



T.C.

KAHRAMANMARA ST MÜMÜN VERSTES
SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

OKUL YNETLERİN NİFZ KSEL AKTİVİTE
DZEYLERİLE YAAM KALİTELER ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
(KAHRAMANMARA İL ÖRNEĞİ)

Tuncay KILINÇ

YKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPORA BİLİM DALI

KAHRAMANMARA 2020

**T.C.
KAHRAMANMARA SÜTÇÜ MAMÜN VERS TES
SA LİK B L MLER ENST TÜSÜ
BEDEN E T M VE SPOR ANA B L M DALI**

**OKUL YÖNET C LER N N F Z KSEL AKT V TE DÜZEYLER LE
YA AM KAL TELER ARASINDAK L K N N NCELENMES
(KAHRAMANMARA L ÖRNE)**

**Tuncay KILINÇ
YÜKSEK L SANS TEZ**

**DANI MAN
Prof. Dr. Ökke Alpaslan GENÇAY**

**Jüri Üyesi
Prof. Dr. Kür at KARACABEY**

**Jüri Üyesi
Dr. Ö r. Üyesi Haydar LER**

KAHRAMANMARA - 2020

TEZ B LD R M

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranı ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunuldu unu, ayrıca Tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalı mada, alıntı yapılan her türlü kayna a eksiksiz atıf yapıldı ını bildiririm.

Tuncay KILINÇ

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve ba ka kaynaktan yapılan bildiri lerin, çizelge, ekil ve foto rafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

ÖNSÖZ VE TE EKKÜR

Bu çalı mada “Okul Yöneticilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri le Ya am Kaliteleri Arasındaki li kinin ncelenmesi Kahramanmara li Örne i” konusu ele alınmı tır. Bu çalı mayı hazırlarken vermi oldu u bilgi ve telkinlerle beni yönlendiren, sabır ve anlayı la çalı mayı takip eden, yolumu aydınlatan danı man hocam Sayın Prof. Dr. Ökke Alpaslan GENÇAY’a te ekkürü bir borç bilirim.

Ayrıca bu ara tırmaya katılan okul yöneticilerine katkılarından dolayı te ekkürlerimi sunarım. Çalı ma esnasında bana maddi ve manevi deste ini esirgemeyen kıymetli e im Betül KILINÇ’a ve zamanlarını çaldı m canım kızlarım Bengisu Berra, Elif Serra ve Zeynep Azra’ya en içten sevgilerimi sunuyorum, te ekkür ediyorum.

A ustos - 2020

Tuncay KILINÇ

**OKUL YÖNETİCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE YAŞAM
KALİTELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
(KAHRAMANMARA İLİ ÖRNEĞİ)**

Yüksek Lisans Tezi

Tuncay KILINÇ

ÖZET

Öğretmenlik, toplumların zihninde, gurur verici ve aynı zamanda büyük bir sorumluluk gerektirmesi bakımından tatmin edici ve heyecanlı bir meslektir. Hiçbir meslek bu kadar çok çocuk ve gencin yaşamını biçimlendiremez. Okul yöneticileri ise; öğretmenler, veliler, öğrenciler ve uygulanması gereken kurallar çerçevesinde idari işleri yerine getirmeye çalışmaktadırlar. Bu çalışmada yaptıkları iş gereği stresli ve masa başında çalışan Okul Yöneticilerinin Fiziksel Aktiviteleri ile Yaşam Kaliteleri Arasındaki ilişki incelenecektir. Örneklem olarak Kahramanmaraş'taki okullarda görev yapan okul yöneticilerinin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesinin düzeyleri incelenmiştir.

Son yıllarda teknolojinin gelişmesiyle artan hareketsiz yaşam, stresli yaşam tarzı, düzensiz ve sağlıksız beslenme; insan hayatını olumsuz şekilde etkileyip, çeşitli rahatsızlıkların ortaya çıkmasına ve bunun sonucunda da sağlıksız, mutsuz ve yaşam kalitesi düşük bir toplumun oluşmasına neden olmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, egzersiz ve spor bu sorunların büyük bir bölümünün çözülmesine yardımcı olmaktadır. Bu çalışmada 25 - 65 yaş arasında en az 1 yıl okul yöneticiliği yapan idarecilerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Yaşam Kaliteleri Arasındaki ilişki olup olmadığı araştırılacaktır. Bu çalışmada 350'den fazla uygulanan anket formlarından, 252 kişinin verileri değerlendirilmiştir.

Bu çalışmada Kahramanmaraş ili sınırları içerisinde 25 – 65 yaş arasında ve en az 1 yıl idarecilik yapan kişiler arasında yapılmıştır. Yapılan çalışmada anketler yerine görüşme ve mail yoluyla doldurulmuştur.

Anahtar Kelimeler : Okul, Yönetici, Fiziksel Aktivite, Yaşam Kalitesi

Sayfa Adedi : 75

Danışman : Prof. Dr. Ökkeş Alpaslan GENÇAY

**INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY
LEVELS AND QUALITY OF LIFE OF SCHOOL MANAGERS
(EXAMPLE OF KAHRAMANMARA PROVINCE)**

Master Thesis

Tuncay KILINÇ

ABSTRACT

Teaching is a proud and satisfying and exciting profession in the minds of societies, requiring great responsibility. No profession can shape the lives of so many children and young people. School administrators, on the other hand, try to fulfill administrative tasks within the framework of teachers, parents, students, and the rules to be applied. In this study, the relationship between the physical activities and quality of life of school administrators who are stressed and working at their desk due to their work will be examined. As a sample, the levels of physical activity and quality of life of school administrators working in school Kahramanmara were examined.

Active life, stressful lifestyle, irregular and unhealthy diet which have increased with the development of technology in recent years, affects human life in a negative way, causing a wide variety of ailments and as a result an unhealthy, unhappy and low quality society. Regular physical activity, exercise and sport help to solve most of these problems. In this study, it will be investigated whether there is a relationship between physical activity levels and quality of life of school administrators between 22-65 years of age who have been a school administrator for at least one year. In this study, the data of 252 individuals from 350 questionnaire forms applied were evaluated.

This study was conducted between 22-65 years of age within the boundaries of the province of Kahramanmara, and among those who worked for at least one year. In the research conducted, the questionnaires were filled face to face and by mail according to their status.

Key Words : School, Administrator, Physical Activity, Quality of Life

Page Number : 75

Supervisor : Prof. Dr. Ökke Alpaslan GENÇAY

Ç İNDEK İLER

	<u>Sayfa No</u>
ÖNSÖZ.....	Hata! Yer i areti tanımlanmamı .
ÖZET.....	II
ABSTRACT	III
S İMGELER VE KISALTMALAR.....	VI
1. G İR İ VE AMAÇ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Ara tırmanın Önemi	4
1.3. Tanımlar	5
1.3.1. Sa lık.....	5
1.3.2. Fiziksel Aktivite	6
1.3.3. Ya am Kalitesi.....	6
1.3.4. Yönetici	6
1.3.5. Okul Yöneticisi.....	7
1.3.6. Okul Müdürü	7
1.3.7. Müdür Yardımcısı	7
1.4. Ara tırmanın Amacı	8
2. GENEL B İLG İLER.....	9
2.1. Fiziksel Aktiviteye Etki Eden Faktörler	9
2.1.1. Demografik ve Biyolojik Etkenler	10
2.1.2. Psikolojik, Zihinsel ve Duygusal Etkenler	10
2.1.3. Beceriler ve Davranı sal Nitelikler	10
2.1.4. Sosyal ve Kültürel Etkenler.....	10
2.1.5. Fiziksel Çevre.....	10
2.2. Fiziksel Aktivitenin Özellikleri	10
2.2.1. Fiziksel Aktivitenin Türü	11
2.2.2. Fiziksel Aktivitenin İddeti.....	11
2.2.3. Fiziksel Aktivitenin Sıklı ı.....	12
2.2.4. Fiziksel Aktivitenin Süresi	12
2.3. Fiziksel Aktivitenin Toplumsal Önemi	12
2.4. Düzenli Fiziksel Aktivitenin Faydaları.....	12
2.4.1. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz.....	14

2.5. Ya am Kalitesini Etkileyen Faktörler.....	14
2.5.1. Ya am Kalitesi Kavramı.....	15
2.5.2. Ya am Kalitesini Azaltan Durumlar	18
2.5.3. Ya am Kalitesini Arttıran Durumlar	18
2.5.4. Sağlıkla İlgili Ya am Kalitesi.....	19
2.5.5. Ya am Kalitesi ve Fiziksel Aktivite	20
3. GEREÇ VE YÖNTEMLER.....	23
3.1. Ara tırmanın Modeli	23
3.2. Evren ve Örneklem.....	23
3.3. Ara tırmanın Sınırlılıkları	24
3.4. Veri Toplama Araçları.....	24
3.4.1. Ki isel Bilgi Formu	24
3.4.2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi	24
3.5. Verilerin Analizi.....	25
4. BULGULAR.....	29
5. TARTI MA	37
6. SONUÇ VE ÖNER LER	42
7. KAYNAKLAR.....	47
8. EK LLER D Z N	56
9. TABLOLAR D Z N	57
10. EKLER D Z N	58
11. EKLER.....	59
12. ÖZGEÇM	78

S İMGELER VE KISALTMALAR

DSÖ	: Dünya Sa lık Örgütü
MEB	: Milli E itim Bakanlı ı
MET	: Metabolik E de er
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences
UFAA	: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi
QoL	: Sa lıkla ilgili olmayan Ya am Kalitesi



1. GİRİŞ VE AMAÇ

1.1. Problem Durumu

İnsan, yapısı gereği fiziksel ve psikolojik görünümü ile bir bütündür. Beden ve ruhsal sağlığını koruyan, fiziksel ve psikolojik halleri arasında denge sağlayabilen insanlar mutlu ve huzurlu bir yaşam sürebilir (1). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sağlık kavramını, sadece bir hastalığın veya sakatlığın olmaması değil, bütünüyle fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan iyi olma durumu olarak tanımlamıştır (2). Öte yandan fiziksel aktivite, vücudun enerji harcaması için gerçekleştirilen faaliyetlerin tümüdür (3). İnsanoğlunun yaratılışından bu zamana kadar hayvan hareketlerinin taklidi, dans ve uzak doğu sporlarına benzeyen hareketler gösteren fiziksel aktivite; önemli ölçüde 18. yüzyılın sonlarından itibaren mekanizasyon ve seri üretimin artması insan sağlığı üzerindeki olumsuz yöndeki etkilerin meydana gelmesi ile önem kazanmıştır (4).

İnsanların yaşam tarzları, gelişen teknolojilerle sağlanan rahatlıklar, toplumun fiziksel aktivite konusundaki bilgisinin yetersiz olması, sağlık için fiziksel aktivitenin öneminin anlaşılması ve giderek artan hareketsiz yaşam tarzının benimsenmesi, obezite, kardiyovasküler hastalıklar ve osteoporoz gibi kronik hastalıkların görülme sıklığını toplumda arttırmaktadır (5).

Hareketsiz yaşam, günlük ihtiyacını dahi bilgisayar üzerinden sanal ortamda gerçekleştiren modern toplumlar için en ciddi problemlerin başında gelmektedir. Fiziksel hareketsizlik sadece yetişkin bireyler için değil, aynı zamanda çocuklar ve gençler için de ciddi sağlık problemlerine sebep olmaktadır. Bunun için, bebeklik döneminden itibaren hareketin artırılması ve hareketsiz olarak geçirilen zamanın azaltılmasının ayrı bir önemi olmaktadır. Fiziksel aktivite eksikliği, yaşlanma sürecinin neden olduğu fizyolojik değişiklikleri hızlandırır, birçok kronik hastalığın sıklığını artırır, bu hastalıkların daha genç yaştan itibaren görülmesine sebep olur ve yaşam süresini azaltır (6).

Hızlı kentleşme, nüfusun aşırı kalabalıklaşması, yoksulluğun artması, suç oranlarının artması, trafik yoğunluğu, düşük hava kalitesi ve spor, yürüyüş, park ve rekreasyon alanlarının eksikliği insanların fiziksel aktivitelerini olumsuz yönde etkilemektedir (7,8).

Yöneticilerin yaşam kalitesi, duygusal, fiziksel, sosyal, zihinsel ve davranışsal olmak üzere birçok bileşeni içeren çok yönlü bir kavram olarak tanımlanmaktadır (9). Daha düzenli ve kaliteli bir yaşam tarzı ise sağlıklı bir birey olmayı gerektirmektedir. Hayatın erken dönemlerinde sağlık ile ilgili kazanımları olan davranışlar, gelecekte görülebilecek yaşamla ilgili meydana gelebilecek bozuklukların risklerini etkileyebilir. Yöneticiler oldukça sağlıklı, homojen ve erişilebilir bir gruptur. Genç yetkin grupların fiziksel aktivite düzeyleri, ilerleyen yaşlarda sorunlara neden olabilecek önlenemez hastalıkların görülme sıklığını etkilemektedir (10). Fiziksel hareketsizliğin artması belirtilmektedir ve bunun nedeni fiziksel hareketin yönetim hayatında gönüllü bir faaliyet haline gelmesidir (11). Bu nedenden dolayı fiziksel aktivitenin önemine dikkat çekmek amacıyla yöneticiler arasında fiziksel aktivitenin durumunu araştıran çalışmalar; sağlıklı, üretken ve kaliteli bir gelecek için önem arz etmektedir.

Okul yöneticilerinin çalışma saatleri, normal eğitim yapılan okullarda ve ikili eğitim yapılan okullarda farklılık göstermektedir. Okul yöneticilerinin çalışma saatleri okul türlerine, okul düzeylerine ve çevresel konulara göre farklılık göstermektedir. Okul yöneticilerinin ortalama mesai saatleri 9 saati bulmaktadır. Bu süre zarfında okul yöneticileri zamanın çoğunu masa başında geçirmektedir. Birçok okulda fiziksel aktivite yapacak ortamların bulunmaması hareketsizliği tetiklemektedir. Okul içerisinde ve okul dışı arasında faaliyetlere katılan okul müdürleri yürüme dışında herhangi bir aktivite yapmamaktadır (12).

Okul müdürünün, okulda bulunduğu zaman içerisinde, öğretmenler, öğrenciler ve velilerle konuşma, farklı amaçlar için sınıfları ziyaret etme, tuvaletleri kontrol etme, koridorda ve bahçede dolaşma gibi rutin eylemleri vardır. Müdürler hemen her zili çaldığında, odasında ziyaretçi olsa bile, koridorda veya bahçede ve öğrenciler arasında olmaya özen gösteren bir yapıya sahiptir, karışık olarak herkesle konuşmaya çalışır, adeta okulu “dolaşırken yöneten” bir yapıdadır. Onu izlerken, her zaman tüm öğrenciler ve çalışanlara karşı arkadaşları ve buna benzer diyalogları duymak mümkündür: “Burada ne yapıyorsun?”, “Derse hep bu zaman mı gelirsin?”, “Koridorları güzelce temizlediniz mi?”, “Biraz sonra odamda görüşelim.”. Okul müdürü bu tarz ifadelerle, yaşam birisini motive ediyordur veya okuldaki işlerin aksamadan yürütülmesinden kendisinin sorumlu olduğunu mesajını veriyordur (12).

Bir dönem süresince idareci her iki haftada bir farklı zamanlarda ziyaret edilmiş ve 8 (sekiz) günde toplam 72 saat gözlemlenmiş ve günün sonunda yöneticinin faaliyetleri için harcanan zaman toplanmış ve günlük çalışma saatlerine 9 saate bölünmüştür, yüzdeler hesaplanmış ve bunun sonucunda; Okul müdürlerinin zaman kullanımına bakıldığında, genel yönetim %21, planlama %13, gezinti, yazı, disiplin %35, ziyaret, telefon %17, diğer işlemler için %14'ünü kullandığı görülmüştür (13,23).

Sağlıklı yetişkin bireylerin sağlıklarını düzenli bir şekilde devam ettirmek ve korumak için nasıl bir fiziksel aktivite uygulamaları gerektiğini ortaya koyan bu araştırmalar bugün birçok bilimsel çalışmaya öncülük yapmıştır. Yapılan araştırmada, 18 ve 65 yaşları arasındaki yetişkin sağlıklı bireylerin her birinin ayrı ayrı haftada 5 gün boyunca azami 30 dakika orta yoğunlukta aerobik (dayanıklılık) fiziksel aktiviteye ya da azami 20 dakika süreyle iddatli yoğunlukta aerobik (dayanıklılık) fiziksel aktiviteye ihtiyacı olduğu saptanmıştır. Bunlara ek olarak ise, her bireyin haftada en az iki gün kas gücünü ve dayanıklılığını koruyan veya arttıran aktiviteler gerçekleştirmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu miktarlar, fiziksel aktivite ve sağlık arasındaki doz-tepki ilişkisi, kronik hastalıklar ve engelliler için riskleri azaltma veya sağlıksız kilo kaybını önleme nedeniyle kişisel kondisyonlarını daha da geliştirmek isteyen insanlar için artırılabilir veya azaltılabilir (13).

Bütün meslek grupları düzenli fiziksel aktivite yapmalıdır. Okul yöneticileri de meslekleri gereği oturarak çalışması gerekmektedir. Sürekli masa başında oturanlar için fiziksel aktivite yapmak daha önemli görünse de, mesleki nedeniyle aktif olanlar için de daha sağlıklı ve formda olmak için düzenli fiziksel aktivite yapmak önemlidir. Toplumda uzun süreli yaşam beklentisine rağmen, kronik hastalıkların artması yaşam kalitesi çalışmalarına verilen önemi arttırmıştır (14). Pnömoni, tüberküloz ve ishal, 1900'lerde en çok ölüme neden olan hastalıklardır. Günümüzde ise hareket eksikliğine bağlı olarak ortaya çıkan kalp damar hastalıkları ve bazı kanser çeşitleri öne çıkmaktadır (15). Bu nedenlerden dolayı, halk sağlığının bireylerin fiziksel aktivite seviyelerini belirlemesi ve fiziksel aktivite düzeyi düşük olan bireyleri fiziksel aktiviteye yönlendirmesi büyük önem taşımaktadır (16).

Düzenli fiziksel aktivite, doyumdan ölüme kadar yaşam kalitesini iyileştirmede önemli faydalar sağlamaktadır (17). Düzenli fiziksel aktivite, kalp ve damar hastalıkları ve bazı kanser türlerinin gelişme riskini azaltır. Ek olarak, düzenli fiziksel aktivite

yapmanın solunum, dolaşım ve sinir sistemleri, fizyolojik, psikolojik ve zihinsel refah, kilo kontrolü ve benlik saygısı üzerinde olumlu etkileri vardır (18).

Dünya Sağlık Örgütü raporuna göre, yaklaşık 2 milyon kişi hareketsiz yaşamalı olarak hayatını kaybetmektedir. Yine, dünya çapında belirli kanser türleri ve kardiyovasküler hastalıklar nedeniyle hayatını kaybedenlerin önemli bir yüzdesi, hareket halinde yaşayan insanlardır. Doğumdan ölüme kadar bireyin yaşamındaki mevcut sağlık ve yaşam kalitesi sadece bir sağlık ölçüsü değildir; ekonomistler, istatistikçiler, sosyologlar ve birçok farklı alanda bilim adamları uzun yıllar boyunca insanların kaliteli ve sağlıklı bir yaşam sürmeleri için araştırmalar yaptılar (19).

Doğumla başlayan süreçte insanlar yaşam kalitelerini arttırmayı, fizyolojik ve psikolojik faktörlere karşı dayanıklı olmayı, sağlıklı beslenme gibi konulara önem vererek uzun ve sağlıklı bir yaşam sürdürmeyi amaçlamaktadır (20).

1.2. Araştırmanın Önemi

Her ne kadar hızlı gelişen teknolojinin yaşamı iyileştirici etkilerinin ilk başta yaşam kalitesini arttırdığı düşünülse de, bu hızlı ve dramatik değişim sürecinin sadece hayatımızı kolaylaştırmakla kalmaması, aynı zamanda toplumda yerleşik bir yaşam tarzının benimsenmesi sonucunda yaşam kalitesinde bir düşüşe yol açmıştır (21). Bilim adamları tarafından, yaşamın fiziksel, zihinsel ve psikolojik sonuçları nedeniyle endişe verici bir boyuta ulaştığı kabul edilmektedir (22).

Hareketsizlik her yaşta insan için ciddi sağlık riski taşır. Yaşlılık çağında görmeye alıştığımız birçok kronik hastalığın, çocukluk ve gençlik çağında benimsediğimiz hareketsiz ve aktivesiz bir yaşam tarzından dolayı ortaya çıktığı görülmektedir. Bu nedenle hareketi artırmak ve gün içinde hareketsiz kalan zamanı azaltmak özellikle önemlidir (16). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), fiziksel aktiviteyi güçlendirerek ve teşvik ederek son yıllarda fiziksel aktivite aralığını ve yaşam kalitesini iyileştirmeyi amaçlayan politikalarını hızlandırmıştır (23).

Fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine yapılan bir araştırmanın sonucunda, önerilen elemanlarına yapılmış olan fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesinin artması arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir (24). Konu ile ilgili literatür incelendiğinde, toplumun sosyal, ekonomik

ve kültürel alanlarında gelece i olan okul yöneticilerinin fiziksel aktivitelerini artıracak ya am kalitesini destekleyecek yeterli ara tırma yoktur. Kültürel ve sosyal normlar açısından toplumun gelece inin olu umunda büyük rol oynayan okul yöneticilerine fiziksel aktiviteye katılımın arttırılması için izlenebilecek stratejiler hakkındaki literatüre katkıda bulunacak ve sa lıklı yeni projeler geli tirilmelidir (25).

1.3. Tanımlar

1.3.1. Sa lık

Sa lık, tanımlanması karma ık ve oldukça zor bir kavramdır. Sa lık kavramının tanımlanması, tarihsel döneme ve ba lı oldu u kültürlere göre de i iklik göstermektedir. 1948’de Dünya Sa lık Örgütü (WHO) sa lı ı modern otoritelerin hali hazırda özümsemi i bir cümle ile tanımlamı tır; “Sa lık, sadece hastalık veya sakatlı ın olmaması de il, tamamen fiziksel, zihinsel ve sosyal bir refah durumudur.” 1986’da DSÖ daha fazla açıklama yapmı tır: “Sa lık, sosyal ve ki isel kaynakları ve fiziksel kapasiteleri vurgulayan olumlu bir kavramdır.” Bu, sa lı ın, bireyin kendi içinde bir amaç olmaktan ziyade toplumdaki i levini destekleyen bir kaynak oldu u anlamına gelmektedir. Sa lıklı bir ya am tarzı, anlam ve amaç ile dolu bir ya am sürmek için araçlar sa lar (26).

2009 yılında, The Lancet’te yayın yapan ara tırmacılar sa lı ı bir vücudun yeni tehditlere ve sakatlıklara uyum sa lama yetene i olarak tanımladılar. Bu tanımı son birkaç on yıl içinde modern bilimin, nasıl çalı tıklarını anlayarak, onları yava latmanın veya durdurmanın yeni yollarını ke federek ve patolojinin yoklu unun mümkün olmayabilece ini kabul ederek hastalıkların farkındalı ında önemli adımlar attı ı fikrine dayandırmı lardır (27).

Her canlıda bir metabolizma vardır. Metabolizma, canlıların maddesel bütünlü ünde, yani ya amın özünde var olan üretim yıkımının yok edilmesidir. Bu tespitler çerçevesinde sa lık; biyolojik olarak, canlı metabolizmanın maddi bütünlü ünü koruma ve yüksek düzeyde bütünlük yaratma süreci olarak ifade edilebilir (28).

1.3.2. Fiziksel aktivite

Fiziksel aktivite, vücutta bulunan iskelet kasları ile bedenin hareketi sonucu meydana gelen enerji harcaması olarak tanımlanmaktadır (29,30). Günlük ya amda kas ve eklem tarafından gerçekleştirilen ve enerji tüketimi ile gerçekleştirilen vücut hareketleri olarak adlandırılır (31). Fiziksel aktivite seviyesi, aktivitenin MET (Metabolik E de er) de erine göre hesaplanır. Bir MET, vücut a ırlı ının kilogramı yaklaşık 3,5 ml oksijen tüketimine e it oldu u belirtilmektedir (1).

1.3.3. Ya am kalitesi

Ya am kalitesi, bireylerin veya toplumların genel refah ve eri im düzeyini ifade eden terimdir (17). Son yıllarda sosyal bilimlerde ve tıp bilimlerinde çok kullanılmasına rağmen “Ya am Kalitesi”nin tanımlanması çok zordur. Çünkü “Ya am Kalitesi” birçok alanı kapsayan çok faktörlü bir kavramdır. Toplumlar arasında önemli ölçüde farklılıklar görüldü ü gibi aynı toplumdaki bireyler arasında da önemli farklılıklar vardır (32). Ancak genel kabul gören görü e göre “Ya am Kalitesi”nin vazgeçilmez konuları unlardır: fonksiyonel yeterlilik, hastalık ve tedaviyle ilgili ikayetler ve psikolojik ve sosyal i levlerde yeterlilik (33, 34).

Dünya Sa lık Örgütü ya am kalitesini “ki inin kendi ya amını bir kültür ve de er sisteminde kendi hedeflerine, beklentilerine, standartlarına ve çıkarlarına göre de erlendirmesi” olarak tanımlamı tır (35). Buradaki önemli nokta, ya am kalitesi hedeflerine ulaşmanın temelini oluşturan standartların dı arıdan dayatılmaması, ki inin hayatının öz de erlendirmesinin tam olması ve bu de erlendirmenin sürdürülebilir olmasıdır (36, 37).

1.3.4. Yönetici

Genel olarak tanımlandı ında yönetici; bir kurum veya kurulu taki bir birim veya hizmetin sorumlulu u, personelin görevleri ve bu görevle ilgili her gün tekrarlanan ve daha önce kapsam dı ında yer alan kararları almak, denetim ve denetim farklılı masını gerçekle tiren aynı zamanda hedeflerine ulaşmaya çalı an kurulu un her kademesinde çalı an ki i olarak tanımlanır (38).

1.3.5. Okul yöneticisi

Okul yöneticisi, birlikte çalıştığı kişiler arasında iletişimi sağlayan, koordine eden bunun sonucunda yapılan bütün faaliyetleri de değerlendirerek okul birliğini en etkili ve başarılı seviyeye çıkarmaya çalışmaktadır (39, 40). Okul yöneticisi, okuldaki başarının mimarıdır. Okulda yaptığı önemli görevler yoluyla kültürü oluşturan ve kültürü şekillendiren kişidir. Okul müdürü, bilgi ve becerileri ile okulun geleceğini planlar, okulu yönetir ve okulda meydana gelen değişiklikleri yönetir (41).

“Yöneticilerin bir okulu yok” anlayışından “yöneticilerin de hizmet içi ve hizmet öncesi eğitimde iki dönemde eğitim alması, okulunda verimli olmasını sağlayacaktır” anlayışına gelmeye hazırlanıyor olmamız eğitim yönetimi açısından sevindirici bir durumdur (42).

1.3.6. Okul müdürü

Okul müdürünün görev tanımı, 2508 sayılı Tebliğde yayımlanan Milli Eğitim Bakanlığı İlköğretim Okulu Müdürlükleri Tanımlarında da yer verilmektedir. Bu açıklama okul müdürünün rolünü şöyle açıklamaktadır (MEB, 2000 /a): “Müdür, okul yönetiminde yasalar, yönetmelikler, direktifler, sirküler, planlar, programlar ve emirlere uygun olarak organizasyonlar yapar, koordine eder ve denetleme yapar. Öğretmenlerin ve yanında çalışanların etkinliğini de değerlendirirken yüksek verim elde etmeye çalışır. Okulla ilgili iyileştirme önerilerini üstlerine sunar. Daha rasyonel bir şekilde çalışanların ve ihtiyaç duyulan alanlarda astlarını geliştirmelerini sağlayarak astlarına yetki ve sorumluluk verir. Ödüllendirilecek personeli tanımlar. Etkili personelin kayıt raporlarını doldurur. Üstleri tarafından talep edildiğinde okulla ilgili etkinlikleri bir raporda sunar ve önerilerinden astlarının de değerlendirmelerini yapar. İle ilgili çalışanları değerlendirir” (43).

1.3.7. Müdür yardımcısı

Okullarda müdür yardımcısı müdürden sonra en sorumlu kişidir. Müdür yardımcısının kendine has bir konumu vardır. Bunun nedeni, kesin bir tanımına sahip olmamakla beraber, okulun başarısını arttırmak ve okulun çeşitli ihtiyaçlarını gidermek gibi tanımlanmamış birçok görevi bünyesinde barındırmaktır. Müdür yardımcısı okulların önemli görevlisi olsa da, müdür yardımcısının görevi eğitim yönetiminde en az

ara tırılan ve tartı ılan konulardan biridir. Ancak, müdür yardımcısının okul yönetimindeki rolü gün geçtikçe artmaktadır (44, 45).

1.4. Ara tırmanın Amacı

Evrensel olarak teknolojik geli menin ilerlemesi ve bunun sonucunda meydana gelen hareketsizlik, sa lıksız beslenme, stresli ya am sürme gibi konular insan hayatını olumsuz bir ekilde etkilemektedir. Bu durum e itli hastalıklara ve farklı rahatsızlıklara neden olan d k kaliteli ve mutsuz bir toplum meydana getirmektedir. Düzenli bir ekilde fiziksel aktivite, spor ve egzersiz bu tip sorunların büyük kısmının çözülmesinde yardımcı olacak önemli bir etkindir. Sürekli masa ba ında oturarak çalı mak fiziksel aktivite ve basit fiziksel hareket faktörlerinin yapılamamasına neden olmaktadır. Bu ekilde olu an bir ya am biçimi insan bedeninde istenmeyen olumsuz yüklere neden olmaktadır.

Bu alı mada okul yöneticilerinin ya am kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ili ki olup olmadı ının belirlenmesi amaçlanmı tır.

2. GENEL B LG LER

2.1. Fiziksel Aktiviteye Etki Eden Faktörler

nsanlar fiziksel aktivitenin sınıflandırılmasından ba ımsız olarak fiziksel, biyolojik, demografik, psikolojik ve sosyal çevre gibi birçok faktörden etkilenebilir (46). Biyolojik faktörler; cinsiyet, ya , kalıtım, demografik faktörler; medeni durum, e itim durumu, ekonomik durum, aile yapısı, psikolojik faktörler; bilgi, ki ilik, özgüven, ruh hali de i iklikleri, motivasyon, sosyal faktörler; bir gruba, aileye, akran veya arkada a sosyal destek, kültürel faktörlere uyum; ya am ortamı, aile yapısı, fiziksel faktörler; çocukluk, ergenlik veya yeti kinlik, beslenme alı kanlıkları ve yeme alı kanlıkları, alkol, sigara içme, çevresel faktörler; çevre hizmetlerinden yararlanma, mevsim, güvenlik, faaliyet alanları, ula ım vb. olarak sıralanabilir (47).

Fiziksel aktivitenin belirleyicileri olarak; fiziksel, biyolojik ve sosyal çevre etkileri çok önemli bir rol almaktadır.

Bu boyutlar ayrıca fiziksel aktivitelere katılmayı artıran ve kolayla tıran faktörler olarak da ifade edilir (48). Fiziksel aktivitenin en önemli engelinin zaman eksikli i olmasına ra men, psikolojik, fizyolojik ve davranı sal de i kenler dahil olmak üzere birçok parametrenin fiziksel aktiviteyi etkiledi i görülmektedir (49).

Yapılan birçok ara tırmada, teknolojiye hızlı geli me, ekonomik büyüme ve kentle me oranındaki artı ın, bireylerin hareketsiz kalmasına yol açtı ını ve geli mi ülkelerde hareketsizlik oranının daha yüksek oldu unu göstermektedir (50). Bazı ara tırmalar sosyo-ekonomik geliri yüksek bireylerin çe itli ve daha güvenli rekreasyon alanlarına eri imi oldu unu ve dolayısıyla bireylerin aktif hayata yönelimi ile pozitif bir ili ki içinde olduklarını göstermektedir. Fiziksel aktivitelere katılımında rekreasyon alanlarına eri ilebilirlik önemli olmakla birlikte (51), cinsiyet, ya , sosyo-ekonomik düzey, e itim, çevre (iklim, hava durumu, hava kirlili i), psikolojik ve biyolojik faktörlerin fiziksel katılımı da etkiledi i belirtilmektedir (52).

Fiziksel aktiviteyi etkileyen ba lıca etkenler;

2.1.1. Demografik ve biyolojik etkenler

Biyolojik ve demografik etkenleri sıralarken; yaşı, eğitim durumu, meslek, cinsiyet, çocuk sayısı, kronik hastalıklar, medeni durum, gelir düzeyi ve sosyo-ekonomik durum ırk ve obezite olarak belirlenmektedir (53).

2.1.2. Psikolojik, zihinsel ve duygusal etkenler

Tutumlar, fiziksel egzersiz, zevk, arzu, zaman eksikliği, psikolojik isteksizlik, kendine güven, ruh sağlığı, motivasyon ve stres, ergenlik dönemindeki çocuklara istemedikleri faaliyetlere katılmaya zorlamak, fiziksel etkinliklere karşı olumsuz davranışlara yol açmaktadır (54).

2.1.3. Beceriler ve davranışsal nitelikler

Çocuklukta ve yetişkinlikte aktivite öyküsü, A tipi kişilik, yeme alışkanlıkları, alkol, okul sporları, spor tarihi, baba çıkma becerileri ve sigara içme durumu olarak sıralanmaktadır (55).

2.1.4. Sosyal ve kültürel etkenler

Sosyal sınıf, grup uyumu, aile, egzersiz modelleri ve arkadaş grupları fiziksel aktiviteye katılmada önemli bir rol oynamaktadır. Yaşlıların yaşadığı sosyo-kültürel ortam, çalışanların fiziksel aktiviteye katılımı için belirleyicidir (56). Özellikle, masa başında çalışan birey sayısındaki artış, fiziksel aktiviteye katılım oranlarında bir azalmaya yol açtı için, iş ortamında fiziksel aktivite için fırsatlar sağlamak, fitness ve spor aktivitelerine katılmak ve aktif olmak önemlidir (57).

2.1.5. Fiziksel çevre

Mevsimsel hava koşulları, programların maliyeti, yoğun trafik, evde yaşı (egzersiz videosu, egzersiz bisikleti), yürüyüş / bisiklet ve rekreasyon alanlarının varlığı (basketbol veya golf sahası, spor salonu, park) ve bu alanlara kolay erişim, güvenlik, suç oranı, fiziksel aktivitenin yapıldığı yüzey, aktiviteyi etkileyen faktörlerdir (1, 57).

2.2. Fiziksel Aktivitenin Özellikleri

Alpözgen ve Özdiñler'e göre (2016) "Günlük yaşamda, iskelet kaslarını kullanarak enerji harcaması gerektiren herhangi bir hareket "fiziksel aktivite" olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivite seviyesini belirlemeden önce dört ana unsur dikkate alınmalıdır (58).

2.2.1. Fiziksel aktivitenin türü

Aerobik (dayanıklılık), denge ve esneklik, kuvvetlendirme olarak ayrılabilir (59).

2.2.2. Fiziksel aktivitenin iddeti

Bir aktivite yapmak için gereken çabanın önemini ve büyüklüğünü ifade etmektedir. Egzersiz yoğunluğu mutlak ya da izafi olarak ifade edilebilir. Mutlak iddet: yapılan işin oranı ve dikkate alınmayan bireysel fizyolojik kapasitelerin oranı ile belirlenir. Aerobik aktivite için mutlak yoğunluk tipik olarak enerji tüketim oranı (ml / kg / dak oksijen tüketimi veya Metabolik Enerji (MET) veya kCal / dak), aktivite oranı (saatte yürüme veya çalışma hızı, vb.) veya fizyolojik cevap (kalp atışı hızı) bazı faaliyetler için. vb.). Nispi yoğunlukta, bireysel egzersiz kapasitesi hesaba katılır ve yoğunluk buna göre ayarlanır. Dayanıklılık aktivitesi için nispi yoğunluk, bireyin maksimum aerobik kapasitesi (V_{2max}), oksijen tüketimi (VO_2) ihtiyat yüzdesi veya bireysel maksimum kalp atışı hızı yüzdesi olarak ifade edilebilir (59, 60).

MET: Metabolik enerji anlamını taşımaktadır. 1 MET, rahat bir halde otururken tüketilen enerji miktarıdır. MET, genellikle fiziksel aktivite iddetini belirlerken kaynak olarak kullanılmaktadır. Fiziksel etkinlik sırasında kullanılan oksijen, ml / kg / dk. olarak ifade edilmiştir (61). MET değeri ve aktivitenin süresi çarpılarak haftalık MET dakikalık bir skor elde edilebilir. Fiziksel aktiviteler ciddiyetlerine göre üç farklı eklede değerlendirilir: hafif, orta, yüksek. Sağlık koruma ve geliştirme için orta ve yüksek aktiviteler yeterlidir (60).

2.2.3. Fiziksel aktivitenin sıklığı

Yapılmakta olan aktivitenin haftalık olarak belirtilen tekrar sayısıdır. Genellikle kümeler, oturumlar veya zamanlar olarak belirtilir. Fiziksel aktivite haftanın günlerine yayılarak gerçekleştirildiğinde, en verimli sonuçlar elde edilebilir. Frekans zamanla kademeli olarak arttırılmalıdır. Faaliyetin belirtilen bir süre için de il, devamlı yapılması önem arz etmektedir (31).

2.2.4. Fiziksel aktivitenin süresi

Yapılan aktivitenin gerçekleştirildiği zaman aralığıdır. Genellikle dakika cinsinden ifade edilir. Sağlıklı kazanmak ve sürdürmek için, yetişkinlere haftada 150 dakika süren ılımlı aktiviteler, önerilir. Egzersizin süresi, yoğunluğu ve sıklığı yaş gruplarına göre değişebilir (60).

2.3. Fiziksel Aktivitenin Toplumsal Önemi

Fiziksel sağlığın ve sosyal sağlığın sonucu olarak, fiziksel aktivite alışkanlığı gibi az maliyetli, etkili ve yüksek derecede verimli bir kazanım yoluyla korunması, aynı zamanda giderek daha pahalı olan sağlık harcamalarını azaltmada etkili bir araç olarak kullanılabilir. Ulusal bütçelerin büyük bir kısmına sahip koruyucu sağlık hizmetlerinin tedavi maliyetlerinin düşük olduğu kabul gören bir gerçektir (24). Çalışma koşulları düdüdünde masa başında görev yapan bireyler hareketsizdirler ya da daha az hareket imkanı bulmaktadırlar. Bunun sağlık yönünden ve psikolojik yönden sonuçları olacaktır. Bu kapsamda baş-boyun, omuz – kol ve gövde hareketlerini yapamamanın kardiyovasküler problemleri olacaktır (60).

Toplumumuzda fiziksel aktiviteye katılmak istemeyen ve bu talebi karşıta nedenlerle yerine getiremeyen büyük bir grubun olduğu bilinen bir gerçektir (24, 61).

2.4. Düzenli Fiziksel Aktivitenin Faydaları

Hareketsiz yaşam sonuçları bugün endişe verici bir seviyeye ulaşmıştır. Fiziksel aktivite, kronik hastalıkların önlenmesi ve tedavisi üzerinde veya hastalık sürecinin daha kolay tedavisine katkıda bulunarak sosyal maliyetleri azaltmada iyileştirici bir etkiye sahiptir (62).

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite, bireylerin küçük ya tan itibaren sa lıklı büyümesi ve geli mesi, kötü alı kanlıklardan kurtulma, sosyalle me, yeti kin bireylerin çe itli kronik hastalıklardan korunması ve bu hastalıkların tedavisine müdahale edilmesi ya da tedavinin desteklenmesi; ya am kalitesini tüm ya am boyunca iyile tirmek için farklılıklar yaratabilir (63). Fiziksel aktiviteden en iyi ekilde yararlananlar, onu günlük ya amlarının bir parçası yapanlardır. Beden e itimi derslerine katılan, yerel lig takımında oynayan, arkada larıyla ve ailesiyle aktif olarak oynayan çocuklar, egzersizin sa lıklı sonuçlarından faydalanacak ve gelecek yıllarda saklayacakları alı kanlıklar kazanacaklardır (64).

Gündelik ya amda fiziksel hareketsizlik meydana getiren bir ya am ekli, ölüm ve sakatlık açısından önemli bir rol oynamaktadır. Düzenli fiziksel hareketlili in çe itli süre en rahatsızlıkları önleyebildi i ya da geciktirebildi i gerçe i artık daha iyi idrak edilmelidir. Fiziksel aktivite birçok hastalı a kar ı koruyucudur ve birçok hastalı ın tedavisinde etkili bir role sahiptir (1). Düzenli fiziksel aktivite, aktivitenin türüne, yo unlu una ve hacmine ba lı olarak pek çok yarar sa lar (65).

Fiziksel aktivitelerin vücut sa lı ına etkisi; kas gücünü korumak ve artırmak, vücut dengesini korumak ve dayanıklılı ı artırmak, eklem hareketlili ini korumak ve sürdürmek, refleks ve reaksiyon sürelerini iyile tirmek, kemik mineral yo unlu unu korumak, osteoporoz riskini önlemek, kalpte oksijen hareketlili ini korumak ve kalbin ritmini korumak, solunum kapasitesinin artırılması, damar yapısının güçlendirilmesi, kan basıncında dü ü , kolesterol seviyesinin dengelenmesi, diyabet ve kan ekeri kontrolünün sa lanması, vücudun mineral ve su dengesinin sa lanması, metabolizma ve kilo kontrolünün hızlandırılması, menopoz riskinin azaltılması, kilo kontrolünün sa lanmasıdır (48).

Zihinsel ve sosyal sa lık üzerine etkileri; yi hissetmek, ya ama toleransı arttırmak, fiziksel farkındalık ve gönül rahatlı ı sa lamak, özgüvenini arttırmak, ki ilerarası ileti imi geli tirmek, sosyal uyumu sa lamak, stresle ba etmeyi iyile tirmek, depresyonu azaltmak veya ya amamak, ya am kalitesini arttırmaktır (66). Gelecekteki ya am üzerindeki etkiler; Sa lıklı ya lanma, ani ve sistemik rahatsızlıklar nedeniyle ölüm riskini azaltma, kanser riskine kar ı koruma, artan vücut direnci nedeniyle olası enfeksiyon risklerine kar ı koruma, artan ya am memnuniyeti sayılabilir (7).

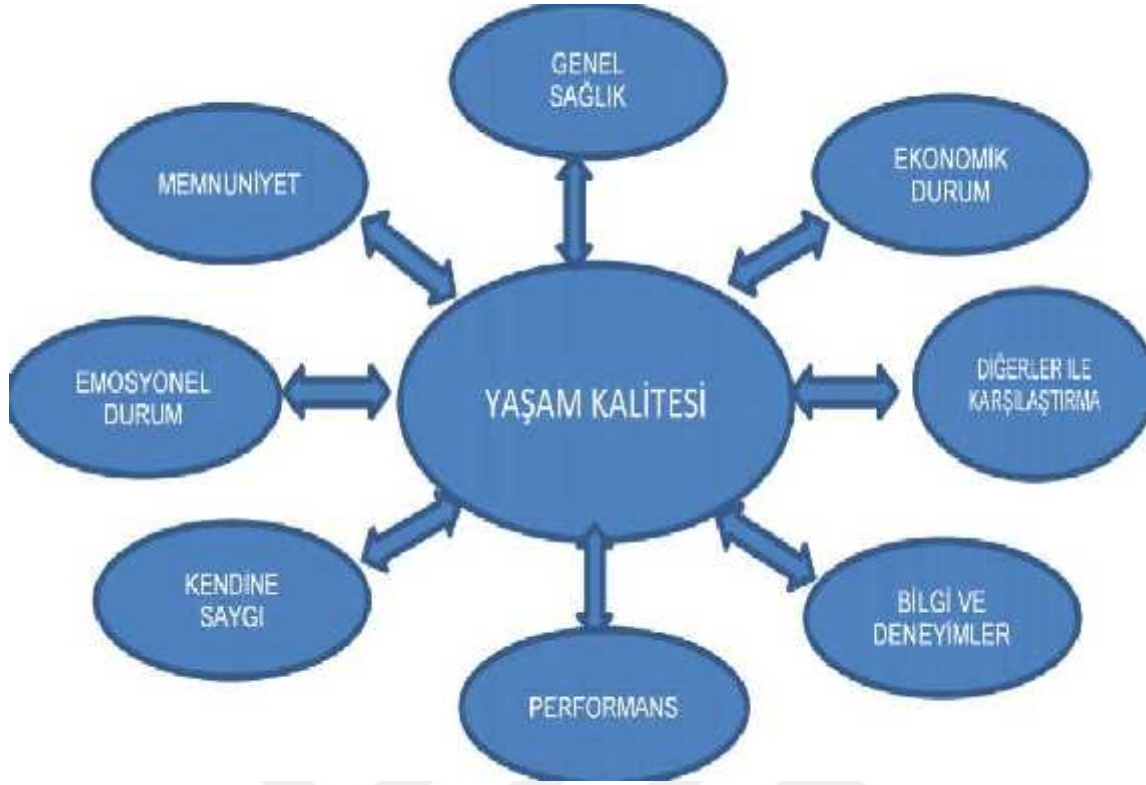
2.4.1. Fiziksel aktivite ve egzersiz

Fiziksel aktivitenin hayati fonksiyonların gelişimi ve sürekliliği için önemli olduğu sıklıkla vurgulanmaktadır. Günlük yaşamda, fiziksel hareketsizlik çeşitli sakatlıklara ve kronik hastalıklara yol açabilir ve gelecekte mortaliteye neden olabilir. Özellikle günlük yaşamda fiziksel aktiviteler düzenli ve bilinçli olarak uygulanmalıdır (48). Düzenli fiziksel aktiviteler çocuklukta büyümeyle olumlu yönde etkiler, ki gençlik yıllarında istenmeyen sıklıksız ve kötü alışkanlıklardan kaçınılabilir ve sosyalleşmesini olumlu yönde etkiler, yetişkinlikte çeşitli hastalıklar, bu hastalıklardan korunma ve hastalıkların tedavisi, yaşamda sağlıklı uyku durumu, sağlıklı duygusal durum, aktif sosyal yaşam, zihinsel fonksiyonlar ve fiziksel dayanıklılık gibi durumlar üzerinde olumlu etkiler sayılabilir. Kısacası, yaşam boyu yaşam standartlarının yükseltilmesinde önemli bir rol oynamaktadır (31).

Egzersiz düzenli fiziksel aktivite olarak tanımlanır. Egzersizler düzenli ve tekrar eden vücut hareketlerini kapsar (67). Düzenli fiziksel aktivite, yani egzersizler, kardiyovasküler hastalık riskini ortadan kaldırmaya yardımcı olur. Ayrıca, birçok bilim adamı ve sağlık çalışanı tarafından haftada minimum 30 dakika ve minimum 5 gün boyunca yapılan düzenli fiziksel aktivitelerin kardiyovasküler riskleri azalttığı vurgulanmaktadır (50).

2.5. Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler

Yaşam kalitesinin nesnel ve öznel göstergeleri vardır. Yaşam kalitesi nesnel göstergeleri; fiziksel aktivite, çalışma durumu, fonksiyonel özrürlülük, hastalık belirtileri, sağlık durumu ve algılarıdır. Öznel göstergeler ise duygusal refah, yaşam doyumu, psikolojik etkidir (68).

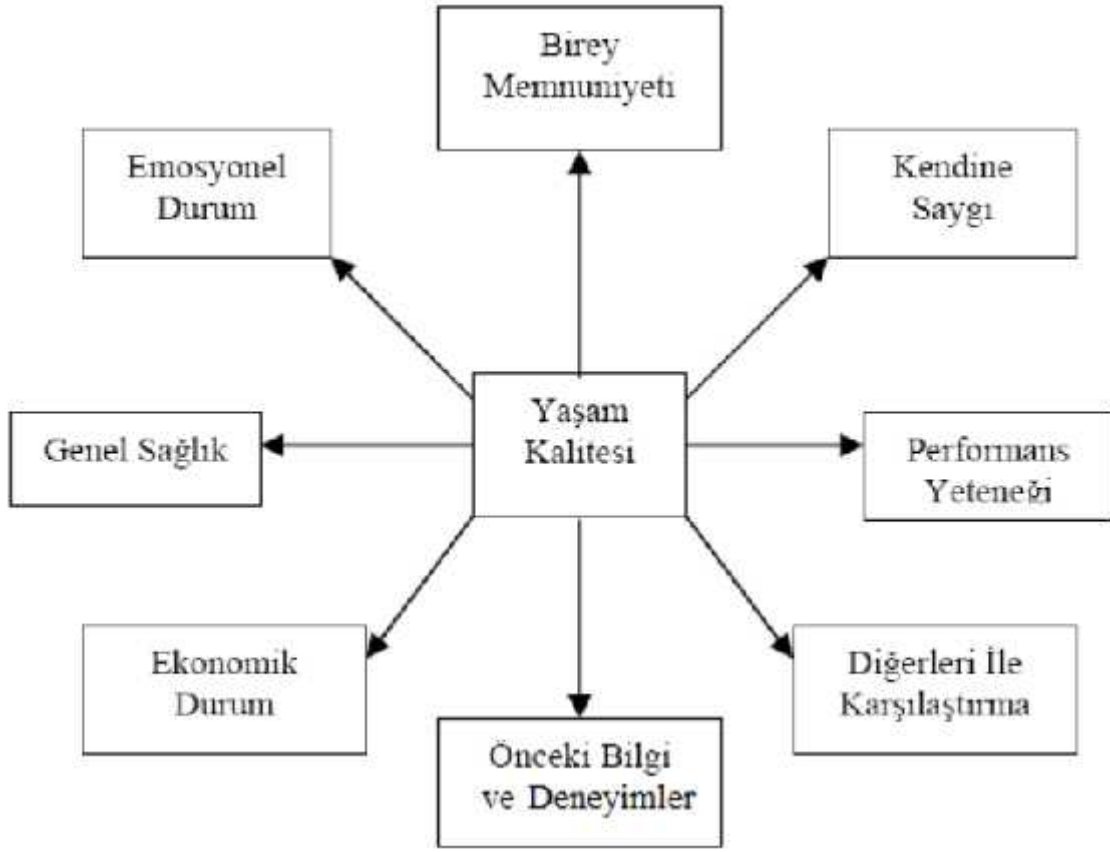


ekil 1. Yaşam kalitesini etkileyen faktörler

Glenda (1993), Yaşam kalitesinin bütün yönleriyle değerlendirilmek için gerekli olan özellikleri tanımlayarak farklı bir yaklaşım türü geliştirmiştir. “Bireysel memnuniyet, önceki bilgi ve deneyimden, performans kabiliyetinden, diğer bireylerle karşılaştırma, özgüven, genel sağlıktan etkilenir, duygusal ve ekonomik koşullar” bunlardan bazılarıdır.

2.5.1. Yaşam kalitesi kavramı

Yaşam kalitesi, bireysel sağlığın da içerisinde olan kişisel refahı da içini alan oldukça geniş bir kavramdır. Algılanan fiziksel kapasite sınırları içinde bireyin sağlığını tatmin edici sosyal koşullar olarak tanımlanabilir (66). Yaşam kalitesi, bireyin öz değerlendirmesine dayanan öznel bir algı, duygu ve bilişsel süreçler bütünü olarak tanımlanırken, bireysel refah durumunun bir ifadesidir (24). Yaşam kalitesi, ev ve toplum yaşamı ile fiziksel ve zihinsel sağlık / refahı olan bireylerin memnuniyetidir (67).



ekil 2. Yaşam kalitesi kavramının boyutları (içeriği) ve nitelikleri (68).

Yaşam kalitesi, kalite ve nicelik olarak iki boyutta değerlendirilebilir. Yaşam kalitesi veya miktarı yaşam süresi şeklinde tanımlanmaktadır, ancak yaşam kalitesi bireyin fiziksel ortamı ve sosyoekonomik durumu gibi çeşitli faktörleri kapsayan çok yönlü bir kavramdır. Yaşam kalitesi, çevresel koşullar, gelir durumu ve özgürlük gibi çok yönlü deyimlere bağlı karmaşık bir kavram olmasına rağmen sağlıklı yaşamın önemli belirleyicilerden biridir (69). Dünya Sağlık Örgütü (WHO), sağlıklı yaşamı yalnızca bir hastalığın veya engelliliğin yokluğu değil, aynı zamanda sosyal, zihinsel ve fiziksel açıdan tam bir barın ve iyilik hali olarak tanımlamaktadır. Huzur ve refah içinde olmayı tam olarak ifade eden yaşam kalitesiyle ilişkilendirmektedir (70).

Yaşam kalitesinin tanımı, her zaman veya her yerde kabul edilen tek bir tanım olmamıştır. Literatürde pek çok yaşam kalitesi tanımı vardır. QoL'e göre birçok bilimsel akademik çalışmaya olmasına rağmen, global bir tanım değil, kullanılan alanlara göre farklı tanımlamalar vardır (1). İnsanların yaşamdaki konumlarına, amaçlarına ilişkin beklentilerine, standartlarına ve yaşamadıkları kültür ve değer sistemleri çerçevesinde ilgili alanlarına, algılarına yaşam kalitesi denir. Yaşam kalitesi, mutlu olmak ve yaşamdan

memnun olmak dahil olmak üzere bir refah hali olarak kullanılabilir ve bireylerin fiziksel sağlıklarından, psikolojik durumlarından, inançlarından, sosyal ilişkilerinden ve ortamdan etkilenen geniş bir kavramdır (71).

Yaşam kalitesi, yaşam adımları sosyo-kültürel ortamda kişinin kendi sağlığına yönelik öznel algısını tanımlar. Başka bir deyişle, bu kavram tıbbi tekniklerle, laboratuvar ölçümleriyle ölçülen bir miktar değildir, ancak öznel olarak yaşamın bir özelliğidir ve doğrudan pahalı zevklerle ilişkili değildir. Temel amaç, insanların psikolojik ve fiziksel, sosyal ilişkilerinden ne ölçüde memnun olduklarını ve yaşamlarının bu yönleriyle ilgili özelliklerin varlığının veya yokluğunun onları ne kadar rahatsız ettiğini tespit etmektir (72). Yaşam kalitesi, yalnızca ölçülebilir göstergeler kullanarak ifade edilmesi zor olan, yaşamın karmaşık tarafını ifade eden, en önemli olanı genel olarak ifade edilemeyen öznel bir değerlendirilmeyi tanımlar. Sadece öznel iyi olma durumu ile aynı zamanda genel sağlık ve diğer yaşam gibi nesnel göstergeleri de içerir (61).

Yaşam kalitesinin en uygun tanımı şöyledir: Yaşam koşullarında kişisel memnuniyet düzeyini etkileyen hastalıklara ve günlük fiziksel, zihinsel ve sosyal etkilere kişisel tepki göstermektir. Kültürü, değer yargılarını, insanların konumlarını ve hedeflerini içerir (75). Yaşam kalitesi, çeşitli terimlerle anlaşılabilir olarak kabul edilir. Bunlar; yaşam doyumu, benlik saygısı, refah, sağlık, yaşamın önemi, mutluluk, itibar, işlevsel durum ve düzendir (73).

Aslında, yaşam kalitesinin birçok bileşeni bulunmaktadır. Bunlar; düzenli beslenme, sağlıklı bir çevre, eğitim hakları ve fırsatlar, cinsiyet eşitliği, günlük hayata katılım, onur ve güvenlidir. Belirtilen bileşenlerin hepsi ayrı ayrı önem arz etmektedir. Çünkü bu kavramlardan birinin eksikliği “Ben kaliteli bir yaşam sürüyorum.” duygusunu köreltir (73).

İnsan hayatından iki boyutta bahsedilir. Kantitatif boyut; yaşam beklentisi ölüm oranları ile tanımlanır. Kalitatif boyutu; kültürel ve sosyal ilişkiler, çevre, ekonomik sosyal, fiziksel ve psikolojik faktörlerin sürekli gelişimi ve çok yönlü özellikleri yaşamın niteliksel tanımını oldukça zorlaştırmaktadır (75). Sosyal bilimciler, filozoflar ve politikacılar 1960’larda ve 1970’lerde yaşam kalitesi kavramlarıyla ilgilenmeye başladılar. Önceden, yaşam kalitesi az gelişmiş ve gelir düşüklüğüne sahip ülkelerin ortak sorunu olarak görülmekte iken, Sosyal Devlet kavramının gelişimi sosyal ve refahın

belirleyicilerini harekete geçirmekteydi (1). QoL kavramı ilk olarak Thorndike bunu, sosyal çevrenin bireylerde yansıyan tepkisi ekinde tanımlamıştır (72).

Yaşam kalitesi terimi ilk olarak, Cumartesi günü Priestley'nin 1943 Gününde kullanılmıştır. Yaşam kalitesi kavramının çağda anlamda kullanıldığı ilk belgelerden birinin 1948'de Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlık kavramının tanımında Yaşam kalitesinin belirtildiği kabul edilmektedir (76). JR Elkinton, transplantasyon tıbbının tartışıldığı, "Tıp ve Yaşam Kalitesi" isimli bir makale yayınlamıştır ve tıpta "Yaşam Kalitesi" terimini ilk defa kullanan kişi olmuştur (77). Yaşam kalitesi ile ilgili yayınlar hızlı bir gelişme göstermektedir. 1990'larda giderek artış göstermiştir. 1992'de sadece sağlıkla ilgili yaşam kalitesi araştırmalarını yayımlayan bilimsel bir dergi yayınlandı. Bu derginin ismi; "International Society of Quality of life" "Uluslararası Yaşam Kalitesi Derneği"dir (77).

2.5.2. Yaşam kalitesini azaltan durumlar

İnsanların yaşam kalitesi, yaşam tarzı değişikliklerinden etkilenerek yetersiz kalabilir. Bu durumlarda, sağlık çalışanları yaşam kalitesini artırmak ve insanları yetersiz olan konularda yetkin kılmak için tedavi yaparlar ve özenle çalışırlar. Yaşam Kalitesini azaltan durumlar şunlardır:

- Temel gereksinimlerin karşılanmaması,
- Kronik yorgunluk ve bitkinlik,
- Beden durumunun değişmesi,
- Öz bakım davranışları ile günlük yaşam aktivitenin yetersizliği,
- Seksüel fonksiyonlarda bozulma,
- Destek sistemlerinin yetersiz olması,
- Akut veya kronik sağlık sorunları,
- Geleceğe ait kaygılar (78).

2.5.3. Yaşam kalitesini arttıran durumlar

Yaşam kalitesini artırmak için aşağıdaki koşulların mevcut olması gerekir:

- Yeterince gelirsel kalmak,
- Güvenli ve huzur içinde yaşamak,
- Ekonomik ve sosyal güvenliğe sahip olmak,

- Konfor ve gerekli konforu sağlamak,
- Aktif ve anlamlı bir yaşamaya sahip olmak,
- Yakın çevresi ile olumlu ilişkiler kurmak,
- Etkinlik faaliyetlerinde bulunmak,
- Gizliliği korumak,
- Kendini ifade etmek,
- Orijinal bir birey olarak algılanmak,
- İç rahatlığı, inanç ve değerlere saygı,
- Tıbbi (77).

2.5.4. Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi

Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi ölçümleri, hem farklı sağlık programlarının sağlık kaynaklarının yönetimi hem de tedavi etkilerinin daha ayrıntılı bir değerlendirilmesi için kullanılır (81). Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi, bireyin ve grubun fiziksel ve zihinsel sağlık algısıdır ve bir bütün olarak yaşam kalitesini ve hem fiziksel hem de zihinsel sağlıkla etkilediği açıkça gösterilen belirleyicileri içerir. Sağlık ile ilgili yaşam kalitesi, bireylerin psikolojik, fiziksel ve sosyal seviyelerini yerine getirme kapasitelerini ve bu kapasiteye ilişkin kendi algılarını ifade eder (82).

Sağlık ile ilgili yaşam kalitesi, bir bütün olarak yaşam kalitesinin bir alt ölçüdür ve bu nedenle bu iki kavram birbiriyle yakından ilişkilidir (75). Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi, bir kişinin refahı ve sağlık durumlarına genel bakımla ilişkilidir. Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi sadece hastalığın yokluğu ile ilgili değildir; fiziksel, sosyal ve psikolojik refahı ve yaşam doyumunu içerir (1).

Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi ölçümüne duyulan ihtiyaç, klinik ve epidemiyolojik çalışmalarda 1970'lerin başlarından beri üç önemli nedenden dolayı kullanılan genel araçlardan biri olarak ortaya çıkmıştır. Birincisi sağlık harcamalarındaki artış, ikincisi sağlık teknolojisinin gelişmesi nedeniyle yaşam süresinden ziyade kalitenin önemi, üçüncüsü ise sağlık teknolojileri arasındaki kırılganlıktır (82).

Son yıllarda yaşam kalitesine olan ilginin artmasının sebeplerinden biri, teknolojik gelişmelere paralel olarak sağlık alanında da önemli ilerleme kaydedilmesidir. Çoğu hastalık ve kronik hastalıklar şimdi tedavi edilebilir ve sonuç olarak daha uzun yaşam elde edilir. Bugün yapılan tıbbi tedavinin değerlendirilmesinde, yalnızca ölçümle

belirlenen fiziksel ve fizyolojik parametreler; ikayetleri azaltmak veya ya am süresini uzatmak gibi göstergeler yetersizdir. Hastanın bakı açısına katkıda bulunan yeni kriterler bu de erlendirmeye dahil edilmelidir. imdi tıbbi bakım ve tedavinin ana hedefi sadece ya am süresini uzatmak de il, aynı zamanda birlikte ya am kalitesini sa lamak olmalıdır (83).

SF-36, SF-12, Dünya Sa lık Örgütü Ya am Kalitesi (WHOQOL) ve Nottingham Health Profile, sa lıkla ilgili ya am kalitesi ölçümü için yaygın olarak kullanılan ölçeklerdir (52). Sa lık hizmetlerinde en çok kullanılan sa lıkla ilgili genel ya am kalitesi ölçe i SF-36'dır (83).

2.5.5. Ya am kalitesi ve fiziksel aktivite

Sa lık, ya am kalitesi algısında önemli bir yere sahiptir ve sa lık; ya am tarzımız, davranı larımız ve etkilendi imiz çevre ile yakın bir ili ki içindedir. Bu nedenle, zaman içinde davranı larımızdaki ve ya amımızdaki de i iklikler sa lı ın yeni boyutlarına neden olmu tur. Ya am kalitesini olumlu veya olumsuz yönde etkileyen faktörler arasında kentle menin ve statik ya am tarzının geri dönü leri önemlidir (73).

Fiziksel aktivitenin sa lı a faydalarını ara tırmak için öncelikle koroner kalp hastalı ı, obezite ve diyabetin etkileri üzerine çalı malar yapılmı tır. Bununla birlikte, zihinsel sa lık bozukluklarında fiziksel aktivite de ara tırılmalıdır. Fiziksel aktivite, klinik depresyon tedavisinde etkilidir (84). Fiziksel aktivite zihinsel sa lı ı ı korumak ve geli tirmek için bir araç olarak savunulur. Ara tırma bulguları, fiziksel aktivitenin ruh hali ve benlik saygısı dahil olmak üzere zihinsel sa lı ı iyile tirme süreçleri ile ili kili oldu unu göstermektedir. Ara tırmanın sonuçları, düzenli fiziksel aktivitenin depresyon ve kaygı tedavisi ve genel olarak zihinsel refahı iyile tirmek için uygun bir araç olarak kabul edildi ini göstermektedir (54).

nsan vücudunun do u tan gelen özellikleri ile sürekli hareket etmesi gerekir (10). nsan yapısı açıkça fiziksel aktivite için tasarlanmı tır. Yıllar geçtikçe, immobilitenin, büyük popülasyonlardaki di er deneysel çalı malarda oldu u gibi hastalık ve erken ölüme neden oldu u gösterilmi tir. Faaliyetin, özellikle orta ya ve sonrasında kabul edilebilir bir fiziksel aktivite seviyesine sahip ki ilerde erken ölümlerin ve ciddi hastalıkların önlenmesinde iki kat daha etkili oldu u bulunmu tur (55).

Natürmort, birçok sağlık problemini de beraberinde getirmektedir. İnsanın anatomik, fizyolojik ve psikolojik yönlerinin iyi durumda olması, faaliyetlerini sürdürmesi ve gerektiğinde hareket etme, hareketli olma, rezerv gücünü gösterme, düzenli egzersiz yapma zorunluluğu vardır. Sağlık sorunlarının giderilmesinde fiziksel aktivite (vücut kompozisyonu bozuklukları, bel ve sırt ağrısı, obezite, diyabet, erken kemik erimesi, hipertansiyon, kötü kolesterol artışı, kas-iskelet sistemi sorunları, kardiyovasküler hastalıklar, psiko-sosyal bozukluklar) koruyucu ve terapötik özellikleri ile rekreasyonel faaliyetlerde çok önemli bir yere sahiptir (50).

Düzenli fiziksel aktivitelerin sağlıklı ve kaliteli yaşam tarzına katkılarında bazıları şöyle özetlenebilir;

- Düzenli olarak aktif olan kişiler sigara bağımlılığından kurtulmada aktif olmayanlardan daha başarılıdır.
- Kemik mineral yoğunluğu korur ve kasılma ve aktivite nedeniyle osteoporozu önlemektedir.
- Yüksek kolesterol ve trigliserit düzeylerini etkileyerek vasküler hastalık riskini azaltır.
- Kilo kontrolüne yardımcı olur.
- Düzenli fiziksel aktivite, insülin aktivitesini kontrol ederek diyabet ve kan şekeri kontrol etmeye yardımcı olur,
- Kadınlarda menopoza girmek, bağılanç yaşını geciktirir, menopozun olumsuz etkilerini hafifletmeye yardımcı olur.
- Ani ve sistemik hastalıklar sebebiyle ölüm riskini azaltır.
- Vücudun aktif yaşam bireylerde oksijen kullanma yeteneği arttıkça vücudun direnci artar ve enfeksiyonlara karşı koruma artar.
- Kanser gelişme riskini azaltır ve kansere karşı korur.
- Kişilerin hayattan zevk almasına yardımcı olur. Depresyon ve anksiyete ile başa çıkma yeteneğini artırır.
- Kişinin kendini iyi hissetmesine ve mutluluğa ulaşmasına katkı sağlar.
- Pozitif düşünme ve stresle baş etme yeteneğini geliştirir.
- Aktif ve bağımsız yaşamı bireyler oluşturmak için sağlıklı yaşamı birleştirir (86).

Fiziksel aktivitenin faydaları değerlendirildiğinde, sağlıklı toplum ve bireyler için kişiler en uygun fiziksel aktivite seviyesine teşvik edilmelidir. Yaşam süresini ve yaşam kalitesini uzatmanın gerekliliği açıktır (87).

Düzenli spor alışkanlıkları genellikle vücut pürüzsüzlüğünü artırır ve sağlıklı bir fiziksel yapının gelişmesine izin verir. Spor yaptıktan sonra ortaya çıkan endorfin ve opioidler ağrı duyusunun seviyesini artırır ve genel bir psikolojik iyi olma hali oluşturur (50). Bireyin yaşam kalitesinin yüksek olması; Gelecek için yapabileceğiniz en iyi yatırımdır. Bu da düzenli fiziksel aktivite alışkanlıkları kazanmakla mümkün olacaktır. Orta derecede fiziksel aktivite; haftada 3-4 kez 30-60 dakika sağlıklı yaşamı olumlu yönde etkilemek için yeterlidir (88).



3. GEREÇ VE YÖNTEMLER

Ara tırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplamada kullanılan ölçme araçları, uygulama süreci, ara tırma ile ilgili verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılan istatistik teknikleri ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Ara tırmanın Modeli

Nicel yöntemler çalışmanın en güçlü özelliklerini ayırmaya çalışmak ve özellikler arasındaki ilişkiyi göstermek için kullanılır (63). Bu sebeple ara tırma nicel ara tırma yöntemlerinden tarama modeliyle gerçekleştirilmiştir. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan ara tırma yöntemidir (64). Büyüköztürk ve ark. (89) tarama modelini bir durum ya da olaya ilişkin katılımcıların görüşlerinin veya ilgi, yetenek, tutum vb. özelliklerinin belirlendiği çalışmalar olarak tanımlamaktadır. Bu ara tırmada okul yöneticilerinin görüşleri herhangi bir etki altında bırakılmaksızın ortaya konulmaya çalışıldığından tarama modeli tercih edilmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Ara tırmanın evrenini, 2018–2019 eğitim-öğretim yılında Kahramanmaraş il merkezinde Onikiubat ve Dulkadiroğlu ilçelerinde görev yapan okul yöneticileri olmaktadır. Ara tırmanın örnekleme ise amaçlı örnekleme yöntemlerinden benzeşik örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenen 252 okul yöneticisi olmaktadır. Ara tırmamızda KSÜ Tıp Fakültesi Klinik Ara tırmalar Etik Kurulundan Karar No: 36, 07.11.2018 tarihli alınan izinle çalışmaya yürütülmüştü ve ayrıca ilgili kurumlardan gerekli izinler alınmıştır.

Amaçlı örnekleme: Derinlemesine ara tırma yapabilmek amacıyla çalışmanın amacı bakımından bilgi açısından zengin durumların seçilmesidir (90).

Benzeşik örnekleme: Örneklemin, ara tırmanın problemiyle ilgili olarak evrende yer alan benzeşik bir alt grubundan ya da durumundan oluşturulmasıdır (90).

3.3. Ara tırmanın Sınırlılıkları

Bu çalı manın sınırlılıklarını Kahramanmara ili genelinde okul yöneticili i yapan okul müdürleri ve müdür yardımcıları olu turmaktadır. Veri toplama aracı olan anketlerden elde edilen veriler anket formunda bulunan maddelerle sınırlıdır. Ara tırmada elde edilen veriler, 2018-2019 e itim-ö retim döneminde yöneticilik yapan okul müdürleri ve okul müdür yardımcıları ile sınırlı tutulmu tur. Okul müdürleri ve okul müdür yardımcıları arasında gönüllü olmayan ve emekli olanlar ara tırma kapsamında yer almamaktadır. Ayrıca tüm katılımcıların anketleri içtenlikle ve dikkatlice cevapladı ı varsayılmı tur.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu çalı ma kapsamında kullanılan veri toplama araçları hakkında a a ıda bilgi verilmi tir.

3.4.1. Ki isel bilgi formu

Ara tırma kapsamında örnekleme olu turan okul yöneticilerinin demografik özellikleri hakkında veri toplamak amacıyla ara tırmacı tarafından geli tirilen ki isel bilgi formu; (ya , boy, kilo, sa lık durumu, ö renim durumu, meslek, okula devam vb...) kullanılmı tur (Ek 1).

3.4.2. Uluslararası fiziksel aktivite anketi

Ara tırmanın birincil verileri Craig, vd. (92) (2003) tarafından geli tirilen ve Öztürk (91) (2005) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalı ması yapılan “uluslararası fiziksel aktivite anketi (UFAA)” aracılı ıyla toplanmı tur (Ek 2). Çalı mada, tek ba na uygulanabilecek ve fiziksel aktivite düzeyinin de erlendirilmesinde “son yedi gün” ü içeren kısa anket formu kullanılmı tur. Bu kısa form yedi maddeden olu maktadır. Bu form oturma, yürüme, orta dereceli aktiviteler ve a ır aktivitelerde geçirilen zaman hakkında bilgi verir. Ancak anket formu her bir alt boyut için katılımcılara, bahsi geçen etkinliklerin en az 10 dakika sürmesini art ko maktadır.

Avusturyalı ara tırmacı Dr. Micheal Booth 1996 yılında, bireylerin sa lık ve fiziksel hareketlilik düzeylerin ve bunlar arasında olan ili kiyi incelemek için, güvenilirli i ve geçerlili i yüksek olan bir ölçme aracı hazırlamı tur. Bu çalı madan bir sene sonra, Uluslararası Fiziksel Aktivite De erlendirme Grubu bu anketi dikkate alarak

IPAQ'ı anketini geli tirmi lerdir. 1998- 1999 yıllarında, 6 kıtada 12 ülke ve 14 ara tırma merkezine ile IPAQ test - retest yöntemini kullanarak güvenilirlik ve geçerlilik ara tırmaları yapılmı tır. Bu çalı malardan sonra IPAQ kısa bir form anketi geli tirmi tir. Hazırlanmı olan kısa form anketi 4 farklı bölüm ve 7 sorudan olu mu tur. 18-69 ya arasında de i iklik gösteren yeti kin bireylere uygulanması önerilmektedir. Anket 7 gün de minimum 10 dakika yapılmı olan fiziksel aktivite ile ilgili soruları kapsamaktadır. Hazırlanmı olan anket her bir gün için ne kadar süreyle; a) A ır fiziksel aktiviteler (AFA), b) Orta yo unlukta fiziksel aktiviteler (OFA), c) Yürüyü yapıldı ı belirlemektedir (Y). Ankette son verilen soruda ise günlük hareket etmeden (yatarak, oturarak vs.) harcanmı olan zaman dilimi belirlenmektedir. Fiziksel aktivite seviyelerini belirtmen için MET yöntemi kullanılmaktadır. 1 MET=3,5 ml/kg/dk. istirahat halinde iken her ki i bir kg ba ına bir dakikada 3,5 ml oksijen tüketmektedir. IPAQ'ta, AFA=8,0 MET, OFA=4,0 MET, Y=3,3 MET olarak harcandı ını kabul edilmektedir. Fiziksel Aktivite düzeyi 3 kategoride belirlenmektedir. I kategori: naktif olanlar: <600 MET-min/hf II kategori: Minimum Aktif olanlar: >600-3000 MET- min/hf III kategori: Hep aktif olanlar: <3000 MET-min/hf. Bu anketin Türkçe olarak geçerlilik ve güvenilirli i Sa lam ve ark. tarafından yapılmı tır (27).

Anket formu ile elde veriler üzerinde betimsel i lem yapılaca ı için toplam puan alma gibi de erlendirme i lemi uygulanmamı tır. Fiziksel aktiviteyi engelleyecek bir rahatsızlı ı olan katılımcılar analiz sürecinin dı ında tutulmu tur.

3.5. Verilerin Analizi

Ara tırmada elde edilen bulgular SPSS 25.0 programı kullanılarak analiz edilmi tir. Toplanan anket verileri de erlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metodlar (sayı, yüzde) kullanılmı tır. Ölçeklerden elde edilen veriler normal da ılıma uygunluk açısından Kolmogorov-Smirnov test ile incelenmi ve ayrıca Skewness- Kurtosis de erlerine bakılmı tır. Ya am kalitesinin normal da ılıma uygun oldu u, MET de erinin normal da ılıma uymadı ı görülmü tür.

Normal da ılıma sahip olan ya am kalitesi ölçe i için istatistik de erlendirmelerde parametrik test, normal da ılmayan MET de eri için nonparametrik test kullanılmı tır. Normal da ılıma sahip olan ölçekler için niceliksel verilerin kar ıla tırılmasında iki grup arasındaki farkı ba ımsız örneklem t testi uygulanmı tır. li kisiz ikiden çok örneklemin birbirinden anlamlı bir ekilde de i ip de i medi ini test

etmek için Kruskal Wallis H testi uygulanmı tır. De i kenlerin aralarındaki ili ki Serman korelasyon analizi ile analiz edilmi tir.



Tablo 1. Genel sa lık ölçe ine ili kin çarpıklık ve basıklık de erleri

	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Fiziksel fonksiyon	0,346	-1,031
Fiziksel rol güçlü ü	-1,463	0,805
Emosyonel rol güçlü ü	-0,842	-1,044
Enerji ve canlılık	0,009	-0,705
Ruh sa lı ı	0,074	-0,881
Sosyal i levsellik	-0,292	-0,575
A rı	-0,383	-1,084
Genel sa lık algısı	-0,137	-0,308
MET	2,330	7,005

Fiziksel fonksiyon, fiziksel rol güçlü ü, emosyonel rol güçlü ü, enerji ve canlılık, ruh sa lı ı, a rı ve genel sa lık algısı çarpıklık ve basıklık de erlerinin -1,5 ile +1,5 aralı nda oldu u normal da ılım gösterdi i tespit edilmi tir. Met de eri çarpıklık ve basıklık de erlerinin bu de erlerin dı na çıktı ı normal da ılmadı ı görülmü tür.

Tablo 2. Yöneticilerin hizmet süresi ve MET de erine göre çarpıklık ve basıklık de erleri

	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
1-3 Yıl	2,297	5,377
4-6 Yıl	3,247	13,428
7-9 Yıl	0,946	-0,668
10 ve Üzeri	1,696	2,217

MET de eri çarpıklık ve basıklık de erlerinin + -1.5 aralı nda olmadı ı görülmü olup MET de erinin normal da ılmadı ı görülmü tür.

Tablo 3. Güvenilirlik analizi sonuçları

Ölçekler	Alfa Katsayıları ()
Fiziksel fonksiyon	0,954
Fiziksel rol güçlü ü	0,800
Emosyonel rol güçlü ü	0,851
Enerji ve canlılık	0,691
Ruh sa h l ı	0,758
Sosyal i levsellik	0,730
A rı	0,831
Genel sa lık algısı	0,671

Elde edilen Cronbach alpha de erlerinin 0,671-0,954 arasında de er aldı ı görülmü tür. Cronbach alpha de erlerine göre ölçeklerin güvenilir oldu u sonucuna ula ılmı tır.

Güvenilirlik analizinde uygulanan ve 0 ile 1 arasında yer alan de er Cronbach Alpha katsayısına göre ara tırma ölçeklerinin yorumu a a ıda gösterildi i ekilde yapılmaktadır (Kalaycı, 2014: 405):

- 0,00 < 0,40 ise güvenilir de il,
- 0,40 < 0,60 ise güvenilirli i dü ük,
- 0,60 < 0,80 ise oldukça güvenilir,
- 0,80 < 1,00 ise yüksek derecede güvenilir.

Bu ara tırmada kullanılan ölçe in güvenilirlik analizleri, Cronbach alpha katsayılarının ayrı ayrı hesaplanmasıyla gerçeikle tirilmi tir. Bu ölçeklere ili kin güvenilirlik analizi sonuçları Tablo 4'de yer almaktadır.

4. BULGULAR

Ara tırmanın genel ve alt amaçları doğrultusunda toplanan verilerin analizi ile elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4. Okul yöneticilerinin tanımlayıcı özelliklerinin dağılımı (n=252)

Özellikler		n	%
Cinsiyet	Kadın	28	11,1
	Erkek	224	88,9
Yaş	24-34	48	19
	35-45	125	49,6
	46 ve üzeri	79	31,3
Medeni durum	Evli	236	93,7
	Bekar	16	6,3
Boy	160cm ve altı	14	5,6
	161-170 cm	77	30,6
	171-180 cm	138	54,8
	181-190 cm	23	9,1
Kilo	70 kg ve altı	40	15,9
	71-80 kg	86	34,1
	81-90 kg	64	25,4
	91 kg ve üstü	62	24,6
Üst düzeydeki görev	Müdür	139	55,2
	Müdür yardımcısı	113	44,8
Eğitim durumu	Önlisans ve lisans	196	77,8
	Lisansüstü	56	22,2
Yöneticilikte hizmet süresi	1-3 yıl	67	26,6
	4-6 yıl	78	31,0
	7-9 yıl	33	13,1
	10 yıl ve üstü	74	29,4
Yöneticilik hariç toplam hizmet süresi	1-5 yıl	38	15,1
	6-10 yıl	73	29

	11-15 yıl	55	21,8
	16 yıl ve üstü	86	34,1
Yerle im yeri	ehir merkezi-il-ilçe	161	63,9
	Kasaba-köy-mahalle	91	36,1
Görev yapılan okul türü	Lise	55	21,8
	Ortaokul	90	35,7
	İlkokul	88	34,9
	Anaokulu	19	7,5
iddetli fiziksel aktivite yapma durumu	Yaptım	93	36,9
	Yapmadım	159	63,1
Orta derece fiziksel aktivite yapma durumu	Yaptım	81	32,1
	Yapmadım	171	67,9
Geçen 7 günde bir seferde en az 10 dk. yürüme durumu	Yürüdüm	197	78,2
	Yürümedim	55	21,8
Toplam		252	100

Ankete katılan okul yöneticileri bilgilerine Tablo 5'te ayrıntılı bir şekilde yer verilmiştir. Katılımcıların %88,9'unun erkek, %11,1'inin kadın olduğu görülmüştür. Okul yöneticilerinin %19,0'ının 24-34, %49,6'sının 35-45, %31,3'ünün 46 ve üzeri yaş gruplarında olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %93,7 oranında büyük çoğunluğunun evli olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %54,8'inin 171-180 cm, %30,6'sının 161-170 cm boylarında olduğu görülmüştür. Katılımcıların %34,1'inin 71-80 kg, %25,4'ünün 81-90 kg, %24,6'sının 91 kg ve üstü olduğu görülmüştür. Katılımcıların %55,2'sinin müdür, %44,8'inin müdür yardımcısı olduğu tespit edilmiştir. Yöneticilerin %77,8'inin önlisans ve lisans, %22,2'sinin lisansüstü eğitim durumuna sahip oldukları görülmüştür.

Araştırmaya katılan yöneticilerin %31,0'ünün 4-6 yıl, %29,4'ünün 10 yıl ve üstü yöneticilikte hizmet sürelerinin olduğu görülmüştür. Katılımcıların %34,1'inin 16 yıl ve üstü, %29,0'ünün 6-10 yıl yöneticilik hariç toplam hizmet süresi olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %63,9'unun şehir merkezi-il-ilçe, %36,1'inin kasaba-köy-mahalle yerleşim yerlerinde buldukları görülmüştür. Katılımcıların %35,7'sinin ortaokulda, %34,9'unun ilkokulda, %21,8'inin lisede okul türlerinde görev yaptıkları görülmüştür. Katılımcıların %63,1'inin iddetli fiziksel aktivite yapmadığı, %36,9'unun iddetli

fiziksel aktivite yaptı ı görülmü tür. Katılımcıların %67,9'unun orta derece fiziksel aktivite yapmadı ı, %32,1'inin orta derece fiziksel aktivite yaptı ı görülmü tür. Katılımcıların %78,2'sinin geçen 7 günde bir seferde en az 10 dk. yürüdü ü, %21,8'inin ise yürümedi i tespit edilmi tir.

Tablo 5. Ölçek alt boyutlarının ortalama da ılımı (n=252)

	Ortalama	Standart Sapma
Fiziksel fonksiyon	64,51	23,09
Fiziksel rol güçlü ü	80,19	31,95
Emosyonel rol güçlü ü	69,58	41,23
Enerji ve canlılık	63,1	18,11
Ruh sa lı ı	63,86	18,12
Sosyal i levsellik	69,74	20,78
A rı	71,95	22,89
Genel sa lık algısı	63,55	17,5

Ölçek alt boyutlarının ortalama da ılımlarına baktı ımızda fiziksel fonksiyon ortalaması $64,51 \pm 23,09$, fiziksel rol güçlü ü ortalaması $80,19 \pm 31,95$, emosyonel rol güçlü ü ortalaması $69,58 \pm 41,23$, enerji ve canlılık ortalaması $63,10 \pm 18,11$, ruh sa lı ı ortalaması $63,86 \pm 18,12$, sosyal i levsellik ortalaması $69,74 \pm 20,78$, a rı ortalaması $71,95 \pm 22,89$, genel sa lık algısı ortalaması ise $63,55 \pm 17,5$ 'tir. Buna göre ortalamaların $63,1-80,19$ arasında da ıldı ı Tablo 5'da görülmü tür.

Tablo 6. Okul yöneticilerinin yaşam kalitesi boyutlarının iddetli fiziksel aktivite yapma durumuna göre farklılık farklılık madde madde belirlemek üzere yapılan t testi sonuçları

Ölçek Boyutları	iddetli Fiziksel Aktivite Yapma Durumu	N	\bar{X}	SS	<i>t</i>	<i>p</i>
Fiziksel fonksiyon	Yaptım	93	64,73	21,61	0,118	0,906
	Yapmadım	159	64,37	23,97		
Fiziksel rol güçlü ü	Yaptım	93	84,49	30,65	1,642	0,102
	Yapmadım	159	77,67	32,5		
Emosyonel rol güçlü ü	Yaptım	93	67,74	41,83	-0,539	0,59
	Yapmadım	159	70,64	40,97		
Enerji ve canlılık	Yaptım	93	67,15	17,07	2,754	0,006*
	Yapmadım	159	60,72	18,33		
Ruhsal sağlığı	Yaptım	93	65,93	17,86	1,395	0,164
	Yapmadım	159	62,64	18,21		
Sosyal ilişkiler	Yaptım	93	71,1	21,41	0,794	0,428
	Yapmadım	159	68,94	20,42		
Ardı	Yaptım	93	72,15	23,64	0,104	0,917
	Yapmadım	159	71,83	22,51		
Genel sağlık algısı	Yaptım	93	67,84	14,07	3,263	0,001*
	Yapmadım	159	61,03	18,81		

* $p < 0.05$

Tablo 6’da araştırmaya katılan yaşam kalitesi boyutlarının puan ortalamalarının iddetli fiziksel aktivite yapma durumuna göre farklılık farklılık madde madde belirlemek üzere, bağımsız örneklem *t* testi uygulanmıştır. Katılımcıların iddetli fiziksel aktivite yapma durumuna göre yaşam kalitesi boyutlarından fiziksel fonksiyon ($t=0,118$, $p=0,906$), fiziksel rol güçlü ü ($t=1,642$, $p=0,102$), emosyonel rol güçlü ü ($t=-0,539$, $p=0,59$), enerji ve canlılık ($t=02,754$, $p=0,006*$), ruhsal sağlığı ($t=1,395$, $p=0,164$), sosyal ilişkiler ($t=0,794$, $p=0,428$), ardı ($t=0,104$, $p=0,917$), genel sağlık algısı ($t=3,263$, $p=0,001*$), boyutlarının puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Katılımcıların iddetli fiziksel aktivite yapma durumuna göre ya am kalitesi alt boyutlarından enerji ve canlılık, genel sa lık algısı boyutlarının puan ortalamasının istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdi i tespit edilmiştir ($p<0.05$). Buna göre iddetli fiziksel aktivite yapanların enerji ve canlılık, genel sa lık algısı düzeyi iddetli fiziksel aktivite yapmayanlara göre daha yüksek oldu u görülmektedir.

Tablo 7. Okul yöneticilerinin ya am kalitesi boyutlarının orta derece fiziksel aktivite yapma durumuna göre farklılık farklılık madı nı belirlemek üzere yapılan *t* testi sonuçları

Ölçek Boyutları	Orta Derece Fiziksel Aktivite Yapma Durumu	N	\bar{X}	SS	<i>t</i>	<i>p</i>
Fiziksel fonksiyon	Yaptım	81	66,35	23,15	0,876	0,382
	Yapmadım	171	63,62	23,06		
Fiziksel rol güçlü ü	Yaptım	81	71,09	37,68	-2,853	0,005*
	Yapmadım	171	84,5	27,93		
Emosyonel rol güçlü ü	Yaptım	81	57,2	44,79	-3,16	0,002*
	Yapmadım	171	75,43	38,19		
Enerji ve canlılık	Yaptım	81	63,82	16,58	0,441	0,66
	Yapmadım	171	62,74	18,82		
Ruhsal sa lı ı	Yaptım	81	61,97	16,71	-1,135	0,257
	Yapmadım	171	64,74	18,73		
Sosyal i levsellik	Yaptım	81	68,36	17,46	-0,788	0,432
	Yapmadım	171	70,39	22,19		
A rı	Yaptım	81	71,38	21,42	-0,269	0,788
	Yapmadım	171	72,22	23,61		
Genel sa lık algısı	Yaptım	81	63,7	14,31	0,104	0,917
	Yapmadım	171	63,47	18,86		

* $p<0.05$

Tablo 7’de ara tırmaya katılan ya am kalitesi boyutlarının puan ortalamalarının orta derece fiziksel aktivite yapma durumuna göre farklılık farklılık madı nı belirlemek üzere, ba ımsız örneklem *t* testi uygulanmıştır. Katılımcıların orta dereceli fiziksel aktivite yapma durumuna göre ya am kalitesi boyutlarından fiziksel fonksiyon ($t=0,876$, $p=0,382$), fiziksel rol güçlü ü ($t=-2,853$, $p=0,005*$), emosyonel rol güçlü ü

($t=3,16$, $p=0,002^*$), enerji ve canlılık ($t=0,441$, $p=0,66$), ruhsal sağlığı ($t=-1,135$, $p=0,257$), sosyal ilevsellik ($t=0,788$, $p=0,432$), a rı ($t=-0,269$, $p=0,788$), genel sa lık algısı ($t=0,104$, $p=0,917$), boyutlarının puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermedi i tespit edilmi tir ($p>0.05$).

Katılımcıların orta derece fiziksel aktivite yapma durumuna göre ya am kalitesi alt boyutlarından fiziksel rol güçlü ü, emosyonel rol güçlü ü boyutlarının puan ortalamasının istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdi i tespit edilmi tir ($p<0.05$). Buna göre orta derece fiziksel aktivite yapmayanların fiziksel rol güçlü ü, emosyonel rol güçlü ü düzeyi iddetli fiziksel aktivite yapanlara göre daha yüksek oldu u görülmektedir.

Tablo 8. Okul yöneticilerinin ya am kalitesi boyutlarının geçen 7 günde bir seferde en az on dakika yürüme durumuna göre farklıla ıp farklıla madı nı belirlemek üzere yapılan t testi sonuçları

Ölçek Boyutları	Geçen 7 günde bir seferde en az 10 dk. yürüme Durumu	N	\bar{X}	SS	t	p
Fiziksel fonksiyon	Yaptım	197	65,78	22,64	1,676	0,095
	Yapmadım	55	59,9	24,25		
Fiziksel rol güçlü ü	Yaptım	197	81	31,05	0,766	0,445
	Yapmadım	55	77,27	35,11		
Emosyonel rol güçlü ü	Yaptım	197	71,06	41,14	1,085	0,279
	Yapmadım	55	64,24	41,5		
Enerji ve canlılık	Yaptım	197	65,02	18,03	3,263	0,001*
	Yapmadım	55	56,18	16,77		
Ruhsal sa lı ı	Yaptım	197	66,09	17,9	3,802	0,000*
	Yapmadım	55	55,85	16,72		
Sosyal ilevsellik	Yaptım	197	69,86	19,99	0,171	0,865
	Yapmadım	55	69,31	23,54		
A rı	Yaptım	197	72,69	22,18	0,966	0,335
	Yapmadım	55	69,31	25,32		
Genel sa lık algısı	Yaptım	197	65,12	16,79	2,739	0,007*
	Yapmadım	55	57,9	18,94		

* $p<0.05$

Tablo 8’de ara tırmaya katılan ya am kalitesi boyutlarının puan ortalamalarının geçen 7 günde bir seferde en az on dakika yürüme durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere, bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Katılımcıların geçen 7 günde bir seferde en az on dakika yürüme durumuna göre ya am kalitesi boyutlarından fiziksel fonksiyon, fiziksel rol güçlü ü, duygusal rol güçlü ü, sosyal i levsellik, a rı boyutlarının puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Katılımcıların geçen 7 günde bir seferde en az on dakika yürüme durumuna göre ya am kalitesi alt boyutlarından enerji ve canlılık, ruhsal sa lı 1, genel sa lık algısı boyutlarının puan ortalamasının istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0.05$). Buna göre geçen 7 günde bir seferde en az on dakika yürüme yapanların enerji ve canlılık, ruh sa lı 1, genel sa lık algısı düzeyi geçen 7 günde bir seferde en az on dakika yürüme yapmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Okul yöneticilerinin MET de eri sıra ortalamasının yöneticilikte hizmet süresine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları

Yöneticilikte Hizmet Süresi	N	Sıra Ortalaması	K-W H	<i>p</i>
1-3 Yıl	38	112,46	4,582	0,205
4-6 Yıl	73	140,33		
7-9 Yıl	55	126,81		
10 ve Üzeri	86	120,77		

Tablo 2’de yapılan normallik testleri (Skewness ve Kurtosis) sonucunda okul yöneticilerinin MET de erleri ile hizmet sürelerine göre karşılaştırılmasında Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.

Katılımcıların MET de eri sıra ortalamasının yöneticilikte hizmet süresine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere, Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır. Katılımcıların yöneticilikte hizmet süresine göre MET de eri sıra ortalamasının istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 10. MET de eri ile yaşam kalitesi ilişkisi için Spearman korelasyon analizi sonuçları

Ölçekler	MET de eri	
	rho	p
Fiziksel fonksiyon	0,044	0,483
Fiziksel rol güçlü ü	0,166	0,008*
Emosyonel rol güçlü ü	0,040	0,526
Enerji ve canlılık	0,279	0,000*
Ruh sa h l ı	0,223	0,000*
Sosyal i levsellik	0,094	0,135
A r ı	0,044	0,489
Genel sa h lık algısı	0,266	0,000*

* $p<0.05$

MET de eri çarpıklık ve basıklık değerleri sırasıyla 2,330-7,005 olup normal dağılım göstermediği için aralarındaki ilişki için Spearman korelasyon testi kullanılarak test edilmiştir. Spearman korelasyon katsayılarına bakıldığında MET de eri ile fiziksel fonksiyon, emosyonel rol güçlü ü, sosyal i levsellik, a r ı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). MET de eri ile fiziksel rol güçlü ü arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ($r=0,166$; $p<0.05$), MET de eri ile enerji, canlılık arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ($r=0,279$; $p<0.05$), MET de eri ile ruhsal sa h lık arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ($r=0,223$; $p<0.05$), MET de eri ile genel sa h lık algısı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ($r=0,266$; $p<0.05$) bir ilişki vardır.

5. TARTI MA

Akademik alı maların uzun yıllardan beri ortaya koydu u sonuçlar do rultusunda günümüzde geli mi olan ölkelerde yeti kin bireylere yapılan iki temel tavsiye vardır: “Beslenme alı kanlıklarını de i tir” ve “Her fırsatta egzersiz yap”tır (71). Ayrıca ara tırma bulgularından hareketle katılımcıların %78,2’sinin geçen 7 günde bir seferde en az 10 dk. yürüdü ü, %21,8’inin ise yürümedi i sonucuna ula ılmı tır. Bu sonuç di erlerine kıyasla daha olumlu bir durumu i aret etmektedir; ancak tek ba ına bireyi fizyolojik ve psikolojik açıdan sa lıklı kılacak ölçüde yeterli olmadı ı ifade edilebilir. Örgün e itim olarak okul öncesinden ba layarak e itimin bütün kademelerinde sa lıklı ya am felsefesinin önemli bir bölümünü olu turan spor kültürünü yerle tirmek gerekir. Ö retmen e itimini üstlendi i ö renciye kazandırmak istedi i davranı ları önce kendi sergilemek durumundadır ve ya antısıyla ö rencileri için e siz bir model konumundadır (72). Buna göre okul yöneticilerinin de fiziksel etkililikleriyle ö retmen ve ö rencilerine örnek te kil edecek ekilde ya amlarını dizayn etmeleri gerekti i belirtilebilir.

Fiziksel aktivite düzeyini günlük düzenli olarak arttırmak için ya am tarzlarında de i ikli e gitmek, koroner arter hastalıkları riski ile ili kili faktörleri olumlu ekilde de i tirir. Bireyin hareketsiz ya amı vücudun hareketlili ini kaybetmesine ve fiziksel çökü e neden olur (69).

Di er taraftan okul yöneticilerinin tıpkı di er ofis çalı anlarına göre daha hareketsiz bir ya ama sahip olmaları, bireysel ve toplumsal anlamda sorunların ya anmasına da yol açacaktır. Buna göre geli en fiziksel aktivite ve obezitenin azalması göz önüne alındı ında, a ımızın ve gelece imizin en önemli sa lık sorununun obezite olaca ı ve sa lık harcamalarının kademeli olarak artaca ı söylenebilir. Bunun için; fiziksel aktivitede artı sa lamak ve obezitenin geli mesini önlemek sadece bireysel bir fayda sa lamakla kalmayacak, aynı zamanda gelirden ve sosyal faydada da artı a yol açacaktır (70).

, yapılan i in do asına ba lı olarak bireyi daha sa lıklı hale getirebilir veya bazı hastalıkların kayna ı olabilir. Bazı meslekler insanların sa lı ını do rudan veya dolaylı

olarak etkiler, buna göre, yakalanan hastalıklar, ölüm modelleri ve ölüm nedenleri farklıdır. Obezitenin gelişmesinin ana nedeni fiziksel hareketsizliktir (74).

Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluğun sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğu, dünyanın birçok ülkesinde çeşitli araştırmalar tarafından tespit edilmiştir, ancak hareketsiz yaşamalı kanlıkları önemli bir halk sağlığı sorunu olarak devam etmektedir. Modern yaşam tarzı ve sosyo-kültürel yapıdaki değişim insanlığı fiziksel aktiviteye daha az ihtiyaç duyar seviyeye getirmiştir (75).

Fiziksel aktivitenin psikolojik sağlık üzerindeki etkileri yapılan araştırmalarla gösterilmiştir. Buna göre; Fiziksel aktiviteye katılımın bireyin fiziksel yeteneğini ve fiziksel uygunluk seviyesini arttırdığı söylenebilir (76). Bu anlamda okul yöneticilerinin de tıpkı diğer ofis çalışanlarında olduğu fiziksel inaktiviteye bağlı olarak çeşitli sağlık sorunları yaşanması olasıdır; ancak bu gibi sorunların bireysel ve toplumsal sonuçlar ortaya çıkarması da söz konusudur.

Yaşam memnuniyeti, bireylerin kendi yaşam kalıpları ve standartlarıyla ilişkili süreçlerin bir bütünüdür. Öğretmenlerin ekonomik durumu, mesleki statüsü, hizmet ettikleri çevresel koşullar ve beklenti düzeyleri gibi değişkenler yaşam doyumlarını etkileyen faktörlerdir (77). Yapılan araştırmalar yaşam doyumunun psikolojik iyi olma hallerinden etkilendiğini göstermektedir. İyi yaşam, mutlu olma, moral gibi birçok yargı kavramlarının kendi yaşamı üzerindeki de yansımalarına bağlı olmaktadır (79).

Fiziksel ve mental sağlığı yerinde olan tüm bireylerin amacı, yaşam kalitelerini ve yaşam doyumlarını artırmaktır (80). Elde edilen bulgulardan hareketle okul yöneticilerinin genel fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olmasına rağmen yaşam doyumlarının orta ve daha yüksek düzeyde olduğu ifade edilebilir. Kırgız (2012)'de yaptığı olduğu araştırmada öğretmen üyeleri örnekleminde benzer sonuçlara ulaşmıştır (78).

Sağlıklı yaşam ve çeşitli yöntemlerle yaşamı olumlu hale getirecek sağlık risklerini en aza indirmenin ana faktörleri beslenme ve fiziksel aktivitedir (82). Bu anlamda fiziksel aktivite ile yaşam doyumunun fiziksel fonksiyon, fiziksel rol güçlü, duygusal rol güçlü, ruhsal sağlığı, sosyal ilişkiler, aile alt boyutlarının ilişkili olması beklenen bir durum iken; elde edilen bulgular kapsamında bu sonuca ulaşamamıştır. Tekkanat (2008)'de yaptığı olduğu araştırmada yaşam kalitesinin bedensel alanı ile fiziksel aktivite düzeyi

arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve yaşam kalitesinin alanlarıyla fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkinin demografik değişkenlere göre değiştiğini ifade etmektedir. Fiziksel aktivitenin tüm yaşlardaki yetişkinler için yaşam kalitesini artırdığı gösterilmiştir. Egzersizin sağlık yararlarını görmek için, yetişkinlerin haftada 5 veya daha fazla, orta derecede 30 dakika egzersiz yapmaları önerilir (günde birkaç kez tekrarlanabilir ve gün boyunca dağıtılabilir) (71).

Ancak bireylerin fiziksel hareketlilik düzeyleri ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin yetersiz olduğu, ancak bu bireylerin yaşam kalitesi ile ilişkili olmadığı belirlenmiştir. Bu anlamda yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyi arasında genel sağlık durumu bakımında doğrusal bir ilişkinin varlığından her zaman bahsedilemeyebilir (92).

Katılımcıların iddetli fiziksel aktivite yapma durumuna göre yaşam kalitesi alt boyutlarından enerji ve canlılık, genel sağlık algısı boyutlarının puan ortalamasının istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre iddetli fiziksel aktivite yapanların enerji ve canlılık, genel sağlık algısı düzeyi iddetli fiziksel aktivite yapmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. En önemli nesnel yaşam kalitesi göstergeleri; bireyin yürüme, koşma, merdiven çıkma, bükülme, günlük yaşamın fiziksel dayanıklılığı gerektiren aktivitelerinin yanı sıra öz bakım yapabilme becerisi ne olursa olsun bunlar yeterli düzeydedir (83, 84).

Tüm dünyada kabul gören bir olgu vardır ki o da çağımızda yaşam boyu spor konseptiyle haftada en az 3 gün yarım saat boyunca egzersiz yapan kişilerin hem kendine güven duyduğu hem de sağlık sorunlarının hafiflediği görülmüştür. Egzersizin yerinde daha verimli çalışmak için, kendisini daha iyi hissetmesini sağladığı düşünülmektedir (91). Spor, dengeli bir kişinin gelişimine hizmet etmeyi, spor kurallarına uygun hareket etmeyi, kurallara ve geleneklere saygı duymayı, özgürlük kavramını yerleştirmeyi, olumlu sosyal davranışların kazanılmasına katkıda bulunmayı amaçlamaktadır (72).

İnsan doğası gereği hareket etme güdüsünü içinde taşır. Eğer bu hareket etme güdüsü engellenirse kısa bir süre sonra enerjinin atılmamasından dolayı fiziksel ve psikolojik sorunların yaşanmasına sebep olacaktır. Bu sorunlar yaşamaya başladığında birey ne kendisine ne çevresine ne de çalıştığı kuruma katkı sağlayamayacaktır (91). Bu anlamda elde edilen bu ilişki temelli sonuç; alan yazında

spor, egzersiz, fiziksel aktivite, sağlıklı yaşam gibi bir etmen uyarınca uzun zamandır yapılan araştırmaları destekler niteliktedir.

Günümüzde hızla gelişen teknoloji, insan gücüne olan ihtiyacı giderek azaltmış ve bunun sonucunda, insanın doğal yapısına uymayan içi çevresi, sosyal çevre ve stres; dolaşım ve solunum basınçlı hastalıklar oluşmasına neden olmuştur. Bilinçli, dengeli ve düzenli fiziksel aktivitelerle, çağdaş yaşamın stresinden arınmış bir ortam yaratarak modern insanlara karşı bu tehlikeye çözümler sunar ve sağlıklı yaşam tarzı ile koruyucu hekimlikte yardımcı olur (87).

Diğer taraftan bu durumun tam tersi yönünde bir kurguyu göz önüne aldığımızda; fiziksel aktivite düzeyinin düşük olması çeşitli sağlık problemlerini beraberinde getireceği için, kişinin yaşam doyumunu olumsuz etkileyecektir. Masa başlarında çalışan bireylerde genel fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu ve yüksek vücut kitle indeksi değerlerine sahip obez grubun nispeten düşük aktivite seviyesine sahip olduğu söylenebilir. Böylece düşük fiziksel aktivite seviyesinin hareketsiz bir yaşam tarzı ortaya koyduğu ve riski artırdığı belirtilebilir (70).

Bundan başka hareketsiz bir yaşam tarzına ithafen; birçok hastalığın temel nedenin yanlış diyet uygulamaları ve fiziksel aktivite azlığı olduğu bilinmektedir. Küreselleşme sürecinde beklenen yaşam kalitesine ulaşmak için hedefler belirlenmeli ve tüm toplumda beslenme bilincini artırarak sağlıklı beslenmeyi bir yaşam tarzına dönüştürmek için davranış değişikliği sağlayacak programlar geliştirilmelidir (70).

Okul yöneticilerinin de ofis çalışanlarına sadık kalması gerektiği ortadadır. Ancak yaşamın tüm baskılarına rağmen daha hareketli bir hayata sahip olmaları sanıldan daha kolaydır. Fiziksel aktivite; ağır, yorucu maraton koşusu veya rekabetçi sporlar anlamına gelmez. Okula yürüme, parkta yürüyüş, asansör yerine merdivenleri kullanma, otobüsten iki durak önce inerek yürümek, fiziksel aktivite olarak kabul edilebilir (55).

Yerleşik yaşam tarzı her yaş grubu için çeşitli sağlık sorunlarına neden olur. Çeşitli kronik hastalıklar, özellikle belirli bir yaştan sonra, özellikle orta yaş ve sonrası için birçok sorun getirmiştir (88). Okul yöneticilerinin kendi çalışma koşulları içinde en azından mesai saatleri içinde bu yaşam tarzına bürünmek zorunda olmaları ya da buna benzer bahanelerle önceliklerini sağlıklı yaşamı tercih ettikleri ifade edilebilir. Diğer

tarafından günümüzde hızla ilerleyen teknoloji, insana duyulan ihtiyacı azaltmış ve bununla beraber insanın doğal yapısına ters bir hayat modeli ile çevresinden gelen tepki, stres ve sindirim sistemi rahatsızlıkları başta olmak üzere ölüm sebepleri içerisinde girmiştir (86).

Halbuki günlük hayatı, stres, gerilim ancak kişinin gün içinde kendisi için de bir şeyler yaparak üstünden atabileceği basit geçici farklılıklardır (91). Bugün ulaşılan noktada, dünya nüfusunun % 60'ının yeterli fiziksel aktiviteye sahip olmadığı düşünülmektedir ve özellikle gelişmekte olan ülkelerde yetişkinlerin yaşamlarının daha hareketsiz olduğu bilinmektedir (55).

Günümüzün sağlık sorunlarından biri olan natüremort tarzı, insan sağlığı üzerinde ciddi sağlık sorunlarına neden olmakta ve insanlığı tehdit ederek yaşam için risk faktörü haline gelmektedir. Sağlık yaşamın en değerli anahtarı “yaşam kalitesini artırarak yaşamak”tır. Düzenli yapılan fiziksel hareketlilik sağlıklı yaşam anahtarını elde etmenin en önemli yoludur (89).

Bu açıdan, sporun önemini ve faydalarını açıklayacak, varsa yanlış bilgileri azaltacak ve toplumu yönlendirmek için toplumun tutumunu doğruya kanalize edecek çalışmalarını belirlemek gerekir. Doğru kanala gidip spor ve sağlıkla ilgili konularda farkındalığı arttırmak gerekir (73).

Bireyleri yaşamaya hazırlayan ve onları olumlu davranış geliştirmeleri için eğiten okullar da olumsuz davranışların gelişmesine aracılık edebilir (90). Bu anlamda okul yöneticilerinin okulun yasal lideri olmaları, onları izleyenlerin gözünde birer idole dönüştürmektedir ki; bu bağlamda okul yöneticilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam doyumları bile baskılarını da etkileyebilir hale gelmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu ara tırma okul yöneticilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile ya am kaliteleri arasında ki ili kiyi betimlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu amaçla u sorulara yanıt aranmıştır: Okul yöneticilerinin fiziksel aktivite düzeyleri nedir, okul yöneticilerinin ya am doyum düzeyleri nedir ve okul yöneticilerinin fiziksel aktivite alt boyutları ile ya am doyumları alt boyutları arasında anlamlı bir ili ki var mıdır? Böylece fiziksel etkinlik arttıkça ki inin ya am doyumunun de i ip de i medi i irdelenmiştir. Ara tırma bulguları kapsamında ula ılan sonuçlar a a ıda sunulmu tur.

Okul yöneticilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile ya am kaliteleri arasında ili ki olup olmadığını incelemek üzere gerçekleştirilen bu ara tırma kapsamında katılımcıların %63,1'inin iddetli fiziksel aktivite yapmadı ı, %36,9'unun ise iddetli fiziksel aktivite yaptı ı görülmü tür. Di er taraftan katılımcıların %67,9'unun orta derece fiziksel aktivite yapmadı ı, ancak %32,1'inin orta derece fiziksel aktivite yaptı ı görülmü tür.

Bu anlamda elde edilen yüzde ve frekans de erleri, fiziksel aktivite ba lamında okul yöneticilerinin göreceli olarak hareketsiz oldukları ifade edilebilir. Bir ba ka ifadeyle okul yöneticilerinin iddetli fiziksel aktivite olarak de erlendirilen a ırlık kaldırma, aeorobik, ko ma, atlama, sıçrama, masa tenisi, yüzme veya hızlı bisiklet çevirme gibi iddetli fiziksel aktivitelerden uzak kaldı ı anlaşılmı tur. Di er taraftan okul yöneticilerinin büyük bir kısmının geçen 7 gün içerisinde hafif yük ta ıma (ev i lerinde veya i yerinde masa sandalye-sehpa kaldırma gibi), normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktiviteler de yapmadı ı anlaşılmaktadır.

Ara tırma bulgularından hareketle okul yöneticilerinin fiziksel aktivitelere ili kin ortalama da ılımlarına baktı ımızda haftada iddetli fiziksel aktivite yapılan gün ortalaması 3,20, iddetli aktivite zamanı ortalaması 103,53 dk., haftada orta dereceli aktivite yapılan gün ortalaması 4,05, orta derece aktivite ortalaması 95,90 dk., haftada geçen 7 günde bir seferde en az 10 dk. yürüme gün ortalaması 4,46, geçen 7 günde bir seferde en az 10 dk. yürüme zamanı ortalaması 74,31 dk., oturarak harcanılan zaman ortalamasının ise 316,27 dk. oldu u sonucuna ula ılmı tur.

Bu sonucu daha önceki sonuçla birlikte de erlendirdi imizde okul yöneticilerinin az bir kısmının (%36,9) iddetli ve (%31,2) orta düzeyde fiziksel aktiviteyi orta ve üzeri düzeyde ve sıklıkta gerçekte ifade edilebilir. Bu anlamda iddetli ve orta düzeyde fiziksel aktivite bakımında okul yöneticilerinin bir kısmının istendik sıklık ve uzunlukta fiziksel olarak aktif oldukları sonucuna ulaılabilir. Bu sonuç pozitif bir durum olarak de erlendirilebilir.

Okul yöneticilerinin yaşam doyumuna ilişkin elde edilen bulgular kapsamında ölçek alt boyutlarının ortalamaları da ılımlarına baktığımızda fiziksel fonksiyon ortalaması 64,51, fiziksel rol güçlü ü ortalaması 80,19, duygusal rol güçlü ü ortalaması 69,58, enerji, canlılık ortalaması 63,10, ruh sağlığı ortalaması 63,86, sosyal i levsellik ortalaması 69,74, a rı ortalaması 71,95, genel sağlık algısı ortalaması ise 63,55'tir. SF-36 ölçe i 100 puan üzerinden puanlanır ve puanlar her bile en için 0 ila 100 puan arasındadır. Bu ölçekte, yüksek puanlar iyi bir seviyeyi, düşük puanlar ise bozulmayı göstermektedir. Buna göre ara tırma bulguları yeniden de erlendirildi inde okul yöneticilerinin yaşam doyum ortalamalarının 63,10-80,19 arasında da ıldı ı ve ölçek ortanca de erinin üzerinde ortalama bir yaşam doyumunu sahip oldukları ifade edilebilir.

Ara tırmaya katılan okul yöneticilerinin yaşam kalitesi algılarına ilişkin ölçek alt boyutlarının puan ortalamalarının iddetli fiziksel aktiviteye göre farklılık gösterip farklılık madde i belirlemek için ba ımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, fiziksel fonksiyon, fiziksel rol zorlu u, duygusal rol zorlu u, akıl sağlığı, sosyal i levsellik ve a rı boyutlarının ortalama puanlarının katılımcıların yaşam kalitesi boyutlarından istatistiksel olarak farklı olmadığı belirlenmiştir. iddetli fiziksel aktivite günümüzde yaşam kalitesini artırarak yaşam kadar önemli bir konu haline gelmiştir. Bireyin genel yaşamla ilgili memnuniyetinin, hayatının her kesiminde bir katkısının yaşamda etkisinin olabilece i düşünölmektedir (81).

Ara tırma kapsamında okul yöneticilerinin yaşam kalitesi ölçe i alt boyutlarının puan ortalamalarının orta derece fiziksel aktivite yapma durumuna göre farklılık gösterip farklılık madde i belirlemek üzere, ba ımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Katılımcıların orta dereceli fiziksel aktivite yapma durumuna göre yaşam kalitesi boyutlarından fiziksel fonksiyon, enerji ve canlılık, ruh sağlığı, sosyal i levsellik, a rı, genel sağlık algısı boyutlarının puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermedi i tespit edilmiştir. Ancak bu durum iki de i ken arası bir ilişki

ziyade çalı an sa ılı ı açısından son derece önemli bir soruna dikkat çekmektedir. Günümüzde i yerlerinde geli en teknolojinin yaygın kullanımı ile, çalı anlardaki d k fiziksel aktivite, özellikle obezite ve dolayısıyla kardiyovasküler hastalıklar gibi birçok hastalık için artan bir risk faktörüne neden olabilir (70).

Di er taraftan katılımcıların orta derece fiziksel aktivite yapma durumuna göre ya am kalitesi alt boyutlarından fiziksel rol güçlü , emosyonel rol güçlü  boyutlarının puan ortalamasının istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdi i tespit edilmi tir ($p<0.05$). Buna göre orta derece fiziksel aktivite yapmayanların fiziksel rol güçlü  ve emosyonel rol güçlü  düzeyi iddetli fiziksel aktivite yapanlara göre daha yüksek oldu u görülmektedir. Bu da fiziksel aktivite düzeyi arttıkça fiziksel ve emosyonel rol güçlü  alt boyutlarında dolayısıyla tüm ya am doyumunu algısında bir artı a neden oldu u ifade edilebilir.

Bu sonuç Kırgız (2012) (37) tarafından elde edilen bulgu ve sonuçlarla örtülmektedir. Bireylerin o u fiziksel aktivite ve spor terimini algılar. Bununla birlikte, fiziksel aktivite gün boyunca kasları ve eklemleri aktive eden, dola ım ve solunum seviyesini artıran ve farklı boyutlarda yorgunlu a neden olan ve enerji tüketen aktivitedir (85). Halbuki fiziksel aktivite sporu da içine alan daha geni kavram olmakla birlikte; içerdi i farklı bile enler vasıtasıyla do rudan ya am doyumunda etkili oldu u kabul edilmektedir.

Ara tırmaya katılan ya am kalitesi boyutlarının puan ortalamalarının geçen 7 günde bir seferde en az on dakika yürüme durumuna göre farklıla ıp farklıla madı ını belirlemek üzere, ba ımsız örneklem t testi uygulanmı tir. Katılımcıların geçen 7 günde bir seferde en az on dakika yürüme durumuna göre ya am kalitesi boyutlarından fiziksel fonksiyon, fiziksel rol güçlü , emosyonel rol güçlü , sosyal i levsellik, a rı boyutlarının puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermedi i tespit edilmi tir ($P>0.05$). Ancak katılımcıların geçen 7 günde bir seferde en az on dakika yürüme durumuna göre ya am kalitesi alt boyutlarından enerji ve canlılık, ruhsal sa lı ı, genel sa lık algısı boyutlarının puan ortalamasının istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdi i tespit edilmi tir ($P<0.05$). Buna göre geçen 7 günde bir seferde en az on dakika yürüme yapanların enerji ve canlılık, ruh sa lı ı, genel sa lık algısı düzeyi geçen 7 günde bir seferde en az on dakika yürüme yapmayanlara göre daha yüksek oldu u görülmektedir. Bu sonuç fiziksel açıdan aktif olma durumunun ya am doyumunu

etkiledi i ve iki de i ken arasında alt boyutlar ba lamında ili ki oldu u sonucunu ortaya çıkarmaktadır. Benzer ekilde do a yürüyü lerine katılan bireylerin; kendilerini daha mutlu, sa lıklı ve güçlü, rahatlamı /tazelenmi hissettiklerini; dahası etkinli e katılarak yeni ki ilerle tanı mak, yeni eyler ö renmek, kendilerine olan güvenin artması, ki isel tatmin elde etmek, çevre bilinci kazanmak, daha verimli çalı mak, bir gruba ait olma duygusu ya amak, hayal güçlerini arttırmak, kendilerini daha önemli hissetmek ve çok az da olsa yeni i ba lantıları kurmak gibi faydalarını elde ettiklerini ifade etmi lerdir (93).

Okul yöneticilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve ya am doyumları arasında ki ili kinin irdelendi i bu çalı mada fiziksel açıdan okul yöneticilerinin istendik düzeyde hareketli bir ya am stiline sahip olmadı ı tespit edilmi tir. Di er taraftan yine okul yöneticilerinin ortalama de erin biraz üzerinde bir ya am doyumuna algısına sahip oldukları görülmü tür. Yapılan analizler sonucunda fiziksel aktiviteyi olu turan alt bile enler ile ya am doyumunun bazı alt boyutları arasında ili ki oldu u tespit edilmi tir. Buna göre okul yöneticilerinin mesleki statüsü itibariyle, bir nevi meslek hastalı ı olarak bile adlandırılabilir düzeyde, hareketsiz bir ya am sürdürdükleri ifade edilebilir. Hareketli bir varlık olan insanın hareket kabiliyeti, insani geli menin bütünsel dengesi, hastalıklardan korunma ve tedavi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (86).

Ara tırma kapsamında ula ılan fiziksel aktivite düzeyi arttıkça ya am doyumunun fiziksel ve emosyonel rol güçlü ü alt boyutlarında bir artı oldu u sonucunu ve ya am doyumunu olu turan alt boyutların birbirini yordadı ı gerçe ini birlikte ele aldı mızda fiziksel açıdan hareketli bir ya am tarzına sahip olmanın gerek ki iyi daha sa lıklı kılması gerekse psikolojik açıdan desteklemesi açısından ya am doyumunun bütününe etkisi oldu u ifade edilebilir. Günlük ya amda yüksek oranda maruz kalınan anksiyete durumlarının, fiziksel yapı ve zayıflıkta azalma olan insanların performansları üzerinde olumsuz etkileri vardır. Fiziksel ve psikososyal etkilerinin yanı sıra sporun sosyal etkilerinin bireyler ve toplum üzerinde önemli etkileri oldu u yadsınamaz bir gerçektir (69).

Bu ara tırma sonucunda elde edilen bulgular dikkate alınarak okul yöneticilerine ve ileride yapılacak çalı malarda ara tırmacılara yönelik olarak öneriler geli tirilmi tir.

Okul yöneticilerine yönelik öneriler:

- Günlük i stresinden kurtulmak için mümkün oldu unda fiziksel düzeyi artırılmalı ve daha hareketli bir yaşam tarzı tercih edilmelidir.
- Yaşam doyumunun fizyolojik ve psikolojik sağlıktan do rudan etkilendi i göz önüne alınarak; bu iki ana eylem alanında sağlıklı bir duru sergilenmeye çalışılmalıdır.
- Lider-üye etkileşimi bağlamında okul personeline yönelik oryantiring temalı spor ve egzersiz etkinlikleri planlanabilir.

Ara tırmacılara yönelik öneriler:

- Ara tırma kapsamında okul yöneticilerinin genel fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam doyum algıları dikkate alınmalıdır; ancak benzer ara tırmalar aynı hedef kitle üzerinde bu iki de i kene etki eden faktörlerin açığı çıkarılması amacıyla gerçekleştirilebilir.

7. KAYNAKLAR

1. Akal D, Ç. (2005). Evde yaayan yaşlı bireylerin yaşam kalitesine etki eden etmenlerin de erlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
2. Callahan D, (1973). The WHO definition of health. The Hastings Center Studies, 1(3), 7787.
3. Bozda B, 2019. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Doktora Tezi, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
4. Paffenbarger Jr, R. S., Blair, S. N., ve Lee, I. M. (2001). A history of physical activity, cardiovascular health and longevity: the scientific contributions of Jeremy N Morris, DSc, DPH, FRCP. International journal of epidemiology, 30(5), 1184-1192.
5. Bayrakçı Y.V, (2008). Yetişkinlerde fiziksel aktivite. Ankara: Klasmat.
6. <https://corumism.saglik.gov.tr/TR,37614/hareketsizlik.html>
7. Sinan Bulut, 2013. Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite, Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi, 2013; 70(4): 205 - 214
8. Baltacı G, Irmak H, Kesici C, Çelikcan E, Çakır B. Fiziksel aktivite bilgi serisi. 1 inci Baskı. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını, 2008.
9. Janse AJ, Gemke RJ, Uiterwaal CS, ve ark. (2004): Quality of life: patients and doctors don't always agree: a meta analysis. Journal Of Clinical Epidemiology, 57(7), 653-661.
10. Savcı S, Öztürk M, Arıkan H, ve ark. (2006): Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. Türk Kardiyol Dern Ars, 34(3), 166-172.
11. Molina-Garcia J, Castillo I, Pablos C (2009): Determinants of leisure-time physical activity and future intention to practice in Spanish college students. The Spanish Journal of Psychology, 12, 128-137.

- 12.** Çelikten M, (2004). Bir Okul Müdürünün Günlü ü, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Fırat Cilt: 14, Sayı: 1, Sayfa: 123-135.
- 13.** Gökda M, (2018). Okul Yöneticilerinin Spora Yönelik Tutumları Ve Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına Dair Görü lerinin Ara tırılması (Bartın Örne i), Bartın Üniversitesi E itim Bilimleri Enstitüsü Beden E itimi Ve Spor Ö retmenli i Ana Bilim Dalı Beden E itimi Ve Spor Ö retmenli i Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Bartın.
- 14.** Fidan D, Ünal B, ve Demiral Y, (2003) Sa lı a ili kin ya am kalitesi kavramları ölçüm ve yöntemleri. Sa lık ve Toplum. 13: 3, Temmuz-Eylül
- 15.** Öztürk, M., Avcı, S. ve Ataman, B.H. (2003). stanbul Üniversitesi Ö retim Elemanlarının Unvanlarına Ve Meslek Gruplarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin ncelenmesi. .Ü. Spor Bilim Dergisi, 11 ;3(ös)183-187.
- 16.** Sa lık Bakanlığı , 2012
- 17.** Bek N, (2008). Fiziksel aktivite ve sa lı ımız. Ankara: Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi, 722.
- 18.** Haskell W. L, Lee I. M, Pate R. R, Powell K. E, Blair S. N, Franklin B. A, ve Bauman A, (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Circulation, 116(9), 1081.
- 19.** Aldinç H, Aytar B, Demetçi E. M, Seçen E. A, ahin A, Yılmaz H, (2004). Ankara linden Seçilen Birinci Basamak Sa lık Kurulu larına Ba vuran 18 Ya ve Üzeri Ki ilerin Medikososyal Özelliklerine göre Ya am Kalitelerinin Kar ıla tırılması. Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sa lı ı A.B.D. http://www.sabem.saglik.gov.tr/Akademik_Metinler/goto.aspx?id = 2614
- 20.** Zorba E, 2010. Ya am kalitesi ve fiziksel aktivite. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bolu.
- 21.** Özer D, ve Baltacı G, (2008). î yerinde fiziksel aktivite, Fiziksel aktivite bilgi serisi. Ankara: Klasmat.

22. Hendelman D, Miller K, Baggett C, Debold E, ve Freedson P, (2000). Validity of accelerometry for the assessment of moderate intensity physical activity in the field. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(9 Suppl), S442-9.
23. Tekkanat Ç, (2008). Ö retmenlik bölümünde okuyan ö rencilerde ya am kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sa lık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
24. Kırgız C, (2012). Türkiye’de Beden E itimi Ve Spor Yüksek Okullarında Görev Yapan Ö retim Elemanlarının Fiziksel Aktivite Ve Ya am Kalitelerinin ncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sa lık Bilimleri Enstitüsü.
25. Taylor W. C, Blair S. N, Cummings S. S, Wun C. C, & Malina R. M, (1999). Childhood and adolescent physical activity patterns and adult physical activity. *Medicine and science in sports and exercise*, 31(1), 118-123.
26. Larson J. L, (1991) *The Measurement of health. Concepts and Indicators.* Greenwood Press, New York.
27. Ba açıkma C, Kesgin Topuzo lu A, (2006). Sa lı ın Tanımı, *Journal of stanbul Kültür University* 2006/3 pp.47-4?
28. Belek 1., Nalçacı E, Onuro ulları H, Ardıç F, (1992), *Sınıfsız Toplum Yolunda Türkiye için Sa lık Tezi, Sorun Yayınları, stanbul.*
29. Akta H, a maz C.T, Kılınçer A, Mert E, Gülbol S, Külekçio lu D, Kılar S, Yüce R.Y, bik Y, U uz E, Demirta , *Yeti kinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Uyku Kalitesi ile li kili Faktörlerin Ara tırılması, Mersin Üniversitesi Sa lık Bilim Dergisi, 2015;8(2)*
30. Özer K, (2001). *Fiziksel uygunluk (1.Baskı).* Ankara: Nobel Yayın.
31. Robison J, ve Miller W. C, (2004). Exercise, physical activity, weight and health. *Health at Every Size*, 18(4), 49,50.
32. Talha Müezzino lu, 2005. “Ya am Kalitesi” Üroonkoloji Derne i 2004 Güz Dönemi Konu ması, Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi, Üroloji Anabilim Dalı, Manisa

33. Velikova G, Stark D, Selby P. Quality of life instruments in oncology. Eur J Cancer 1999; 35: 1571-80.
34. Akdeniz C, Aydemir Ö, Akdeniz F, Gülseren , Kültür S. Sağlık düzeyi ölçe i'nin Türkçe'ye uyarlanması ve güvenilirli i. Klinik Psikofarmakoloji Bülteni 1999; 9(2): 104-108.
35. Aydıner Boylu A, Paçacıo lu B, (2016). Ya am Kalitesi Ve Göstergeleri, Akademik Ara tırmalar ve Çalı malar Dergisi Cilt: 8, Sayı: 15.
36. Bilir N, Özcebe H, Vazio lu S. A, Aslan D, Suba ı N, ve Telatar T. G, (2005). "Van ilinde 15 Ya Üzeri Erkeklerde SF-36 ile Ya am Kalitesinin De erlendirilmesi", Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences, 25, 663-668.
37. Top M. , Özden S. Y, ve Sevim M. E, (2003). "Psikiyatride Ya am Kalitesi", Dü ünen Adam, 16(1), 18-23.
38. Yakup Bulut ve smail Bakan, Yönetici Ve Yöneticilik Üzerine Kahramanmara Kentinde Bir Ara tırma, SÜ, BF Sosyal ve Ekonomik Ara tırmalar Dergisi, s.63-89
39. https://dhgm.meb.gov.tr/yayimlar/dergiler/Milli_Egitim_Dergisi/148/11.htm
40. https://www.byclb.com/kobi/egitim_kurumlari/Default.aspx?amID=26&KonuID=118
41. Özdemir S, Sezgin F, ve Özen Kılıç D, Okul Yöneticisi ve Ö retmen Görü lerine Göre Okul Yöneticilerinin Liderlik Yeterlikleri, E itim ve Bilim, Cilt 40 (2015) Sayı 177 365-383
42. Okutan M, Okul Müdürlerinin Yönetimsel Davranı larının De erlendirilmesi, http://pauegitimdergi.pau.edu.tr/Makaleler/1296338999_25-OKUL%20M%c3%9cD%c3%9cRLER%c4%b0N%c4%b0N%20Y%c3%96NET%c4%b0MSEL%20DAVRANI%c5%9eLARININ%20DE%c4%9eERLEND%c4%b0R%c4%b0LMES%c4%b0.pdf
43. Zülfü Demirta , 2005. İlkö retim Okulu Yöneticilerinin Performanslarını De erlendirme Ölçütleri, Kuram ve Uygulamada E itim Yönetimi, Güz 2005, Sayı 44, ss: 489-506

44. Oleszewski A, Shoho A, & Barnett B, (2012). The development of assistant principals: A literature review. *Journal of Educational Administration*, 50(3), 264-286.
45. Weller L. D, & Weller S, (2002). *The assistant principal: Essentials for effective school leadership*. Thousand Oaks, CA: Corwin.
46. Tılmaç K, (2019). Lise Ö rencilerinin Egzersiz Davranı ı De i im Basamakları Ve Fiziksel Aktivite Öz-Yeterlik Düzeylerinin ncelenmesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sa lık Bilimleri Enstitüsü, Beden E itimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans, Çanakkale.
47. TU K. (2012). Seçilmi Göstergelerle Ankara. Ankara: Türkiye statistik Kurumu Matbaası Yayın No:4053.
48. Özer D, ve Baltacı G, (2008). î yerinde fiziksel aktivite, Fiziksel aktivite bilgi serisi. Ankara: Klasmat.
49. Tunay V. B, (2008). Yeti kinlerde Fiziksel Aktivite. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
50. Türkiye Halk Sa lı ı Kurumu. (2014, Mart). Aile Hekimli i. Mart 2014 tarihinde <http://ailehekimligi.gov.tr/salk-ve-bakm/265-fiziksel-aktivite.html> adresinden alındı.
51. Türkiye Halk Sa lı ı Kurumu. (2013). Türkiye Sa lıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2013-2017). Ankara: Sa lık Bakanlı ı yayın no: 773.
52. Ünal B, Ergör G, Horasan G, Kalaça S, & K, S. (2013). Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklı ı Çalı ması. Ankara, Ankara: Anıl Matbaa Sa lık Bakanlı ı Yayın No: 909.
53. Testa M, & Simonson D, (1996). Assesment of Quality Life Outcomes. *The New England Journal of Medicine*. , 334 (13), 835-840.
54. Top M, Özden S, & Sevim M, (2003). Psikiyatride Ya am Kalitesi. *Dü üneden Adam*, 16 (1), 18-23.
55. Topsaç M, (2013). Üniversitede Okuyan Engelli Ö rencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin ncelenmesi. Kütahya: Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sa lık Bilimleri Enstitüsü.

- 56.** Alpözgen A.Z, ve Özdiçler A.R, (2016). Fiziksel Aktivite ve Koruyucu Etkileri: Derleme, HSP 2016; 3(1):66-72
- 57.** Yurdakul M, Eker A, ve Kaya D, (2007). Menopozal dönemdeki kadınların yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. FÜ Sa . Bilimleri Dergisi, 21(5), 187-193.
- 58.** Yıldırım D. , Yıldırım A, Eryılmaz, MA, (2019). Sağlık çalışanlarında fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi ilişkisi, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi, Cukurova Med J 2019;44(2):325-333, DOI: 10.17826/cumj.451087
- 59.** Müezzino lu T, (2004). Yaşam kalitesi. Ocak 2014 tarihinde üroonkoloji derneği: http://www.uroonkoloji.org/ebulten/pdf/pdf_URO_128.pdf
- 60.** Irmak H, Kesici C, Çelikcan E, ve Çakır B, (Editörler). (2008).Sağlık Bakanlığı Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- 60.** Nahas M.V, Goldfine B, Collins M.A, (2003). Determinants of physical activity in adolescents and young adults: the basics for high school and college physical education to promote active lifestyles. Physical Educator 60(1), 42-56
- 61.** Özcan S. P, (2002). Kalp sağlığı için bakanları için kinlerin fiziksel aktivite durumlarının saptanması ve bunun sosyo demografik özellikler, alışkanlıklar ve hastalıklar ile ilişkisinin değerlendirilmesi. Uzmanlık Tezi, Çukurova Üniversitesi, Tıp Fakültesi Aile Hekimliği, Adana.
- 62..** Öztürk M, (2005). Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. Ankara: Yüksek lisans tezi Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı.
- 63.** Özer D, & Baltacı G, (2008). İstanbul'da Fiziksel Aktivite. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- 64.** Anlı E, (2008). Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi-Yaş, Cinsiyet Ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi. Ankara: Yüksek Lisans Tezi Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı .

- 65.** Tamer K, (2000). Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve De erlendirilmesi. Ankara: Ba ırrgan Yayımevi.
- 66.** Tüzün M, Fiziksel aktivite ve kemik yo unlu u. Gazi Beden E itimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2002; 4(7): 43-54.
- 67.** Haskell W. L, ve Kiernan M, (2000). Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people-. The American journal of clinical nutrition, 72(2), 541S-550S.
- 68.** Küçük M, (2008). Hemodiyaliz hastalarının ya am kaliteleri, hasta özellikleri ve hem irelik hizmetleri ile ilgili doyumları arasındaki ili kinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sa lık Bilimleri Enstitüsü, Afyon.
- 69.** Gökda M, (2018). Okul Yöneticilerinin Spora Yönelik Tutumları Ve Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına Dair Görü lerinin Ara tırılması (Bartın örne i) (Master's thesis, Bartın Üniversitesi, E itim Bilimleri Enstitüsü).
- 70.** Sa lık Bakanlığı, T. (2006). Ulusal Hane Halkı Ara tırması 2003 Temel Bulgular. Ankara: Aydo du Ofset Matbaacılık.
- 71.** Parmaksız H, (2007). Yeti kin Obezlerde Fiziksel Aktivite Seviyesinin Belirlenmesi zmir, zmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sa lık Bilimleri Enstitüsü Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- 72.** Öksüz E, & Malhan, S. (2005). Sa lı a ba lı ya am kalitesi kalitemetri. Ankara: Ba kent Üniversitesi.
- 73.** Zorba E, 2010. Ya am kalitesi ve fiziksel aktivite. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bolu.
- 74.** Ceviz D, (2008). Kamuda çalı an erkek ve kadınların fiziksel uygunluk, beslenme ve spor alı kanlıklarının de erlendirilmesi (Elazı ili örne i)/The evaluation of the physical fitness, nutritional habits and sport habits of the men and women civil servants.
- 75.** Özkan A, Bozku T, Kul M, Türkmen M, Öz Ü, & Cengiz C, (2013). Halk oyuncularinin fiziksel aktivite düzeyleri ile sa likli ya am biçimi davranı larinin

belirlenmesi ve ili kilendirilmesi. International Journal of Science Culture and Sport, 1(3), 24-38.

76. Akyüz G, (2006). Geriatrik hastalarda ya am kalitesi. Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi. (52 (Özel Ek)), 57-59.

77. Top M, Özden S, & Sevim M, (2003). Psikiyatride Ya am Kalitesi. Dü ünen Adam, 16 (1), 18-23.

80. ahin H, (1997). Eski bir kavram, yeni bir ölçüt: Ya am kalitesi. Toplum ve Hekim (12), 40-46.

81. Öksüz E, & Malhan S, (2005). Sa lı a ba lı ya am kalitesi kalitemetri. Ankara: Ba kent Üniversitesi.

82. Avcı K, & Pala K, (2004). Uluda Üniversitesi Tıp Fakültesinde Çalış an Ara tırma Görevlisi ve Uzman Doktorların Ya am Kalitesinin De erlendirilmesi. Uluda Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 30 (2), 81-85.

84. Yancar C, (2005). “Madde Ba ımlılarında kinci Eksen Komorbidite ve Ki ilik Özelliklerinin Ba ımlılık iddeti ve Ya am Kalitesine Etkisinin De erlendirilmesi”, Sağlık Bakanlı ı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sa lı ı ve Sinir Hastalıkları E itim ve Ara tırma Hastanesi Psikiyatri Birimi Uzmanlık Tezi, stanbul.

85. Öner S, (2016). Fırat Üniversitesi'nde çalış an akademik personelin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi/Specifying the levels of physical activity of the academic staff at Fırat University.

86. Ölçücü B, Vatansever , Özcan G, & Çelik A, (2015). Orta Ya lılarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Ya am Kalitesi li kisi. Uluslararası E itim Bilimleri Dergisi, (2), 63-73.

87. Vural Ö, (2010). Masa Ba ı Çalış anlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Ya am Kalitesi li kisi. Ankara: Yüksek lisans tezi Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden E itimi ve Hareket Bilimleri Programı.

88. Bek N, (2008). Fiziksel aktivite ve sa lı ımız. Ankara: Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi, 722.

- 89.** Tavazar H, Erkaya E, Yava Ö, Zerengök D, Güzel P, & Özbey S, (2014). Lise E itimi Alan Genç Eri kinlerin Fiziksel Aktivite ve Ya am Kalitesi Arasındaki Farklılıklarının ncelenmesi (Manisa li Örne i). *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 496-510.
- 90.** Büyüköztürk , 2012. Örneklem Yöntemleri, Ders Notları
- 91.** Paffenbarger Jr, R. S, Blair S. N, ve Lee, I. M. (2001). A history of physical activity, cardiovascular health and longevity: the scientific contributions of Jeremy N Morris, DSc, DPH, FRCP. *International journal of epidemiology*, 30(5), 1184-1192.
- 92.** Vural Ö, Serdar, E.L.E.R, Güzel N. A, (2010). Masa Ba ı Çalı anlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Ya am Kalitesi li kisi. *Spormetre Beden E itimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 69-75.
- 93.** Ardahan F, & Lapa T. Y, (2011). Açık Alan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları Ve Yürüyü çülerin Do a Sporu Yapma Nedenleri Ve Elde Ettikleri Faydalar. *Uluslararası nsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1327-1341.

8. EKLER D Z N

ekil 1. Ya am kalitesini etkileyen faktörler	15
ekil 2. Ya am kalitesi kavramının boyutları (içeri i) ve nitelikleri (68).	16



9. TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Genel sağlık ölçeğine ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri	27
Tablo 2. Yöneticilerin hizmet süresi ve MET değerine göre çarpıklık ve basıklık değerleri	27
Tablo 3. Güvenilirlik analizi sonuçları.....	28
Tablo 4. Okul yöneticilerinin tanımlayıcı özelliklerinin dağılımı (n=252).....	29
Tablo 5. Ölçek alt boyutlarının ortalama dağılımı (n=252)	31
Tablo 6. Okul yöneticilerinin yaşam kalitesi boyutlarının ciddi fiziksel aktivite yapma durumuna göre farklılaşma farkları belirlenmesi için yapılan t testi sonuçları	32
Tablo 7. Okul yöneticilerinin yaşam kalitesi boyutlarının orta derece fiziksel aktivite yapma durumuna göre farklılaşma farkları belirlenmesi için yapılan t testi sonuçları	33
Tablo 8. Okul yöneticilerinin yaşam kalitesi boyutlarının geçen 7 günde bir seferde en az on dakika yürüme durumuna göre farklılaşma farkları belirlenmesi için yapılan t testi sonuçları	34
Tablo 9. Okul yöneticilerinin MET değeri sıra ortalamasının yöneticilikte hizmet süresine göre farklılaşma farkları belirlenmesi için yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları	35
Tablo 10. MET değeri ile yaşam kalitesi ilişkisi Spearman korelasyon analizi sonuçları.....	36

10. EKLER D Z N

Ek 1. Etik Kurul Formu.....	59
Ek 2. Anket izin Belgesi	61
Ek 3. Ara tırma zni De erlendirme Formu.....	62
Ek 4. Anket Formu	63



**KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU**

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Okul Yöneticilerinin Fiziksel Aktivite İle Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (An examination of the Relationship Between Physical Activity Level and Quality of Life For School Administrators)
VARSA ARAŞTIRMANIN PROTOKOL KODU	463

ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
	AÇIK ADRESİ:	KSÜ Tıp Fakültesi Dekanlığı Adres: Kayseri/Kahramanmaraş Yolu Üzeri Aşağı Yerleşkesi 46000/ K.MARAŞ
	TELEFON	(0344)3003424
	FAKS	(0344)3003409
	E-POSTA	tipkaek@ksu.edu.tr

BAŞVURU BİLGİLERİ	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Prof.Dr. Ökkeş Alparslan GENÇAY			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	EGZERSİZ VE SPOR BİLİMLERİ			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU			
	VARSA İDARİ SORUMLU UNVANI/ADI/SOYADI				
	DESTEKLEYİCİ	Yok			
	PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ UNVANI/ADI/SOYADI (TÜBİTAK vb. gibi kaynaklardan destek alanlar için)				
	DESTEKLEYİCİNİN YASAL TEMSİLCİSİ				
	ARAŞTIRMANIN FAZİ VE TÜRÜ	FAZ 1	<input type="checkbox"/>		
		FAZ 2	<input type="checkbox"/>		
		FAZ 3	<input type="checkbox"/>		
FAZ 4		<input type="checkbox"/>			
Gözlemsel ilaç çalışması		<input type="checkbox"/>			
Tıbbi cihaz klinik araştırması		<input type="checkbox"/>			
In vitro tıbbi tam cihazlar ile yapılan performans değerlendirme çalışmaları		<input type="checkbox"/>			
İlaç dışı klinik araştırma		<input checked="" type="checkbox"/>			
	- Anket çalışması - Yaşam alışkanlıklarının değerlendirilmesi ile ilgili araştırma				
ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ <input checked="" type="checkbox"/>	ÇOK MERKEZLİ <input type="checkbox"/>	ULUSAL <input type="checkbox"/>	ULUSLARARASI <input type="checkbox"/>	

Etik Kurul Başkanı
Unvanı/Adı/Soyadı: Doç.Dr.Emel ACIPAYAM
İmza:



Not: Etik kurul başkanı, imzasının ver ulmadığı her sayfaya imza atmaktadır.

Ek 2. Anket izin Belgesi



T.C.
KAHRAMANMARAŞ VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 35776031-605.01-E.1312452
Konu : Anket İzni (Tuncay KILINÇ)

18.01.2019

KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)

- İlgi: a) 11/01/2019 tarihli ve 739 yazımız.
b) Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 28/08/2017 tarihli ve 35558626-10.06.01-E.12607291 sayılı Araştırma Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri hakkındaki 2017/25 nolu Genelgesi.

Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana bilim dalı yüksek lisans programı öğrencisi Tuncay KILINÇ'ın "**Okul Yöneticilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi; Kahramanmaraş İli Örneği**" konulu tez çalışması talebi Müdürlüğümüzce incelenmiştir.

Söz konusu araştırma kapsamında hazırlanan veri toplama aracının; ekli listede bulunan okullarda görev yapan idarecilere uygulanmasına yönelik araştırma uygulama izin talebi eğitim öğretim sürecini aksatmaksızın 2018-2019 eğitim öğretim yılında uygulanması, çalışmada **sadece yazımız ekinde sunulan mühürlü ölçme araçlarının kullanılması**, araştırma raporunun basılı ve dijital olarak Müdürlüğümüzle paylaşılması kaydı ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Cemal YILMAZ
Millî Eğitim Müdürü

- Ek:
1-Karar (1 Sayfa)
2-Mühürlü Ölçme Aracı (8 Sayfa)
3- Okul Listesi (12 Sayfa)

Yusuf BOLAT
Müdür


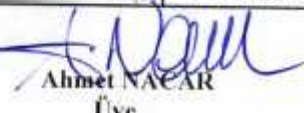
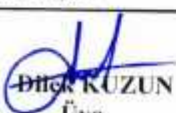

Adres: Yüreğir Mahallesi Cahit Zarifoğlu Caddesi 46100
KAHRAMANMARAŞ
Elektronik Ad: kmmis@meb.gov.tr
E-posta: irg@sis.meb.gov.tr

Belge no: AR.GÜ.İB.000

Tel: 0344 210 40 91
Faks: 0344 210 47 00

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evrak.gov.tr/meb.gov.tr/adresinden> 8990-59df-31ce-83b2-3b3b kodu ile teyit edilebilir.

Ek 3. Araştırma İzni Değerlendirme Formu

T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI Eğitim ve Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı ARAŞTIRMA İZİNİ DEĞERLENDİRME FORMU	
Araştırma Sahibinin;	
Adı ve Soyadı	Tuncay KILINÇ
İletişim Adresi (İzin belgesinin gönderileceği adres)	Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Telefon Numarası	0505 550 2203
E-Posta Adresi	tney_80@hotmail.com
Bağlı Bulunduğu Kurum/Üniversite/Enstitü	Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi
Araştırma Yapılacak İlçeler	Onikişubat
Araştırma Yapılacak Eğitim Kademesi (Anaokulu-İlkokul-Ortaokul-Lise)	Anaokulu, İlkokul, Ortaokul, Lise
Çalışma Grubu (Öğretmen/Öğrenci/İdareci)	İdareciler
Araştırmanın Konusu	"Okul Yöneticilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Kahramanmaraş İli Örneği "
Araştırmanın Süresi	2018-2019 Eğitim Öğretim Yılı
Çalışmanın Türü (Bireysel / Üniversite Onaylı)	Üniversite Onaylı Çalışma
Üniversite / Kurum Onayı (Var / Yok)	Var
Çalışma Türü (Araştırma/Proje/Ödev/Tez)	Tez
Veri Toplama Araçları	Anket
 Etik Kurulu Raporu (Var / Yok)	Var
KOMİSYON GÖRÜŞÜ	
Araştırma kapsamında; Kahramanmaraş iline bağlı Onikişubat ilçesinde bulunan ekli listede yer alan okullarda görev yapan idarecilere , 2018-2019 eğitim-öğretim yılında, " Okul Yöneticilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Kahramanmaraş İli Örneği " konulu veri toplama çalışmalarının, okul müdürünün uygun göreceği bir eğitim-öğretim günü ve saatinde, eğitim-öğretim aksatılmadan yapılması komisyonumuzca uygun görülmüştür.	
Komisyon Kararı	Oy Birliği ile Alınmıştır.
 Ahmet KADAK Üye	 Ahmet NACAR Üye
 Dilek KUZUN Üye	 Culum ERGAN Komisyon Başkanı
...../01/2019	

Ek 4. Anket Formu

EK 1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Yönetici arkadaşlarım,

Yapmış olduğumuz araştırma "Okul Yöneticilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı bir yüksek lisans tez çalışmasıdır.

Anket soruları kolay cevaplanabilecek şekilde düzenlenmiştir. Anket sorularının cevaplanması için takriben 10 dakikalık zaman ayırmanız yeterli olmaktadır. Sorulara doğru veya en uygun cevabın verilmesi araştırmanın bilimsel sonuçları açısından son derece önemlidir.

Ankete katılımınız ve değerli zamanınızdan feragât ettiğiniz için şimdiden çok teşekkür ederim. Saygılarımla.

eposta: tney_80@hotmail.com

TUNCAY KILIÇ
Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi
Yüksek Lisans Programı

1- Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

2- Yaşınız: yıl

3- Medeni Haliniz : () Evli () Bekar

4- Boyunuz:m

5- Kilonuz:kg

6- Şu anki göreviniz: () Müdür () Müdür Başyardımcısı () Müdür Yardımcısı

7- Eğitim durumunuz: () Ön Lisans

() Lisans

() Yüksek Lisans

() Doktora

() Diğer (lütfen belirtiniz).....

8- Yöneticilikte hizmet Süreniz:yıl

9- Toplam hizmet Süreniz (Yöneticilik hariç):yıl

10- Fiziksel aktiviteyi engelleyecek Sağlık probleminiz var mı? Varsa anket bitmiştir. Yoksa devam ediniz.

() Var

() Yok

BİR SONRAKİ SAYFAYA GEÇİNİZ...

1/1

11- Okulunuzun bulunduğu yerleşim yeri:

()Şehir Merkezi- İl- İlçe

() Kasaba- Köy- Mahalle

12- Üniversiteden mezun olduğunuz bölüm:

13- Görev yaptığınız okulun türü: () Lise () Ortaokul () İlkokul () Anaokulu () Diğer



ANKETİMİZ SONA ERMİŞTİR. TEŞEKKÜR EDERİZ...

1/2

EK 2

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ

Bu bölümdeki sorular son 7 gün içerisinde fiziksel aktivitede harcanan zamanla ilgilidir. Lütfen son 7 günde yaptığınız şiddetli fiziksel aktiviteleri düşünün. (işte, evde, bir yerden bir yere giderken, boş zamanlarınızda yaptığınız spor, egzersiz veya eğlence vb.)

Şiddetli fiziksel aktiviteler yoğun fiziksel efor gerektiren ve nefes alıp verme temposunun normalden çok daha fazla olduğu aktivitelerdir. Sadece herhangi bir zamanda en **az 10 dakika** süre ile yaptığınız aktiviteleri düşünün.

1. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol, veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?

Haftada ___ gün

Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. → (3.soruya gidin.)

2. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim.

Geçen 7 günde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.

3. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiffler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç.

Haftada ___ gün

Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. → (5.soruya gidin.)

4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim.

Geçen 7 günde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5. Geçen 7 gün, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

Haftada ___ gün

Yürümedim. → (7.soruya gidin.)

6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika



BİR SONRAKİ SAYFAYA GEÇİNİZ...

1/1

Bilmiyorum/Emin değilim.

Son soru, **geçen 7 günde hafta içinde oturarak** geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dâhildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7. Geçen 7 gün içerisinde, günde **oturarak** ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim.



ANKETİMİZ SONA ERMİŞTİR. TEŞEKKÜR EDERİZ...

1/2

EK 3

SF- YAŞAM KALİTESİ ANKETİ

AÇIKLAMA: Bu anket ile size sağlık durumunuz ve günlük aktiviteleriniz (işinizdeki, evinizdeki ve ev dışındaki) ile ilgili sorular sorulacaktır. Lütfen, her bir soru için size en uygun olan cevabı işaretleyiniz.

1. Genel sağlık durumunuzu nasıl tanımlarsınız?

a) Mükemmel	5
b) Çok iyi	4.4
c) İyi	3.4
d) Fena Değil	2.0
e) Kötü	1.0

2. Geçen seneye karşılaştırıldığında, şimdiki sağlık durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz?

a) Bir yıl öncekinden daha iyiyim	5
b) Bir yıl öncekinden biraz daha iyiyim	4
c) Bir yıl öncesi ile hemen hemen aynı durumdayım	3
d) Bir yıl öncekinden biraz daha kötüyüm	2
e) Bir yıl öncekinden çok daha kötüyüm	1

3. Aşağıdaki sorular genellikle yaptığımız aktiviteler hakkındadır. Sağlık durumunuz bu aktiviteleri yapmanızı ne derece engellemektedir?

	Evet çok engelliyor	Evet biraz engelliyor	Hayır hiç engellemiyor
a) Kuvvet gerektiren faaliyetler; örneğin ağır eşyalar kaldırmak, futbol gibi sporlarla uğraşmak	(1)	(2)	(3)
b) Masa sandalye, sehpa gibi eşyaları yerinden hareket ettirmek ve elektrikli süpürge kullanmak gibi orta derecede yorucu aktiviteler	(1)	(2)	(3)
c) Alışveriş çantası kaldırmak ve taşımak	(1)	(2)	(3)
d) Birden fazla merdiven basamağı çıkmak	(1)	(2)	(3)
e) Ek merdiven basamağı çıkmak	(1)	(2)	(3)
f) Diz çökmek, öne arkaya doğru eğilmek	(1)	(2)	(3)
g) 1,5 km 'den fazla yol yürümek	(1)	(2)	(3)
h) 500 metre yürümek	(1)	(2)	(3)
i) 100 metre yürümek	(1)	(2)	(3)
j) Kendi kendine banyo yapmak ve giyinmek	(1)	(2)	(3)

BİR SONRAKİ SAYFAYA GEÇİNİZ...

1/1

4. Son dört hafta içinde herhangi bir fiziksel problemden dolayı gerek işinizde gerekse günlük aktivitelerinizde aşağıdaki sorunlardan biriyle karşılaştınız mı?

	Evet	Hayır
a) İşiniz ve günlük aktiviteleriniz için ayırdığımız zamanda bir azalma oldu mu?	(1)	(2)
b) Yapmak istediklerinizden daha azını mı gerçekleştirdiniz?	(1)	(2)
c) İşinizi ve günlük aktivitelerinizi her zamanki kadar dikkatli yapmadınız mı?	(1)	(2)
d) İşinizi ve diğer aktivitelerinizi yaparken bir zorlanmayla karşılaştınız mı? (Örneğin fazladan çaba gerektirdi mi?)	(1)	(2)

5. Son dört hafta içerisinde herhangi bir duygusal problemden dolayı (stres, gerilim, endişe gibi) gerek işinizde gerekse günlük aktivitelerinizde aşağıdaki sorulardan herhangi biri ile karşılaştınız mı?

	Evet	Hayır
a) İşiniz ve günlük aktiviteleriniz için ayırdığımız zamanda bir azalma oldu mu?	(1)	(2)
b) Yapmak istediklerinizden daha azını mı gerçekleştirdiniz?	(1)	(2)
c) İşinizi ve günlük aktivitelerinizi her zamanki kadar dikkatli yapmadınız mı?	(1)	(2)

6. Son dört hafta içerisinde fiziksel ve duygusal problemleriniz ailenizle, arkadaşlarınızla ve komşularınızla olan sosyal ilişkilerinizi ne düzeyde etkiledi?

a) Hiç etkilemedi	5
b) Çok az etkiledi	4
c) Orta derecede etkiledi	3
d) Oldukça etkiledi	2
e) Çok fazla etkiledi	1

7. Son dört hafta içerisinde vücut ağrılarınız oldu mu?

a) Hiç	6.0
b) Çok hafif	5.4
c) Hafif	4.2
d) Orta	3.1
e) Ağır	2.2
f) Çok ağır	1.0



BİR SONRAKİ SAYFAYA GEÇİNİZ...

1/2

8. Son dört hafta içerisinde vücut ağrılarınız normal iş ve günlük hayatınızdaki aktivitelerinizi (hem ev içinde hem de ev dışında) ne kadar etkiledi?

a) Hiç	5
b) Biraz	4
c) Orta düzeyde	3
d) Oldukça	2
e) Çok fazla	1

9. Aşağıdaki sorular sizin dört hafta içerisindeki genel durumunuzla ilgilidir?

	Her zaman	Çoğu zaman	Genellikle	Bazen	Çok az zaman	Hiçbir zaman
a) Son dört hafta içerisinde ne kadar süreyle kendinizi canlı, hayat dolu hissettiniz?	(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
b) Son dört hafta içerisinde ne kadar süreyle çok sınırlıydınız?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
c) Son dört hafta içerisinde ne kadar süreyle hiçbir şeyin sizi neşelendiremeyeceği kadar kötü hissettiniz?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
d) Son dört hafta içerisinde ne kadar süreyle sakin, soğukkanlı ve huzur içerisindeydiniz?	(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
e) Son dört hafta içerisinde ne kadar süreyle kendinizi enerji dolu hissettiniz?	(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
f) Son dört hafta içerisinde ne kadar süreyle kendinizi üzgün ve sıkıntılı hissettiniz?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
g) Son dört hafta içerisinde ne kadar süreyle kendinizi bitkin hissettiniz?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
h) Son dört hafta içerisinde ne kadar süreyle kendinizi mutlu hissettiniz?	(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
i) Son dört hafta içerisinde ne kadar süreyle kendinizi yorgun hissettiniz?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)



BİR SONRAKİ SAYFAYA GEÇİNİZ...

1/3

10. Son dört hafta içerisinde fiziksel ve duygusal problemlerinizi, arkadaş ve akraba ziyaretleri gibi sosyal aktivitelerinizi ne kadar süreyle etkiledi?

a) Her zaman	1
b) Çoğu zaman	2
c) Bazen	3
d) Çok az zaman	4
e) Hiçbir zaman	5

11. Lütfen aşağıdaki ifadelerden sizi en iyi şekilde tanımlayanı işaretleyiniz.

	Kesinlikle Doğru	Büyük ölçüde doğru	Bilmiyorum	Büyük ölçüde yanlış	Kesinlikle yanlış
a) Başkalarıyla karşılaştırıldığında daha kolay hasta oluyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
b) En az bildiğim diğer insanlar kadar sağlıklıyım.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
c) Sağlık durumumun kötüye gideceğini sanıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
d) Sağlık durumumun mükemmel olduğunu düşünüyorum.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)



ANKETİMİZ SONA ERMİŞTİR. TEŞEKKÜR EDERİZ...

1/4

Türk Telekom Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	ONKİSÜBAT
Vahit Hilmi Tolan Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	ONKİSÜBAT
Yeniçay Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	ONKİSÜBAT
Yeni İsmail Şahin Erdolun Körmaz Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	ONKİSÜBAT
Yunus Emre Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	ONKİSÜBAT
Zeki Karakaz Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	ONKİSÜBAT
Zeytinlere Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	ONKİSÜBAT
Acemşadı'nın İmam Hatip Ortaokulu	Diğer Öğretim Genel Müdürlüğü	İmam Hatip Ortaokulu	ONKİSÜBAT
Donguş Şahin Hüseyin Çim İmam Hatip Ortaokulu	Diğer Öğretim Genel Müdürlüğü	İmam Hatip Ortaokulu	ONKİSÜBAT
Erenler İmam Hatip Ortaokulu	Diğer Öğretim Genel Müdürlüğü	İmam Hatip Ortaokulu	ONKİSÜBAT
Hasan Bayram Naci İmam Hatip Ortaokulu	Diğer Öğretim Genel Müdürlüğü	İmam Hatip Ortaokulu	ONKİSÜBAT
Kerem Paşazade Tarikat Peşev İmam Hatip Ortaokulu	Diğer Öğretim Genel Müdürlüğü	İmam Hatip Ortaokulu	ONKİSÜBAT
Mehmet Akif İnan İmam Hatip Ortaokulu	Diğer Öğretim Genel Müdürlüğü	İmam Hatip Ortaokulu	ONKİSÜBAT
Ortaokul Belediyesi İmam Hatip Ortaokulu	Diğer Öğretim Genel Müdürlüğü	İmam Hatip Ortaokulu	ONKİSÜBAT
Sabiha Arıcan İmam Hatip Ortaokulu	Diğer Öğretim Genel Müdürlüğü	İmam Hatip Ortaokulu	ONKİSÜBAT
Şehit Ömer Açıkoçuk İmam Hatip Ortaokulu	Diğer Öğretim Genel Müdürlüğü	İmam Hatip Ortaokulu	ONKİSÜBAT
Zeynep Tanrıverdi İmam Hatip Ortaokulu	Diğer Öğretim Genel Müdürlüğü	İmam Hatip Ortaokulu	ONKİSÜBAT
15 Temmuz Şehitler İmam Hatip Ortaokulu	Diğer Öğretim Genel Müdürlüğü	İmam Hatip Ortaokulu	ONKİSÜBAT
Emülgüzar Görme Engelliler Okulu	Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü	Okul (Görme Engelliler)	ONKİSÜBAT
125. Yıl Özel Eğitim Okulu	Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü	Okul (Hafif Düzeyde Zihinsel Engelliler)	ONKİSÜBAT
Kahramanmaraş Özel Eğitim Uygulama Okulu I. Kademe	Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü	Özel Eğitim Uygulama Okulu (I. Kademe)	ONKİSÜBAT
Kahramanmaraş Özel Eğitim Uygulama Okulu II. Kademe	Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü	Özel Eğitim Uygulama Okulu (II. Kademe)	ONKİSÜBAT
125. Yıl Özel Eğitim Meslek Okulu	Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü	Özel Eğitim Meslek Okulu (Zihinsel Engelliler)	ONKİSÜBAT
Kahramanmaraş Özel Eğitim Uygulama Okulu III. Kademe	Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü	Özel Eğitim Uygulama Okulu (III. Kademe)	ONKİSÜBAT
Emülgüzar Görme Engelliler Ortaokulu	Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü	Ortaokul (Görme Engelliler)	ONKİSÜBAT
125. Yıl Özel Eğitim Ortaokulu	Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü	Ortaokul (Hafif Düzeyde Zihinsel Engelliler)	ONKİSÜBAT
Ahangirli Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi	Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü	Anadolu Meslek Programı	ONKİSÜBAT
Çamkılıç Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü	Anadolu Meslek Programı	ONKİSÜBAT
Kahramanmaraş Akdeniz Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü	Anadolu Meslek Programı	ONKİSÜBAT
Kahramanmaraş İMKB Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü	Anadolu Meslek Programı	ONKİSÜBAT
Kahramanmaraş Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü	Anadolu Meslek Programı	ONKİSÜBAT
Makreme İbrahim Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü	Anadolu Meslek Programı	ONKİSÜBAT
Nehre Öksüz Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü	Anadolu Meslek Programı	ONKİSÜBAT
Şehit İsmail Akçe Gölge Çemen Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü	Anadolu Meslek Programı	ONKİSÜBAT



Sıla Kuban Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü	Anadolu Meslek Programı	ONKİSÜBAT
Ticaret ve Sanayi Okulu Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü	Anadolu Meslek Programı	ONKİSÜBAT
Çengelçi Çok Programlı Anadolu Lisesi	Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü	Çok Programlı Anadolu Lisesi	ONKİSÜBAT
Fatih Çok Programlı Anadolu Lisesi	Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü	Çok Programlı Anadolu Lisesi	ONKİSÜBAT
Harifler Çok Programlı Anadolu Lisesi	Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü	Çok Programlı Anadolu Lisesi	ONKİSÜBAT
İzci Çok Programlı Anadolu Lisesi	Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü	Çok Programlı Anadolu Lisesi	ONKİSÜBAT
Özgen Şehit Ahmet Altın Çok Programlı Anadolu Lisesi	Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü	Çok Programlı Anadolu Lisesi	ONKİSÜBAT
Yakar Çok Programlı Anadolu Lisesi	Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü	Çok Programlı Anadolu Lisesi	ONKİSÜBAT
Kahramanmaraş Güzel Sanatlar Lisesi	Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü	Güzel Sanatlar Lisesi	ONKİSÜBAT



Kurum Adı	Bağlı Olduğu Birim	Kurum Türü	İçgesi
Avsü Anadolu Lisesi	Ortaöğretim Genel Müdürlüğü	Anadolu Lisesi	DULKADIROĞLU
Doçukent Sultan Ayrışan Anadolu Lisesi	Ortaöğretim Genel Müdürlüğü	Anadolu Lisesi	DULKADIROĞLU
Fatih Anadolu Lisesi	Ortaöğretim Genel Müdürlüğü	Anadolu Lisesi	DULKADIROĞLU
Kadırcı Çalı Anadolu Lisesi	Ortaöğretim Genel Müdürlüğü	Anadolu Lisesi	DULKADIROĞLU
Kahramanmaraş Anadolu Lisesi	Ortaöğretim Genel Müdürlüğü	Anadolu Lisesi	DULKADIROĞLU
Mehmet Gökçen Anadolu Lisesi	Ortaöğretim Genel Müdürlüğü	Anadolu Lisesi	DULKADIROĞLU
TOKİ Duran Karabağ Anadolu Lisesi	Ortaöğretim Genel Müdürlüğü	Anadolu Lisesi	DULKADIROĞLU
İsmail Mehmet Kalyaz Anadolu İmam Hatip Lisesi	Diğer Öğretim Genel Müdürlüğü	İmam Hatip Lisesi	DULKADIROĞLU
Öğretmenler Kit. Anadolu İmam Hatip Lisesi	Diğer Öğretim Genel Müdürlüğü	İmam Hatip Lisesi	DULKADIROĞLU
Sarıoğlu İmam Anadolu İmam Hatip Lisesi	Diğer Öğretim Genel Müdürlüğü	İmam Hatip Lisesi	DULKADIROĞLU
Musta Akınas Yılmaz Anadolu İmam Hatip Lisesi	Diğer Öğretim Genel Müdürlüğü	Anadolu İmam Hatip Lisesi	DULKADIROĞLU
Ömer İsmail Abdülaziz Anadolu İmam Hatip Lisesi	Diğer Öğretim Genel Müdürlüğü	Anadolu İmam Hatip Lisesi	DULKADIROĞLU
Kahramanmaraş Halk Eğitim Merkezi	Halk Eğitim Merkezi Genel Müdürlüğü	Halk Eğitim Merkezi	DULKADIROĞLU
Şarpan Halk Eğitim Merkezi	Halk Eğitim Merkezi Genel Müdürlüğü	Halk Eğitim Merkezi	DULKADIROĞLU
Anadolu Eğitim Merkezi	Medya ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü	Medya Eğitim Merkezi	DULKADIROĞLU
Kahramanmaraş Düküncüoğlu Kütüphane ve Araştırma Merkezi	Çevre Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü	Rehberlik ve Araştırma Merkezi	DULKADIROĞLU
Kahramanmaraş Bilim ve Sanat Merkezi	Çevre Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü	Değerli Yayıncı Genel Yürütücüsü	DULKADIROĞLU
Anadolugazi Anasokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Anasokulu	DULKADIROĞLU
Barınca Merkezi Anasokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Anasokulu	DULKADIROĞLU
Doçukent Anasokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Anasokulu	DULKADIROĞLU
Gökçeşim Anasokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Anasokulu	DULKADIROĞLU
Gülşahar Hatun Anasokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	ANASOKULU	DULKADIROĞLU
Kahramanmaraş Anasokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Anasokulu	DULKADIROĞLU
Karlıman Çetinkaya Anasokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Anasokulu	DULKADIROĞLU
Nene Hatun Anasokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Anasokulu	DULKADIROĞLU
Sevil Anasokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Anasokulu	DULKADIROĞLU
Uluyaylak Mehmet İsmail Anasokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Anasokulu	DULKADIROĞLU
Zübeyde Hanım Anasokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Anasokulu	DULKADIROĞLU
Ağabeyli Şehit Mehmet Damar İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Acı İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Acıçık İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Afife Nurel Tokdemir İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Avakınculuk İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Barmınca Merkez İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Başpınar İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Baydemir Başpınar İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU



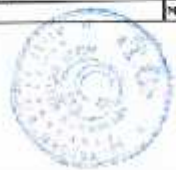
Baydemir Döğbeyli İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Baydemir Cambarıye İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Baydemir İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Baydemir Seraylı İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Begon İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Beşlerbeyi İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Boyan İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Budaka Kınacı İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Çarınca İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Çaydağınca Belediyeli İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Çakıncı Sarı İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Çatmayızlı Kültür Yurdu İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Çatmayızlı Kurdu İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Çatmayızlı Damlacılar Çarşı İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Çiğli İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Demirli İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Demirli Şehit Hüseyin Akın İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Dulkadiroğlu İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Elmaz İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Esinleri İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Faah İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Gazirli İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Genç Çaman İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Gözlüyük İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Gözlüyük Nazım İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Hacı Çaman Arkan İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
İstasayın İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
İTTİFAK İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Kapıcam İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Karacaöğün İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Karacasu Bekir İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Karacasu İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Karacasu Hamamcı İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Karamanlı Köy İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Karamanlı Sarı İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Kartal İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Kavayazı İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Mehmet Akif İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU



Mehmet Adif Ersoy İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Osmanbey İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Reyhanlı İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Reşit Özmürer İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Sarıca İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Seyrantepe İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Sultan Beyazıt İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Süleyman Şah İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Süleyman Şah İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Şahit Osman Şimşek İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Şehit Öğretmenler İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Serefözü Dedeşey İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Serefözü Uzunoğlu İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Tuna İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Yahya Kemal İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Yasar Güllü İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Yıldırım İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
12 Şubat İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	İlkokul	DULKADIROĞLU
Arslanbey Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU
Ayaklıcaçık Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU
Bennur Merkezi Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU
Beşeretsi Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU
Bardemali Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU
Beşeri Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU
Beşeretsi Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU
Bülent İlkokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU
Cumhuriyet Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU
Çelimeki Salt Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU
Çiğli Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU
Demir Elmalı Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU
Demir Köyü Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU
Emirler Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU
Erkener Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU
Genç Osman Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU
Gözü Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU
Günayur Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU
İMKB Doğukent Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU
Kahramanmaraş Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU



Karımı Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU II
Karacaöğlen Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU II
Kartal Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU II
Kemali Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU II
Muhammed Fethi Sehitlik Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU II
Osmanbey Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU II
Sadık Arifoğlu Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU II
Seyrantepe Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU II
Şahin Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU II
Serefözü Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU II
Yavuz Selim Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU II
100.Yıl Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU II
5 Nisan Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU II
60.Yıl Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Ortaokul	DULKADIROĞLU II
Beşeretsi İmam Hatip Ortaokulu	Din Öğretimi Genel Müdürlüğü	İmam Hatip Ortaokulu	DULKADIROĞLU II
Bennur Merkezi İmam Hatip Ortaokulu	Din Öğretimi Genel Müdürlüğü	İmam Hatip Ortaokulu	DULKADIROĞLU II
İlaci Osman Ankar İmam Hatip Ortaokulu	Din Öğretimi Genel Müdürlüğü	İmam Hatip Ortaokulu	DULKADIROĞLU II
İzzet Ali Efendi İmam Hatip Ortaokulu	Din Öğretimi Genel Müdürlüğü	İmam Hatip Ortaokulu	DULKADIROĞLU II
İMKB Doğukent İmam Hatip Ortaokulu	Din Öğretimi Genel Müdürlüğü	İmam Hatip Ortaokulu	DULKADIROĞLU II
Karımı İmam Hatip Ortaokulu	Din Öğretimi Genel Müdürlüğü	İmam Hatip Ortaokulu	DULKADIROĞLU II
Karlıbey İmam Hatip Ortaokulu	Din Öğretimi Genel Müdürlüğü	İmam Hatip Ortaokulu	DULKADIROĞLU II
Melik Ejaz İmam Hatip Ortaokulu	Din Öğretimi Genel Müdürlüğü	İmam Hatip Ortaokulu	DULKADIROĞLU II
Kelvan Hoca İmam Hatip Ortaokulu	Din Öğretimi Genel Müdürlüğü	İmam Hatip Ortaokulu	DULKADIROĞLU II
Şahit Serkan Bursalı İmam Hatip Ortaokulu	Din Öğretimi Genel Müdürlüğü	İmam Hatip Ortaokulu	DULKADIROĞLU II
Gaziler İşleme Engeliler İlkokulu	Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Genel Müdürlüğü	İlkokul (İşleme Engeliler)	DULKADIROĞLU
Karacaçay Nali Selim Çoban Yedil Bölge Ortaokulu	Temel Eğitim Genel Müdürlüğü	Yedil Bölge Ortaokulu	DULKADIROĞLU
Gaziler İşleme Engeliler Ortaokulu	Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Genel Müdürlüğü	Ortaokul (İşleme Engeliler)	DULKADIROĞLU
Sevim Şirkeci Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü	Anadolu Meslek Programı	DULKADIROĞLU
TOKİ Kaşıkaraçay Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü	Anadolu Meslek Programı	DULKADIROĞLU
TOKİ Yığıl Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü	Anadolu Meslek Programı	DULKADIROĞLU
TOKİ 21. Yıyıl Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü	Çok Programlı Anadolu Lisesi	DULKADIROĞLU
Bennur Merkezi Çok Programlı Anadolu Lisesi	Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü	Çok Programlı Anadolu Lisesi	DULKADIROĞLU
Karacaçay Çok Programlı Anadolu Lisesi	Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü	Çok Programlı Anadolu Lisesi	DULKADIROĞLU



12. ÖZGEÇM

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Tuncay KILINÇ
Uyru u : T.C.
Do um tarihi ve yeri : 10 Mart 1980/ Kahramanmara
Medeni hali : Evli
Telefon : 0505 550 22 03
e-posta : tncy_80@hotmail.com

E ğitim

<u>Derece</u>	<u>E ğitim Birimi</u>	<u>Mezuniyet</u>
Yüksek Lisans	KSÜ / Sa lık Bilimleri Enstitüsü Beden ve Spor Tezli Yüksek Lisans	2020
Yüksek Lisans	KSÜ / Sosyal Bilimler Enstitüsü E ğitim Yönetimi ve Denetimi Bölümü	2015
Lisans	KSÜ / Beden E ğitim ve Spor Yüksekokulu Beden E ğitim ve Spor Ö retmenli ği	2004
Lise	Kahramanmara Anadolu Lisesi	1998

Deneyimi

<u>Yer</u>	<u>Yıl</u>
Milli E ğitim Bakanlığı	2006- Devam

Yabancı Diller

İngilizce

Hobiler

Do ğa bilimleri, hentbol, yüzme, tenis.