde farklılaştığını tespit etmiştir. Bu araştırma sonucunda, eğitim düzeyinin yükselmesine karşılık olarak benlik saygısı puanlarının da arttığı belirtilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalardan elde edilen sonuçlar, mevcut araştırmadan elde edilen bulgularla uyum göstermektedir. Mevcut araştırma sonuçları ve literatür bilgileri birlikte değerlendirildiğinde, öğrenim düzeyi yüksek olanların yüksek benlik saygısı düzeylerine sahip oldukları söylenebilir.

İtfaiye personelinin FA düzeyleri medeni durum değişkenine göre değerlendirildiğinde, bekarların UAFA-KF ölçeğinden aldıkları puanların evlilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde, itfaiyecilerin FA düzeylerinin medeni durum değişkenine göre değerlendirildiği herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak farklı meslek grupları üzerinde yapılan mevcut çalışmalarda Deniz (2011) farklı meslek gruplarına sahip 501 kişinin fiziksel aktivite düzeylerini incelediği çalışmasında, bekar olan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin evli olan bireylerden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Benzer şekilde Yıldırım ve diğerleri (2019) tarafından yapılan ve hastanede hizmet veren 240 sağlık çalışanının FA düzeylerini karşılaştırıldığı bir çalışmada, bekarların daha yüksek fiziksel aktivite düzeylerine sahip oldukları bulunmuştur. Hemşirelerin FA düzeyi ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, Kılıç (2018), bekar olan hemşirelerin fiziksel aktivite düzeylerinin evli olan hemşirelerden daha yüksek olduğunu saptamıştır. Literatürde yer alan bu bulgular ile mevcut çalışmadan elde edilen sonuçlar benzerlik göstermektedir. Ancak literatür incelemesi esnasında, genel bulgulardan farklı sonuca ulaşmış olan bir çalışmayla karşılaşılmıştır. Bu çalışmada, Özüdoğru (2013), üniversite personeli olan 278 kişinin FA düzeylerini karşılaştırmış ve evlilerin bekarlara kıyasla FA düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Literatürdeki bulguların genel eğilimi göz önüne alınarak değerlendirildiğinde, mevcut çalışmada medeni hal değişkenine göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinde ortaya çıkan farkın, evli olmayanların büyük kısmının genç olması ve kendilerine ayırdıkları sürenin daha fazla olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Öte yandan, evli olan katılımcıların ise; ev işlerine vakit ayırma, aile üyelerinin sorumluluğunu üstlenme ve

çocuk(lar)la ilgilenme gibi sebeplerden ötürü fiziksel aktivite düzeylerinin daha düşük olabileceği değerlendirilmektedir.

Çalışmaya iştirak eden itfaiye personelinin kendini verimli hissetme durumuna göre BSÖ'den almış oldukları puanlar incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Literatürde benzer şekilde karşılaştırmanın yapıldığı çalışmalar kısıtlıdır. Yıldız (2006), kendilerini mesleki açıdan yetersiz bulan sağlık çalışanlarının benlik saygısı puanlarının daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Bireylerin kendilerini verimli ve yeterli hissetmeleri doğrudan benlik saygısı etkilendiğinden, mevcut çalışma bulguları ile Yıldız (2006)'ın çalışmasında elde edilen bulguların uyum gösterdiği değerlendirilmiştir. İtfaiyecilerin meslekte kendini verimli hissetme değişkenine göre KSÖ'den almış oldukları puanlar incelendiğinde, KSÖ puanlarında gruplar arasında farklılık olmadığı görülmüştür. Fakat mesleğinde kendini verimli hissetmeyenlerin KSÖ puanlarının daha yüksek olmasına karşın, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı olmaya yeter seviyede değildir.

İtfaiye personelinin BSÖ'den almış olduğu puanlar, mesleğini severek yapma değişkenine göre incelendiğinde, puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. Buna göre mesleğini severek yapanların benlik saygısı puanları daha yüksektir. Benzer bir çalışmada Türker (2008), istediği işi yapan çalışanların benlik saygı düzeylerinin, istediği işi yapmayan çalışanlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Kılıç (2018) hemşirelik mesleğini severek seçenlerin, mesleğini sevmeyenlere göre daha yüksek benlik saygısını sahip olduğunu tespit etmiştir. Başka bir çalışmada ise Kahraman ve Kılıç (2021), mesleğini sevdiği için tercih edenlerin benlik saygılarının daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Uslusoy ve diğerleri (2016) mesleğini isteyerek seçen hemşirelerin istemeyerek seçenlere kıyasla daha yüksek mesleki benlik saygısı puanlarına sahip olduklarını belirtmiştir. Mevcut çalışmadan elde edilen bulgular, mesleğini severek yapan, mesleğine karşı olumlu tutum içinde olan ve mesleğinde başarılı olan bireylerin benlik saygısının daha yüksek olduğuna dair literatür bilgileri ile uyum göstermektedir.

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

İtfaiye personelinin BSÖ'den almış olduğu puanların mesleğini hak ettiği yerde görme değişkenine göre değerlendirilmesi sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Mesleğinin hak ettiği puanları olmadığını düşünen itfaiye personelinin BSÖ puanları daha yüksektir. Bireyler mesleklerine değer verip severek yaptıklarında, ortaya koymuş oldukları performansın toplum tarafından takdir edilmesini doğal olarak beklerler. Bu noktadan hareketle, mesleğin hak ettiği yerde olmadığını belirten itfaiyecilerin, mesleklerini severek yaptıkları değerlendirilmektedir.

Bu araştırmada, itfaiye personelinin fiziksel aktivite, benlik saygısı ve kendini sabotaj düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, fiziksel aktivite düzeyi ile benlik saygısı arasında pozitif, kendini sabotaj düzeyi ile negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişkinin var olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada fiziksel aktivite düzeylerinin arzu edilen düzeyde olmadığı ve itfaiyecilerin FA düzeylerinin artırılmasının uygun olacağı sonucuna varılmıştır.

Fiziksel aktivite düzeyinin arttırılabilmesi için itfaiye personelinin fiziksel aktivite düzeylerinin idare tarafından periyodik olarak takip edilmesi ve FA düzeyine bağlı olarak Fiziksel uygunluk düzeylerinin yükseltilmesine katkı sağlanması önerilmektedir. Ayrıca FA düzeyinin yüksek olmasının obezite riskini önlemesi açısından değere sahip olduğu bilindiğinden, itfaiye personelinin obezite düzeyinin kontrol altında tutulması açısından değerli olduğu düşünülmektedir.

Kaynakça

- Açak, M., & Kaya, O. (2015). İşitme engelli ve işitme engelli olmayan futbolcuların benlik saygıları ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-11. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/92199>
- Akın, A. (2012). Kendini sabotaj ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 176-187. Erişim adresi: <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/717/372>
- Anlı, G., Akın, A., Şar, A.H., & Eker, H. (2015). Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(54), 160-172. <https://doi.org/10.17755/esosder.84791>
- Aşçı, F.H. (2004). Benlik algısı ve egzersiz. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 233-266. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/151383>
- Atenz A.A. (2001). Home-based physical activity programs for middle-aged and older adults: summary of empirical research. *Journal of Aging and Physical Activity*, 9(1), 38-58. <https://doi.org/10.1123/japa.9.s1.s38>
- Aydın, Y., & Kamuk, Y.U. (2021). Hemşirelerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesi ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 88-105. <https://doi.org/10.25307/jsr.902511>
- Aykın, G.A. (2018). *Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi*. İstanbul: Metamorfoz Yayıncılık
- Baumgardner, A.H., Lake, E.A., & Arkin, R.M. (1985). Claiming mood as a self-handicap: The influence of spoiled and unspoiled public identities. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(4), 349-357. <https://doi.org/10.1177/0146167285114001>
- Bayar, P. (2006). Egzersiz süreci öncesi ve sonrası çocuklarda benlik saygısında değişim. *Spor Hekimliği Dergisi*, 41(1), 19-26. Erişim adresi: <https://journalofsportsmedicine.org/full-text/160/tur>
- Bayköse, N., Saraç, H., & Yavuz, C.S. (2018). Cinsiyet ve fiziksel algı: sporcularda cinsiyet farklılıkları fiziksel algı düzeylerinin farklı olmasının nedeni olabilir mi? *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 1-9. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.425154>
- Bilzon, J.L.J., Scarpello, E.G., Smith, C.V., Ravenhill, N.A., & Rayson, M.P. (2001). Characterization of the metabolic demands of simulated shipboard royal navy fire-fighting tasks. *Ergonomics*, 44(8), 766-780. <https://doi.org/10.1080/00140130118253>
- Calfas, K.J., & Taylor, W.C. (1994). Effects of physical activity on psychological variables in adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6(4), 406-423. <https://doi.org/10.1123/pes.6.4.406>
- Caspersen, C.J., Powell, K.E. & Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 106(2), 126-131
- Dalkıran, M. (1993). *İtfaiye mesleğinden kaynaklanan gerilim nedenleri, önlemleri. İstanbul iline yönelik bir araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul
- Deniz, M. (2011). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ile sosyoekonomik durum arasındaki ilişkinin araştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa
- Dünya Sağlık Örgütü. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Erişim adresi: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>
- Erdener, M. (2019). *Afet alanında çalışan profesyonellerin psikolojik dayanıklılık ve ikincil travmatik stres düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

- Erşan, E., Doğan, O., & Doğan, S. (2009). Beden eğitimi ve antrenörlük bölümü öğrencilerinde benlik saygısı düzeyi ve bazı sosyo-demografik özelliklerle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4(2), 36-37. Erişim adresi: <https://klinikpsikiyatri.org/jvi.aspx?un=KPD-92147&volume=12&issue=1>
- Esentürk, O.K. (2019). Fiziksel aktivite programının üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyine etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 81-87. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/925268>
- Gledhill, N., & Jamnik, V.K. (1992). Characterization of the physical demands of firefighting. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 17, 207-213
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Güven, H. (2020). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi tıp fakültesi Pelitköy eğitim aile sağlığı merkezine kayıtlı adolesanlarda benlik saygısı, beden algısı, yeme bozukluğu ve depresyon ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Samsun
- Harter, S. (1993). *Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents*. R.F. Baumeister (Ed.), Self-esteem: The puzzle of low self-regard (s. 87–116) içinde. New York: Plenum Press
- Holder, M.D., Coleman, B., & Sehn, Z.L. (2009). The contribution of active and passive leisure to children's well-being. *Journal of Health Psychology*, 14(3), 378-386. <https://doi.org/10.1177/1359105308101676>
- Kahraman, İ., & Kılıç, H. F. (2021). *Hemşirelik öğrencilerinin mesleki benlik saygısı ve etkileyen faktörler*. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.46237/amusbfd.487565>
- Kanat, M. (2019). *İtfaiye çalışanlarının afet bilgi düzeyi ve afetlere hazırlık durumu* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale
- Karairmak, Ö., & Çetinkaya, Ş.R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/200021>
- Kılıç, H. F. (2018). Hemşirelik öğrencilerinin eğitim stresi ve mesleki benlik saygısı arasındaki ilişki. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 5(1), 49-59. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunhemsire/issue/35690/431130>
- Knapen, J., Van, V.P., Van, C.H., David, A., Peuskens, J., Pieters, G., & Knapen, K. (2005). Comparison of changes in physical self- concept, global self- esteem, depression and anxiety following two different psychomotor therapy programs in nonpsychotic psychiatric inpatients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74(6), 353-61. <https://doi.org/10.1159/000087782>
- Korkmaz, M. (1996). *Yetişkin örnekleme için bir benlik saygısı ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir
- Lök, N., & Bademli, K. (2017). Yetişkin bireylerde fiziksel aktivite ve depresyon arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(40), 101-110. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mkusbed/issue/33533/348563>
- Otacıoğlu, S. (2017). Profesyonel müzik eğitimi alan öğrencilerinin benlik saygı düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(1), 187-196. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/475773>
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara

- Özüdoğru, E. (2013). *Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur
- Pancar, S. (2015). *Arama ve kurtarma ekiplerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi* (Bursa örneği) (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa
- Pehlivan, Z. (2009). Spora katılan çocuklara yönelik ailelerin beklentileri, çocuklarda gözlenen davranış değişimleri ve spora katılımın önündeki engeller. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 69-76. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000152
- Pernambuco, C., Rodrigues, B., Bezerra, J., Carrielo, A., Fernandes, A., Vale, R., & Dantas, E. (2012). Quality of life, elderly and physical activity. *Health*, 4, 88-93. <https://doi.org/10.4236/health.2012.42014>
- Polat, Ö. (2018). *Polis memurlarının ödülleri değerlendirilmesi* (Artvin ili örneği). (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde
- Punakallio, A. (2003). Balance abilities of different-aged workers in physically demanding jobs. *Journal of Occupational Rehabilitation*, 13(1), 33-43. <https://doi.org/10.1023/a:1021845823521>
- Resmi Gazete. (21 Ekim 2006). *5393 Sayılı Belediye İtfaiye Yönetmeliği*. T.C. Resmî Gazete No: 26326
- Rhodewalt, F. (1990). *Self-handicappers: Individual differences in the preference for anticipatory self-protective acts*. R.L. Higgins, C.R. Snyder ve S. Berglas (Ed.), *Self-handicapping: the paradox that isn't* (s. 69–106) içinde. New York: Plenum Press
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. New Jersey: Princeton University Press
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books
- Sağlık Bakanlığı. (2014). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*. 2. Basım. Ankara: Türkiye Halk Sağlığı Kurumu
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Satıcı, M., Abakay, U., & Efiloğlu, Z. (2020). İtfaiye personelinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 6(31), 581-586. <https://doi.org/10.31576/smryj.499>
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnce D., & Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi*, 34(3), 166-172. Erişim adresi: https://jag.journalagent.com/tkd/pdfs/TKDA_34_3_166_172.pdf
- Saygılı, G., Kesecioğlu, T.İ., & Kırıktas, H. (2015). Eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Journal of Research in Education and Teaching*, 4(2), 210-217. Erişim adresi: http://www.jret.org/FileUpload/ks281142/File/21..gizem_saygili.pdf
- Schmit, M., & DeBeliso, M. (2019). The relationship between firefighters' physical performance characteristics and simulated firefighting demands. *Turkish Journal of Kinesiology*, 5(2), 63-75. <https://doi.org/10.31459/turkjin.560623>
- Sothmann, M. S., Gebhardt, D. L., Baker, T. A., Castello, G. M. & Sheppard, V.A. (2004). Performance requirements of physically strenuous occupations: validating minimum standards for muscular strength and endurance, *Ergonomics*, 47(8), 864-875. <https://doi.org/10.1080/00140130410001670372>
- Tekin, G., Amman, M., & Tayfun, T.A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 148-159. Erişim adresi: <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/ijhs/article/download/665/404>

- Tokarev, A.S. (2005). Kültür tarihinde ateş sembolü. *Türk Dünyası İncelemeleri Dergisi*, 6(1), 257-262. Erişim adresi: https://turkoloji.cu.edu.tr/GENEL/tokarev_kultur_tarihinde_ates_sembolu.pdf
- Tukuş, L. (2010). *Benlik saygısı değerlendirme ölçeği-kısa formu türkçe güvenilirlik ve geçerlilik çalışması* (Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kocaeli
- Uslusoy, E.Ç., Gürdoğan, E.P., & Kurt, D. (2016). Hemşirelerde mesleki benlik saygısı ve mesleğe dayanışması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 29-35. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sdusbed/issue/20926/224935>
- Üzar Özçetin, Y.S., & Hiçdurmaz, D. (2016). Kendini sabote etme ve ruh sağlığı üzerine etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2, 145-154. <https://doi.org/10.18863/pgy.13806>
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık
- Yıldırım, D., Yıldırım, A., & Eryılmaz, M. (2019). Sağlık çalışanlarında fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi ilişkisi. *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 44, 325-333. <https://doi.org/10.17826/cumj.451.087>
- Yıldız, A. (2006). *Birinci basamak sağlık hizmetlerinde çalışan hemşire, ebe ve sağlık memurlarının benlik saygısı ve atılganlık düzeyleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Yiğit, R. (2012). Emekli polislerin benlik saygılarının sahip oldukları değerler açısından incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(11), 86-9. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/160798>
- Yörükoğlu, A. (2004). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*. İstanbul: Özgür Yayınları
- Zengin Alpözgen, A., & Razak Özdingler, A. (2016). Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 66-72. <https://doi.org/10.17681/hsp.18017>