



**T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI**

**HASTANEYE GELENLERİN PROAKTİF KİŞİLİK
ÖZELLİĞİ VE BİREYSEL YARATICILIK DÜZEYİNİN
FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ İLE İLİŞKİSİ**

BETÜL ÖZKAYA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: Prof. Dr. Mahmut KILIÇ

İkinci Danışman: Dr. Öğr. Üyesi İbrahim Yasin ÇOLAK

MAYIS – 2025

YOZGAT

T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

HASTANEYE GELENLERİN PROAKTİF KİŞİLİK
ÖZELLİĞİ VE BİREYSEL YARATICILIK DÜZEYİNİN
FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ İLE İLİŞKİSİ

BETÜL ÖZKAYA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: Prof. Dr. Mahmut KILIÇ

İkinci Danışman: Dr. Öğr. Üyesi İbrahim Yasin ÇOLAK

MAYIS – 2025

YOZGAT



YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
LİSANSÜSTÜ TEZ ONAY FORMU

T.C.

YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Enstitümüzün Halk sağlığı Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Betül Özkaya'nın hazırladığı “Hastaneye Gelenlerin Proaktif Kişilik Özelliği Ve Bireysel Yaratıcılık Düzeyinin Fiziksel Aktivite Düzeyi İle İlişkisi” başlıklı tezi ile ilgili tez savunma sınavı, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri gereğince 30/05/2025 Cuma günü saat 15:00'de yapılmış, tezin onayına oy birliği/oy çokluğu ile karar verilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Mahmut KILIÇ

(Danışman)

Jüri Üyesi : Prof. Dr. Emine Ela KÜÇÜK

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Vugar Ali TÜRKSÖY

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Şemsinnur GÖÇER

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi İbrahim Yasin ÇOLAK

(İkinci Danışman)

ONAY:

Bu tezin kabulü, Enstitü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve sayılı Enstitü Yönetim Kurulu Kararı ile onaylanmıştır.

...../...../ 20.....

İmza

Prof. Dr. Ümit BUDAK

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

TEZ BEYANI

Tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezin içerdiki yenilik ve sonuçların başka bir yerden alınmadığını, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan eder, aksi bir durumda aleyhine doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğini beyan ederim.

Betül ÖZKAYA

30/05/2025

ÖN SÖZ

Bu tez çalışmasının hazırlanmasında bilgi ve deneyimleriyle yol gösteren, her aşamada desteklerini esirgemeyen birinci danışmanım Prof. Dr. Mahmut KILIÇ'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca ikinci danışmanım Dr. Öğr. Üyesi İbrahim Yasin ÇOLAK'a kıymetli katkıları, yönlendirmeleri ve sabırlı desteği için sonsuz teşekkür ederim.

Bu sürecin her anında yanımda olan, moral ve motivasyon kaynağım olan sevgili aileme minnettarım. Onların varlığı ve desteği, bu çalışmanın en güçlü temelini oluşturmuştur.

Emek veren, katkı sağlayan ve bu yolculukta yanımda olan herkese içtenlikle teşekkür ederim.

Betül ÖZKAYA

30/05/2025

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HASTANEYE GELENLERİN PROAKTİF KİŞİLİK ÖZELLİĞİ VE BİREYSEL YARATICILIK DÜZEYİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ İLE İLİŞKİSİ

BETÜL ÖZKAYA

YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

TEZ DANIŞMANI: PROF. DR. MAHMUT KILIÇ

İKİNCİ DANIŞMAN: DR. ÖĞR. ÜYESİ İBRAHİM YASİN ÇOLAK

Bu çalışmanın amacı, bireylerin sosyodemografik özellikleri, proaktif kişilik ve bireysel yaratıcılık özellikleri ile fiziksel aktivite (FA) düzeyleri arasındaki ilişkiyi saptamaktır.

Kesitsel tipteki araştırma, 18 yaş ve üzeri 400 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Veriler: sosyodemografik bilgi formu, Proaktif Kişilik Ölçeği (PKÖ), Bireysel Yaratıcılık Ölçeği (BYÖ) ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kullanılarak toplanmıştır. MET skorları ve FA düzeyleri parametrik olmayan testler, Sperman korelasyon, Generalized Linear Model (GLM) ve multinominal lojistik regresyon (MLR) analizleri ile değerlendirilmiştir.

FA düzeyi; proaktif kişilik düzeyinin yükselmesi, yaşın küçülmesi, erkek olmak, çalışma durumu, egzersiz türü, her gün sigara içmek, günlük sosyal medya kullanım süresinin artması ve bakımından sorumlu olduğu bireyin olmaması durumunda MET skorları anlamlı düzeyde daha yüksek saptanmıştır. FA düzeyi ile proaktif kişilik ($r = 0.138$, $p < 0.05$) ve bireysel yaratıcılık ($r = 0.126$, $p < 0.05$) arasında doğrusal yönde zayıf bir ilişki; yaş ile ise negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. Beklenmeyen bir şekilde, sosyal medya kullanım süresi arttıkça FA düzeyi de artmıştır. MLR analizine göre ise egzersiz ekipmanı kullanımı, orta ve yüksek düzeyde fiziksel aktivitenin en güçlü yordayıcısıdır.

FA düzeyleri kişisel özellikler, yaşam tarzı ve demografik faktörlerin birleşimiyle şekillenmektedir. Proaktif kişilik ve yaratıcılığın desteklenmesi, FA davranışlarını artırmada etkili olabilir.

2025, xi + 63 Sayfa

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, Proaktif kişilik, Yaratıcılık, Yaşam tarzı, Yetişkinler.

ABSTRACT

MASTER THESIS

THE RELATIONSHIP BETWEEN PROACTIVE PERSONALITY AND INDIVIDUAL CREATIVITY AND THE PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF INDIVIDUALS VISITING A HOSPITAL

BETÜL ÖZKAYA

**YOZGAT BOZOK UNIVERSITY
SCHOOL OF GRADUATE STUDIES
DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH**

SUPERVISOR: PROF. DR. MAHMUT KILIÇ

CO-SUPERVISOR: ASST. PROF. DR. İBRAHİM YASİN ÇOLAK

The aim of this study is to determine the relationship between individuals' sociodemographic characteristics, proactive personality traits, individual creativity, and their level of physical activity (PA).

A cross-sectional survey was conducted with 400 participants aged 18 and above. Data were collected using sociodemographic questionnaires, the Proactive Personality Scale (PPS), Individual Creativity Scale (ICS), and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). MET scores and FA levels were evaluated using non-parametric tests, Spearman correlation, Generalized Linear Model (GLM), and multinomial logistic regression (MLR) analyses.

FA levels and MET scores were found to be significantly higher in cases where proactive personality levels increased, age decreased, the individual was male, employment status and type of exercise varied, smoking occurred daily, daily social media usage time increased, and there was no dependent individual under their care. PA was positively correlated with proactive personality ($r = 0.138$, $p < 0.05$) and individual creativity ($r = 0.126$, $p < 0.05$), but negatively associated with age. Unexpectedly, increased social media usage was also positively related to PA levels. MLR further revealed that using exercise equipment was the strongest predictor of both moderate and high PA levels.

PA is shaped by personal traits, lifestyle, and demographic factors. Enhancing proactivity and creativity may support PA engagement.

2025, xi + 63 Pages

Keywords: Physical activity, Proactive personality, Creativity, Lifestyle, Adults

İÇİNDEKİLER

Sayfa

LİSANSÜSTÜ TEZ ONAY FORMU.....	ii
TEZ BEYANI.....	iii
ÖN SÖZ.....	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ	x
KISALTMALAR LİSTESİ	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	2
1.2. Araştırmanın Önemi	2
1.3. Araştırmanın Hipotezleri	2
1.4. Sınırlılıklar	2
1.5. Tanımlar.....	2
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Fiziksel Aktivite.....	4
2.1.1. Fiziksel Aktivite Türleri.....	4
2.1.2. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler.....	6
2.1.3. Fiziksel Aktivite ve Metabolik Eşdeğer (MET).....	8
2.1.4. Fiziksel Aktivitenin Sınıflandırılması	9
2.1.5. Fiziksel Aktivitenin Boyutları.....	11
2.1.6. Fiziksel Aktivite ve Sağlık	12
2.2. Egzersiz.....	15
2.2.1. Egzersizin Tanımı	15

2.2.2. Egzersizin Psikolojik Etkileri.....	16
2.2.3. Egzersizin Fiziksel-Fizyolojik Etkileri	17
2.2.4. Egzersiz Ve Bağışıklık Sistemi İlişkisi	17
2.3. Kişilik Kavramı.....	18
2.3.1. Kişiliğin Oluşmasında Etkili Olan Faktörler	19
2.3.2. Proaktif Kişilik ve Özellikleri	20
2.3.3. Proaktif Kişilik ve Egzersiz İlişkisi	21
2.4. Bireysel Yaratıcılık ile Fiziksel Aktivite	23
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	25
3.1. Araştırmanın Türü.....	25
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	25
3.3. Veri Toplama Yöntemi	25
3.3.1. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ).....	25
3.3.2. Kısaltılmış Proaktif Kişilik Ölçeği (PKÖ)	25
3.3.3. Bireysel Yaratıcılık Ölçeği.....	26
3.4. Verilerin Analizi	26
3.5. Etik İzinler	26
4. BULGULAR	28
4.1. Sosyo-Demografik Özellikler	28
4.2. Fiziksel Aktivite ve Sosyal İlişkiler	30
4.3. Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Kişilik Yapısı	31
4.4. Fiziksel Aktivite (FA) MET Puanı ve Düzeyi	34
4.5. Fiziksel Aktivite MET Puanı ile İlişkili Faktörler	40
4.6. Regresyon Analiz Sonuçları	40
5. TARTIŞMA.....	44
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	51

7. KAYNAKLAR.....	53
-------------------	----



TABLÖLER LİSTESİ

<u>Tablo</u>	<u>Sayfa</u>
Tablo 4.1. Araştırmaya katılanların sosyo-demografik özellikleri.....	28
Tablo 4.2. Araştırmaya katılanların sosyo-demografik özelliklerine göre kişilik özellikleri puan ortancaları	31
Tablo 4.3. Araştırmaya katılanların sosyo-demografik özelliklerine göre fiziksel aktivite MET puan ortancası.....	34
Tablo 4.4. Araştırmaya katılanların sosyo-demografik özelliklerine göre fiziksel aktivite düzeyleri	37
Tablo 4.5. Fiziksel aktivite MET toplam puanı ile diğer değişkenler arasındaki ilişkinin korelasyon ile analizi	40
Tablo 4.6. Fiziksel aktivite MET toplam puanını etkileyen faktörlerin çok değişkenli Generalized Linear Models (Gamma + Log link) ile analizi.....	40
Tablo 4.7. Fiziksel aktivite düzeyini etkileyen faktörlerin çok değişkenli lojistik regresyon ile analizi.....	42

KISALTMALAR LİSTESİ

Kısaltmalar	Açıklamalar
BKİ	: Beden Kitle İndeksi
BYÖ	: Bireysel Yaratıcılık Ölçeği.
FA	: Fiziksel Aktivite
IPAQ	: Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği
MET	: Metabolik Eşdeğeri Görev
MLR	: Multinomial Lojistik Regresyon
PKÖ	: Proaktif Kişilik Ölçeği.
UFAA	: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi
VA	: Vücut Ağırlığı

1. GİRİŞ

Günümüzde sağlık hizmetlerinden yararlanan bireylerin davranışsal ve psikolojik özellikleri, sağlık hizmetlerinin etkinliği ve bireylerin yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu bağlamda, bireylerin proaktif kişilik özellikleri, bireysel yaratıcılık düzeyleri ve fiziksel aktivite alışkanlıkları, sağlık hizmetlerinden faydalanma süreçlerinde dikkate alınması gereken önemli faktörlerdir (Kılıç & Uzun, 2023).

Proaktif kişilik, bireylerin çevresel koşulları değiştirme ve kontrol etme eğilimlerini ifade eder. Bu kişilik özelliğine sahip bireyler, karşılaştıkları durumlara karşı daha aktif ve çözüm odaklı yaklaşırlar. Araştırmalar, proaktif kişiliğin iş yaşamında ve bireysel gelişimde olumlu sonuçlar doğurduğunu göstermektedir (Osmanoğlu vd., 2021).

Bireysel yaratıcılık ise bireylerin yeni ve özgün fikirler üretme kapasitesini ifade eder. Yaratıcı bireyler, sorunlara farklı açılardan yaklaşarak yenilikçi çözümler geliştirebilirler. Proaktif kişiliğe sahip bireylerin, yaratıcılık düzeylerinin de yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Demirbilek vd., 2020).

Fiziksel aktivite, bireylerin genel sağlık durumunu iyileştirmenin yanı sıra, psikolojik iyi oluş hallerini de destekler. Düzenli fiziksel aktivite, stresin azalmasına, ruh halinin iyileştirilmesine ve bilişsel işlevlerinin güçlendirilmesine katkı sağlar. Bu durum, bireylerin proaktif davranışlar sergilemelerine ve yaratıcı düşünme becerilerini geliştirmelerine olanak tanımaktadır (Karababa vd., 2022).

Bu tez çalışmasında, hastaneye başvuran bireylerin proaktif kişilik özellikleri, bireysel yaratıcılık düzeyleri ve fiziksel aktivite alışkanlıkları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, proaktif kişilik özelliği bireysel yaratıcılık düzeyi ve fiziksel aktivite düzeyini birlikte değerlendiren herhangi bir yayına rastlanılmamıştır. Bu çalışmada ise bu faktörler çok değişkenli bir şekilde değerlendirilmiştir. Bu bağlamda, proaktif kişilik özelliği ve bireysel yaratıcılığın fiziksel aktivite düzeyini ne ölçüde etkilediği değerlendirilmiştir. Ve elde edilen bulgular doğrultusunda sağlık politikalarına ve bireysel yaşam tarzı önerilerine katkı sağlaması hedeflenmektedir.

Bu bağlamda çalışmanın teorik çerçevesi, literatürdeki ilgili araştırmalar doğrultusunda şekillendirilecek ve araştırma sonuçları fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik bireysel ve toplumsal stratejiler geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma, hastaneye gelen bireylerin proaktif kişilik özellikleri ve bireysel yaratıcılık düzeylerinin fiziksel aktivite düzeyleriyle olan ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, proaktif kişilik özelliği, bireysel yaratıcılık düzeyi ve fiziksel aktivite düzeyini birlikte değerlendiren herhangi bir yayına rastlanılmamıştır. Bu çalışmada ise, bu faktörler çok değişkenli bir şekilde değerlendirilecektir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Bu çalışmanın önemi, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlama potansiyeli taşımasıdır. Bu bağlamda, proaktif kişilik özelliği ile bireysel yaratıcılığın fiziksel aktivite düzeyini ne ölçüde etkilediği değerlendirilecek ve elde edilen bulgular doğrultusunda sağlık politikalarına ve bireysel yaşam tarzı önerilerine katkı sağlanması hedeflenmektedir.

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

H1: Proaktif kişilik özellikleri yüksek olan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri daha fazladır.

H2: Kişilerin yaratıcılık düzeyleri arttıkça fiziksel aktivite düzeyleri de artmaktadır.

1.4. Sınırlılıklar

Bu araştırma yalnızca Yozgat Bozok Üniversitesi Araştırma ve Uygulama hastanesine başvuranlar arasında yapılması bir sınırlılık oluşturmaktadır.

1.5. Tanımlar

Fiziksel aktivite: Fiziksel aktivite, günlük yaşamda enerji harcamasıyla ilişkili olup, kalp ve solunum hızında artışa neden olan, kas ve eklem hareketlerini içeren ve farklı yoğunluk seviyelerinde gerçekleştirilebilen bir dizi bedensel eylemi ifade etmektedir.(Alp, 2023)Bu aktiviteler, yürüme, koşma, atlama, yüzme ve bisiklete binme gibi temel motor becerileri içeren hareketlerin yanı sıra, kol ve bacak hareketleri ile baş ve boyun kaslarını kapsayan fiziksel eylemleri de içermektedir. Ayrıca, spor, dans, egzersiz, oyun ve günlük yaşam aktiviteleri gibi çeşitli fiziksel uygulamaları da kapsamaktadır (Baltacı vd., 2008).

Proaktif kişilik: Covey (2010), proaktif davranışı; bireylerin yalnızca koşullara ve duygulara göre değil, değer ve ilkelere dayalı olarak bilinçli tepkiler verme kapasitesi şeklinde tanımlamaktadır (Çelik & Topçuoğlu, 2017).Bu bağlamda proaktif kişilik, her

bireyde bulunmayan ancak bazı bireylerde daha belirgin şekilde gözlemlenen, çevresini değiştirme ve yönlendirme eğilimi taşıyan bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmektedir (Gerni & Denizli, 2021).

Bireysel yaratıcılık: Bireysel yaratıcılık, bireyin özgün, yenilikçi ve değer taşıyan fikirler üretebilme kapasitesi olarak tanımlanır (Runco & Jaeger, 2012). Bu özellik, sadece sanatsal ya da bilimsel üretkenlikle sınırlı kalmayıp günlük problem çözme becerileri, iş yaşamında yenilikçi yaklaşımlar ve bireysel farkındalıkla da yakından ilişkilidir. Günümüzde bireysel yaratıcılığı destekleyen çevresel ve bireysel faktörler üzerine çok sayıda çalışma yapılmakta, özellikle fiziksel aktivitenin bu süreçteki rolü dikkat çekmektedir.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, günlük yaşamda enerji harcamasıyla ilişkili olup, kalp ve solunum hızında artışa neden olan, kas ve eklem hareketlerini içeren ve farklı yoğunluk seviyelerinde gerçekleştirilebilen bir dizi bedensel eylemi ifade etmektedir (Alp, 2023). Bu aktiviteler; yürümek, koşmak, yüzmek, bisiklete binmek gibi temel motor becerileri içeren hareketleri kapsadığı gibi dans, spor, egzersiz ve oyun gibi kasıtlı ve planlı aktiviteleri de içermektedir (Baltacı vd., 2008). Günlük rutin içinde yapılan işler; giyinme, merdiven çıkma, ev temizliği gibi eylemler doğal fiziksel aktiviteler olarak değerlendirilirken, bireyin boş zamanlarında düzenli ve bilinçli olarak yaptığı hareketler kasıtlı aktiviteler olarak sınıflandırılabilir (Kruk, 2009).

2.1.1. Fiziksel Aktivite Türleri

Fiziksel aktiviteler, bireyin farklı ihtiyaçlarına ve hedeflerine göre dayanıklılık, kuvvet, esneklik ve denge egzersizleri olmak üzere dört temel gruba ayrılır.

Dayanıklılık egzersizleri, büyük kas gruplarını aktif bir şekilde çalıştırarak bireyin daha uzun süre fiziksel aktivite yapmasına olanak sağlar. Bu tür egzersizler, kalp ve akciğer kapasitesini geliştirir ve vücudun oksijen kullanım verimliliğini artırır. Bisiklet sürme, yüzmeye, tenis gibi sporlar buna örnektir (Yakut, 2023).

Kuvvet egzersizleri, vücuttaki kas gruplarının yoğun bir kuvvetle kasılmasını zorunlu kılan ve kas kuvvetini artırmaya yönelik fiziksel aktivitelerden oluşmaktadır. Bu egzersizler genellikle büyük kas gruplarını hedef almakla birlikte, tüm kas sisteminin dengeli bir şekilde gelişimini amaçlamaktadır. Özellikle karın, sırt, kalça ve bacak kas gruplarının güçlendirilmesi büyük önem taşımaktadır.

Kuvvet egzersizleri uygulanırken, vücudun dengeyi koruyarak çalıştırılması için yalnızca spesifik kas gruplarına odaklanmak yerine genel kas uyumunun sağlanması gerekmektedir. Bu durum, kas dengesinin korunmasına, postürün iyileştirilmesine ve yaralanma riskinin azaltılmasına katkı sağlamaktadır. Kuvvet egzersizleri; yük kaldırmaya dayalı egzersizler ile direnç bandı uygulamaları, vücut ağırlığına dayalı hareketler ile cihaz yardımıyla gerçekleştirilen antrenman türleri gibi çeşitli yöntemlerle gerçekleştirilebilmektedir.

Bu egzersizler, kas kütlesini artırmanın yanı sıra kemik yoğunluğunu ve bağ dokusunu güçlendirerek iskelet sisteminin dayanıklılığını artırmaktadır. Ayrıca metabolizmayı

hızlandırarak kilo kontrolüne katkı sağlamakta ve günlük yaşam aktivitelerinde fiziksel performansı iyileştirmektedir. Düzenli olarak yapıldığında, kas kaybının önlenmesine yardımcı olarak yaşlanma sürecinde bağımsız hareket kabiliyetinin korunmasını desteklemektedir. Bu nedenle, kuvvet egzersizlerinin düzenli ve kontrollü bir şekilde uygulanması önem arz etmektedir.

Bir egzersiz programının tasarım sürecinde, bireyin mevcut fiziksel kapasitesi, hedeflediği performans düzeyi ve sağlık geçmişi dikkate alınarak hareket edilmez. Programın etkinliği ve güvenliği açısından, uygun direnç seviyeleri belirlenmeli , doğru form ile teknik kullanılmalıdır. Ayrıca, egzersizlerin kademeli olarak artırılması, adaptasyonu destekleyerek sürdürülebilir gelişimi sağlamaktadır.

Kuvvet egzersizlerinin, egzersiz programına sistematik bir şekilde dahil edilmesi, genel sağlık durumunun iyileştirilmesine ve fiziksel performansın artırılmasına önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır. Bu süreçte, bireyin ihtiyaçlarına uygun bir planlama yapılması ve düzenli takip edilmesi, egzersizlerin verimli ve güvenli bir şekilde uygulanmasını sağlamaktadır.

Esneklik egzersizleri, vücudun hareket kabiliyetini artırarak eklem hareket açıklığını genişleten ve fiziksel hareketlerin daha kolay gerçekleştirilmesini sağlayan aktivitelerden oluşmaktadır. Stretching temelli bütünsel egzersiz yaklaşımları, örneğin Pilates, Tai Chi ve Yoga gibi uygulamalar, esnekliğin geliştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

Omurga, bacak, kalça ve omuz gibi vücut bölgelerinin esnek olması, günlük yaşam aktivitelerinin daha rahat gerçekleştirilmesine katkı sağlamaktadır. Bu durum, bireylerin bükülme, doğrulma, oturma ve uzanma gibi temel hareketleri daha rahat yapabilmesine olanak tanımaktadır. Her eklem bölgesi için spesifik esneme egzersizleri uygulanabilir ve bu egzersizlerin düzenli olarak yapılması, esnekliğin artırılmasına yardımcı olmaktadır. Esnek bir vücuda sahip olmak, genel fiziksel fonksiyonları iyileştirerek, yaşam kalitesinin artmasına katkıda bulunmaktadır.

Denge egzersizleri, vücudun stabilitesini ve koordinasyonunu geliştirerek dengeli hareket edebilme yetisini artıran fiziksel aktivitelerden oluşmaktadır. Dengenin sağlanması, bireylerin düzgün yürüyebilmesine, koordineli hareket edebilmesine ve düşme riskinin azalmasına önemli ölçüde katkı sağlamaktadır.

Optimal denge sağlamak amacıyla, iç kulaktaki denge mekanizmasının sağlamlığı, görsel sistemin fonksiyonelliği ve kas gücünün uygun seviyede bulunması gereklidir. Devamlı

uygulanan denge egzersizleri, denge ve koordinasyon yetilerini geliştirmenin yanı sıra, kas kuvvetini, esnekliği ve dayanıklılığı artırarak genel fiziksel performansa da katkı sağlamaktadır (Aydın vd., 2002).

2.1.2. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

“Fiziksel aktivitenin belirlenmesinde biyolojik, fiziksel ve sosyal faktörler etkili bir rol üstlenmektedir. Söz konusu faktörler, bireyleri bedensel etkinliklere yönlendiren ve bu süreci destekleyen etkenlerdir. Bununla birlikte, zaman kısıtlaması gibi çeşitli engeller, bireylerin fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen başlıca zorluklar arasında yer almaktadır. Çalışmalar, fiziksel, psikolojik ve davranışsal özelliklerin bu süreci olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir (Kirtland vd., 2003).

Çeşitli araştırmalar, teknolojik gelişmeler, ekonomik büyüme ve kentleşme gibi faktörlerin bireyleri hareketsiz bir yaşam tarzına yönlendirdiğini ortaya koymaktadır (Çakır, 2023). Özellikle gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde, sedanter yaşam biçiminin daha yaygın olduğu belirlenmiştir. Öte yandan, ekonomik açıdan daha iyi durumda olan bireylerin, daha fazla seçeneğe sahip oldukları ve güvenli egzersiz alanlarına erişim sağlayabildikleri gözlemlenmektedir (Branca vd., 2007).

Demografik ve Biyolojik Faktörler: Bireylerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri; demografik, sosyoekonomik ve sağlıkla ilişkili çok sayıda faktörden etkilenebilmektedir. Bu faktörler arasında yaş, cinsiyet, gelir durumu, eğitim seviyesi, genetik yapı, hastalık geçmişi ve etnik köken yer almaktadır. (Önemli, 2020).

Söz konusu faktörler, bireylerin fiziksel aktiviteye erişimini ve ilgisini çeşitli biçimlerde etkileyebilir. Bu değişkenlere bağlı olarak bireylerin katılım düzeyleri farklılık gösterebilir ve bireysel özellikler, fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonun oluşmasında önemli bir rol oynayabilir. Bu doğrultuda, bireylerin kişisel özellikleri ve çevresel faktörler göz önünde bulundurularak fiziksel aktiviteye katılımın teşvik edilmesi büyük önem taşımaktadır.

Psikolojik, Zihinsel ve Duygusal Faktörler: Fiziksel aktiviteye katılım çeşitli engellerle karşılaşabilmektedir. Bu zorluklar arasında, bireylerin fiziksel aktiviteden alınan haz, beklenen yararlar, zaman yetersizliği, motivasyon eksikliği, öz yeterlilik algısı ve psikolojik- duygusal durum gibi unsurlar bu süreci doğrudan etkileyen başlıca faktörler arasında yer almaktadır (Önemli, 2020).

Her bireyin bu faktörlerle farklı düzeylerde karşılaşması olasıdır ve söz konusu etmenler, fiziksel aktiviteye katılımı hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Beceriler ve Davranışsal Nitelikler: Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen birçok faktörler bulunmaktadır. Bunlar arasında tutum ve davranışları, fiziksel aktivitelere dair bilgi eksikliği, etkinliklere karşı yeterince ilgi duymama, zaman kısıtlılığı, ruhsal isteksizlik, düşük motivasyon, yetersiz öz yeterlilik ve stres önemli yer tutmaktadır (Çakır, 2023).

Özellikle ergenlik çağındaki bireyler üzerinde gerçekleştirilen çalışmalar, zorla katılmak durumunda kaldıkları fiziksel aktivitelere karşı olumsuz tutum ve davranışlar sergilediklerini ortaya koymaktadır (Sallis vd., 1996).

Bu nedenle, fiziksel aktiviteye katılımı teşvik etmek amacıyla bireylerin ilgi ve tercihlerine uygun etkinlikler seçmek, bilgi ve farkındalığı artırmak, motivasyonu yükseltmek, özgüveni güçlendirmek ve stresle başa çıkmayı destekleyen yöntemlerin uygulanması büyük önem taşımaktadır. Söz konusu yaklaşım, bireylerin fiziksel aktiviteye karşı daha pozitif bir bakış açısı benimsemelerini ve bu doğrultuda davranışlarını şekillendirmelerini destekleyebilir.

Sosyal ve Kültürel Faktörler: Fiziksel aktiviteye katılım üzerinde; bireyin toplumsal konumu, tercih ettiği hareket biçimi, grup içinde uyum düzeyi, aile ve arkadaş çevresinden aldığı destek, sağlık kuruluşlarının etkisi, sosyal yalnızlık durumu ve genel anlamda sosyal destek önemli belirleyiciler arasında yer almaktadır (Us, 2023).

Özellikle çalışan bireyler açısından, iş ortamında sunulan sosyo-kültürel koşullar fiziksel aktiviteye katılım üzerinde belirleyici bir etki yaratmaktadır. Örneğin, masa başında çalışan ve günün büyük kısmını hareketsiz geçiren bireylerin sayısındaki artış, fiziksel aktivite düzeylerinde ciddi bir azalma ile ilişkilendirilmektedir. Bu bağlamda, iş yerlerinde fiziksel aktiviteye uygun ortamların oluşturulması, çalışanların egzersiz alışkanlığı kazanmaları ve sürdürmeleri açısından önem taşımaktadır (Branca vd., 2007). Aynı şekilde, iş yerindeki destekleyici uygulamalar ve fiziksel aktiviteyi teşvik eden düzenlemeler, bireylerin aktif bir yaşam tarzını benimsemelerini kolaylaştırabilir. Sosyal çevrenin teşvik edici rolü de, fiziksel aktiviteye katılımı hem artırmakta hem de bu davranışın sürekliliğini sağlamaktadır.

Fiziksel Çevre: Fiziksel aktiviteye katılım üzerinde iklim koşulları, etkinliklerin ekonomik boyutu, trafik yoğunluğu, spor ekipmanlarına ulaşılabilirlik ile yürüyüş, bisiklet kullanımı

ve çeşitli rekreasyon alanlarının (örneğin parklar, basketbol ve futbol sahaları) varlığı gibi çevresel faktörler belirleyici olmaktadır (Çakır, 2023).

Bu tür alanların bireyler tarafından kolaylıkla erişilebilir olması ve toplumda güvenlik sorunlarının minimum düzeyde bulunması, fiziksel aktivitelere katılımı olumlu yönde etkileyebilmektedir (Kırtland vd., 2003).

Özellikle güvenli ve ulaşılabilir rekreasyon alanlarının varlığı, bireyleri açık havada fiziksel aktivitelere yönlendirebilmekte. Benzer şekilde, spor ekipmanlarının uygun fiyatlarla temin edilebilmesi, ekonomik engellerin azaltılarak daha geniş kitlelerin bu tür etkinliklere katılımını mümkün kılmaktadır.

Trafik yoğunluğunun düşük olduğu bölgelerde ise yürüyüş ve bisiklet sürme gibi aktiviteler daha cazip hale gelebilir. Bu faktörlerin uygun şekilde yönetilmesi ve düzenlenmesi, bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını artırabilir ve sağlıklı bir yaşam tarzını destekleyebilir.

2.1.3. Fiziksel Aktivite ve Metabolik Eşdeğer (MET)

Metabolik Eşdeğer (MET), bireyin belirli bir fiziksel aktivite sırasında harcadığı enerji miktarını gösteren bir ölçüm birimidir. Dinlenme halindeki enerji tüketimi 1 MET olarak kabul edilmekte olup, fiziksel aktivitenin şiddeti arttıkça bu değer de yükselmektedir. Örneğin, hafif tempoda gerçekleştirilen yürüyüş genellikle 2 ila 3 MET arasında değişirken, yüksek tempolu koşu gibi yoğun egzersizlerde bu değer 8 ile 10 MET düzeylerine kadar çıkabilmektedir. MET değerleri, fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi, egzersiz programlarının yapılandırılması ve aktivitenin etkinliğinin değerlendirilmesi açısından temel bir referans noktası olarak kullanılmaktadır.

Toplam enerji harcaması, fiziksel aktivite sırasında kullanılan oksijen miktarına dayalı olarak tahmin edilebilmektedir. Bu doğrultuda, MET değeri bireyin aktivite sırasında tükettiği oksijen miktarına bağlı olarak belirlenmekte ve fiziksel efor düzeyinin bir göstergesi olarak kullanılmaktadır (Korkmaz, 2023).

MET değeri, çeşitli fiziksel aktivitelere özgü belirlenmiş katsayılar ve fiziksel aktivite anketlerinden elde edilen veriler doğrultusunda bireyin fiziksel aktivite seviyesinin belirlenmesinde kullanılmaktadır. Örneğin, dinlenme halinde MET değeri 1 olarak kabul edilmekte olup, fiziksel aktivite sırasında harcanan efor arttıkça MET değeri de yükselmektedir. Bu bağlamda MET, bireyin metabolizmasının dinlenme durumuna kıyasla

kaç kat daha fazla enerji harcadığını ifade eden bir ölçüt olarak değerlendirilmektedir (Kwan vd., 2004).

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) kapsamında fiziksel aktivite seviyesinin belirlenmesi, her aktivite türüne özgü belirlenmiş MET katsayıları ile bireyin ilgili aktiviteye ayırdığı sürenin (gün ve dakika cinsinden) çarpılmasıyla hesaplanan puan üzerinden gerçekleştirilmektedir. Bu yöntem, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin objektif bir şekilde değerlendirilmesine olanak tanımakta ve fiziksel aktivite ile sağlık ilişkisini inceleyen çalışmalarda yaygın olarak kullanılmaktadır.

2.1.4. Fiziksel Aktivitenin Sınıflandırılması

Fiziksel aktivite sınıflandırması, aktivitenin yoğunluğu ve enerji harcaması temelinde yapılmaktadır. Aktivitenin yoğunluğu, bireyin söz konusu aktiviteyi gerçekleştirirken harcadığı çaba ile ilişkilidir. Aktivitenin süresi, belirli bir fiziksel aktivitenin ne kadar süreyle yapıldığını ifade ederken, frekans ise bu aktivitenin haftada kaç kez tekrarlandığını belirtmektedir. Bu değişkenler, fiziksel aktivitenin birey üzerindeki etkilerini değerlendirmede önemli ölçütlerdir (Yaraşır, 2018).

Fiziksel aktivite esnasında harcanan enerji düzeyini belirlemek için en sık başvuru yöntemlerinden biri Metabolik Eşdeğer (MET) hesaplamasıdır. Bu yöntem, bireyin dinlenme durumundaki enerji harcamasına kıyasla, belirli bir aktivite sırasında harcadığı enerji miktarını belirlemeye olanak tanımaktadır. MET değeri, fiziksel aktivitenin şiddetini ve bireyin toplam enerji tüketimini değerlendirmede önemli bir ölçüt olarak kullanılmaktadır (Yakut, 2023).

Metabolik Eşdeğer (MET), bir fiziksel aktivite sırasında harcanan enerjiyi ölçen bir birimdir. Bu ölçüme göre, 1 MET istirahat halindeki metabolizma hızını temsil eder ve bu durum, kilogram başına dakikada yaklaşık 3,5 mililitre oksijen tüketimiyle eşdeğerdir. MET değeri, fiziksel aktivitenin şiddetini belirlemede ve enerji harcamasını hesaplamada yaygın olarak kullanılan bir parametredir (Öztürk, 2005).

Bu bağlamda, bir fiziksel aktivitenin MET değeri, o aktivite esnasında harcanan enerji miktarını temsil etmektedir. MET değerleri, farklı egzersiz türlerinin yoğunluk düzeylerini ve enerji tüketim miktarlarını karşılaştırmak için önemli bir referans noktası olarak kullanılmaktadır.

Fiziksel aktivite şiddeti, MET değerlerine göre genel olarak üç temel kategoriye ayrılmaktadır:

- Düşük şiddetli aktiviteler: 3 MET ve altı,
- Orta şiddetli aktiviteler: 3 ile 6 MET arası,
- Yüksek şiddetli aktiviteler: 6 MET ve üzeri.

Bu sınıflama, fiziksel aktivitenin birey üzerindeki etkilerini değerlendirmede ve uygun egzersiz programlarının oluşturulmasında önemli bir rehber olarak kullanılmaktadır.

Hafif şiddette fiziksel aktiviteler, MET değeri 3'ün altında olan ve bireyin istirahat haline kıyasla az da olsa artmış solunum ve kalp atım hızını gerektiren hareketlerdir. Bu tür aktiviteler, genellikle düşük düzeyde enerji harcaması gerektirir ve günlük yaşamda sıkça karşılaşılan hareketleri kapsar. Yavaş tempolu yürüyüş, hafif bahçe işleri veya ev içi temizlik faaliyetleri bu gruba dâhil edilebilir. Orta şiddette fiziksel aktiviteler, MET değeri 3 ile 6 arasında değişen ve istirahat haline göre belirgin şekilde artmış kalp atımı ve solunumla karakterize edilen aktivitelerdir. Bu aktiviteler, bireyin dayanıklılığını geliştirmede etkilidir. Tempolu yürüyüş, bisiklete binme, hafif egzersiz hareketleri ve dans gibi faaliyetler bu kategoride yer alır.

Hafif şiddetli fiziksel aktiviteler, MET değeri 3'ün altında olan ve nefes sıklığı ile kalp ritminin istirahat düzeyinin biraz üzerinde olduğu aktivitelerdir. Bu tür aktiviteler, düşük enerji harcaması gerektiren günlük yaşam hareketlerini içermekte olup, yavaş tempolu yürüyüş, hafif bahçe işleri ve ev temizliği gibi aktiviteler bu gruba örnek olarak verilebilir.

Orta şiddetli fiziksel aktiviteler, MET değeri 3 ile 6 arasında değişen, nefes sıklığının ve kalp ritminin istirahat düzeyine kıyasla belirgin şekilde arttığı aktivitelerdir. Bu gruptaki aktiviteler, bireyin fiziksel kapasitesini artırmada etkili olup, tempolu yürüyüş, bisiklete binme, hafif egzersizler ve dans gibi aktiviteleri içermektedir.

Yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler: MET değeri 6'nın üzerinde olan ve nefes sıklığı ile kalp ritminin istirahat düzeyine göre çok daha fazla arttığı yoğun aktiviteleri kapsamaktadır. Bu kategoride yer alan aktiviteler yüksek enerji harcaması gerektiren egzersizleri içermekte olup, koşu, futbol, basketbol, yüzme gibi aerobik sporlar ve ağırlık antrenmanları bu gruba dahil edilmektedir.

Bu sınıflama, fiziksel aktivitelerin yoğunluğunu ve enerji harcamasını karşılaştırmak, bireylerin uygun fiziksel aktivite seviyelerini belirlemek ve egzersiz programlarının

oluşturulmasına rehberlik etmek amacıyla kullanılmaktadır (Yaraşır, 2018). Fiziksel aktiviteye yönelik frekans, belirli bir zaman dilimi içinde gerçekleştirilen aktivite sayısını ifade etmektedir. Süre ise, bir oturum veya seansta fiziksel aktiviteye ayrılan toplam zamanı göstermektedir. Bu iki değişken, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirmede ve egzersiz programlarını planlamada önemli kriterler arasında yer almaktadır (Yakut, 2023).

2.1.5. Fiziksel Aktivitenin Boyutları

Fiziksel aktivitenin süre, sıklık ve şiddet olmak üzere üç boyutu vardır.

Fiziksel Aktivitenin Süresi (Miktarı): Fiziksel aktivite süresi, belirli bir zaman dilimi içinde gerçekleştirilen toplam fiziksel aktivite miktarını ifade etmektedir. Bu süre, farklı mevsimsel sıcaklıklara sahip ülkelerde yaz ve kış aylarında değişkenlik gösterebilir. Ancak önemli olan, aktiviteyi tek bir seferde veya kısmen tamamlamak değil, sürekli bir şekilde aktif olmaktır. Bu, bireylerin sağlıklarını desteklemek ve fiziksel aktivitelerden en verimli şekilde faydalanmak için kritik bir faktördür (Shephard, 2003).

Fiziksel Aktivitenin Sıklığı (Frekansı): Belirli bir süre içinde gerçekleştirilen toplam fiziksel aktivite miktarı, o dönemdeki fiziksel aktivite süresi olarak tanımlanır. Farklı mevsimsel sıcaklıklara sahip ülkelerde, yaz ve kış aylarında fiziksel aktivite sıklıkları değişiklik gösterebilir. Ancak, etkinliğin tek seferde veya kısmen tamamlanması oldukça önemlidir. Bu, fiziksel aktivitenin sürdürülebilirliğini ve bireylerin sağlık üzerindeki olumlu etkilerini artıran bir faktördür (Shephard, 2003).

Fiziksel Aktivitenin Şiddetinin Ölçülmesi: Metabolik eşdeğer (MET), fiziksel aktivitenin şiddetini ve buna bağlı olarak enerji harcamasını değerlendirmede kullanılan bir ölçüt olarak tanımlanır. Bu kavram, bireyin dinlenme halindeki enerji tüketiminin kaç katı kadar enerji harcadığını ifade eder. Başka bir deyişle, herhangi bir fiziksel aktivitenin MET değeri, o aktivite sırasında ortaya çıkan metabolik hızın, dinlenme durumundaki metabolik hıza oranlanmasıyla elde edilir. Aynı zamanda MET, bireyin vücut ağırlığına göre tahmin edilen oksijen tüketimini de temsil etmektedir (Yılmaz vd., 2023).

Örneğin, dakikada yaklaşık 200 ila 250 mililitre oksijen tüketimi, 2 MET düzeyindeki bir fiziksel aktivitenin, dinlenme durumundaki oksijen tüketiminin yaklaşık iki katı olduğunu göstermektedir. MET aynı zamanda, bireyin kilogram başına dakikada tükettiği oksijen miktarını ifade eder ve standart olarak 1 MET, 3,5 mL/kg/dakika olarak tanımlanır (Öztürk, 2005).

Fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde başvuru alan araçlardan biri Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) ve buna dayalı manuel puanlama sistemidir. Bu yöntemde, haftalık toplam fiziksel aktivite miktarı “MET-dakika/hafta” birimiyle hesaplanarak sınıflandırılır. Buna göre; haftalık 600 MET-dakika altında kalan bireyler düşük düzeyde aktif kabul edilirken, 600 ile 3000 MET-dakika arası orta düzeyde, 3000 MET-dakika üzerindeki değerler ise yüksek düzeyde fiziksel aktivite olarak değerlendirilir. Aktivite süresi ve hacmi, dakika, gün ve MET değeri (dinlenme oksijen tüketiminin katları) çarpılarak, "MET-dakika/hafta" şeklinde hesaplanır (Savcı vd., 2006).

Bu yaklaşımla, bireylerin fiziksel aktivite düzeyi ve yoğunluğu nesnel bir biçimde değerlendirilebilir.

2.1.6. Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Sağlık, yalnızca hastalık veya sakatlığın bulunmamasıyla sınırlı olmayan, aynı zamanda fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali olarak tanımlanmaktadır (Alp, 2023).

Bu tanım, sosyal refahın genel sağlıkla ayrılmaz bir bütün olduğunu vurgulamaktadır. Sağlık, bireyin kendini gerçekleştirme kapasitesini ve potansiyelini en üst düzeyde kullanma yeteneğini de içermektedir (Avcı, 2017).

Bu nedenle, sağlık yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda sosyal çevre ve yaşam koşullarıyla da yakından ilişkilidir (Kavuncubaşı & Yıldırım, 2012).

Düzenli fiziksel aktivite, hem fiziksel hem de psikolojik yönden çok sayıda fayda sağlamakta ve birçok hastalığın önlenmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Buna rağmen dünya genelinde fiziksel hareketsizlik ve düşük zindelik seviyeleri, sağlıkla ilgili temel sorunlar arasında yer almaktadır. Düzenli egzersiz, kalp-damar hastalıkları ve inme riskinin azaltmada da önemli katkılar sunar (Çakır, 2023).

Düzenli fiziksel aktivite, düşük aktivite düzeyine sahip bireylerle karşılaştırıldığında hastalıklara yakalanma riskinin daha düşük olmasıyla ilişkilidir. Fiziksel aktivite seviyesi arttıkça, birçok hastalığın görülme riski azalmakta, hatta bazı durumlarda tamamen ortadan kalkabilmektedir. Yapılan araştırmalar, düzenli egzersizin kalp ritmini dengelediğini, damar direncini azalttığını ve kan basıncını düşürdüğünü göstermektedir. Ayrıca, kalp kasını güçlendirerek daha verimli çalışmasını sağlar ve kan kolesterolü ile trigliserit düzeylerini düzenleyerek kalp-damar hastalıkları riskini azaltır (Alpözgen & Özdiçler, 2016).

Düzenli fiziksel hareketlilik, kardiyovasküler rahatsızlıklar, diyabet ve obezite gibi kronik sağlık sorunlarının hem önlenmesinde hem de etkilerinin hafifletilmesinde önemli katkılar sağlar. (Bouchard vd., 2007).

Orta seviyede fiziksel aktivite, özellikle tempolu yürüyüş gibi egzersizler, tip 2 diyabet riskinin azaltılmasında etkili olabilir. Egzersiz, aynı zamanda diyabetin tedavisinde de destekleyici bir yöntem olarak değerlendirilmektedir. Bireyin sağlık durumu dikkate alınarak, özellikle dayanıklılığı artırmaya yönelik egzersizlerin uygulanması önerilmektedir (Praet&Van Loon, 2007).

Fiziksel aktivitenin solunum sistemi üzerindeki olumlu etkileri uzun süredir bilinmektedir (Çakır, 2023).

Aktivite düzeyi arttıkça, akciğer hacmi, solunum kapasitesi ve oksijen alım kapasitesi de artış göstermektedir. Düzenli egzersiz yapan bireylerin, sigarayı bırakma sürecinin daha kolay atlattıkları gözlemlenmiştir. Buna karşılık, hareketsiz bir yaşam tarzı sürdüren bireylerde bu süreç daha zorlu olabilmektedir (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014).

Bu nedenlerle, düzenli fiziksel aktivite hem sağlığın korunması hem de iyileştirilmesinde önemli bir yer tutmaktadır. Fiziksel egzersiz, yalnızca bedensel ve zihinsel iyilik hali sağlamakla kalmaz, aynı zamanda birçok hastalığın görülme riskini de azaltır.

Fiziksel Aktivitenin Beden ve Ruh Sağlığı Üzerine Etkisi: Fiziksel aktivitenin sağlık üzerinde olumlu etkiler yarattığı ve yetişkin bireyler için çeşitli faydalar sağladığı bilinmektedir. Aynı zamanda, kaslarda strese bağlı gerginliği azaltmada etkili bir yöntem olarak da değerlendirilmektedir. (Mollaoğulları & Uluç, 2019).

Araştırmalar, orta şiddette fiziksel etkinliklere katılan yetişkinlerde kemik yoğunluğunun, esnekliğin, kas kuvvetinin, dayanıklılığın ve hız becerilerinin arttığını göstermektedir (Altunsoy, 2023).

Fiziksel aktivitenin anksiyete ve depresyon seviyelerini azalttığı, olumlu düşünceyi teşvik ettiği ve stresle başa çıkmayı kolaylaştırdığı çeşitli çalışmalarla ortaya konmuştur. (Soyuer & Soyuer, 2008).

Özellikle orta yaş ve sonrasında düzenli fiziksel egzersiz yapan bireylerde, erken ölüm ve ciddi hastalıkların önlenmesinde daha etkili sonuçlar gözlemlenmektedir. Araştırmalar, kalp hastalıklarının önlenmesinde, fiziksel hareketsizliğin azaltılmasının; yüksek tansiyon,

yağ metabolizması bozuklukları ve sigara kullanımının önlenmesi kadar önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Akyol vd., 2008).

Fiziksel aktivitenin yalnızca bedensel sağlık değil aynı zamanda psikolojik ve sosyal sağlık üzerinde de olumlu etkiler yarattığı bilinmektedir. Aşağıda, fiziksel aktivitenin bireyler üzerindeki etkileri maddeler halinde sıralanmıştır:

Bireyler, düzenli olarak fiziksel aktiviteye zaman ayırarak kendilerine özel bir alan yaratırlar. Bu süreç, kişinin yaşamına daha olumlu bir bakış açısıyla yaklaşmasını ve kendisiyle sağlıklı bir ilişki kurmasını destekler. Düzenli fiziksel aktivite, bireylerin kilo kontrolünü sağlamalarına yardımcı olurken, hem fiziksel hem de psikolojik olarak daha iyi hissetmelerine katkıda bulunur. Bu durum, kişinin bedenini daha iyi tanımasına, kendisiyle barışık olmasına ve özgüveninin artmasına olanak tanır. Aynı zamanda farkındalık düzeyini yükselterek kişinin çevresiyle ve kendisiyle olan etkileşimini güçlendirir.

Fiziksel aktivite, insanlar arasındaki iletişim yeteneklerini de olumlu yönde etkileyerek sosyal ilişkilerin gelişmesini destekler. Ayrıca bireyin olumlu düşünce biçimlerini benimsemesine yardımcı olurken, olumsuz düşüncelerle başa çıkma yetisini de geliştirir.

Fiziksel Aktivitenin Diğer Etkileri: Ergenlik döneminde karşılaşılabilecek zararlı alışkanlıkların ve olumsuz davranışların önüne geçilmesinde, aynı zamanda stres yönetimi ve duygusal denge sağlanmasında spor önemli bir rol oynar. Spor, genç bireylere sosyalleşme fırsatları sunarak bu dönemde sağlıklı sosyal ilişkiler kurmalarına katkıda bulunur. Bu yaşlarda yapılan fiziksel aktiviteler, sadece o döneme değil, bireyin yetişkinlik ve yaşlılık sürecine kadar uzanan bir yaşam kalitesine olumlu etki edebilir. Dolayısıyla, ergenlikte düzenli spor yapmanın, bireyin genel yaşam kalitesi üzerinde uzun vadeli ve olumlu etkileri bulunmaktadır (Biddle ve vd., 2000).

Fiziksel Aktivitenin Gelecekteki Yaşantı Üzerine Olan Etkileri: Fiziksel aktivitenin ileri yaşlardaki yaşam üzerindeki olumlu etkileri oldukça fazladır (Yıldız, 2023). Yaşlılıkta düzenli hareketlilik, sağlıklı kalma şansını artırırken, birçok hastalıktan korunmayı da mümkün kılar. Aynı zamanda, aktif bir yaşam tarzı bireyin bağımsızlığını sürdürmesine destek olur.

Düzenli fiziksel aktiviteler, bazı ciddi ve ölümcül hastalıkların görülme riskini azaltmakla kalmaz, aynı zamanda hastalık sonrası toparlanma sürecini de hızlandırır. Kanser gibi kronik hastalıkların önlenmesinde de etkili olduğu gözlemlenmiştir.

İleri yaşlarda görülen yalnızlık ve değersizlik hissi, fiziksel aktiviteyle birlikte önemli ölçüde azalabilir. Ayrıca kemik sağlığını güçlendirerek, yaşlılıkta sıkça karşılaşılan düşme sonucu kırık riskini azaltmada da önemli rol oynar.

Bunlara ek olarak, spor ve egzersiz alışkanlığı bireyin stresle daha iyi başa çıkmasına ve depresyon belirtilerini hafifletmesine yardımcı olur (Özkan, 2018).

2.2. Egzersiz

Egzersiz, kas ve eklem fonksiyonlarının kullanılmasıyla kalp atım hızı ve solunum hızında artışa yol açan, farklı şiddet düzeylerinde yorgunlukla sonuçlanabilen fiziksel aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Bu kapsamda, oyunlar ile günlük yaşamda gerçekleştirilen çeşitli fiziksel faaliyetler de egzersiz kapsamında değerlendirilmektedir (Tel, 2017).

Bireyin yaşam tarzında gerçekleştireceği bazı değişiklikler bağışıklık sisteminin güçlenmesine katkı sağlayabilmektedir. Bu değişiklikler arasında sigara kullanmamak, sağlıklı vücut ağırlığını korumak, alkol tüketiminden kaçınmak, yeterli uyku almak, stresi en aza indirmek, dengeli ve kaliteli beslenmek ile düzenli egzersiz yapmak yer almaktadır. Özellikle düzenli fiziksel aktivite, bağışıklık sistemini destekleyen en önemli etmenlerden biri olarak öne çıkmaktadır (Biddle, 1995).

2.2.1. Egzersizin Tanımı

Fiziksel aktivite, bazal metabolizma düzeyinin üzerinde enerji harcamasını gerektiren ve kaslar ile eklemlerin kullanılmasıyla ortaya çıkan vücut hareketleri olarak tanımlanmaktadır. Egzersiz ise fiziksel aktivitenin bir alt kümesini oluşturur. Egzersiz; fiziksel uygunluğu geliştirmek veya korumak amacıyla planlı, programlı ve tekrarlı olarak yapılan vücut hareketlerini ifade etmektedir (Biddle, 1995).

Egzersiz, bilim insanları tarafından sağlık ve performans üzerindeki olumlu etkileri nedeniyle desteklenen bir uygulamadır. Egzersiz, organizmada fonksiyonel ve morfolojik değişimlere yol açan, bireyin fiziksel verimliliğini artırmayı hedefleyen ve belirli zaman aralıklarında uygulanan yüklenmelerin bütünü olarak tanımlanmıştır. Hareketsiz bireyler açısından ise egzersiz, yaşam boyu sürdürülebilecek bir etkinlik olup; fiziksel sağlığın korunması, bağışıklık sisteminin desteklenmesi ve genel iyilik halinin artırılması amacıyla planlı ve programlı şekilde yapılan düzenli fiziksel aktiviteleri kapsamaktadır (Polat, 2004).

Egzersiz, bireyin fiziksel performansını ve kapasitesini artırmak amacıyla planlı ve düzenli bir şekilde gerçekleştirilen hareketler bütünüdür. Egzersizin temel hedefleri arasında; beden kitle indeksini dengelemek, kalp atım ritmini düzenlemek, kas gücü ve dayanıklılığı artırmak, eklem hareketliliğini desteklemek ve rehabilitasyonu sağlamak yer almaktadır. Tüm bu unsurlar genel sağlık üzerinde olumlu etkiler oluşturmakta olup, her bireyin yaşamında düzenli egzersize yer vermesi önerilmektedir (Tel, 2017).

2.2.2. Egzersizin Psikolojik Etkileri

Sağlık ve egzersiz psikolojisi alanında yapılan araştırmalar, düzenli ve uygun fiziksel aktiviteye katılımın; fiziksel ve psikolojik sağlığın kazanılması ve korunmasında olumlu etkiler sağladığını ortaya koymaktadır (Aşçı, 1994; Fox, 1997).

Düzenli fiziksel aktivitenin depresyon, kaygı, stres, benlik saygısı ve beden imgesi gibi psikolojik kavramlar üzerinde doğrudan etkisi olduğu, ayrıca majör depresyon, şizofreni, dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu gibi klinik psikolojik rahatsızlıklarda ise dolaylı yollarla olumlu etkiler sağladığı belirlenmiştir (Dimeo vd., 2001; Hernandez-Reif vd., 2001).

Egzersizle birlikte yaşam kalitesinin arttığı bilinmektedir. Yaşam kalitesi, bireyin yaşam koşullarına uyum sağlama becerisini ve kişisel tatminini etkileyen, hastalığın çevresel, fiziksel ve zihinsel etkilerine verilen kişisel yanıtları içeren çok yönlü bir psikolojik kavramdır (WHOQOL Group, 1998).

Düzenli egzersiz, bireylerin fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal olarak kendilerini iyi hissetmelerini sağlamakta ve bu da yaşam kalitesini artırmaktadır (Kaya & Celenay, 2014).

Ayrıca, düzenli yapılan fiziksel aktivite, bireylerin psikolojik sağlık ve genel iyilik hallerini etkilemektedir. Bu etki üç ana mekanizma ile ortaya çıkmaktadır: nörobiyolojik, psikososyal ve davranışsal mekanizmalar. Nörobiyolojik mekanizmaya göre, düzenli fiziksel aktivite beyinde bazı değişikliklere yol açarak bilişsel fonksiyonları etkiler ve bu durum bireylerin psikolojik sağlıklarını olumlu yönde geliştirir. Psikososyal mekanizmaya göre ise fiziksel aktiviteye katılım; sosyal etkileşim, yüksek benlik saygısı, artan öz yeterlilik ve psikolojik ihtiyaçların tatminini sağlayarak bireylerin psikolojik sağlıklarını olumlu şekilde geliştirir. Davranışsal mekanizmaya göre ise düzenli fiziksel aktivitenin artan uyku süresi, uyku kalitesi, öz düzenleme ve başa çıkma becerileri gibi davranışsal değişikliklere yol açarak psikolojik iyilik halini artırdığı belirlenmiştir (Harvey vd., 2018).

2.2.3. Egzersizin Fiziksel-Fizyolojik Etkileri

Düzenli olarak yapılan aerobik egzersizler ve direnç antrenmanları, vücut ağırlığı (VA), beden kitle indeksi (BKİ), vücut yağ oranı, bel çevresi, kalça çevresi, bel-kalça oranı ve kan basıncı gibi parametreler üzerinde olumlu etkiler sağlamaktadır (Baştuğ vd., 2011).

İyi bir aerobik kondisyon düzeyine (veya kapasitesine) sahip olmanın, kalp rahatsızlıkları riskini azalttığı ve bu azalmanın, yalnızca fiziksel aktivite ile elde edilenden daha fazla olduğu gösterilmiştir. Düzenli aerobik egzersiz, dinlenme anında ve belirli bir submaksimal iş yükü altında kalp atım hızı ve kan basıncını düşürür. Bu değişiklikler, miyokardiyal iskeminin (kalbe yetersiz kan ve oksijen iletimi) belirtilerini veya semptomlarını hafifletebilir. Ayrıca, kas fonksiyonlarını iyileştirir ve oksijen taşıma kapasitesini artırır. Aerobik antrenman programları, vücut ağırlığı (VA) ve yağ depolarında, kan basıncında (özellikle istirahat hâlindeki yüksek kan basıncında), toplam kan kolesterolünde, trigliseridlerde ve LDL kolesterolde hafif düşüşler sağlarken, koruyucu HDL kolesterolde artışlara neden olur. Aerobik egzersizin, insülin direnci (kan şekeri kullanımı) ve kan pıhtılaşması üzerindeki olumlu etkilerine dair kanıtlar da bulunmaktadır. Bunun yanı sıra, kan basıncı, kolesterol seviyeleri, obezite ve diyabet gibi durumlar düzenli fiziksel aktivite ile olumlu yönde etkilenmektedir (Burshman, 2011).

Egzersiz, kemik ve kas gücünü geliştirmenin yanı sıra denge, esneklik ve genel zindeliği de artırmaktadır. Özellikle yaşlı bireyler için dengeyi geliştiren aktiviteler, düşme ve yaralanma risklerini azaltmaya yardımcı olmaktadır (WHO, 2020).

2.2.4. Egzersiz Ve Bağışıklık Sistemi İlişkisi

Egzersiz, bağışıklık sistemi üzerinde önemli etkilere sahiptir. Düzenli fiziksel aktivite, bağışıklık sistemini güçlendirir ve antiviral savunma mekanizmalarını olumlu yönde etkiler (Woods vd., 2020).

Egzersiz bağışıklık sistemi üzerindeki etkisi egzersizin yoğunluğu, süresi, şiddeti ve bireyin fiziksel uygunluk düzeyi gibi birçok faktörle ilişkilidir. Hafif ve orta şiddetteki egzersizler, bağışıklık sistemi fonksiyonlarını artırırken, yoğun ve uzun süreli egzersizler sonrasında bağışıklık sistemi baskılanabilir. Yüksek yoğunluklu egzersizlerin ardından, bağışıklık sisteminin zayıfladığı ve ‘açık pencere’ dönemi olarak bilinen 3-72 saatlik süreçte mikroorganizmalar, özellikle virüsler, vücuda girebilir ve enfeksiyonlara neden olabilir (Caner vd., 2020).

Uluslararası Egzersiz ve İmmünoloji Derneği, immünolojik azalmanın uzun süreli fiziksel egzersizler sonrasında, özellikle 90 dakika süren orta-yüksek yoğunluklu fiziksel aktivitelerden sonra meydana geldiğini belirtmiştir. Orta yoğunluktaki egzersizler hücrel bağışıklığı uyarırken, uygun dinlenme olmaksızın uzun süreli veya yüksek yoğunluklu egzersizler, hücrel bağışıklığı baskılayarak bulaşıcı hastalıklara yatkınlığı artırabilir (Da Silveira vd., 2021).

2.3. Kişilik Kavramı

Kişilik, insan davranışlarının pek çok yönünü açıklayan karmaşık ve çok boyutlu bir kavramdır. Bu nedenle kişilik kavramı, literatürde birçok kez tanımlanmış ve farklı yaklaşımlar çerçevesinde ele alınmıştır (Tatlilioğlu, 2013). Freud'un psikoanalitik kuramına göre kişilik; id, ego ve süperegö olmak üzere üç temel bileşenden oluşur. İd, haz ilkesine göre işleyen ve dürtüsel davranışları temsil eden yapıdır. Ego, gerçeklik ilkesine dayalı olarak çevre ile uyumlu hareket ederken; süperegö, bireyin vicdanını temsil eder ve toplumsal normlara uygun mükemmel bir benlik idealine ulaşmayı hedefler (Özdemir vd., 2012).

Freud'un kuramını takip eden Erik H. Erikson ise, kişilik gelişimini belirli evrelerde incelemiş, ancak bu gelişimi cinsel temelli değil, toplumsal temelli bir yaklaşımla ele almıştır. Bu nedenle geliştirdiği kuram, "psikososyal gelişim kuramı" olarak adlandırılmıştır (Özdemir vd., 2012). Erikson'a göre, bireyin yaşamının herhangi bir döneminde yaşadığı psikososyal çatışmalar, sonraki evrelerde tekrar gündeme gelerek çözülebilir (Atak, 2011).

Allport (1937), kişilik kavramını açıklarken farklı disiplinlerin –felsefe, sosyoloji, psikoloji ve teoloji gibi– katkılarını dikkate almış ve bu kavram için birbirine oldukça uzak elliden fazla tanımın yapılabileceğini ifade etmiştir (Develioğlu & Tekin, 2013). Luthans (2010) ise kişiliğin sadece “sessiz” ya da “neşeli” gibi bireysel özelliklerle tanımlanamayacağını, bu tür özelliklerin kişiliği oluşturan küçük parçalar olduğunu belirtmiştir (Özsoy & Yıldız, 2013).

Kişilik, bireyin özgün ve tutarlı davranış, duygu ve düşünce örüntüsüdür; bir başka deyişle, bireyin orijinal benliğini ve kişisel özelliklerini yansıtan bir bütündür (Taşdemir vd., 2016). Bu yapı; zihinsel, fiziksel, sosyal ve ahlaki unsurları kapsayan dinamik bir bileşimdir (Yıldız & Dilmaç, 2012). Aynı zamanda bireyin sahip olduğu psikolojik ve fiziksel

yeteneklerin, içgüdülerin, güdülerin, duyguların, alışkanlıkların ve kalıtsal özelliklerin bir toplamı olarak değerlendirilmektedir (Yelboğa, 2006).

Kişilik, bireyin çevresiyle kurduğu ilişkilerde tutarlı tepkiler geliştirmesine ve benzer durumlar karşısında benzer davranış kalıpları sergilemesine olanak tanır (Çiçek & Aslan, 2020). Bu bağlamda, kişilik olgusunu bütüncül olarak değerlendirebilmek için, bu yapıya katkı sağlayan çeşitli faktörlerin göz önünde bulundurulması gerekmektedir (Çetin & Beceren, 2007).

2.3.1. Kişiliğin Oluşmasında Etkili Olan Faktörler

Kişilik kuramcıları, kişiliğin farklı boyutlarına odaklanarak çeşitli tanım ve açıklamalar geliştirmişlerdir. Bu bağlamda, kişiliğin oluşumuna tek bir etkenin neden olduğu görüşü yerine, çok sayıda faktörün etkileşimiyle şekillendiği görüşü benimsenmektedir (Bozkurt, 2006). Kişilik özellikleri bireyden bireye farklılık gösterebilmekte olup, bu farklılıklar büyük ölçüde kalıtsal faktörler ile bireyin içinde bulunduğu çevresel koşulların etkileşimi sonucunda ortaya çıkmaktadır (Arsoy vd., 2018).

Kalıtsal Faktörler:Kalıtım yoluyla aktarılan genetik özellikler, kişilik üzerinde etkili olan en temel unsurlardan biri olarak kabul edilmektedir. Genler, bireyin fiziksel yapısını, vücut formunu, yüz hatlarını ve hatta beden duruşunu belirlemede önemli rol oynamaktadır. Bu genetik özellikler, bireyden bireye aktararak kuşaktan kuşağa taşınmakta; bireyler bu özellikleri ebeveynlerinden miras almakta ve kendi çocuklarına da genetik yol ile aktarmaktadır (Taşdemir vd., 2016).

Çevresel Faktörler:Bireyin kişiliği, yalnızca genetik unsurlarla değil; aynı zamanda doğum öncesinden itibaren maruz kalınan çevresel faktörlerle de şekillenmektedir. Kişinin yaşamını etkileyen çevresel faktörler, anne karnına düşme anından itibaren etkisini göstermeye başlar. Doğum öncesi dönemde annenin yaşı, kilosu, kan grubu, kronik hastalıkları, sigara ve alkol kullanımı, gebelik sürecinde geçirdiği hastalıklar ile maruz kaldığı radyasyon gibi unsurlar, bireyin gelişimini etkileyebilecek önemli çevresel etmenler arasında yer almaktadır. Doğum anında ise erken ya da geç doğumlar ile annenin doğum sırasında karşılaştığı koşullar, çocuğun hem fizyolojik hem de psikolojik gelişimi üzerinde belirleyici rol oynayabilmektedir.

Doğum sonrasında ise bebeğin beslenme durumu, bebeklik döneminde geçirilen hastalıklar ve komplikasyonlar, yaşanan coğrafi bölge, kardeş sayısı ve yaşanan kazalar gibi faktörler kişilik gelişimini etkileyebilmektedir. Bununla birlikte, ebeveynlerin eğitim

düzeyi ve bireyin içinde bulunduğu toplumun sosyal ve kültürel özellikleri de kişilik gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Uzun, 2020).

2.3.2. Proaktif Kişilik ve Özellikleri

Proaktivite, bireylerin çevrelerini etkileme ya da eyleme geçme konusundaki zihinsel ve davranışsal eğilimlerindeki farklılıkları tanımlayan bir kavramdır (Çelik & Topçuoğlu, 2017). Covey (2010), proaktif davranış; bireylerin yalnızca koşullara ve duygulara göre değil, değer ve ilkelere dayalı olarak bilinçli tepkiler verme kapasitesi şeklinde tanımlamaktadır (Çelik & Topçuoğlu, 2017).

Bu bağlamda proaktif kişilik, her bireyde bulunmayan ancak bazı bireylerde daha belirgin şekilde gözlemlenen, çevresini değiştirme ve yönlendirme eğilimi taşıyan bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmektedir (Gerni & Denizli, 2021). Proaktif kişiliğe sahip bireyler, farklı durumlarda kişisel inisiyatif kullanma becerisine sahiptir. Bu bireyler, çeşitli ve hızla değişen çevresel koşullara karşı uyum sağlayabilen, müşteri ihtiyaçlarını ve kaliteli hizmet sunumunu önceleyen kararlı bireylerdir (Osmanoğlu vd., 2021). Başka bir ifadeyle, birey gerekli gördüğü bir değişimi başlatma konusunda içsel motivasyona sahiptir (Yolcu & Çakmak, 2017).

Proaktif bireyler, yalnızca bulundukları çevreyi pasif olarak kabullenmek yerine, bu çevreyi dönüştürme ve iyileştirme eğilimindedirler (Karabay vd., 2020a). Bu bireyler fırsatları değerlendirme, açık hedefler belirleme ve karşılaştıkları zorluklara rağmen azimle hareket etme özelliklerine sahiptir (Özdemir, 2019). Ayrıca, yenilikçi fikirler üretme, çevrelerinde olumlu değişim yaratma ve bu değişimi gerçekleştirmek için yaratıcı yollar bulma yetkinlikleri de bulunmaktadır (Mansur & Gedik, 2021). Proaktif kişiliğe sahip bireyler, sorunların nedenlerine odaklanarak çözüm üretme eğilimindedir (Karabatak, 2018).

Bu bireyler, süreçleri iyileştiren, kurumun etkinliğini artıran ve büyük ölçekli dönüşümleri gerçekleştirebilen lider özellikler gösterebilirler (Oran, 2022). Proaktif kişiler, mevcut koşulları değiştirme ve iyileştirme gücüne sahip olduklarının farkındadırlar (Çetin & Köse, 2017). Bu nedenle kurumlar, “hedeflerimize ulaşmak için yeni yollar bulabiliriz” şeklinde olumlu yaklaşımlar sergileyen proaktif bireylerden ilham almalı; buna karşın, genellikle olumsuz ifadeler kullanan reaktif bireylerin verimlilik üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göz önünde bulundurmalıdır (Kara & Erdem, 2016).

Proaktif davranış, bireyin hem kendisinde hem de çevresinde olumlu yönde değişim yaratma potansiyelini taşıyan kapsamlı bir gelişim sürecidir. Bu süreç; sorumluluk alma, değer üretme ve vizyon oluşturma gibi temel unsurları içermektedir. Proaktif bireyler, kendi davranışları aracılığıyla içinde bulundukları koşulları değiştirebileceklerine dair güçlü bir inanca sahiptirler. Bu nedenle genellikle girişimci nitelikler taşıyan davranışlara yönelirler. Buna karşılık, proaktif olmayan bireyler yaşamın kontrolünü dışsal güçlere bırakmakta ve pasif bir tutum sergilemektedirler; bu kişiler koşulların lehlerine gelişmesini umut ederek süreci edilgen şekilde izlemektedirler.

Proaktif bireyler, kişisel gelişimleri için sorumluluk alırlar. Yaşamın tamamen dışsal etkenlerle belirlendiği düşüncesi yerine, bireyin seçimleriyle hayatını yönlendirebileceği kabul edilmektedir. Ancak, her davranış değişim yarattığında proaktif olarak nitelendirilmez. Rastlantısal değişimler, yalnızca algının farklılaşması ya da davranış sayısındaki artışlar proaktif davranış kapsamına girmez. Gerçek proaktif davranış; bireyin bilinçli, istekli ve doğrudan şekilde yeni koşullar yaratması veya mevcut durumu değiştirmesiyle ortaya çıkmaktadır. Covey bu noktada bireylerin proaktif olması gerektiğini vurgulamakta; kişinin çalışmaya odaklanması, dikkatli hareket etmesi ve davranışlarının uzun vadeli sonuçlarını göz önünde bulundurması gerektiğini ifade etmektedir.

Proaktif bireyler, davranışlarını başkalarının etkisiyle değil, sahip oldukları temel değerler doğrultusunda şekillendirirler. Dışsal faktörler diğer bireylerin eylemlerini yönlendirirken, proaktif bireyler kendi değerlerini merkeze alarak seçimlerini kendileri yaparlar. Bu bireylerin belirli bir vizyonları bulunmaktadır; hedeflerine ulaşmak için bu vizyon doğrultusunda çaba sarf eder ve yaşamlarına anlam kazandırır. Politikacılar, iş insanları, öğretmenler ve sporcular gibi birçok birey, sadece bir rekabet hayali kurmaz; aynı zamanda bu hedefleri gerçekleştirmek üzere vizyon geliştirerek stratejik adımlar atarlar. Bu bağlamda, proaktif bireylerin sahip olduğu vizyon, onları hayal etmekle yetinmeyen, eyleme geçen kişiler haline dönüştürmektedir (Yapı Kredi, t.y.).

2.3.3. Proaktif Kişilik ve Egzersiz İlişkisi

Proaktif kişilik, bireylerin çevrelerini şekillendirme ve üzerinde kontrol kurma eğilimleriyle karakterize edilen bir kişilik özelliğidir. Bu özellik, bireylerin yaşamlarında inisiyatif olarak uzun vadeli hedefler belirlemelerine ve bu hedeflere ulaşmak amacıyla planlı ve stratejik çabalar göstermelerine olanak tanır. Proaktif bireyler; analitik düşünme

becerileri, kararlılık düzeylerinin yüksekliği ve duygularını yönetebilme yetileriyle öne çıkmaktadır (Yapı Kredi, t.y).

Proaktif kişilik, bireylerin çevrelerini şekillendirme ve üzerinde kontrol kurma eğilimleriyle karakterize edilen bir kişilik özelliğidir. Bu özellik, bireylerin yaşamlarında inisiyatif alarak uzun vadeli hedefler belirlemelerine ve bu hedeflere ulaşmak amacıyla planlı ve stratejik çabalar göstermelerine olanak tanır. Proaktif bireyler; analitik düşünme becerileri, kararlılık düzeylerinin yüksekliği ve duygularını yönetebilme yetileriyle öne çıkmaktadır (Özmen, 2019).

Ayrıca, proaktif kişilik ile psikolojik güçlenme arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Proaktif bireyler, daha yüksek düzeyde psikolojik güçlenme deneyimleyerek iş akışı süreçlerinde daha aktif bir rol üstlenebilmektedir. Bu durum, bireylerin egzersiz ve diğer fiziksel aktivitelere yönelik motivasyonlarını sürdürmelerine katkı sağlamakta ve düzenli katılımı teşvik edebilmektedir (Yolcu & Çakmak, 2017).

Yapılan bir meta-analiz çalışması, dışadönüklük (extraversion) ve sorumluluk (conscientiousness) kişilik boyutlarının fiziksel aktivite düzeyi ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Söz konusu kişilik özellikleri, proaktif kişilik yapısıyla da ilişkili olup, bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik tutum ve davranışlarını şekillendirmede belirleyici bir rol oynayabilmektedir (Rhodes & Smith, 2006).

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırma, öğrencilerin proaktif kişilik özellikleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Çimen, 2022).

Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, düzenli olarak spor yapan bireylerin proaktif kişilik puanlarının, spor yapmayan öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Li vd., 2022).

Proaktif kişilik, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini destekleyerek egzersizin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini güçlendirebilmektedir. (Özmen, 2019).

Bu bilgiler doğrultusunda, proaktif kişilik ile egzersiz arasındaki pozitif ilişkiyi destekleyen çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Bu ilişki hem bireysel sağlık hem de egzersiz programlarının etkinliği açısından önemli çıkarımlar sunmaktadır.

2.4. Bireysel Yaratıcılık ile Fiziksel Aktivite

Bireysel yaratıcılık, bireyin özgün, yenilikçi ve değer taşıyan fikirler üretebilme kapasitesi olarak tanımlanır (Runco & Jaeger, 2012). Bu özellik, sadece sanatsal ya da bilimsel üretkenlikle sınırlı kalmayıp, günlük problem çözme becerileri, iş yaşamında yenilikçi yaklaşımlar ve bireysel farkındalıkla da yakından ilişkilidir. Günümüzde bireysel yaratıcılığı destekleyen çevresel ve bireysel faktörler üzerine çok sayıda çalışma yapılmakta, özellikle fiziksel aktivitenin bu süreçteki rolü dikkat çekmektedir.

Fiziksel aktivite, bireyin fiziksel sağlığını korumanın ötesinde, psikolojik ve bilişsel işlevler üzerinde de olumlu etkiler yaratmaktadır. Düzenli fiziksel aktiviteyle birlikte beyinde dopamin ve endorfin gibi nörotransmitterlerin artışı, bireyin duygu durumunu iyileştirmekte ve zihinsel berraklığı desteklemektedir (Hobart, 2008). Bu da yaratıcı düşünce süreçlerini tetikleyen önemli bir faktördür.

Yapılan bir araştırmada, yürüyüş yapan bireylerin, oturarak çalışan bireylere kıyasla daha yaratıcı fikirler ürettiği ortaya konmuştur. Araştırmacılar, bu etkinin yalnızca açık hava yürüyüşlerinde değil, kapalı ortamda yürüyüş bandında yapılan egzersizlerde de gözlemlendiğini ifade etmişlerdir. Bu durum, fiziksel aktivitenin bireyin yaratıcı bilişsel süreçlerini doğrudan etkilediğini göstermektedir (Oppezzo & Schwartz, 2014).

Benzer şekilde, bir çalışmada, bireylerin spor yapmaya yönelik olumlu tutumlarının, onların bireysel yenilikçilik düzeyleriyle pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada yaşam tatmini, bireylerin hem fiziksel aktiviteden aldığı doyum hem de bu doyumun kişisel gelişim süreçlerine etkisi açısından önemli bir değişken olarak değerlendirilmiştir (Balkar, 2021).

Ayrıca, rekreatif fiziksel aktivitelerin bireyin yaşam becerileri üzerindeki etkisi, bireysel yaratıcılıkla bağlantı kurulabilecek bir başka önemli konudur. Rekreatif yürüyüşün bireyin özgüven, iletişim ve karar verme gibi temel becerilerini geliştirdiği, dolayısıyla yaratıcı düşünme süreçlerine katkı sunduğu belirtilmektedir (Yılgin, 2022).

Fiziksel aktivitenin yalnızca beden sağlığı değil, zihinsel ve duygusal esenlik üzerinde de olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Psikolojik sağlamlık, stresle başa çıkma, duygusal denge kurma gibi beceriler, bireyin yaratıcılığını sürdürülebilir şekilde kullanabilmesi için gerekli zeminleri oluşturmaktadır. Bu bağlamda, düzenli fiziksel aktivitenin psikolojik sağlamlıkla olan ilişkisi incelenmiş ve yaratıcı düşünmenin temelini oluşturan psikolojik dayanıklılık ile kuvvetli bağlantılar tespit edilmiştir (Yıldırım vd., t.y.).

Tüm bu bulgular, fiziksel aktivitenin bireysel yaratıcılığı doğrudan ve dolaylı yollardan desteklediğini ortaya koymaktadır. Fiziksel hareketlilik yalnızca vücut için değil, zihin için de bir motivasyon kaynağıdır. Yaratıcılığı geliştirmek isteyen bireylerin fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzı benimsemeleri, bu süreçte karşılaştıkları zihinsel tikanlıkları aşmalarına yardımcı olabilir.



3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Türü

Araştırma kesitsel türde analitik bir çalışmadır.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırma Yozgat Bozok Üniversitesi Araştırma ve Uygulama Hastanesine başvuran kişiler arasında yapılmıştır. Araştırma için minimum örneklem büyüklüğü G Power 3.1 programı ile hesaplanmıştır. Hastaneye başvuranların fiziksel aktivite düzeyini etkileyen proaktif ve yaratıcılık kişilik özellikleri, kişilerin yaşı, cinsiyeti ve eğitim düzeyi gibi 5 faktörün alındığı bir lineer regresyon analizi yapabilmek için etki büyüklüğü $R^2=0,15$, tip-I hata $\alpha=0,05$ ve $1-\beta=0,90$ power gücünde minimum örneklem büyüklüğü $N=116$ kişi olarak hesaplanmıştır.

3.3. Veri Toplama Yöntemi

Verilerin toplanmasında Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi, Kısaltılmış Proaktif Kişilik Ölçeği ve Bireysel Yaratıcılık Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ)

IPAQ-Kısa Formu toplam 7 açık uçlu sorudan oluşmakta ve bireylerin son 7 gündeki fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirmektedir. Ölçek, kişinin öz bildirimine dayalı olan ve 12 farklı ülkede yapılan araştırmalar sonucunda geliştirilmiş bir ölçektir (Craig ve vd., 2003). Ölçeğin Sağlam ve vd., (2010) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek, bireylerin yürüme, oturma, orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktiviteleri için harcadığı süreleri belirler. Ölçekten elde edilen gün ve süre değerleri her bir madde için belirlenmiş MET değeri ile çarpılarak toplam fiziksel aktivite süresi belirlenir. MET değerleri, şiddetli fiziksel aktivite: 8.0 MET, orta şiddetli fiziksel aktivite: 4.0 MET, yürüme: 3.3 MET ve oturma: 1.5 MET olarak hesaplanır. Hesaplanan MET değeri kişinin fiziksel aktivite düzeyini, ayrıca puanlar 3 sınıfa ayrılarak kişinin yüksek, orta ve düşük düzeyde fiziksel aktivite düzeyi belirlenir.

3.3.2. Kısaltılmış Proaktif Kişilik Ölçeği (PKÖ)

PKÖ, ilk olarak Bateman ve Crant (1993) tarafından geliştirilmiş ve ölçeğin 17 maddelik kısa formu 2005 yılında Claes, Beheydt ve Lemmens tarafından revize edilmiştir. PKÖ 2011 yılında Akın, Abacı, Kaya ve Arıcı tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin

Türkçe formu 10 maddeden oluşmakta ve tek boyutludur. Ölçek maddelerinin yanıtları Kesinlikle katılıyorum ile Kesinlikle katılmıyorum sıralamasında 7'li Likert tipindedir. Ölçeğin iç tutarlılık Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı .86'dır (Akın vd., 2011). Bu araştırmada Cronbach alfa katsayısı 0,875 olarak saptanmıştır.

3.3.3. Bireysel Yaratıcılık Ölçeği

BYÖ, 2001 yılında Zhou ve George tarafından geliştirilmiş, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Yıldız vd. (2022) tarafından yapılmıştır. Ölçek 11 maddeden oluşmakta, maddeler Likert türde olup Kesinlikle Katılmıyorum-1, Katılmıyorum-2, Ne katılıyorum nede katılmıyorum-3, Katılıyorum-4, Tamamen Katılıyorum-5 olarak puanlanmaktadır. Ölçekten en yüksek 55, en düşük 11 puan alınabilmektedir. Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlılık Cronbach alfa katsayısı 0,915 olarak saptanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Veriler, SPSS programı ile değerlendirilmiştir. Verilerin tanımlayıcı tabloları yapılmıştır. Fiziksel aktivite MET puanının normal dağılışa uymadığı histogram ve Q-Q plot grafiği tespit edilmiş ve bu nedenle non-parametrik testler kullanılmıştır. Analizlerde ki-kare, bağımsız gruplarda Mann-Whitney U testi, Kruskal-Wallis testi, Sperman korelasyon, Generalized Linear Model (GLM) ve multinominal lojistik regresyon (MLR) kullanılmıştır. Fiziksel aktivite MET puanını etkileyen faktörler çok değişkenli GLM Gamma dağılım + log link modeli ile analiz edilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyi düşük, orta ve yüksek olarak 3 gruba ayrılarak bu durumu etkileyen faktörler ise çok değişkenli MLR ile analiz edilmiştir. Bağımsız değişkenler olarak; PKÖ puanı, BYÖ puanı, cinsiyet, yaş, BKİ, medeni durum, öğrenim düzeyi, çalışma durumu, sigara içme durumu, egzersiz türü, genel sağlık algısı, sosyal medya kullanma süresi, FA engel yükümlülük, sağlık sorununun FA engelleme durumu, egzersiz için çevrenin uygunluk durumu, uykusuzluk düzeyi, gelir düzeyi, iş dışı sosyal ilişki alınmıştır. Cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu, sigara içme durumu, egzersiz türü, FA engel yükümlülük, sağlık sorununun FA engelleme durumu, egzersiz için çevrenin uygunluk durumu ve iş dışı sosyal ilişki gibi kategorik değişkenler kukla (dummy) değişkenlere dönüştürülerek regresyon analizlerine alınmıştır.

3.5. Etik İzinler

Araştırma için kurumsal izin, Yozgat Bozok Üniversitesi Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü'nden, etik kurul onayı ise Yozgat Bozok Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan 23.10.2024 tarih ve 18/48 sayılı karar ile alınmıştır. Veri

toplama 6ncesinde katılımcılar ve yasal velilerine araştırmanın amacı, sağlanan bilgilerin gizli tutulacağı ve başka bir amaçla kullanılmayacağı açıklanmış, velilerden yazılı onamları alınmıştır. Araştırmanın tüm aşamaları, Helsinki Bildirgesi ilkelerine uygun şekilde yürütölmüştür.



4. BULGULAR

4.1. Sosyo-Demografik Özellikler

Tablo 4.1. Araştırmaya katılanların sosyo-demografik özellikleri

		Sayı	Sütun %
Cinsiyet	Erkek	179	44,8
	Kadın	221	55,3
Yaş grupları	19-24	39	9,8
	25-34	69	17,3
	35-44	89	22,3
	45-54	93	23,3
	55-64	61	15,3
	≥ 65	49	12,3
Evlilik durumu	Evli	316	79,0
	Bekar	60	15,0
	Eşi ölmüş / ayrılmış	24	6,0
Öğrenim düzeyi	İlkokul ve okul bitirmemiş	128	32,0
	Ortaokul ve Lise	140	35,0
	Üniversite	132	33,0
Çalışma durumu	Memur	46	11,5
	İşçi	45	11,3
	Esnaf-Çiftçi	47	11,8
	Emekli	55	13,8
	İşsiz	32	8,0
	Çalışmıyor	175	43,8
Aile gelir düzeyi (TL)	< 12.500	17	4,3
	12.500-19.000	59	14,8
	20.000-49.999	193	48,3
	50.000-69.000	83	20,8
	≥ 70.000	48	12,0

Tablo 4.1. (devam) Araştırmaya katılanların sosyo-demografik özellikleri

		Sayı	Sütun %
BKI grup (kg/m ²)	<25	127	31,8
	25-29,99	158	39,5
	≥ 30	115	28,7
Sağlık durum algısı	Kötü	40	10,0
	Orta	129	32,3
	İyi	231	57,8
Uykusuzluk durumu	Hiç yok	179	44,8
	1-6 gün	131	32,8
	7-14 gün	16	4,0
	≥ 15 gün	74	18,5
Sigara	Her gün içiyor	109	27,3
	Bazı günler içiyor	21	5,3
	Hiç içmedi	245	61,3
	Bıraktı	25	6,3
İş dışında vakit geçirme	Evde yalnız olarak	58	14,5
	Aile üyeleri	257	64,3
	Arkadaş ve komşularıyla	85	21,3
Günlük sosyal medya kullanma süresi	Hiç kullanmıyor	56	14,0
	Günde <1 saat	52	13,0
	Günde 1-<3 saat	146	36,5
	Günde 3-<5 saat	93	23,3
	Günde ≥ 5 saat	53	13,3
Sağlık sorununun engelleme durumu	Engel yok	263	65,8
	Kısmen olumsuz etkiliyor	37	9,3
	Oldukça olumsuz etkiliyor	51	12,8
	Tam olarak olumsuz etkiliyor	49	12,3
FA engelleyen yükümlülük	Hayır yok	205	51,2
	Evet var ama günlük aktivitelerimi etkilemiyor	130	32,5
	Evet var günlük aktivitelerimi kısmen olumsuz etkiliyor	41	10,3
	Evet var günlük aktivitelerimi oldukça olumsuz etkiliyor	24	6,0

Tablo 4.1. (devam) Araştırmaya katılanların sosyo-demografik özellikleri

		Sayı	Sütun %
İş veya sorumlulukların FA yapmaya engeli	Hayır yok	260	65,0
	Kısmen olumsuz etkiliyor	82	20,5
	Oldukça/ tam olumsuz etkiliyor	58	14,5
Egzersiz Yapılan Yer	Hiç yapmıyorum	109	27,3
	Kaldırımda yürüme	149	37,3
	Parklarda yürüme	81	20,3
	Spor salonu	24	6,0
	Evde spor aleti	18	4,5
	Diğer	19	4,8
Egzersiz türü	Hiç yapmıyorum	109	27,3
	Yürüme	230	57,5
	Spor aletleri ile	61	15,3

FA: Fiziksel Aktivite

Katılımcıların %55,3'ü kadın, en yaygın yaş grubu 45-54 yaş (%23,3) iken, en düşük oran 19-24 yaş grubudur (%9,8). Katılımcıların büyük çoğunluğu evli (%79,0) olup, %33,0'ü üniversite mezunudur. Çalışma durumu açısından, katılımcıların %43,8'i çalışmamakta, diğerleri ise memur, işçi, esnaf-çiftçi, emekli veya işsiz kategorilerine benzer oranda dağılmıştır. Aile gelir düzeyinde en yüksek oran (%48,3) 20.000-49.999 TL aralığında yer almaktadır (Tablo 4.1).

Beden kitle indeksi (BKI) dağılımında katılımcıların %39,5'i hafif kilolu (25-29,99 kg/m²) ve %28,7'si obez (≥ 30 kg/m²) sınıfındadır. Sağlık durumunu %57,8'i kendini iyi ve %10,0'ı ise kötü olarak değerlendirmiştir. Katılımcıların %44,8'i son 30 gün içinde hiç uykusuzluk sorunu yaşamadığı ve %18,5'i ise 15 veya daha fazla gün uykusuzluk sorunu yaşadığını belirtmiştir. Katılımcıların %61,3'ü hiç sigara hiç içmediğini belirtirken, %27,3'ü her gün sigara içmektedir (Tablo 4.1).

4.2. Fiziksel Aktivite ve Sosyal İlişkiler

İş dışında vakit geçirme tercihleri açısından katılımcıların %64,3'ü aile üyeleriyle, %21,3'ü arkadaş ve komşularıyla vakit geçirmektedir. Günlük sosyal medya kullanım

süresi en çok (%36,5) günde 1-3 saat olarak belirtirken, %13,3'ü günde 5 saat ve daha fazla kullandığı belirtmektedir (Tablo 4.1).

Sağlık sorunlarının fiziksel aktiviteyi engelleme durumu incelendiğinde, katılımcıların %65,8'inde herhangi bir engel bulunmamakta; ancak bazı katılımcılar oldukça (%12,8) veya tamamen (%12,3) olumsuz etkilendiğini belirtmiştir. Yükümlülüklerinin günlük fiziksel aktiviteleri etkilemesine bakıldığında, %51,2'sinde engel olmadığını, %32,5'i yükümlülüklerinin olduğunu ancak günlük aktivitelerini etkilemediğini belirtmiştir. Egzersiz yapılan yer tercihlerinde en çok kaldırımda yürüyüş (%37,3) ve parklarda yürüyüş (%20,3) tercih edilirken, egzersiz türü olarak yürüyüş en yaygın seçenektir (%57,5) (Tablo 4.1).

4.3. Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Kişilik Yapısı

Tablo 4.2. Araştırmaya katılanların sosyo-demografik özelliklerine göre kişilik özellikleri puan ortancaları

		PKÖ		MW/KW	BYÖ		MW/KW
		Median	Min-Max	P	Median	Min-Max	P
Cinsiyet	Kadın	53	10-70	21471,5	42	13-55	22689
	Erkek	54	12-70	0,141	43	18-55	0,011
Yaş grupları	19-24	56	10-70		44	13-55	
	25-34	55	13-70		44	21-55	
	35-44	53	12-70	14,979	42	18-55	29,167
	45-54	54	12-70	0,010	42	17-55	<0,001
	55-64	50	16-70		41	18-55	
	≥ 65	51	25-70		40	22-55	
Evlilik durumu	Evli	53	12-70	11,404	42	17-55	12,188
	Bekar	57	10-70	0,003	44	13-55	0,002
	Eşi ölmüş / ayrılmış	56	26-69		43	22-55	
Öğrenim düzeyi	İlkokul ve okul bitirmemiş	52,5	12-70	11,506	41	17-55	30,564
	Ortaokul ve Lise	53	10-70	0,003	42	13-55	<0,001
	Üniversite	55	12-70		44	24-55	

Tablo 4.2. (devam) Araştırmaya katılanların sosyo-demografik özelliklerine göre kişilik özellikleri puan ortalamaları

Çalışma durumu	Memur	55	32-70		44	31-55	
	İşçi	56	12-70	15,322	42	18-55	26,526
	Esnaf-Çiftçi	57	25-70	0,009	44	25-55	<0,001
	Emekli	51	26-70		42	23-55	
	İşsiz	53,5	10-70		43	13-55	
	Çalışmıyor	53	12-70		41	17-55	
Aile Gelir düzeyi (TL)	12.500 den az	55	28-70		44	22-99	
	12.500-19.000	52	10-70	4,650	42	13-55	10,720
	20.000-49.999	53	13-70	0,325	41	18-55	0,030
	50.000-69.000	53	12-70		43	18-55	
	≥ 70.000	55,5	12-70		44	17-55	
BKI grup	<25	55	10-70	4,318	43	13-55	7,256
	25-29,99	54	12-70	0,115	43	22-55	0,027
	≥ 30	52	12-70		41	18-55	
Sağlık durumu algısı	Kötü	48,5	10-61	22,199	38,5	13-48	28,218
	Orta	55	15-70	<0,001	42	18-55	<0,001
	İyi	54	12-70		43	17-55	
Uykusuzluk durumu	Hiç yok	54	16-70	3,076	42	17-55	2,391
	1-6 gün	55	10-70	0,380	43	13-55	0,495
	7-14 gün	54	28-70		42	35-53	
	≥ 15 gün	52	20-70		42	22-55	
Sigara	Her gün içiyor	55	16-70	5,069	43	18-55	14,512
	Bazı günler içiyor	57	10-70	0,167	45	13-55	0,002
	Hiç içmedi	53	12-70		42	17-55	
	Bıraktı	55	13-70		43	21-55	
İş dışında vakit geçirme	Evde yalnız olarak	52,5	10-70	3,900	41,5	13-55	3,504
	Aile üyeleri	53	12-70	0,142	42	17-55	0,173
	Arkadaş ve komşularıyla	55	12-70		43	18-55	

Tablo 4.2. (devam) Araştırmaya katılanların sosyo-demografik özelliklerine göre kişilik özellikleri puan ortalamaları

Günlük sosyal medya kullanma süresi	Hiç kullanmıyor	50	25-70		39	22-55	
	Günde <1 saat	53	16-66	12,257	42	18-55	30,923
	Günde 1-<3 saat	54	10-70	0,016	42	13-55	<0,001
	Günde 3-<5 saat	56	12-70		44	18-55	
	Günde ≥ 5 saat	54	19-70		44	23-55	
Sağlık sorununun engelleme durumu	Engel yok	54	10-70	12,699	43	13-55	22,100
	Kısmen olumsuz etkiliyor	56	12-70	0,005	44	27-55	<0,001
	Oldukça olumsuz etkiliyor	54	19-70		40	23-55	
	Tam olarak olumsuz etkiliyor	50	22-66		40	22-53	
FA engelleyen yükümlülük	Hayır yok	55	10-70	14,942	43	13-55	9,545
	Evet var ama günlük aktivitelerimi etkilemiyor	53	12-70	0,002	42	24-55	0,023
	Evet var günlük aktivitelerimi kısmen olumsuz etkiliyor	55	35-70		43	31-55	
	Evet var günlük aktivitelerimi oldukça olumsuz etkiliyor	50,5	19-57		39,5	22-46	
İş veya sorumlulukların FA yapmaya engeli	Hayır yok	54	10-70	9,330	42	13-55	21,370
	Kısmen olumsuz etkiliyor	55	12-70	0,009	43,5	18-55	<0,001
	Oldukça/ tam olumsuz etkiliyor	51,5	13-70		40	21-55	
Egzersiz Yapılan Yer	Hiç yapmıyorum	52	13-69	18,573	40	17-55	26,859
	Kaldırımında yürüme	54	10-70	0,002	43	13-55	<0,001
	Parklarda yürüme	55	12-70		43	18-55	
	Spor salonu	57	30-69		44	28-55	
	Evde spor aleti	51,5	12-62		41	18-53	
	Diğer	55	36-70		43	30-55	
Egzersiz türü	Hiç yapmıyorum	52	13-69	13,034	40	17-55	21,028
	Yürüme	54	10-70	0,001	43	13-55	<0,001
	Spor aletleri ile	55	12-70		43	18-55	

PKÖ: Proaktif Kişilik Ölçeği. BYÖ: Bireysel Yaratıcılık Ölçeği. FA: Fiziksel Aktivite
MW: Mann-Whitney U Test KW: Kruskal-Wallis Test.

Katılımcıların PKÖ puanı, yaşı genç olanlarda ileri yaşta olanlara göre, bekarlarda evlilere göre, üniversite mezunlarında, işçi-memur-esnaf-çiftçilerde diğer meslek gruplarına göre, sağlık durumunu orta ve iyi olarak algılayanlarda kötü olarak değerlendirenlere göre, sosyal medyayı günlük 3 saat ve üzerinde kullananlarda istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Ayrıca PKÖ puanı, sağlık sorunu FA durumunu etkilemeyen veya az etkileyenlerde, FA engelleyici yükümlülüğü olmayanlarda ve egzersiz yapanlarda daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Diğer faktörlere göre PKÖ puanı istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır (Tablo 4.2).

Katılımcıların BYÖ puanları değerlendirildiğinde; erkeklerin BYÖ puanı kadınlara kıyasla, yaşı genç olanlar ileri yaşta olanlara göre, bekarlar evlilere göre, memur-esnaf-çiftçilerde diğer meslek gruplarına göre, aile gelir düzeyi çok düşük ve çok yüksek olanlarda, obez olmayanlarda, sigara içenlerde, sosyal medyayı günlük 3 saat ve üzerinde kullananlarda istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Ayrıca BYÖ puanı, sağlık sorunu FA durumunu etkilemeyenlerde, FA engelleyici yükümlülüğü olmayanlarda ve egzersiz yapanlarda daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Diğer faktörlere göre BYÖ puanı istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır (Tablo 4.2).

Diğer Değişkenler Arasındaki Önemli Korelasyonlar: PKÖ ve BYÖ arasında güçlü pozitif ilişki bulunmaktadır ($r = 0.761$, $p < 0.01$). Proaktif kişiliğe sahip bireyler daha yaratıcıdır. Genç bireyler sosyal medyayı daha fazla kullanmaktadır ($r = -0.488$, $p < 0.01$).

4.4. Fiziksel Aktivite (FA) MET Puanı ve Düzeyi

Tablo 4.3. Araştırmaya katılanların sosyo-demografik özelliklerine göre fiziksel aktivite MET puan ortancası

		MET puanı			MU/KW
		Median	Minimum	Maximum	P
Cinsiyet	Kadın	1224,0	125	14490	25720
	Erkek	1971,0	140	55007	<0,001
Yaş grupları	19-24	1983,0	378	18186	4,41
	25-34	1530,0	140	35112	0,492
	35-44	1315,5	180	55007	
	45-54	1440,0	125	44514	
	55-64	1216,5	170	10102	
	≥ 65	1309,5	369	6852	

Tablo 4.3. (devam) Araştırmaya katılanların sosyo-demografik özelliklerine göre fiziksel aktivite MET puan ortancası

Evlilik durumu	Evli	1378,5	125	55007	3,98
	Bekar	1813,3	260	31782	0,137
	Eşi ölmüş / ayrılmış	1768,0	369	7730	
Öğrenim düzeyi	İlkokul ve okul bitirmemiş	1212,0	125	44514	4,81
	Ortaokul ve Lise	1563,0	160	55007	0,090
	Üniversite	1607,0	140	25740	
Çalışma durumu	Memur	1733,0	246	35964	28,134
	İşçi	2736,0	125	44514	<0,001
	Esnaf-Çiftçi	2043,0	369	55007	
	Emekli	1478,0	160	5196	
	İşsiz	1228,5	140	4794	
	Çalışmıyor	1260,0	180	7410	
Gelir düzeyi (TL)	12.500 den az	1659,0	378	13830	1,874
	12.500-19.000	1182,0	262	35112	0,759
	20.000-49.999	1410,0	125	55007	
	50.000-69.000	1362,0	160	31782	
	≥ 70.000	1872,0	170	25740	
BKI grup	<25	1397,0	160,0	14400,0	10,911
	25-29,99	1671,8	125,0	55006,5	0,004
	≥ 30	1170,0	180,0	35964,0	
Sağlık durum algısı	Kötü	1096,0	160,0	3828,0	6,898
	Orta	1440,0	180,0	55006,5	0,032
	İyi	1478,0	125,0	35964,0	
Uykusuzluk durumu	Hiç yok	1476,0	139,5	55006,5	3,896
	1-6 gün	1404,0	125,0	44514,0	0,276
	7-14 gün	1998,0	262,0	4530,0	
	≥ 15 gün	1221,0	160,0	35964,0	
Sigara	Her gün içiyor	2106,0	170,0	55006,5	11,944
	Bazı günler içiyor	1503,0	441,0	7729,5	0,008
	Hiç içmedi	1320,0	125,0	25356,0	
	Bıraktı	1674,0	160,0	13140,0	

Tablo 4.3. (devam) Araştırmaya katılanların sosyo-demografik özelliklerine göre fiziksel aktivite MET puan ortancası

İş dışında vakit geçirme	Evde yalnız olarak	1403,5	125,0	25740,0	0,419
	Aile üyeleri	1413,0	139,5	55006,5	0,811
	Arkadaş ve komşularıyla	1536,0	160,0	21906,0	
Günlük sosyal medya kullanma süresi	Hiç kullanmıyor	1238,3	125,0	6642,0	11,206
	Günde <1 saat	1275,0	170,0	27150,0	0,024
	Günde 1-<3 saat	1516,5	139,5	35514,0	
	Günde 3-<5 saat	1350,0	180,0	44514,0	
	Günde ≥ 5 saat	1983,0	448,0	55006,5	
Sağlık sorununun FA engelleme durumu	Engel yok	1530,0	125,0	55006,5	15,112
	Kısmen Olumsuz Etkiliyor	1993,0	369,0	35514,0	0,002
	Oldukça Olumsuz Etkiliyor	1422,0	139,5	35112,0	
	Tam Olarak Olumsuz Etkiliyor	1080,0	260,0	6030,0	
FA engelleyen yükümlülük	Hayır yok	1659,0	125,0	44514,0	10,123
	Evet var ama günlük aktivitelerimi etkilemiyor	1275,0	139,5	35964,0	0,018
	Evet var günlük aktivitelerimi kısmen olumsuz etkiliyor	1260,0	200,0	55006,5	
	Evet var günlük aktivitelerimi oldukça olumsuz etkiliyor	1020,0	350,0	4560,0	
İş veya sorumlulukların FA yapmaya engeli	Hayır yok	1563,0	139,5	55006,5	5,827
	Kısmen olumsuz etkiliyor	1533,0	180,0	35112,0	0,054
	Oldukça/ tam olumsuz etkiliyor	1080,0	125,0	44514,0	
Egzersiz Yapılan Yer	Hiç yapmıyorum	1080,0	125,0	44514,0	35,554
	Kaldırımında yürüme	1530,0	139,5	55006,5	<0,001
	Parklarda yürüme	1413,0	369,0	25356,0	
	Spor salonu	2671,5	994,0	21906,0	
	Evde spor aleti	1766,0	540,0	31782,0	
	Diğer	2106,0	607,5	35964,0	
Egzersiz türü	Hiç yapmıyorum	1080,0	125,0	44514,0	31,413
	Yürüme	1471,5	139,5	55006,5	<0,001
	Spor aletleri ile	2130,0	540,0	35964,0	
	Total	1424,3	125,0	55006,5	

MET: Metabolik Eşdeğeri Görev. BKİ: Beden Kütle İndeksi. FA: Fiziksel Aktivite

Katılımcıların MET puanları incelendiğinde, erkek bireylerde, işçi olarak çalışanlarda, hafif kilolu olanlarda, sağlık durumunu orta ve iyi olarak algılayanlarda, her gün sigara içenlerde, günlük sosyal medya kullanım süresi 5 saat ve daha uzun süre kullananlarda fiziksel aktivite MET puanı daha yüksek saptanmıştır ($p<0,05$). Yine FA yapmayı kısmen engelleyen sağlık sorunu olanlarda, FA engelleyen sorumlulukları olmayanlarda, egzersizi spor salonlarında ve spor aletleri ile yapanlarda FA MET puanı daha yüksek saptanmış ve bu durumlar istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0,05$) (Tablo 4.3).

Tablo 4.4. Araştırmaya katılanların sosyo-demografik özelliklerine göre fiziksel aktivite düzeyleri

		Fiziksel Aktivite Düzeyi						X ²
		Düşük		Orta		Yüksek		
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Cinsiyet	Kadın	37	16,7	156	70,6	28	12,7	19,537
	Erkek	15	8,4	112	62,6	52	29,1	<0,001
Yaş grupları	19-24	4	10,3	23	59,0	12	30,8	24,479
	25-34	8	11,6	42	60,9	19	27,5	0,006
	35-44	16	18,0	49	55,1	24	27,0	
	45-54	14	15,1	69	74,2	10	10,8	
	55-64	8	13,1	43	70,5	10	16,4	
	≥ 65	2	4,1	42	85,7	5	10,2	
Evlilik durumu	Evli	46	14,6	209	66,1	61	19,3	4,561
	Bekar	5	8,3	40	66,7	15	25,0	0,335
	Eşi ölmüş / ayrılmış	1	4,2	19	79,2	4	16,7	
Öğrenim düzeyi	İlkokul ve okul bitirmemiş	19	14,8	93	72,7	16	12,5	12,553
	Ortaokul ve Lise	22	15,7	81	57,9	37	26,4	0,014
	Üniversite	11	8,3	94	71,2	27	20,5	
Çalışma durumu	Memur	5	10,9	32	69,6	9	19,6	53,251
	İşçi	3	6,7	20	44,4	22	48,9	<0,001
	Esnaf-Çiftçi	6	12,8	22	46,8	19	40,4	
	Emekli	4	7,3	46	83,6	5	9,1	
	İşsiz	6	18,8	24	75,0	2	6,3	
	Çalışmıyor	28	16,0	124	70,9	23	13,1	

Tablo 4.4. (devam) Araştırmaya katılanların sosyo-demografik özelliklerine göre fiziksel aktivite düzeyleri

Gelir düzeyi (TL)	12.500 den az	1	5,9	12	70,6	4	23,5	1,853
	12.500-19.000	9	15,3	40	67,8	10	16,9	0,985
	20.000-49.999	24	12,4	131	67,9	38	19,7	
	50.000-69.000	11	13,3	55	66,3	17	20,5	
	≥ 70.000	7	14,6	30	62,5	11	22,9	
	Total	52	13,0	268	67,0	80	20,0	
BKI grup	<25	22	17,3	82	64,6	23	18,1	5,571
	25-29,99	16	10,1	104	65,8	38	24,1	0,234
	≥ 30	14	12,2	82	71,3	19	16,5	
Sağlık durumu	Kötü	8	20,0	31	77,5	1	2,5	10,730
	Orta	12	9,3	88	68,2	29	22,5	0,03
	İyi	32	13,9	149	64,5	50	21,6	
Uykusuzluk durumu	Hiç yok	22	12,3	118	65,9	39	21,8	5,397
	1-6 gün	14	10,7	92	70,2	25	19,1	0,494
	7-14 gün	1	6,3	12	75,0	3	18,8	
	≥ 15 gün	15	20,3	46	62,2	13	17,6	
Sigara	Her gün içiyor	15	13,8	59	54,1	35	32,1	18,987
	Bazı günler içiyor	1	4,8	16	76,2	4	19,0	0,004
	Hiç içmedi	35	14,3	175	71,4	35	14,3	
	Bıraktı	1	4,0	18	72,0	6	24,0	
İş dışında vakit geçirme	Evde yalnız olarak	10	17,2	40	69,0	8	13,8	2,651
	Aile üyeleri	30	11,7	172	66,9	55	21,4	0,618
	Arkadaş ve komşularıyla	12	14,1	56	65,9	17	20,0	
Günlük sosyal medya kullanma süresi	Hiç kullanmıyor	7	12,5	43	76,8	6	10,7	11,541
	Günde <1 saat	11	21,2	32	61,5	9	17,3	0,173
	Günde 1-<3 saat	20	13,7	96	65,8	30	20,5	
	Günde 3-<5 saat	11	11,8	63	67,7	19	20,4	
	Günde ≥ 5 saat	3	5,7	34	64,2	16	30,2	

Tablo 4.4. (devamı) Araştırmaya katılanların sosyo-demografik özelliklerine göre fiziksel aktivite düzeyleri

		Fiziksel Aktivite Düzeyi						
		Düşük		Orta		Yüksek		X ²
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	P
Sağlık sorununun FA engelleme durumu	Engel yok	39	14,8	162	61,6	62	23,6	16,656
	Kısmen olumsuz etkiliyor	1	2,7	29	78,4	7	18,9	0,011
	Oldukça olumsuz etkiliyor	4	7,8	38	74,5	9	17,6	
	Tam olarak olumsuz etkiliyor	8	16,3	39	79,6	2	4,1	
FA engelleyen yükümlülük	Hayır yok	20	9,8	141	68,8	44	21,5	5,128
	Evet var ama günlük aktivitelerimi etkilemiyor	22	16,9	82	63,1	26	20,0	0,528
	Evet var günlük aktivitelerimi kısmen olumsuz etkiliyor	7	17,1	28	68,3	6	14,6	
	Evet var günlük aktivitelerimi oldukça olumsuz etkiliyor	3	12,5	17	70,8	4	16,7	
İş veya sorumlulukların FA yapmaya engeli	Hayır yok	32	12,3	175	67,3	53	20,4	2,381
	Kısmen olumsuz etkiliyor	12	14,6	51	62,2	19	23,2	0,666
	Oldukça/ tam olumsuz etkiliyor	8	13,8	42	72,4	8	13,8	
Egzersiz Yapılan Yer	Hiç yapmıyorum	27	24,8	65	59,6	17	15,6	29,367
	Kaldırımda yürüme	17	11,4	99	66,4	33	22,1	0,001
	Parklarda yürüme	7	8,6	62	76,5	12	14,8	
	Spor salonu	0	,0	15	62,5	9	37,5	
	Evde spor aleti	1	5,6	14	77,8	3	16,7	
	Diğer	0	,0	13	68,4	6	31,6	
Egzersiz türü	Hiç yapmıyorum	27	24,8	65	59,6	17	15,6	23,896
	Yürüme	24	10,4	161	70,0	45	19,6	<0,001
	Spor aletleri ile	1	1,6	42	68,9	18	29,5	

BKI: Beden Kütle İndeksi.

Araştırmaya katılanların fiziksel aktivite düzeyleri düşük, orta ve yüksek olarak gruplandırıldığında, yüksek düzeyde FA yapanların oranı erkeklerde, 19-44 yaş aralığında olanlarda, öğrenim düzeyi ortaokul ve üzerinde olanlarda, işçi-çiftçi olanlarda, sağlık durumunu orta ve iyi olarak algılayanlarda, her gün sigara içenlerde, sağlık sorunu FA

yapmasını fazla etkilemeyenlerde, egzersizi spor salonlarında yapanlarda ve egzersizi spor aletleri ile yapanlarda daha yüksek oranda olup istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0,05$) (Tablo 4.4).

4.5. Fiziksel Aktivite MET Puanı ile İlişkili Faktörler

Tablo 4.5. Fiziksel aktivite MET toplam puanı ile diğer değişkenler arasındaki ilişkinin korelasyon ile analizi

	MET puanı	PKÖ	BYÖ	Yaş	Öğrenim düzeyi	BKI	Sosyal medya kullanma süresi	Uykusuzluk süresi
PKÖ	,138**	1						
BYÖ	,126*	,761**	1					
Yaş	-,118*	-,119*	-,224**	1				
Öğrenim düzeyi	-0,005	,147**	,275**	-,590**	1			
BKI	-0,027	-,131**	-,133**	,306**	-,369**	1		
Sosyal medya kullanma süresi ^a	,127*	,151**	,274**	-,488**	,363**	-,123*	1	
Uykusuzluk süresi ^a	-0,073	-0,067	-0,021	-0,019	-0,010	0,089	0,009	1
Aile gelir düzeyi ^a	0,021	0,085	0,079	-,253**	,407**	-,191**	,220**	-0,067

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). * . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

^a Spearman's rho correlation. MET: Metabolik Eşdeğeri Görev, PKÖ: Proaktif Kişilik Ölçeği, BYÖ: Bireysel Yaratıcılık Ölçeği. BKI: Beden Kütle İndeksi.

Proaktif kişilik ($r = 0.138$) ve bireysel yaratıcılık ($r = 0.126$) puanı arttıkça fiziksel aktivite düzeyi de artmakta olup bu ilişki zayıf düzeydedir ($p < 0.05$). Yaş küçüldükçe ($r = -0.118$, $p < 0.05$), sosyal medya kullanma süresi arttıkça fiziksel aktivite düzeyi de artmaktadır. ($r = 0.127$, $p < 0.05$). Yaş ilerledikçe fiziksel aktivite ve sosyal medya kullanımı azalırken, eğitim seviyesi de düşmektedir ($p<0,05$) (Tablo 4.5).

4.6. Regresyon Analiz Sonuçları

Tablo 4.6. Fiziksel aktivite MET toplam puanını etkileyen faktörlerin çok değişkenli Generalized Linear Models (Gamma + Log link) ile analizi

Parameters	B	%95 Güven Aralığı B		Wald Square	Chi- Sig.
		Lower	Upper		
(Intercept)	7,735	6,707	8,762	217,728	,000
PKÖ	,015	,004	,027	6,627	,010

Tablo 4.6. (devam) Fiziksel aktivite MET toplam puanını etkileyen faktörlerin çok değişkenli Generalized Linear Models (Gamma + Log link) ile analizi

BYÖ	-,005	-,023	,013	,275	,600
Yaş	-,012	-,021	-,003	6,578	,010
BKI	,009	-,008	,026	1,153	,283
Cinsiyet (Ref: Kadın)	,491	,190	,791	10,236	,001
Öğrenim düzeyi	-,021	-,048	,006	2,366	,124
Çalışma (Ref.: Çalışmıyor)=Memur	,224	-,130	,578	1,540	,215
Çalışma=İşçi	,816	,451	1,180	19,240	,000
Çalışma=Esnaf-Çiftçi	,422	,024	,821	4,315	,038
Çalışma=Emekli	-,138	-,571	,295	,390	,532
Çalışma=İşsiz	-,567	-,925	-,208	9,610	,002
Egzersiz türü=Yürüyüş	,093	-,104	,290	,850	,357
Egzersiz türü=Spor aletleri ile	,419	,141	,696	8,763	,003
İş dışı (Ref=Yalnız)=Aile üyeleriyle	-,054	-,300	,193	,184	,668
İş dışı=Arkadaş-komşular	-,257	-,549	,034	2,994	,084
Sigara (Ref=Hiç İçmedi)=Hergün, içiyor	,428	,208	,649	14,553	,000
Sigara=Bazı günler içiyor	,100	-,287	,488	,259	,611
Sigara=Bıraktı	,149	-,211	,508	,659	,417
Genel sağlık algısı	-,103	-,249	,043	1,923	,165
Günlük sosyal medya kullanma süresi	,060	,009	,110	5,353	,021
Sağlık sorununun FA engelleme durumu	-,098	-,195	-,002	3,986	,046
Bakımından yükümlü olduğu birey	-,154	-,264	-,045	7,643	,006
Gelir düzeyi	-,071	-,167	,024	2,132	,144
(Scale)	,645 ^a	,568	,732		

a. Bağımlı Değişken: Fiziksel aktivite MET puanı.

Bağımsız Değişkenler: PKÖ (Proaktif Kişilik Ölçeği) BYÖ (Bireysel Yaratıcılık Ölçeği), Cinsiyet, Yaş, BKİ (Beden Kütle İndeksi), Öğrenim düzeyi, Çalışma durumu, Sigara içme durumu, Egzersiz Türü, Genel sağlık algısı, Sosyal medya kullanma süresi, Sağlık sorununun FA engelleme durumu, İş dışında vakit geçirme, Gelir düzeyi.

Uyum iyiliği testi olan Deviance/ df (0.757) ve Pearson Chi-Square / df (0.964) değerleri 1'e çok yakın olması, modelin veriyi iyi temsil ettiğini gösterir.

Fiziksel aktivite MET puanını etkileyen faktörler GLM (Gamma + Log link) ile analiz edildiğinde; proaktif kişilik puanının artması (B=0,015), yaşın küçülmesi (B= -0,012), erkek olmak (B=0,491), işçi (B=0,816), esnaf-çiftçi olmak (B=0,422), egzersizi spor

aletleriyle yapmak m(B=0,419), işsiz olanlarda çalışmayanlara göre daha düşük (B= -567) ve her gün sigara içmek (B=0,428), günlük sosyal medya kullanma süresinin azalması (B= -0,060), FA engelleyen sağlık sorununun olmaması (B= -0,098), bakımından yükümlü olduğu bireyin olmaması (B= -0,154) etkilemektedir (p<0,05). Korelasyon analizinde, bireysel yaratıcılık ve sosyal medya kullanım süresi ile FA arasında pozitif yönde bir ilişki bulunurken bu durum GLM analizinde istatistiksel olarak da önemli bulunmamıştır. Ayrıca BMI, öğrenim düzeyi, aile gelir düzeyi, iş dışında vakit geçirme türü, genel sağlık algısı gibi faktörler istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır (p>0,05) (Tablo 4.6).

Tablo 4.7. Fiziksel aktivite düzeyini etkileyen faktörlerin çok değişkenli lojistik regresyon ile analizi

Reference category: Düşük FA.		B	Sig.	Exp(B)	95% Confidence Interval for Exp(B)	
					Lower Bound	Upper Bound
Pseudo R-Square Nagelkerke= 0,327		B	Sig.	Exp(B)	Lower Bound	Upper Bound
Orta FA	Intercept	-1,750	,159			
	PKÖ	,022	,127	1,022	,994	1,051
	Cinsiyet (Ref: Kadın)	,469	,320	1,599	,634	4,033
	Yaş	,043	,006	1,044	1,012	1,077
	Medeni (Ref.: Eşi ölmüş/ ayrılmış)=Evli	-1,050	,040	,350	,129	,951
	Çalışma (Ref.: Çalışmıyor)=İşçi	,203	,785	1,225	,286	5,246
	Çalışma=İşsiz	-,550	,339	,577	,187	1,782
	Egzersiz türü (ref.: Yapmıyor)= yürüyüş	1,004	,004	2,729	1,378	5,405
	Egzersiz türü=Spor aletleri ile	2,930	,006	18,729	2,342	149,797
Yüksek FA	Intercept	-2,564	,109			
	PKÖ	,074	,000	1,077	1,036	1,119
	Cinsiyet (Ref: Kadın)	1,308	,018	3,700	1,248	10,970
	Yaş	-,025	,208	,976	,939	1,014
	Medeni durum (Ref.: Eşi ölmüş/ ayrılmış)=Evli	-,851	,155	,427	,132	1,378
	Çalışma (Ref.: Çalışmıyor)=İşçi	1,510	,053	4,529	,978	20,972
	Çalışma (Ref.: Çalışmıyor)=İşsiz	-2,151	,022	,116	,018	,736
	Egzersiz Türü (Ref.: Yapmıyor)= Yürüyüş	,663	,144	1,940	,798	4,720
	Egzersiz Türü=Spor Aletleri ile	3,125	,005	22,761	2,520	205,575

Bağımsız Değişkenler: PKÖ (Proaktif Kişilik Ölçeği) BYÖ (Bireysel Yaratıcılık Ölçeği), Cinsiyet, Yaş, BKİ, Medeni durum, Öğrenim düzeyi, Çalışma durumu, Sigara içme durumu, Egzersiz Türü, Genel sağlık algısı, Sosyal medya kullanma süresi, FA engel Yükümlülük, Sağlık sorununun FA engelleme durumu, Egzersiz için çevrenin uygunluk durumu, Uykusuzluk düzeyi, Gelir düzeyi, İş dışı sosyal ilişki. FA: Fiziksel Aktivite

Tablo 4.7’de fiziksel aktivite düzeyi 3 grup olarak alınarak, etkileyen faktörler çok değişkenli multinominal lojistik regresyon (MLR) ile incelemiştir. Referans kategori “Düşük Fiziksel Aktivite (FA)” olarak alınmış ve Orta FA ve Yüksek FA seviyeleri için analiz yapılmıştır. Nagelkerke Pseudo R-Square değeri 0,327, yani modelin bağımsız değişkenlerle açıklanma oranı yaklaşık %32,7’dir (Tablo 4.7).

Orta düzey fiziksel aktivite (FA) ile ilişkili değişkenler incelendiğinde; yaş arttıkça orta düzeyde FA yapma olasılığı %4,4 oranında artmaktadır ($\text{Exp(B)}=1,044$). Medeni duruma göre ise evli bireylerin, eşi ölmüş ya da ayrılmış bireylere kıyasla orta düzeyde FA yapma olasılığı %65 daha düşüktür ($p=0,040$, $\text{Exp(B)}=0,350$). Egzersiz türü açısından değerlendirildiğinde, yürüyüş yapan bireylerin orta düzeyde FA yapma olasılığı, egzersiz yapmayan bireylere göre 2,7 kat daha yüksektir ($p=0,004$, $\text{Exp(B)}=2,729$). Spor aleti kullanan bireylerin orta düzey FA yapma olasılığı ise egzersiz yapmayanlara göre 18,7 kat daha fazladır ($p=0,006$, $\text{Exp(B)}=18,729$) (Tablo 4.7).

Yüksek düzeyde fiziksel aktivite yapmayı, proaktif kişilik düzeyinin artması FA yapma olasılığını %7,7 oranında artırmaktadır ($p=0,000$, $\text{Exp(B)}=1,077$). Erkek bireylerin yüksek düzeyde FA yapma olasılığı, kadınlara göre 3,7 kat ($p=0,018$, $\text{Exp(B)}=3,700$), işçi olarak çalışanlar çalışmayanlara göre 4,5 kat ($p=0,053$, $\text{Exp(B)}=4,529$) daha yüksektir. Bununla birlikte, işsiz bireylerin yüksek düzeyde FA yapma olasılığı, çalışmayan diğer bireylere göre %88,4 daha düşüktür ($p=0,022$, $\text{Exp(B)}=0,116$). Spor aletiyle egzersiz yapan bireylerin yüksek FA yapma olasılığı, hiç egzersiz yapmayan bireylere göre 22,7 kat daha fazladır ($p=0,005$, $\text{Exp(B)}=22,761$) (Tablo 4.7).

Genel değerlendirme yapıldığında, yaş arttıkça orta düzey FA yapma eğilimi artmakta ancak yaş, yüksek düzey FA için anlamlı bir değişken olarak öne çıkmamaktadır. Evli bireyler, boşanmış ya da dul bireylere göre daha az fiziksel aktivite yapmaktadır. Ayrıca, işsiz bireylerde yüksek FA düzeyine ulaşma olasılığı oldukça düşüktür. Cinsiyet açısından bakıldığında ise erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek düzeyde fiziksel aktivite yaptığı görülmektedir.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada, hastaneye başvuran bireylerin sosyodemografik özellikleri, proaktif kişilik ve bireysel yaratıcılık özellikleri ile fiziksel aktivite (FA) düzeyleri arasındaki ilişki literatürle karşılaştırılarak incelenmiştir.

Fiziksel aktivite MET puanını etkileyen faktörler lineer regresyon ile analiz edildiğinde; proaktif kişilik puanının artmasını, yaşın küçülmesi, öğrenim düzeyinin azalması, erkek olmak, işçi, esnaf-çiftçi olmak ve her gün sigara içmek önemli bulunmuştur ($p<0,05$). Yine MLR analizine göre de proaktif kişilik özelliği yüksek düzeyde FA yapmayı olumlu yönde etkilemektedir (Tablo 4.7).

Literatürde daha çok fiziksel aktivitenin çocuk ve ergenlerin bireysel yaratıcılık özellikleri üzerine etkileri incelenmiş ve etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Rodríguez-Negro vd, 2024; Chen, 2024; Bollimbala, ve James, 2024). Yaratıcılık özelliğın fiziksel aktiviteyi etkilediğine dair çalışmalara pek rastlanılmamıştır. Korelasyon analizinde, bireysel yaratıcılık ile fiziksel aktivite arasında pozitif yönde bir ilişki gözlemlenmiş olsa da, bu ilişkinin çok değişkenli doğrusal regresyon analizinde istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu durum, iki değişken arasında yüzeysel bir ilişki olabileceğini ancak diğer değişkenlerin etkisi kontrol altına alındığında bu ilişkinin gücünü kaybettiğini göstermektedir. Benzer şekilde, Li ve vd., (2023) tarafından üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada, yaratıcılık özelliğının fiziksel aktiviteyi olumlu yönde etkilediği rapor edilmiş, ancak bu ilişkinin kontrol değişkenler tarafından etkilendiğini gösteren çok değişkenli analiz yapılmadığı görülmektedir. Aynı şekilde, Román ve vd., (2017) ilkokul çocukları arasında yaptığı çalışmada yaratıcılık özelliğın fiziksel aktivite üzerine olumlu etkisinin olabileceğini vurgulanmıştır. Bu bulgular, fiziksel aktivite ile bireysel yaratıcılık arasındaki ilişkinin doğrudan ve güçlü bir nedensellik taşımadığını, araya giren değişkenlerin ve bireysel özelliklerin (örneğin motivasyon, dikkat düzeyi, bilişsel esneklik) bu ilişkiyi etkileyebileceğini göstermektedir.

Proaktif kişilik özelliğının artması, fiziksel aktivite düzeyinde bir artışa neden olmaktadır. Bu durum, bireylerin kendi sağlıklarını yönetme ve iyileştirme konusunda güçlü bir motivasyona sahip olmalarıyla açıklanabilir. Başka bir ifadeyle, fiziksel aktivite düzenli yapılması gereken bir davranış olup, genellikle içsel motivasyon, planlama ve kararlılık gerektirir. Proaktif bireyler ise tam olarak bu özelliklere sahiptir. Liu ve Shi (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencileri arasında proaktif kişiliğe sahip

olanların daha fazla fiziksel egzersiz yapma eğiliminde oldukları gösterilmiştir. Proaktif bireylerin, yüksek düzeyde fiziksel aktivite gerçekleştirme olasılığının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, bireylerin kendi sağlıkları üzerinde kontrol sahibi olma isteği ve hedef odaklı davranış eğilimlerinin fiziksel aktivite düzeylerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Proaktif kişilik özelliklerine sahip bireylerin, sağlıkla ilgili davranışları benimseme ve sürdürme konusunda daha istekli oldukları ve bu nedenle düzenli fiziksel aktiviteyi yaşam tarzlarının bir parçası haline getirme eğiliminde oldukları söylenebilir. Ülger ve vd., (2018) tarafından yapılan bir araştırmada, fiziksel aktivite farkındalığı eğitimi alan genç bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı artışlar gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, başka bir çalışma da proaktif bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini artırma olasılığının daha yüksek olabileceğini göstermektedir (Simmons vd., 2010). Bu bulgular, proaktif kişilik özelliklerinin fiziksel aktiviteyi teşvik eden önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmamızda yaş küçüldükçe fiziksel aktivite (FA) düzeyinin düştüğü gözlemlenmiştir, bu da genç bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Ancak literatürde bu durumun tersine, yaşın artmasıyla birlikte fiziksel aktivite düzeyinin azaldığı ve bunun fonksiyonel uygunluk parametrelerinde (örneğin kas gücü, denge ve aerobik dayanıklılık) düşüşe yol açtığı bildirilmiştir (Tuna, 2010). Bu çelişki, genç bireylerin günlük yaşamlarında fiziksel aktiviteyi bilinçli olarak tercih etmemeleri veya dijital cihazlara daha fazla zaman ayırmaları nedeniyle açıklanabilir. Ayrıca, gençlerin spor ve egzersiz alışkanlıklarının daha düzensiz ve dönemsel olabileceği, bu nedenle ölçülen fiziksel aktivite düzeylerinin düşük kalabileceği düşünülmektedir. Buna karşılık, yaşlı bireyler düzenli egzersiz ve sağlık bilinci geliştirme eğiliminde olabilirler, bu da fiziksel aktivite düzeylerini korumalarına veya artırmalarına katkıda bulunabilir (Okyere et al, 2025). Avustralya'da yapılan bir çalışmada, 65 yaş ve üzeri bireylerde daha yüksek fiziksel aktivite seviyelerinin daha iyi fiziksel fonksiyon ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, yaşlı bireylerin fiziksel aktiviteye daha fazla önem verdiğini ve aktif bir yaşam tarzını sürdürmenin yaşlılıkta fiziksel fonksiyonları koruyabileceğini göstermektedir (Yorston ve vd., 2012). Bu nedenle, fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için yaşa uygun programlar geliştirilmesi ve genç bireylerin düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmalarının desteklenmesi önemlidir. Eğitim düzeyi azaldıkça MET puanı arttığı bulunmuş, bu durum beklenmedik bir sonuçtur. Bu bulgu, işçi, esnaf, çiftçi gruplarının daha düşük eğitim seviyesine sahip olmasından ve daha çok fiziksel efor gerektiren işlerde

alışmasından kaynaklanıyor olabilir. Yapılan bir çalışmada, ilkokulu bitirmiş ve geliri dört asgari ücrete eřit veya daha düşük olan bireylerin, geliri dört asgari ücretten fazla olup niversite veya daha yüksek bir eğitim düzeyine sahip bireylere kıyasla fiziksel aktivite düzeyi >1,4 gösterme olasılığı iki kat daha fazla bulunmuştur (Sávio vd, 2008). Ancak bu çalışmada, eğitim ve gelir düzeyi birlikte gruplandırılmıştır. Düşük gelir ve eğitim düzeyine sahip bireylerin daha çok bedensel işlerde çalışmasından kaynaklı olarak fiziksel aktivite düzeyi yüksek bulunmuş olabilir. Literatüre göre de eğitim düzeyi ile fiziksel aktivite arasında genellikle pozitif bir ilişki beklenir, çünkü daha eğitimli bireyler genellikle daha fazla sağlık bilincine sahip olurlar ve düzenli egzersiz yapma eğilimindedirler. Yapılan çalışmalarda, bu bulgunun zıddına eğitim düzeyi dşkce fiziksek aktivite düzeyi de düşmektedir (Schnohr vd, 2004; Droomers vd, 2001; Vařickov vd, 2012).

Erkek bireylerin MET puanlarının kadın bireylere kıyasla daha yüksek bulunması, cinsiyete bağlı fiziksel aktivite türü ve düzeylerindeki farklılıklarla açıklanabilir. Ayrıca erkek olmak yüksek düzeyde fiziksel aktivite yapmak ile ilişkili olduğu görülmektedir. Erkekler, çoğunlukla yüksek düzeyde fiziksel efor gerektiren sektörlerde (rneğin, inşaat, tarım, ulaşım gibi) istihdam edilmektedir. Bu tür mesleklerin doğası gereği, bireylerin gün boyu sürekli fiziksel aktivite içinde bulunmaları, toplam enerji harcamalarını artırmakta ve bu durum MET skorlarına yansımaktadır. Yapılan bir çalışmada da, erkek bireylerin kadınlara kıyasla hem şiddetli hem de orta şiddette fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı derecede daha yüksek olduğu ve toplam fiziksel aktivite sürelerinin erkeklerde belirgin şekilde fazla olduğu bildirilmiştir (Genç vd.,2011). Literatürdeki diğer bulgular da, erkeklerin iş yaşamı ve sosyal roller nedeniyle daha yoğun fiziksel aktiviteye maruz kaldıklarını ve bu durumun fiziksel uygunluk göstergeleri üzerinde etkili olabileceğini desteklemektedir (Kayantaş vd., 2022). Bu bağlamda, cinsiyete özgü mesleki ve sosyokültürel faktörlerin fiziksel aktivite düzeylerini ve buna bağlı MET puanlarını önemli ölçüde etkilediği söylenebilir.

Sigara kullanımının fiziksel aktivite düzeyi ile pozitif yönde ilişki göstermesi, literatürde nadiren bildirilen ve dikkat çekici bir bulgudur. Bu sonuç, sigara kullanan bireylerin çoğunlukla fiziksel efor gerektiren işlerde istihdam edilmesi veya belirli yaşam tarzı faktörlerinin etkisiyle açıklanabilir. Özellikle iş ortamlarında fiziksel hareketliliğin yüksek olması, buna karşın bu grupta stres düzeylerinin artmış olması ve stres yönetimi amacıyla molalarda sigara kullanımının yaygınlaşması, gözlemlenen ilişkiye katkı sağlamış olabilir.

Dolayısıyla, fiziksel aktivitenin kaynağının (örneğin, mesleki faaliyetler mi yoksa bilinçli olarak gerçekleştirilen egzersiz aktiviteleri mi) ayrıştırılması ve bireylerin yaşam tarzı özelliklerinin kapsamlı bir biçimde değerlendirilmesi, ileride yürütülecek çalışmalar açısından önemli bir gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır. Bu tür ayrıntılı analizler, sigara kullanımı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin daha doğru ve bağlamına uygun bir şekilde yorumlanmasına katkı sağlayacaktır. Mevcut bilimsel literatür, sigara kullanımının fiziksel aktivite düzeyiyle pozitif değil, negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Yunanistan'da sağlık bilimleri öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırma, sigara içen bireylerin fiziksel olarak daha az aktif olduğunu ve sigara kullanımının fiziksel aktivite düzeyini olumsuz etkilediğini göstermiştir (Papathanasiou vd., 2012). Yine Hacettepe Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada, sigara kullanan genç erişkin bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin, sigara kullanmayanlara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar da sigara kullanımının fiziksel aktiviteyle negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Akgül vd., 2024).

Modelde yer alan değişkenler, fiziksel aktivite düzeyindeki varyansın yalnızca %17,5'ini açıklamaktadır. Bu sonuç, fiziksel aktiviteyi belirleyen faktörlerin bireysel demografik özelliklerle sınırlı olmadığını; çevresel, psikolojik ve sosyal etmenlerin de bu süreçte önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Tablo 4.6). Fiziksel çevre koşulları, toplumsal destek düzeyi, kültürel normlar, stres yönetimi becerileri ve bireysel motivasyon gibi unsurlar, fiziksel aktivite davranışlarını etkileyebilecek diğer önemli faktörler arasında yer almaktadır. Bu nedenle, gelecekte gerçekleştirilecek çalışmaların, fiziksel aktivite düzeylerini daha kapsamlı bir şekilde açıklayabilmek için çok boyutlu modelleri ve çeşitli yaşam tarzı değişkenlerini dikkate alması büyük önem taşımaktadır. Böyle bir yaklaşım, hem bireysel müdahalelerin hem de toplum düzeyindeki sağlık politikalarının daha etkili biçimde tasarlanmasına katkı sağlayacaktır.

Bu çalışmada, fiziksel aktivite düzeyi düşük, orta ve yüksek olmak üzere üç kategoriye ayrılarak çok değişkenli MLR ile analiz edildiğinde, bağımsız değişkenlerin fiziksel aktivite düzeyini anlamlı bir şekilde açıkladığı ve varyansın yaklaşık %32,7'sinin model tarafından açıklandığı görülmüştür. Analiz sonuçlarına göre, orta düzey fiziksel aktivite ile en güçlü ilişkilerden biri yaş değişkeninde gözlenmiştir. Yaş arttıkça bireylerin orta düzeyde fiziksel aktivite yapma olasılıklarının arttığı belirlenmiştir. Bu bulgu, yaş ilerledikçe bireylerin daha düzenli ve kontrollü aktivite türlerine, özellikle yürüyüş gibi düşük şiddetli egzersizlere yönelme eğiliminde olduklarını düşündürmektedir. Öte yandan,

yaş değişkeni yüksek düzeyde fiziksel aktivite için anlamlı bir belirleyici olarak bulunmamıştır. Bu durum, ileri yaş bireylerinin yoğun fiziksel çaba gerektiren aktivitelere katılımının azaldığını ve daha düşük şiddette aktiviteleri tercih ettiklerini göstermektedir.

Medeni durum, fiziksel aktivite davranışını etkileyen bir diğer önemli değişken olarak belirlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, evli bireylerin boşanmış veya dul bireylere kıyasla orta düzeyde fiziksel aktivite yapma olasılıkları daha düşük bulunmuştur. Bu durum, evlilikle birlikte bireylerin fiziksel aktiviteye ayırdıkları zamanın azalabileceği veya yaşam tarzı önceliklerinin değişebileceği şeklinde yorumlanabilir. Yapılan bir çalışmada da benzer şekilde, evli bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin bekar bireylere göre daha düşük olduğu ve bu farkın sosyoekonomik faktörler gibi çeşitli etkenlerle ilişkili olabileceği belirtilmiştir (Pulur & Gedik,2021). Bu bulgular, medeni durumun bireylerin fiziksel aktivite alışkanlıkları üzerinde dolaylı etkiler yaratabileceğini ortaya koymaktadır. Yaşlı bireyler arasında medeni durumun fiziksel aktivite düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Sonuçlar, evli bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir (Petee vd., 2006).

Egzersiz türü, hem orta hem de yüksek düzeyde fiziksel aktivite (FA) üzerinde anlamlı bir etkiye sahip bulunmuştur. Spor aleti kullanan bireylerin, fiziksel aktivite yapmayan bireylere kıyasla hem orta düzeyde hem de yüksek düzeyde fiziksel aktivite gerçekleştirme olasılıkları anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, düzenli olarak egzersiz ekipmanı kullanan bireylerin fiziksel aktiviteyi bir yaşam tarzı haline getirme eğiliminde olduklarını ve fiziksel aktivite düzeylerinin bu nedenle daha yüksek seyrettiğini düşündürmektedir. Ayrıca, egzersiz ekipmanı kullanımının, bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonlarını artırarak düzenli ve yapısal egzersiz alışkanlıklarının gelişimine katkı sağladığı da ileri sürülebilir. Yapılan bir çalışmada bunu desteklemektedir. Spor aleti kullanan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğunu desteklemektedir (Kusan, 2023). Diğer bir çalışmada da ekipmanların kullanımı, özellikle yaşlı bireylerde fiziksel aktivite düzeyini artırmada etkili olabileceğini göstermiştir (Chow & Ho, 2018).

Bulgular ayrıca işçi olarak çalışmak yüksek düzeyde fiziksel aktivite ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, fiziksel efor gerektiren işlerde çalışan bireylerin, daha yüksek düzeyde bedensel aktiviteye maruz kaldığını desteklemektedir. Öte yandan, işsiz bireylerin yüksek düzeyde fiziksel aktivite yapma olasılıklarının belirgin şekilde düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, işsizlikle birlikte hem fiziksel hem de psikolojik motivasyon kaynaklarının azalabileceğini düşündürmektedir. Elde edilen

bulgular, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin yalnızca bireysel tercihlerle değil, aynı zamanda istihdam durumu ve mesleki fiziksel talepler gibi çevresel faktörlerle de şekillendiğini ortaya koymaktadır (Tablo 4.7). Yapılan bir çalışmada da işçi sınıfı çalışanların mesleki fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu da belirtilmiştir (Kirk & Rhodes, 2011).

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, sosyal medya kullanım süresi ile fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki gözlenmiştir. Bu durum, bireylerin sosyal medya kullanım süresi arttıkça fiziksel aktivite düzeylerinde de artış eğilimi olabileceğini göstermektedir. Ancak bu ilişkinin neden-sonuç bağlamında değerlendirilmesi için yapılan doğrusal regresyon analizinde, bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$). Bu sonuç, korelasyonun yalnızca iki değişken arasındaki doğrusal ilişkiyi gösterdiğini, ancak bu ilişkinin tek başına değişkenler arasında nedensel bir etki olduğunu kanıtlamadığını göstermektedir. Gerçekten de, korelasyon değerinin pozitif çıkması, örneğin bazı bireylerin sporla ilgili içerikler izledikçe motive olarak fiziksel aktiviteye yönelmiş olabileceğini düşündürse de; regresyon modelinde bu ilişkinin başka değişkenler tarafından etkilenmiş olabileceği ya da modelin açıklayıcılık gücünün düşük olduğu anlaşılmaktadır. Benzer bulgular, Keles ve vd., (2021) tarafından yapılan bir çalışmada da bu bulgu rapor edilmiştir. Araştırmacılar, genç erişkinlerde sosyal medya kullanımı ile fiziksel aktivite düzeyi arasında zayıf fakat pozitif korelasyon bulmuş, ancak regresyon analizinde sosyal medya kullanım süresinin fiziksel aktivitenin anlamlı bir yordayıcısı olmadığını belirtmişlerdir (Keles vd., (2021; Wang vd, 2020).

Bu çelişki, sosyal medya kullanımının içeriği, kullanım amacı (örneğin pasif gezinme vs. aktif katılım) ve bireysel motivasyon gibi değişkenlerin dikkate alınmadığı modellerde ilişkinin yüzeysel olarak kalabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, sosyal medya kullanımının fiziksel aktivite üzerindeki etkilerini değerlendiren çalışmalarda çok değişkenli modellerin ve boylamsal tasarımların kullanılması uygun olacaktır.

Çalışmamızda yapılan korelasyon analizinde, vücut kitle indeksi (BMI) ile fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p > 0.05$). Bu bulgu, daha yüksek veya daha düşük BMI değerlerine sahip bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılık göstermediğini, yani BMI'nin fiziksel aktivite davranışlarını tek başına açıklamakta yetersiz kaldığını göstermektedir. Benzer şekilde, Blaine ve vd., (2007) yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencileri arasında BMI ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulamamış, bu durumun bireysel yaşam tarzı

faktörleri, metabolik hız ve psikolojik motivasyon gibi değişkenler tarafından etkilendiğini vurgulamışlardır (Blaine vd, 2007). Ayrıca, Ekkekakis ve Lind (2006), fiziksel aktivite davranışlarının sadece fiziksel parametrelerle değil; bireyin algılanan sağlık durumu, öz yeterlilik düzeyi ve egzersiz motivasyonu gibi psikososyal faktörlerle daha güçlü ilişkili olduğunu öne sürmüştür (Ekkekakis ve Lind, 2006). Dolayısıyla, BMI'nin fiziksel aktivite düzeyini belirlemede sınırlı bir gösterge olduğu, bu iki değişken arasında nedensel veya doğrusal bir bağ kurmadan önce yaşam tarzı, diyet, psikolojik durum ve sosyoekonomik etmenlerin de dikkate alınması gerektiği anlaşılmaktadır.

Yapılan korelasyon analizinde, aile gelir düzeyi ile fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0.05$). Bu bulgu, bireylerin fiziksel olarak aktif olma durumlarının, doğrudan gelir düzeyleri ile açıklanamayabileceğini göstermektedir. Genellikle, daha yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin spor salonlarına erişim, spor ekipmanlarına sahip olma ya da ücretli spor aktivitelerine katılım açısından avantajlı olduğu varsayılmaktadır. Ancak bu çalışmada elde edilen sonuçlar, fiziksel aktivite davranışlarının çok daha karmaşık ve çok boyutlu olduğunu ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, Hovell ve vd., (1999) tarafından yürütülen bir çalışmada da, sosyoekonomik durum ile fiziksel aktivite arasında doğrudan ve güçlü bir korelasyon gösterilememiştir. Araştırmacılar, gelir düzeyi düşük bireylerin, gündelik işlerinde daha fazla fiziksel efor sarf ettiklerini; buna karşın yüksek gelir gruplarının ise boş zamanlarında düzenli egzersiz yaptıklarını belirtmişlerdir (Hovell vd, 1999). Bu durum, fiziksel aktivitenin biçimi ve motivasyon kaynaklarının gelir gruplarına göre değişebileceğini göstermektedir. Ayrıca, Bauman ve Craig (2005), fiziksel aktiviteyi etkileyen sosyal belirleyiciler arasında sadece gelir düzeyinin değil; eğitim düzeyi, yaş, kültürel normlar ve çevresel faktörlerin de önemli rol oynadığını ifade etmiştir (Bauman ve Craig, 2005). Dolayısıyla bu çalışmada gelir düzeyinin tek başına fiziksel aktivite düzeyini anlamlı ölçüde belirleyememesi, bu ilişkinin daha çok karma değişkenli modellerle ele alınması gerektiğini işaret etmektedir. Gelecek araştırmalar, gelir düzeyinin etkisini düzenleyen veya aracı rol oynayan etkenleri inceleyerek bu ilişkinin doğasını daha ayrıntılı biçimde ortaya koymalıdır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Fiziksel aktivite düzeyi; proaktif kişilik düzeyinin yükselmesi, yaşın küçülmesi, erkek olmak, çalışma durumu, egzersiz türü, her gün sigara içme, günlük sosyal medya kullanım süresinin artması ve bakımından yükümlü olduğu bireyin olmaması ile anlamlı düzeyde MET skorları daha yüksek saptanmıştır.

Sigara içen bireylerde de MET skorları anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Fiziksel aktivite düzeyi ile proaktif kişilik ve bireysel yaratıcılık arasında doğrusal yönde zayıf bir ilişki; yaş ile ise negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. Beklenmeyen bir şekilde, sosyal medya kullanım süresi arttıkça FA düzeyi de artmıştır.

Lojistik regresyon analizine göre ise egzersiz ekipmanı kullanımı, orta ve yüksek düzeyde fiziksel aktivitenin en güçlü yordayıcısıdır.

Sonuç olarak, yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri bireysel özellikler, demografik faktörler ve yaşam alışkanlıklarının bir bileşimi olarak şekillenmektedir. Proaktif kişilik fiziksel aktiviteyi olumlu yönde etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır. Bu bağlamda, fiziksel aktiviteyi teşvik eden müdahalelerde bireysel inisiyatif ve çevresel koşullar birlikte ele alınmalıdır.

Çalışmanın sonuçlarına göre şunlar önerilebilir: Araştırma bulguları doğrultusunda, fiziksel aktivite düzeylerinin artırılması ve sürdürülebilirliğinin sağlanabilmesi için çok yönlü stratejiler geliştirilmelidir. Erkekler ve yaşı daha büyük olan bireylerde daha yüksek bulunan fiziksel aktivite düzeylerinin korunması amacıyla sürdürülebilir kampanyalar düzenlenmeli; fiziksel aktiviteyi desteklemek için yaşlı bireyleri hedef alan düşük etkili aerobik egzersizler, denge ve esneklik programları gibi özel müdahaleler yaygınlaştırılmalıdır.

Yaş küçüldükçe fiziksel aktivite düzeyinin düşmesini engellemek için genç bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin artırılması amacıyla erken yaşta aktif yaşam alışkanlıklarının kazandırılmasına yönelik okul temelli programlar, aile katımlı aktiviteler ve teknoloji destekli fiziksel aktivite teşvik sistemlerinin geliştirilmesi önerilmektedir. Özellikle dijital ekran süresinin arttığı ve hareketsiz yaşam tarzının yaygınlaştığı günümüzde, gençlerin aktif yaşam alışkanlıklarını erken yaşta kazanmaları büyük önem taşımaktadır.

Eğitim düzeyi yüksek sahip bireylerin sıklıkla meslek kaynaklı olarak fiziksel aktiviteyi daha az yaptıkları gözlemlendiğinden, eğitim düzeyi yüksek bireylerde iş yaşamının neden

olduğu hareketsizliğin azaltılabilmesi için, çalışma ortamlarında fiziksel aktiviteyi teşvik eden aralar, ergonomik düzenlemeler ve işyeri temelli egzersiz programlarının uygulanması önerilmektedir.

Proaktif kişilik ile fiziksel aktivite arasındaki olumlu ilişki göz önünde bulundurularak, bireylerde öz-yönetim, hedef belirleme ve motivasyon artırıcı becerilerin geliştirilmesine yönelik eğitim ve koçluk temelli müdahaleler uygulanmalıdır.

Sigara kullanan bireylerde yüksek MET skorları gözlenmesi, fiziksel aktivitenin bağımlılıkla başa çıkmada bir strateji olarak kullanılabileceğini düşündürmektedir. Bu gruba yönelik, fiziksel aktiviteyi stres yönetimi aracı olarak kullanan özel programlar geliştirilmelidir.

Ayrıca, egzersiz ekipmanı kullanımının orta ve yüksek düzeyde fiziksel aktivitenin güçlü bir yordayıcısı olması nedeniyle, uygun maliyetli ekipmanların toplum merkezleri, parklar ve açık alanlarda erişilebilir hale getirilmesi önemlidir. Masa başı çalışanlar için ise ofis içi hareket molaları, yürüyüş kulüpleri ve iş sonrası egzersiz programları gibi çözümler önerilmelidir.

Son olarak, bireysel motivasyonu artırmaya yönelik müdahaleler, güvenli yürüyüş yolları, yeşil alanlar, ulaşılabilir spor tesisleri gibi çevresel destekleyici düzenlemelerle tamamlanmalıdır.

7. KAYNAKLAR

- Akgül, S., Yılmaz, E., Yetişen, H., Bozkurt, F. N., & Okur, İ. (2024). Genç erişkin bireylerde tütün kullanımı ve pasif maruziyetin egzersiz toleransı, covid-19 korkusu ve fiziksel aktivite düzeyi üzerine etkisi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 11(2), 491-503.
- Akyol, A., Bilgiç, P. ve Ersoy, G. (2008). *Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.
- Alp, S. (2023). *Pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Basılmamış yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Alpözgen, A.Z. ve Özdiñler, A.Z. (2016). Physical activity and preventive effect: Review. *HSP Dergisi*, 3(1),66-72. doi:10.17681/hsp.18017.
- Altunsoy, M. (2023). *Uzman doktor ve doktor adaylarında fiziksel aktivite sıklığı ve ruhsal durum ilişkisi*. [Basılmamış Doktora Tezi], Gazi Üniversitesi.
- Arsoy, A. P., Uysal, T. U., & Kılınçarslan, T. B. (2018). Muhasebe akademisyenlerinin kişilik özelliklerinin iş performansları üzerindeki etkisi. *Muhasebe ve Denetime Bakış*, 17(53), 127-142.
- Aşçı H. (1994). Genç erkek milli basketbolcuların kendini fiziksel algılama ve beden imgelerinden hoşnut olma profilleri. [The physical self-perception and body image satisfaction profile of junior national male basketball players]. *Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 13-20.
- Atak, H. (2011). Kimlik gelişimi ve kimlik biçimlenmesi: kuramsal bir değerlendirme. *Current Approaches in Psychiatry*, 3(1), 163-213.
- Avcı, K. (2017). Sağlık hizmet kalitesinin iyileştirilmesi için klinik kalite ölçümü. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 4(3), 181-185.
- Aydın, T., Yıldız, Y., Yıldız, C., Atesalp, S., ve Kalyon, T. A. (2002). Proprioception of the ankle: a comparison between female teenaged gymnasts and controls. *Foot & ankle International*, 23(2), 123-129.
- Balkar, O. E. (2021). Spora yönelik tutum ile bireysel yenilikçilik arasındaki ilişkide yaşam tatmininin aracılık rolü. *Rekreasyon ve Turizm Araştırmaları*, 165-177.

- Baltacı, G., Irmak, H., Kesici, C., Çelikcan, H. ve Çakır, B. (2008). *Fiziksel aktivite bilgi serisi*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını.
- Baştuğ g, Akandere M, Yıldız H. sedanter (2011). Genç bayanlarda aerobik egzersizin vücut kompozisyonu ve kendini fiziksel tanımlama değerlerine etkisi. [Effect of aerobic exercise on body composition and physical self description values of sedentary young women]. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 22-7.
- Bateman, T.S. & Crant, J.M. (1993). The proactive component of organizational behavior: a measure and correlates. *Journal of Organizational Behavior*, 14(2), 103-108. <https://doi.org/10.1002/job.4030140202>
- Biddle, S.J.H. (1995). Exercise motivation across the life span. *European perspectives on exercise and sport psychology*, 3-25.
- Biddle, S.J.H., Fox, K.R. & Boutcher, S.H. (2000). *Physical activity and psychological well-being*. Routledge, Taylor & Francis e-Library, New York, NY 10001. ISBN 0-203-77656-9.
- Blaine, R. E., Rodman, J., Anastario, M. P., & Gortmaker, S. L. (2007). Relationship of physical activity and body mass index to academic achievement in adolescents. *Journal of School Health*, 77(10), 641–648. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2007.00242.x>
- Bollimbala, A., James, P.S. (2024). Impact of chronic physical activity on individuals' creativity. *Psychological Research*, 88, 684–694 <https://doi.org/10.1007/s00426-023-01862-4>
- Bouchard, C., Blair, S. ve Haskell, W. (2007). *Why study physical activity and health?* C. Bouchard, S. Blair, & W. Haskell içinde, *Physical activity and health*. Champaign: IL: Human Kinetics.
- Bozkurt, Ö. (2006). Girişimcilik eğiliminde kişilik özelliklerinin önemi. *Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi*, 1(2), 93-111.
- Branca, F., Nikogosian, H. ve Lobstein, T. (2007). *The challenge of obesity in the who european region and the strategies for response*. Who Europe. Denmark.
- Burshman B. (2011). *aCsM's Complete guide to Fitness & Health*. 1st ed. Human Kinetics. USA.

- Caner, ZG., Ünal, M., Apaydın, Z., Dağ, A., Okur, Ş, Kara, E., et al. (2020). COVID-19 hastalığı ve ev egzersizlerinin önemi. [COVID-19 disease and the importance of home exercises]. *Journal of Medical Sciences*. 1(3), 25-33.
- Chen, C. (2024). Exploring the impact of acute physical activity on creative thinking: a comprehensive narrative review with a focus on activity type and intensity. *Discov Psychol* 4, 3 <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00114-9>
- Chow, H. W., & Ho, C. H. (2018). Does the use of outdoor fitness equipment by older adults qualify as moderate to vigorous physical activity?. *PloS one*, 13(4), e0196507.
- Claes, R., Beheydt, C., & Lemmens, B. (2005). Unidimensionality of abbreviated proactive personality scales across cultures. *Applied Psychology*, 54(4), 476-489.
- Çakır, T. F. (2023). *Üniversite öğrencilerinin serbest zaman fiziksel aktiviteleri ile yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi (Bilecik İli Örneği)*. [Basılmamış Yüksek Lisans Tezi], Atatürk Üniversitesi.
- Çelik, E., & Topçuoğlu, P. (2017). Proaktif kişiliğin öznel zindelik ile merak arasındaki ilişkide aracılık etkisi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 1221-1240.
- Çetin, N. G., & Beceren, E. (2007). Lider kişilik: Gandhi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(5), 110-132.
- Çetin, S., & Köse, M. S. (2017). Proaktif kişiliğin stratejik düşünce becerisine etkisi. *Bartın Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 8(16), 65-84.
- Çiçek, İ., & Aslan, A. E. (2020). Kişilik ve beş faktör kişilik özellikleri: kuramsal bir çerçeve. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 10(1), 137-147.
- Çimen, E. (2022). Spor bilimleri fakültesinde öğrencilerinin proaktif kişilikleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki: Süleyman Demirel Üniversitesi örneği. *Journal of ROL Sport Sciences*, 3(1), 1-10.
- Da silveira MP, da silva Fagundes KK, Bizuti MR, starck É, Rossi RC, de Resende E silva DT. Physical exercise as a tool to help the immune system against COVID-19: an integrative review of the current literature. *Clin Exp Med*. 2021;21(1):15-28.

- Demirbilek, İ., Karabay, M. E., & Görmüş, İ. (2020). Türk sigorta şirketlerinde çalışanların proaktif kişilik özelliklerinin bağlamsal ve görev performanslarına etkisinin araştırılması. *International Journal of Economic & Administrative Studies*, (28).
- Develioğlu, K., & Tekin, Ö. A. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve yabancılaşma arasındaki ilişki: beş yıldızlı otel çalışanları üzerine bir uygulama. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(2), 15-30.
- Dimeo F, Bauer M, Varahram I, Proest g, Halter U. (2001). Benefits from aerobic exercise in patients with major depression: a pilot study. *Brj sports Med.*, 35(2), 114-7.
- Droomers M, Schrijvers CTM, Mackenbach JP. Educational level and decreases in leisure time physical activity: predictors from the longitudinal GLOBE study *Journal of Epidemiology & Community Health* 2001;55:562-568.
- Ekkekakis, P., & Lind, E. (2006). Exercise does not feel the same when you are overweight: The impact of self-selected and imposed intensity on affect and exertion. *International Journal of Obesity*, 30(4), 652–660. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803052>
- Fox KR. (1997). The physical self and processes in self esteem development. The Physical self: From Motivation to Well-Being. 1st ed. Champaign, IL: *Human Kinetics*; p.111-41.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., & Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12(3), 145-150.
- Gerni, G. M., & Denizli, A. A. (2021). Öz yeterliliğin kariyer uyum yeteneklerine etkisinde proaktif kişiliğin aracı rolü. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 22(1), 1-19.
- Harvey sB, Øverland s, Hatch sL, Wessely s, Mykletun a, Hotopf M. (2018). Exercise and the prevention of depression: results of the HUNT Cohort study. *am j Psychiatry*. 175(1), 28-36.
- Hernandez-Reif M, Field TM, Thimas E. (2001). Attention deficit hyperactivity disorder: benefits from Tai Chi. *Journal of Bodywork and Movement Thrapiies*, 5(2), 120-3.
- Hobart, M. (2008). Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain. *Psychiatric Services*, 59(8), 939-939.

- Kara, N. O., & Erdem, A. V. (2016). Sağlık çalışanlarının proaktif kişilik yapıları ile duygusal bulaşma durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma. *Balkan Sosyal Bilimler Dergisi*, (2016 Özel Sayı), 91-103.
- Karababa, B., Yılmaz, E., Kurudirek, A., & Kurudirek, M. İ. (2022). Beden eğitimi öğretmen adaylarının proaktiflik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 309-323.
- Karabatak, S. H. (2018). Öğretmenlerin proaktif davranış düzeyleri ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mecmua*, (5), 48-64.
- Karabay, M., Akpınar, Ö., & Görmüş, İ. (2020a). Sigorta şirketlerinde çalışanların proaktif kişilik özelliklerinin yenilikçi davranışa etkisinin araştırılması. *İktisat Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 64-77.
- Kavuncubaşı, Ş. ve Yıldırım, S. (2012). *Hastane ve sağlık kurumları yönetimi*. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Kaya Dö, Celenay şT. (2014). Health-related physical fitness profiles of women who attend regular activity classes. *Orthop j sports Med*. 2(3 suppl):2325967114s00285.
- Kayantaş, İ., Özdemir, M., & Buyrukoğlu, E. (2022). Fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyet özelliği açısından incelenmesi (bir meta-analiz çalışması). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 687-696.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2021). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kılıç, U., & Uzun, H. (2023). Sağlık hizmetlerinde kalite yönetimi: Elazığ örneği. *Fırat Üniversitesi Harput Araştırmaları Dergisi*, 10(20), 83-111.
- Kirtland, K. A., Porter, D. E., Addy, C. L., Neet, M. J., Williams, J. E., Sharpe, P. A., Neff, L. J. ve Kimsey, D., Ainsworth, B. E. (2003). Enviromental measures of physical activity supports, *Am. J. Prev. Med.*, 24:323-331.
- Kirk, M. A., & Rhodes, R. E. (2011). Occupation correlates of adults' participation in leisure-time physical activity: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 40(4), 476-485.

- Korkmaz, E. (2023). Polis Mesleki Eğitim Merkezi (Pomem) Parkur Sınavına Hazırlanan Adaylarda Fiziksel Aktivite Sürelerinin İncelenmesi. Yayınlanma Mehmet Yönel, 133.
- Kruk, J. (2009). Physical activity and health. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 10, 721-729.
- Kusan, O. (2023). Spor yapan ve yapmayan bireylerde sağlıklı olma kültürü ve fiziksel aktivite durumları. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 192-200.
- Kwan, M., Woo, J. ve Kwok, T. (2004). The standard oxygen consumption value equivalent to one metabolic equivalent (3.5 ml/min/kg) is not appropriate for elderly people. *International journal of food sciences and nutrition*, 55(3), 179-182.
- Li CP, Liu XH, Wang XJ, He LP. (2023). Trait creativity, personality, and physical activity: a structural equation model. *Ann Palliat Med*, 12(1), 141-149. doi: 10.21037/apm-22-1310
- Li, X., Liu, M., Yu, H., Zhang, Z., & He, Z. (2022). The influence of sports on proactive personality and academic achievement of college students: The role of self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 13, 943347.
- Liu, M., & Shi, B. (2023). The effect of physical exercise on the anxiety of college students in the post-pandemic era: the mediating role of social support and proactive personality. *Frontiers in Psychology*, 14, 1128748.
- Mansur, F., & Gedik, Ö. (2021). Sağlık çalışanlarının proaktif kişilik özelliğinin yeşil örgütsel davranışa etkisi. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (61), 17-42.
- Mollaoğulları, H. ve Uluç, S (2019). Spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin sınav kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 78-87.
- Okyere, J., Dosoo, A.K., Ayebeng, C. et al. Fear of intimate partner and women's engagement in exercise: insights from a national survey in Kenya. *J Health Popul Nutr*, 44, 150 (2025). <https://doi.org/10.1186/s41043-025-00838-x>
- Oppezzo, M., & Schwartz, D. L. (2014). Give your ideas some legs: the positive effect of walking on creative thinking. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 40(4), 1142.

- Oran, F. Ç. (2022). Afet yöneticisi adaylarının proaktif kişilik özelliklerinin takım çalışmasına yatkınlıkları üzerine etkisi. *Afet ve Risk Dergisi*, 5(2), 640-655.
- Osmanoğlu, H., Çağın, C., & Kılıç, B. (2021). Proaktif kişiliğin işe tutkunluk üzerindeki etkisinde çalışan sosliliğinin aracılık rolünün belirlenmesi: gençlik ve spor bakanlığı çalışanları üzerinde bir araştırma. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 17(3), 814-829.
- Önemli, E. (2020). *Bir halk eğitim merkezindeki kadın kursiyerlerin fiziksel aktivite düzeyleri fiziksel aktiviteye ilişkin görüşleri ve egzersiz davranışı değişim aşamalarının belirlenmesi*. [Basılmamış Yüksek Lisans Tezi], Üsküdar Üniversitesi.
- Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T., & Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Current Approaches in Psychiatry*, 4(4), 566-589.
- Özdemir, S. (2019). Proaktif kişiliğin kariyer uyum yeteneğine etkisinde kendini yetiştirmenin rolü. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 12(18), 507-526.
- Özkan S, (2018). Türkiye’de sağlıkta sektörler arası iş birliği. *Türkiye Klinikleri Public Health-Special Topic*, 4(2), 86-91.
- Özmen, T. (2019). *Proaktif kişiliğin sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyine etkisi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özsoy, E., & Yıldız, G. (2013). Kişilik kavramının örgütler açısından önemi: Bir literatür taraması. *İşletme Bilimi Dergisi*, 1(2), 1-12.
- Öztürk, M. (2005) *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. [Basılmamış Yüksek Lisans Tezi], Hacettepe Üniversitesi.
- Papathanasiou, G., Papandreou, M., Galanos, A., Kortianou, E., Tsepis, E., Kalfakakou, V., & Evangelou, A. (2012). Smoking and physical activity interrelations in health science students. Is smoking associated with physical inactivity in young adults. *Hellenic J Cardiol*, 53(1), 17-25.

- Pettee, K. K., Brach, J. S., Kriska, A. M., Boudreau, R., Richardson, C. R., Colbert, L. H., ... & Newman, A. B. (2006). Influence of marital status on physical activity levels among older adults. *Medicine and science in sports and exercise*, 38(3), 541-546.
- Polat, Y. (2004). *Sedanterlere uygulanan akut ve kronik aerobik egzersizlerin immunglobulinler, bazı hormonlar ve hematolojik parametreler üzerine etkilerinin incelenmesi*. [Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Praet, S. ve Van Loon, L. (2007). Optimizing the therapeutic benefits of exercise in Type 2 diabetes. *Journal of Applied Physiology*, (103), 1113-1120.
- Pulur, A., & Gedik, A. (2021). Fitness merkezine giden bireylerin egzersiz bağımlılıklarının incelenmesi. *Sportive*, 4(2), 12-23.
- Rhodes, R. E., & Smith, N. E. I. (2006). Personality correlates of physical activity: a review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 40(12), 958-965.
- Rodríguez-Negro, J., Pasarín-Lavín, T., & Suarez-Manzano, S. (2024). Creativity outcomes of physical activity interventions for children and adolescents: A systematic review. *Thinking Skills and Creativity*, 54, 101644. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2024.101644>
- Román L, Ángel P, Pinillos FG, Vallejo AP and Aguayo BB (2017). Creativity and physical fitness in primary school-aged children. *Pediatrics International* 59, no. 11: 1194-1199. <https://doi.org/10.1111/ped.13391>
- Runco, M. A., & Jaeger, G. J. (2012). The standard definition of creativity. *Creativity Research Journal*, 24(1), 92-96.
- Sallis, J. F., Zakarian, J. M., Hovell, M. F. ve Hofstetter, C. R. (1996). Ethnic, socioeconomic, and sex differences in physical activity among adolescents. *Journal of Clinical Epidemiology*, 49(2), 125-134.
- Savcı, S. vd. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyol Dern Arş.*, 34, 166-172
- Sávio, K. E. O., Costa, T. H. M. D., Schmitz, B. D. A. S., & Silva, E. F. D. (2008). Sex, income and level of education associated with physical activity level among workers. *Revista de Saúde Pública*, 42, 457-463.

- Schnohr C, Højbjerg L, Riegels M, et al. Does educational level influence the effects of smoking, alcohol, physical activity, and obesity on mortality? A prospective population study. *Scandinavian Journal of Public Health*. 2004;32(4):250-256. doi:10.1177/140349480403200403
- Shephard, R. J. (2003), Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *British Journal of Sports Medicine*, 37(3), 197-206.
- Simmons, R. K., Van Sluijs, E. M., Hardeman, W., Sutton, S., Griffin, S. J., & ProActive project team simon. griffin@ mrc-epid. cam. ac. uk. (2010). Who will increase their physical activity? Predictors of change in objectively measured physical activity over 12 months in the ProActive cohort. *BMC Public Health*, 10, 1-9.)
- Soyuer, F., ve Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 15(3), 219-224.
- Tasdemir, G., Keskin, G., & Aktekin, E. (2016). Örgüt ortamındaki kişilik yapılarının önemi. *Global Business Research Congress (GBRC)*, 420-426. İstanbul: Pressacademia Procedia.
- Tatlıhoğlu, K. (2013). Beş faktör kişilik kuramı bağlamında kişilik kavramına genel bir bakış. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(6), 127-146.
- Tel, A. (2017). *Egzersiz uygulanan ratlarda çinko pikolinat takviyesinin glikoz ve lipid metabolizması ile çinko taşıyıcıları üzerine etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- The Whoqol Group (1999). The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): development and general psychometric properties. *Soc sci Med*, 46(12), 1569-85. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(98\)00009-4](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(98)00009-4)
- Tuna, H. (2010). *Yaşlılarda yaş ve fiziksel aktivite düzeyinin fonksiyonel uygunluğa etkisi* [Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.
- Us, G. (2023). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumuna göre psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi (Tokat İli Örneği)*. [Basılmamış Yüksek Lisans Tezi], Giresun Üniversitesi.

- Uzun, S. (2020). Yaşlılarda, kadınlarda ve adölesanlarda kişilik algısı değişimi ve nedenleri. *İnsan ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1), 431-449.
- Ülger, Ö., Balkan, A. F., Demirel, A., Keklice, H., Ceren, A. N., Onan, D., ... & Karaduman, A. A. (2018). Fiziksel aktivite konusunda farkındalık eğitimi alan genç bireylerin aktivite seviyelerindeki değişimin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 7(1), 17-26
- Vašíčková, J., Roberson Jr, D. N., & Frömel, K. (2012). The education level and socio-demographic determinants of physical activity in Czech adults. *Human movement*, 13(1), 54-64.
- Wang, J., Wang, Y., Wei, C., Yao, N., & Xu, D. (2020). Social media use and physical activity among adolescents: a longitudinal study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(12), e23775. <https://doi.org/10.2196/23775>
- WHO. HealthyAtHome-Physical activity. www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity Erişim tarihi: 26.08.2020.
- Woods, J., Hutchinson, N.T., Powers, S.K., Roberts, W.O., Gomez-Cabrera, M.C., Radak, Z., et al. (2020). The COVID-19 pandemic and physical activity. *Sports Medicine And Health Science*, 2(2), 55-64.
- Yakut, D. (2023). Covid-19 Pandemisinde Sağlık Personelinde Fiziksel Aktivite Düzeyindeki Değişim ve Etkileyen Faktörler. [Basılmamış Yüksek Lisans Tezi], Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Yapı Kredi. Proaktif Davranışın Önemi: Hayatınızı Nasıl Değiştirebilir? <https://www.yapikredi.com.tr/blog/gelisim/profesyonel-gelisim/detay/proaktif-davranisin-onemi-hayatinizi-nasil-degistirebilir> Erişim tarihi: 10.05.2025.
- Yaraşır, E. (2018). Fırat üniversitesi sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinde internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. [Basılmamış Yüksek Lisans Tezi], Fırat Üniversitesi.
- Yelboğa, A. (2006). Kişilik özellikleri ve iş performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Isguc The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 8(2), 196-217.

- Yıldırım, S., Yıldırım, H. D., & Düzel, Ş. (2024). Fiziksel aktivite ve psikolojik sağlık ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü. *Research in Sports Science*, 14(2), 73-79. DOI: 10.5152/rss.2024.24016.
- Yıldız, M., & Dilmaç, B. (2012). Öğretmen adaylarının sahip oldukları değerler ile kişilik özellikleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 122-134.
- Yıldız, S.S. (2023). *Lise Öğrencilerinin yalnızlık algılarının fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler üzerine etkisinin incelenmesi (Vedat Topçuoğlu M.T.A.L./Gaziantep Örneği)*. [Basılmamış Yüksek Lisans Tezi], Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi.
- Yılgin, A. (2022). Rekreatif yürüme fiziksel aktivitesinin yaşam becerisini geliştirmeye etkisinin incelenmesi: randomize yarı deneysel çalışma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 66-84.
- Yılmaz, A. S., Sarısaltık, A., Tiryakioğlu, A., Alibaş, B. A., Seyhan, E., Zümbül, N., ... & Polat, Z. (2023). Aile hekimlerinde fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivite danışmanlığı uygulamaları. *The Journal of Turkish Family Physician*, 14(1), 17-29
- Yolcu, İ. U., & Çakmak, A. F. (2017). Proaktif kişilik ile proaktif çalışma davranışı ilişkisi üzerinde psikolojik güçlendirmenin etkisi. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 13(2), 425-438.
- Yolcu, İ. U., & Çakmak, A. F. (2017). Proaktif kişilik ile proaktif çalışma davranışı ilişkisi üzerinde psikolojik güçlendirmenin etkisi. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 13(2), 425-438.
- Yorston, L. C., Kolt, G. S., & Rosenkranz, R. R. (2012). Physical activity and physical function in older adults: the 45 and U p S study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 60(4), 719-725.