

**T.C.  
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**REKREASYONEL AMAÇLI FİTNESS YAPAN BİREYLERİN  
EGZERSİZ MOTİVASYON, BESLENME DEĞİŞİM VE  
FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI**

**Ömer ÖZER**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı  
DOKTORA TEZİ**

**KÜTAHYA  
2017**

**T.C.  
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**REKREASYONEL AMAÇLI FİTNESS YAPAN BİREYLERİN  
EGZERSİZ MOTİVASYON, BESLENME DEĞİŞİM VE  
FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI**

**Ömer ÖZER**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı  
DOKTORA TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI**

**Doç. Dr. Aydın ŞENTÜRK**

**KÜTAHYA  
2017**

## ONAY SAYFASI

Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne:

Ömer ÖZER'in hazırladığı “Rekreasyonel Amaçlı Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Motivasyon, Beslenme Değişim ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması” başlıklı Doktora tez çalışması jürimiz tarafından Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

02 /06 / 2017

İmzalar

<b>Jüri Başkanı:</b>	Prof. Dr. Arslan KALKAVAN RTE BESYO Öğretim Üyesi	.....
<b>Danışman:</b>	Doç. Dr. Aydın ŞENTÜRK DPÜ BESYO Öğretim Üyesi	.....
<b>Üye:</b>	Doç. Dr. Meriç ERASLAN MAKU BESYO Öğretim Üyesi	.....
<b>Üye:</b>	Doç. Dr. Yağmur AKKOYUNLU DPÜ BESYO Öğretim Üyesi	.....
<b>Üye:</b>	Yrd. Doç. Dr. Mehmet DEMİREL DPÜ BESYO Öğretim Üyesi	.....

ONAY:

Bu tez Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Muhammet DÖNMEZ

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

## TEŞEKKÜR

Araştırmamın her aşamasında bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, değerli katkılarıyla rehberlik eden, sonsuz destek veren değerli danışmanım sayın Doç. Dr. Aydın ŞENTÜRK' e,

Araştırma konumu belirleme sürecinde bugüne kadar geçirdiğim yoğun süreçte tezimin her aşamasında beni destekleyen, yol gösteren, farklı bakış açıları ile tezimi zenginlik kazandıran Sayın Yrd. Doç. Dr. Mehmet DEMİREL' e,

İstatistik aşamasında tüm bilgi ve birikimi ile tezimin istatistik kısmında yardımlarını esirgemeyen sayın Prof. Dr. Arslan KALKAVAN' a,

Verilerin toplanması sürecinde, izinlerin alınmasında göstermiş olduğu sonsuz desteğini esirgemeyen Sayın Güneş ATABAŞ' a sonsuz teşekkür ederim.

## ÖZET

**Özer, Ö. Rekreatif Amaçlı Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Motivasyon, Beslenme Değişim ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Kütahya, 2017.** Bu araştırma rekreatif amaçlı fitness branşı ile ilgilenen bireyleri egzersize motive eden faktörler ile bu bireylerin beslenme değişim süreçleri ve fiziksel aktivite düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi amacı ile yapılmıştır.

Araştırma Grubunu 2016-2017 yılları arasında Pamukkale Üniversitesi Ömer Halis demir araştırma ve uygulama merkezinde 17 yaş ve üzeri farklı meslek grubundan 561 (%53,5) Erkek, 489 (%46,5) Kadın olmak üzere 1050 rekreatif amaçlı fitness branşıyla ilgilenen katılımcılar oluşturmaktadır. Araştırmanın amacına ulaşmak için “Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği”, “Beslenme Değişim Süreçleri Ölçeği”, “Uluslar Arası Fiziksel Aktivite Ölçeği (Kısa Formu)” ve araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesi aşamasında veriler Microsoft Excel 2007 programında düzenlenmiş, SPSS 21 for Windows paket program kullanılarak çözümlenmiştir. Elde edilen verilerin dağılımlarının nasıl olduğuna ilişkin fikir edinmek amacıyla kolmogorovsmirnov testi sonuçları incelenmiş olup verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Katılımcıların Fiziksel Aktivite düzeyi, Beslenme değişim süreçleri ve rekreatif egzersiz motivasyon düzeyleri cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu ve meslek durumu değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşmış farklılaşmadığının belirlenmesi için mannwhitney u testi ve kruskalwallis testleri uygulanmıştır. Elde edilen analiz sonuçları  $p < 0,05$  anlamlılık düzeyinde yorumlanmıştır. Araştırma bulgularına göre cinsiyet değişkeni açısından katılımcıların fiziksel aktivite düzeyine ilişkin metabolik eş değer, rekreatif egzersiz motivasyonu alt boyutlarından Rekabet, Vücut ve Dış Görünüm, sosyal ve eğlence ile beceri gelişimi alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar gözlemlenmiştir. Beslenme değişim süreçlerine ilişkin olarak ise bilinç düzeyinde artış, Dramatik Yardım/Duygusal Canlandırma, Çevreyi yeniden değerlendirme, kendi kendine değerlendirme, Sosyal Serbestlik/Özgürlük, Karşıt/Zıt Durum, Yardım Edici İlişkiler, Güçlendirme Yönetimi, Kendi Kendini Özgürleştirme, Uyarıcı Kontrolü, Kişiler Arası Sistem Kontrolü alt boyutlarında istatistiksel anlamda anlamlı farklılaşma olduğu gözlemlenmiştir. Araştırma sonucunda cinsiyet değişkeninin hem fiziksel aktivite düzeyine ilişkin metabolik eşdeğerlik düzeylerinin yanı sıra rekreatif egzersiz motivasyonlarında bazı alt boyutlarda farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca beslenme değişim süreçlerine ilişkin olarak cinsiyet farklılıklarının ilaç kullanımı dışında tamamen farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Motivasyon, Beslenme Değişim Süreçleri, Fiziksel Aktivite

## ABSTRACT

**Özer, Ö.** The investigation of the individuals interested in fitness with recreational objectives and also researching their exercise motivation, change of nutrition and physical activity levels. Department of Physical Education and Sports, University of Dumlupınar, Kütahya, 2017. This research has been made with the intention of examining the factors motivating the individuals interested in fitness with recreational objectives and also examining these individuals' feeding period of change and their physical activity level from the point of view of different variables.

The research group consists of 1050 people of which 561 were men (53.5%) and 489 were women (46.5%) whose ages are over 17 and who have different occupations and are interested in fitness with the intention of recreation between 2016 and 2017. The research was made in the Ömer Halis Demir Research and Application Center at Pamukkale University. For reaching the objective of the research, "the Recreational Exercise Motivation Scale", "Nutrition Periods of Change Scale", International Physical Activity Scale (Short Form)" and the "Personal Information Form" which was formed by the researcher were utilized. At the phase of assessment of the data, the data were analyzed by using the packaged software SPSS 21 for Windows which is arranged in Microsoft Excel 2007. For having an idea about the distribution of the data obtained, the results of the Kolmogorov-Smirnov test were examined, and it was found that the data didn't show a normal distribution. Mann-Whitney U test and Kruskal-Wallis tests were applied for the purposes of determining whether the physical activity level of the participants, their nutrition change periods and their recreational exercise motivation levels become different meaningfully according to the variables of gender (sex), age, marital status, educational status, and occupational status. The analysis results that were obtained were interpreted at the  $p < 0,05$  level of significance. According to the findings of the research, from the point of view of the variable of gender the metabolic equivalence relating to the level of physical activity of the participants, meaningful results were observed statistically in the sub-dimensions of competition, Body and External Appearance, social and enjoyment and skill development. On the other hand, in relation to the feeding change periods, meaningful differentiation was observed in terms of increase at level of awareness at the sub-dimensions of Dramatic Help/Sentimental Arousal, Reevaluating the environment, evaluation by oneself, Social Freedom/Liberty, Contrary/Opposite Situation, Helping Relationships, Empowering Management, Self Freedom, Stimulus Control, Interpersonal System Control. At the end of the research, it was found that the variable of gender (sex) showed differences at some sub-dimensions in metabolic equivalence levels relating to both physical activity level and recreational exercise motivations. At the same time, in relation to the nutrition periods of change, it was found that differences of gender showed complete differences except for the use of medicines (pills).

**Keywords:** Motivation, Nutrition Change Process, Physical activity

## İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
<b>ONAY SAYFASI</b> .....	<b>iii</b>
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	<b>iv</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>vii</b>
<b>GRAFİKLER DİZİNİ</b> .....	<b>xi</b>
<b>SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ</b> .....	<b>xvi</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Araştırmanın Önemi .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	2
1.3. Problem Cümlesi .....	2
1.3.1. Alt Problemler.....	3
1.4. Hipotezler .....	4
1.5. Araştırmada Varsayımlar.....	5
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	5
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>6</b>
2.1. Rekreasyon Kavramı .....	6
2.1.1. Rekreasyonun Özellikleri .....	8
2.1.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması.....	9
2.1.2.1. Amaçlarına Göre Rekreasyonun Sınıflandırılması: .....	9
2.1.2.2. Çeşitli Kriterlere Göre Rekreasyonun Sınıflandırılması: .....	9
2.1.3. Rekreasyon İhtiyacı .....	10
2.1.3.1. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri .....	10
2.1.3.2. Kişisel Yönden Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri.....	10
2.1.3.3. Toplumsal Yönden Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri.....	11
2.1.4. Rekreasyonel Faaliyetlerde Spor ve Oyun ilişkisi .....	11
2.2. Motivasyon .....	13
2.2.1. Motivasyonla İlgili Kavramlar.....	13
2.2.1.1. Gereksinim(İhtiyaç) .....	13
2.2.1.2. Dürtü .....	13

2.2.1.3. Güdü	13
2.2.1.4. Davranış	13
2.2.1.5. Doyum	14
2.2.2. Motivasyon Türleri	14
2.2.2.1. Fizyolojik Motivler	14
2.2.2.2. Sosyal İçerikli Motivler	15
2.2.2.3. Psikolojik Motivler	15
2.2.3. Motivasyon eşitleri	16
2.2.3.1. İçsel Motivasyon	16
2.2.3.2. Dış Motivasyon	17
2.2.4. Motivasyonsuzluk	17
2.2.5. Motivasyonun Rekreasyonel Faaliyetlerdeki nemi	18
2.2.6. Motivasyonun Fiziksel aktivite ve Sporundaki nemi	18
2.2.7. Nitelik Yönünden Sporcu Motivasyonu	20
2.2.7.1. Genel Spor Motivasyonu	20
2.2.7.1.1. Kendini Gösterme/ Kendini Tanıma	21
2.2.7.1.2. Kendini Anlatma/Onaylama	21
2.2.7.1.3. Toplumsal Statü Kazanma/stnlk Sağlama Gereksinimi	21
2.2.7.1.4. Tanıma ve n Kazanma Gereksinimi	21
2.2.7.1.5. Heyecan ve Macera Hevesi	21
2.2.7.1.6. Zihinsel Yetileri Geliştirme	21
2.2.8. Özel Spor Motivasyonu	21
2.2.9. Nicelik Yönünden Sporda Motivasyon	22
2.2.9.1. Yeterli Düzeyde Motivasyon	22
2.2.9.2. Yetersiz Motivasyon	22
2.2.9.2.1. Fizyolojik Belirtileri	22
2.2.10. Aşırı Güdülenme	23
2.2.10.1. Fizyolojik Belirtiler	23
2.2.10.2. Psikolojik Belirtiler	23
2.3. Fiziksel Aktivite	23
2.3.1. Fiziksel Aktivitede Şiddet, Süre, Frekans İlişkisi	25
2.3.2. Fiziksel Aktivite Şiddetinin llmesi	25



2.3.2.1. Yüksek düzey .....	25
2.3.2.2. Orta düzey .....	26
2.3.2.3. Düşük düzey .....	26
2.3.3. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler .....	26
2.3.3.1. Demografik ve Biyolojik Etmenler .....	26
2.3.3.2. Psikolojik, Bilişsel ve Emosyonel Etmenler .....	26
2.3.3.3. Davranışsal Nitelikler ve Beceriler .....	27
2.3.3.4. Sosyal ve Kültürel Etmenler .....	27
2.3.3.5. Fiziksel Çevre Etmenleri .....	27
2.3.4. Fiziksel Aktivite ile Beslenme ve Spor Arasındaki ilişkisi .....	27
2.3.5. Fiziksel Aktivite ve Motivasyon İlişkisi .....	28
2.4. Beslenme .....	29
2.4.1. Beslenme ilgili bazı tanımlar .....	30
2.4.1.1. Besin .....	30
2.4.1.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme .....	30
2.4.1.3. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme .....	30
2.4.1.4. Sağlık .....	30
2.4.1.5. Metabolizma .....	30
2.4.1.6. Sindirim .....	31
2.4.2. Beslenme ile Enerji Metabolizması İlişkisi .....	31
2.4.3. Besin Öğeleri .....	31
2.4.3.1. Karbonhidratlar .....	32
2.4.3.2. Proteinler .....	32
2.4.3.3. Yağlar .....	33
2.4.3.4. Vitaminler .....	33
2.4.3.5. Mineraller .....	34
2.4.3.6. Su .....	35
2.4.4. Beslenme Değişim Süreçleri .....	36
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM .....</b>	<b>39</b>
3.1. Araştırma Deseni .....	39
3.2. Araştırma Grubu .....	39
3.3. Verilerin Toplanması .....	39

3.4. Veri Toplama Araçları.....	40
3.5. Rekreatyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği.....	40
3.6. Beslenme Değişim Süreçleri Ölçeği.....	40
3.7. Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği (Kısa Formu).....	42
3.8. Kişisel Bilgi Formu .....	43
3.9. Verilerin Analizi.....	43
<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>45</b>
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>102</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>126</b>
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>128</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>139</b>
Ek1. Rekreatyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği .....	139
Ek2. Beslenme Değişim Süreçleri Ölçeği .....	141
Ek 3. Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği (Kısa Formu) .....	143
Ek 4. Kişisel Bilgi Formu .....	145
Ek 5. Aydınlatılmış Onam Formu .....	146
Ek 6: Etik Kurul.....	147
Ek 7: Pamukkale Üniversitesi Ömer Halis Demir Araştırma ve Uygulama Merkezi İzin Yazısı.....	149
Ek 8: Veriler .....	156
Ek 9: İstatistiksel Test Sonuçları .....	169

## GRAFİKLER DİZİNİ

### Sayfa

<b>Grafik 4.1.</b> Cinsiyet değişkeni açısından meslek durumu dağılımı .....	45
<b>Grafik 4.2.</b> Cinsiyet değişkeni açısından eğitim durumu dağılımı. ....	46
<b>Grafik 4.3.</b> Cinsiyet değişkeni açısından metabolik eşdeğerler dağılımı.....	46
<b>Grafik 4.4.</b> Cinsiyet değişkeni açısından sağlık alt boyutu düzeyleri dağılımı.....	47
<b>Grafik 4.5.</b> Cinsiyet değişkeni açısından rekabet alt boyutu düzeyleri dağılımı. ....	47
<b>Grafik 4.6.</b> Cinsiyet değişkeni açısından vücut ve dış görünüm alt boyutu düzeyleri dağılımı. ....	48
<b>Grafik 4.7.</b> Cinsiyet değişkeni açısından sosyal ve eğlence alt boyutu dağılımı .....	49
<b>Grafik 4.8.</b> Cinsiyet değişkeni açısından beceri gelişimi alt boyutu dağılımı. ....	49
<b>Grafik 4.9.</b> Cinsiyet değişkeni açısından bilinç düzeyi artışı alt boyutu dağılımı. ...	50
<b>Grafik 4.10:</b> Cinsiyet değişkeni açısından dramatik yardım/duygu alt boyutu dağılımı. ....	50
<b>Grafik 4.11:</b> Cinsiyet değişkeni açısından çevreyi değerlendirme alt boyutu dağılımı. ....	51
<b>Grafik 4.12:</b> Cinsiyet değişkeni açısından kendi kendine değerlendirme alt boyutu dağılımı. ....	51
<b>Grafik 4.13:</b> Cinsiyet değişkeni açısından sosyal serbestlik alt boyutu dağılımı. ....	52
<b>Grafik 4.14.</b> Cinsiyet değişkeni açısından karşıt/zıtlık alt boyutu dağılımı.....	52
<b>Grafik 4.15:</b> Cinsiyet değişkeni açısından yardım edici ilişkiler alt boyutu dağılımı. ....	53
<b>Grafik 4.16:</b> Cinsiyet değişkeni açısından güçlendirme yönetimi alt boyutu dağılımı. ....	53
<b>Grafik 4.17.</b> Cinsiyet değişkeni açısından kendi kendine özgürleştirme alt boyutu dağılımı. ....	54
<b>Grafik 4.18:</b> Cinsiyet değişkeni açısından uyaran kontrolü alt boyutu dağılımı. ....	54
<b>Grafik 4.19.</b> Cinsiyet değişkeni açısından kişiler arası sistem alt boyutu dağılımı..	55
<b>Grafik 4.20.</b> Cinsiyet değişkeni açısından ilaç kullanma alt boyutu dağılımı. ....	55
<b>Grafik 4.21.</b> Medeni durum değişkeni açısından metabolik eşdeğerlilik dağılımı. ..	56
<b>Grafik 4.22.</b> Medeni durum değişkeni açısından sağlık alt boyutu dağılımı. ....	57
<b>Grafik 4.23.</b> Medeni durum değişkeni açısından rekabet alt boyutu dağılımı. ....	57

<b>Grafik 4.24.</b> Medeni durum değişkeni açısından vücut ve dış görünüm alt boyutu dağılımı .....	58
<b>Grafik 4.25.</b> Medeni durum değişkeni açısından sosyal ve eğlence alt boyutu dağılımı .....	58
<b>Grafik 4.26.</b> Medeni durum değişkeni açısından beceri gelişimi alt boyutu dağılımı .....	59
<b>Grafik 4.27.</b> Medeni durum değişkeni açısından bilinç düzeyi artışı alt boyutu dağılımı .....	59
<b>Grafik 4.28.</b> Medeni durum değişkeni açısından dramatik yardım/duygu alt boyutu dağılımı .....	60
<b>Grafik 4.29.</b> Medeni durum değişkeni açısından çevreyi yeniden değerlendirme alt boyutu dağılımı .....	60
<b>Grafik 4.30.</b> Medeni durum değişkeni açısından kendi kendine değerlendirme alt boyutu dağılımı .....	61
<b>Grafik 4.31.</b> Medeni durum değişkeni açısından sosyal serbestlik alt boyutu dağılımı .....	62
<b>Grafik 4.32:</b> Medeni durum değişkeni açısından karşıt/zıtlık durum alt boyutu dağılımı .....	62
<b>Grafik 4.33.</b> Medeni durum değişkeni açısından yardım edici ilişkiler alt boyutu dağılımı .....	63
<b>Grafik 4.34.</b> Medeni durum değişkeni açısından güçlendirme yöntemi alt boyutu dağılımı .....	63
<b>Grafik 4.35:</b> Medeni durum değişkeni açısından kendine özgürleştirme alt boyutu dağılımı .....	64
<b>Grafik 4.36.</b> Medeni durum değişkeni açısından uyaran kontrolü alt boyutu dağılımı .....	64
<b>Grafik 4.37.</b> Medeni durum değişkeni açısından kişilerarası sistem alt boyutu dağılımı .....	65
<b>Grafik 4.38.</b> Medeni durum değişkeni açısından ilaç kullanma alt boyutu dağılımı .....	65
<b>Grafik 4.39.</b> Yaş değişkeni açısından metabolik eşdeğerlik dağılımı.....	66
<b>Grafik 4.40.</b> Yaş değişkeni açısından sağlık alt boyutu dağılımı.....	67
<b>Grafik 4.41.</b> Yaş değişkeni açısından rekabet alt boyutu dağılımı .....	67

<b>Grafik 4.42.</b> Yaş değişkeni açısından vücut ve dış görünüm alt boyutu dağılımı. ...	68
<b>Grafik 4.43:</b> Yaş değişkeni açısından sosyal ve eğlence alt boyutu dağılımı. ....	69
<b>Grafik 4.44.</b> Yaş değişkeni açısından beceri gelişimi alt boyutu dağılımı. ....	69
<b>Grafik 4.45.</b> Yaş değişkeni açısından bilinç düzeyi artışı alt boyutu dağılımı. ....	70
<b>Grafik 4.46:</b> Yaş değişkeni açısından dramatik yardım/duygu alt boyutu dağılımı. 71	
<b>Grafik 4.47.</b> Yaş değişkeni açısından çevreyi yeniden değerlendirme alt boyutu dağılımı. ....	71
<b>Grafik 4.48.</b> Yaş değişkeni açısından K.kendine yeniden değerlendirme alt boyutu dağılımı. ....	72
<b>Grafik 4.49.</b> Yaş değişkeni açısından sosyal serbestlik alt boyutu dağılımı. ....	73
<b>Grafik 4.50.</b> Yaş değişkeni açısından karşıt/zıtlık durum alt boyutu dağılımı. ....	73
<b>Grafik 4.51.</b> Yaş değişkeni açısından yardım edici ilişkiler alt boyutu dağılımı. ....	74
<b>Grafik 4.52.</b> Yaş değişkeni açısından güçlendirme yöntemi alt boyutu dağılımı. ....	75
<b>Grafik 4.53.</b> Yaş değişkeni açısından K.kendini özgürleştirme alt boyutu dağılımı. 76	
<b>Grafik 4.54:</b> Yaş değişkeni açısından uyaran kontrolü alt boyutu dağılımı. ....	77
<b>Grafik 4.55.</b> Yaş değişkeni açısından kişilerarası sistem alt boyutu dağılımı. ....	78
<b>Grafik 4.56.</b> Yaş değişkeni açısından ilaç kullanma alt boyutu dağılımı. ....	79
<b>Grafik 4.57.</b> Eğitim durumu değişkeni açısından metabolik eşdeğerlik dağılımı. ....	80
<b>Grafik 4.58.</b> Eğitim durumu değişkeni açısından sağlık alt boyutu dağılımı. ....	80
<b>Grafik 4.59.</b> Eğitim durumu değişkeni açısından rekabet alt boyutu dağılımı. ....	81
<b>Grafik 4.60.</b> Eğitim durumu değişkeni açısından vücut ve dış görünüm alt boyutu dağılımı. ....	81
<b>Grafik 4.61.</b> Eğitim durumu değişkeni açısından sosyal ve eğlence alt boyutu dağılımı. ....	82
<b>Grafik 4.62.</b> Eğitim durumu değişkeni açısından beceri gelişimi alt boyutu dağılımı. ....	82
<b>Grafik 4.63:</b> Eğitim durumu değişkeni açısından bilinç düzeyi artışı alt boyutu dağılımı. ....	83
<b>Grafik 4.64.</b> Eğitim durumu değişkeni açısından dramatik yardım/duygu alt boyutu dağılımı. ....	84
<b>Grafik 4.65.</b> Eğitim durumu değişkeni açısından çevreyi yeniden değerlendirme alt boyutu dağılımı. ....	84

<b>Grafik 4.66.</b> Eğitim durumu değişkeni açısından K.kendine yeniden değerlendirme alt boyutu dağılımı. ....	85
<b>Grafik 4.67.</b> Eğitim durumu değişkeni açısından sosyal serbestlik alt boyutu dağılımı. ....	85
<b>Grafik 4.68.</b> Eğitim durumu değişkeni açısından karşıt/zıtlık durum alt boyutu dağılımı. ....	86
<b>Grafik 4.69.</b> Eğitim durumu değişkeni açısından yardım edici ilişkiler alt boyutu dağılımı. ....	87
<b>Grafik 4.70.</b> Eğitim durumu değişkeni açısından güçlendirme yöntemi alt boyutu dağılımı. ....	87
<b>Grafik 4.71.</b> Eğitim durumu değişkeni açısından uyaran kontrolü alt boyutu dağılımı. ....	88
<b>Grafik 4.72.</b> Eğitim durumu değişkeni açısından K.kendini özgürleştirme alt boyutu dağılımı. ....	88
<b>Grafik 4.73.</b> Eğitim durumu değişkeni açısından kişilerarası sistem alt boyutu dağılımı. ....	89
<b>Grafik 4.74.</b> Eğitim durumu değişkeni açısından ilaç kullanma alt boyutu dağılımı. ....	89
<b>Grafik 4.75.</b> Meslek durumu değişkeni açısından metabolik eşdeğerlik dağılımı....	90
<b>Grafik 4.76.</b> Meslek durumu değişkeni açısından sağlık alt boyutu dağılımı.....	91
<b>Grafik 4.77.</b> Meslek durumu değişkeni açısından rekabet alt boyutu dağılımı. ....	91
<b>Grafik 4.78.</b> Meslek durumu değişkeni açısından vücut ve dış görünüm alt boyutu dağılımı. ....	92
<b>Grafik 4.79.</b> Meslek durumu değişkeni açısından sosyal ve eğlence alt boyutu dağılımı. ....	92
<b>Grafik 4.80.</b> Meslek durumu değişkeni açısından beceri gelişimi alt boyutu dağılımı. ....	93
<b>Grafik 4.81.</b> Meslek durumu değişkeni açısından bilinç düzeyi artışı alt boyutu dağılımı. ....	94
<b>Grafik 4.82.</b> Meslek durumu değişkeni açısından dramatik yardım/duygu alt boyutu dağılımı. ....	94

<b>Grafik 4.83.</b> Meslek durumu değişkeni açısından çevreyi yeniden değerlendirme alt boyutu dağılımı. ....	95
<b>Grafik 4.84.</b> Meslek durumu değişkeni açısından K.kendine yeniden değerlendirme alt boyutu dağılımı. ....	96
<b>Grafik 4.85.</b> Meslek durumu değişkeni açısından sosyal serbestlik alt boyutu dağılımı. ....	96
<b>Grafik 4.86.</b> Meslek durumu değişkeni açısından karşıt/zıtlık durum alt boyutu dağılımı. ....	97
<b>Grafik 4.87.</b> Meslek durumu değişkeni açısından yardım edici ilişkiler alt boyutu dağılımı. ....	98
<b>Grafik 4.88.</b> Meslek durumu değişkeni açısından güçlendirme yöntemi alt boyutu dağılımı. ....	98
<b>Grafik 4.89.</b> Meslek durumu değişkeni açısından uyaran kontrolü alt boyutu dağılımı. ....	99
<b>Grafik 4.90.</b> Meslek durumu değişkeni açısından K.kendini özgürleştirme alt boyutu dağılımı. ....	100
<b>Grafik 4.91.</b> Meslek durumu değişkeni açısından kişilerarası sistem alt boyutu dağılımı. ....	100
<b>Grafik 4.92.</b> Meslek durumu değişkeni açısından ilaç kullanma alt boyutu dağılımı. ....	101

## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

ACSM	Amerikan Spor Hekimliği Birliği
PUKİ	Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi
SF-36	Yaşam Kalitesi Ölçeği (Kısa Form)
IPAQ	Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi
EP	Epworth Uykululuk Anketi
VO2 Max	Maksimal Oksijen Tüketimi
MET	Metabolik Eşdeğer
ATP	Adonosine triphosphate
SPSS	Sosyal Bilimler İstatistik Programı
SS	Standart Sapma
BKI	Beden Kütle İndeksi
TSA	Türkiye Sağlık Araştırmaları
SAGEM	Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü
EEG	Electroencephalogram
EMG	Electro Myrop Graph
EOG	Electrooculogram
ORT	Ortalama
SP	Standart Sapma
MOT	Motivasyon
FA	Fiziksel Aktivite
VKI	Vücut Kitle İndeksi
ABD	Amerika Birleşik Devletleri
WHO	Dünya Sağlık Teşkilatına
CHO	Karbonhidrat
PROT	Protein
Y.A	Yağ Asitleri
O2	Oksijen
KG	Kilogram
KKAL	Kilokalori
ATP	Adenozin 3'-trifosfat
PH	Bir çözeltinin asitik ve bazlık derecesini tariff eden ölçü birimi



BKİ	Vücut kitle indeksi
DNA	Deoksiribo Nükleik Asit
FE	Demir
FFM	Yağsız Kütle
LT	Litre
M	Metre
M2	Metrekare
MAK	Maksimum
MAX VO2	Maksimum Oksijen Kapasitesi
MG	Miligram
↑	Artan
↓	Azalan
<	Küçük
>	Büyük
AFA	Ağır Fiziksel Aktivite
OAF	Orta Fiziksel Aktivite
Y	Yürüme
IPAQ	Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Ölçeği

## 1. GİRİŞ

### 1.1. Araştırmanın Önemi

Günümüz teknolojisindeki gelişim ve değişimin bir yansıması olan şehirleşme ve sanayileşme oranındaki hızlı artışla insanlar yaşam alanlarını beton yapılarla daraltmakta, farkında olmadan yaşam tarzlarında değişiklikler meydana getirmektedir. Bu değişiklikler sonucunda insanlar her geçen gün daha az hareket eder duruma gelerek fiziksel faaliyetleri azalmış, zihinsel faaliyetlerinde ise artış göstermektedir(1).

Modern yaşam ayrıca insanların beslenme tarzlarında da bir takım değişiklikler meydana getirmektedir. Yağların ve karbonhidratların fazla miktarda tüketilmesi ve fiziksel aktiviteden uzaklaşarak durağan, stabil bir yaşam tarzına yönelmeleri, başta obezite olmak üzere pek çok kronik hastalığın erken yaşta görülmesine neden olmaktadır (2).

Obez bireylerin genetik yapılarını değiştirmek mümkün olmasa da yeme davranışı/alışkanlığı, fiziksel aktivite düzeyini ve diğer çevresel etmenler olumlu yönde değiştirilerek, sağlıklı yaşam davranışları kazandırılabilir. Obezitede yeme davranışı, beslenme ve aktivite alışkanlıklarının değiştirilmesi gibi sağlıklı yaşam davranışlarının kazandırılması önem taşımaktadır(3).

İnsanlar fiziksel aktivite ve spora ilk başladıkları zamanın, çalışmadıkları boş zamanlara rastladığı unutulmamalıdır. Yani, spora öncelikle bir rekreatif etkinlik olarak başlanılmakta, daha sonra amaca göre değişebilmektedir. İlk başlarda eğlence ve rekreatif bir etkinlik şeklinde yapılan spor daha sonra profesyonel özelliklerin dışında da gerçekleşebilmektedir(4).

Günümüzde spor dallarına olan ilginin giderek artması insanların çeşitli nedenlerle (motivler) spor yapmaya sevk etmektedir. Bunlar içsel ve dışsal motivler olmaktadır. Spor insanların sağlıklarını korumak, aynı zamanda sosyalleşmek amacıyla yaptıkları bir uğraş olmanın yanında, bu işi profesyonelce yapıp bundan maddi kazanç elde ettikleri bir faaliyette olmaktadır.

Çocukluk ve genç - erişkinlik dönemi kişilere fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması, beslenme süreçlerinin iyi ayarlanması ve yaşam boyu devam

ettirilmesi için en uygun dönemdir. Genç yaşta edinilen hareketsiz bir yaşam alışkanlığı ve yerleşmiş olan kötü beslenme alışkanlıklarını daha sonraki dönemlerde çok zor değiştirelebilmektedir(4).

Bu araştırmamız ile Rekreatif amaçlı fitness yapan bireylerin egzersiz motivasyon, beslenme değişim ve fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması amaçlanmaktadır.

### **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı; Rekreatif amaçlı fitness yapan bireylerin egzersiz motivasyon, beslenme değişim ve fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması amaçlanmaktadır.

### **1.3. Problem Cümlesi**

Zaman kavramı o kadar değişken ve hızlı ilerlemektedir ki bazen insanlar zamanın kölesi haline gelmektedir. Bireylerin yoğun iş ve aile hayatı yanı sıra toplumsal görevlerini gerçekleştirdikten sonra kendi özgür iradelerini kullanarak kişisel olarak kendilerine ayırabilecekleri, kendilerini güncelleyebilecekleri, yeteneklerini geliştirebilecekleri çok kısa bir süre kalmaktadır. Bu kısa süreyi etkili, verimli ve çok yönlü kullanmanın en pratik, hızlı ve ucuz yolunun fitness salonlarında fiziksel aktivitelerde bulunarak geçirmektedirler.

Fiziksel aktivite vücudumuzdaki iskelet kaslarının çeşitli şekillerde kasılmalarıyla istirahat durumumuzda harcadığımız enerjinin üzerinde bir enerji harcanması olarak kısaca tanımlayabiliriz. Bu sayede durağanlaşmış, stabil bir düzeyden daha aktif bir yaşam tarzına geçmekteyiz.

Fiziksel aktivitenin yanı sıra beslenme alışkanlıklarımızdaki bir takım değişiklikler ile vücudumuzda fiziksel ve fizyolojik değişimler meydana gelmektedir, daha kaslı, atletik ideal bir görüntüye kavuşmamızın yanı sıra psikolojik gelişmeler ile pozitif bir ruh haline bürünerek gerek iş gerekse aile ve toplum hayatında daha etkili ve verimli oluna bilinilmektedir.

Vücudumuza aldığımız besin miktarının harcanandan fazla olması ve bu durumun bir süre devam ettirilmesi sonucunda obez bir duruma gelinilmektedir. Genetik yapı, alınan besinlerin oranı, yüksek yağlı – karbonhidratlı besinlerin

tüketimi, hızlı yeme, su ve posalı yiyeceklerin az tüketilmesi vb. gibi. Hatalı beslenme tüketimi olarak kabul edilmekte ve obezite oluşumuna davet çıkarmaktadır. Bireylerin yaşam kalitesini düşürmekte ve sağlığını tehdit etmektedir. Bu durumdan kurtulma ihtiyaçları (iç ve dış motiv) bireyden bireye değişmektedir. Hatalı beslenme davranışlarının istenilen düzey ve tarzda değiştirilmesi ile birlikte uygun düzeyde fiziksel aktivite ile desteklenmesiyle fiziksel, fizyolojik ve psikolojik olarak bireylerde olumlu gelişmeler ve değişimler meydana getirilebilmektedir.

Bireyleri egzersize motive ( içsel ve dışsal ) eden faktörlerin bilinmesi, hatalı olan beslenme davranışlarının saptanması ve olumlu yönde değiştirilmesi, fiziksel aktivite düzeylerin belirlenmesi, uygun düzey ve süreye ulaştırılması bireyleri dengeli, düzenli ve pozitif bir yaşam kalitesine ulaştıracaktır. Bu durum bireyleri iş ve aile hayatının yanı sıra toplum içerisinde daha etkili ve verimli bir hale getirecektir(21).

### **1.3.1. Alt Problemler**

1. Fitness branşı ile ilgilenen bireylerin cinsiyetlerine göre egzersiz motivasyon düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?
2. Fitness branşı ile ilgilenen bireylerin cinsiyetlerine göre beslenme değişim süreç düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?
3. Fitness branşı ile ilgilenen bireylerin cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?
4. Fitness branşı ile ilgilenen bireylerin yaşlarına göre egzersiz motivasyon düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?
5. Fitness branşı ile ilgilenen bireylerin yaşlarına göre beslenme değişim süreç düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?
6. Fitness branşı ile ilgilenen bireylerin yaşlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?
7. Fitness branşı ile ilgilenen bireylerin medeni durumlarına göre egzersiz motivasyon düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?
8. Fitness branşı ile ilgilenen bireylerin medeni durumlarına göre beslenme değişim süreç düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?

9. Fitness branşı ile ilgilenen bireylerin medeni durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?
10. Fitness branşı ile ilgilenen bireylerin mesleki durumlarına göre egzersiz motivasyon düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?
11. Fitness branşı ile ilgilenen bireylerin mesleki durumlarına göre beslenme değişim süreç düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?
12. Fitness branşı ile ilgilenen bireylerin mesleki durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?
13. Fitness branşı ile ilgilenen bireylerin eğitim durumlarına göre egzersiz motivasyon düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?
14. Fitness branşı ile ilgilenen bireylerin eğitim durumlarına göre beslenme değişim süreç düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?
15. Fitness branşı ile ilgilenen bireylerin eğitim durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?

#### **1.4. Hipotezler**

1. Fitness branşı ile ilgilenen bireylerin cinsiyetlerine göre egzersiz motivasyon düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.
2. Fitness branşı ile ilgilenen bireylerin cinsiyetlerine göre beslenme değişim süreç düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.
3. Fitness branşı ile ilgilenen bireylerin cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.
4. Fitness branşı ile ilgilenen bireylerin yaşlarına göre egzersiz motivasyon düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.
5. Fitness branşı ile ilgilenen bireylerin yaşlarına göre beslenme değişim süreç düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.
6. Fitness branşı ile ilgilenen bireylerin yaşlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.
7. Fitness branşı ile ilgilenen bireylerin medeni durumlarına göre egzersiz motivasyon düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.
8. Fitness branşı ile ilgilenen bireylerin medeni durumlarına göre beslenme değişim süreç düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.

9. Fitness branşı ile ilgilenen bireylerin medeni durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.
10. Fitness branşı ile ilgilenen bireylerin mesleki durumlarına göre egzersiz motivasyon düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.
11. Fitness branşı ile ilgilenen bireylerin mesleki durumlarına göre beslenme değişim süreç düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.
12. Fitness branşı ile ilgilenen bireylerin mesleki durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.
13. Fitness branşı ile ilgilenen bireylerin eğitim durumlarına göre egzersiz motivasyon düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.
14. Fitness branşı ile ilgilenen bireylerin eğitim durumlarına göre beslenme değişim süreç düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.
15. Fitness branşı ile ilgilenen bireylerin eğitim durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur

### **1.5. Araştırmada Varsayımlar**

- Bu çalışmada uygulanan yöntemin amaca uygun olduğu varsayılmıştır.
- Seçilen örneklem grubunun araştırmanın evrenini temsil eder nitelikte olduğu varsayılmıştır.
- Bu çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu ve çalışmanın amacına uygun olduğu varsayılmıştır.
- Bu çalışmada yer alan bireylerin veri toplama araçlarına verdikleri cevapların çalışmanın ciddiyeti dâhilinde, samimi ve gerçeklere uygun olarak verildiği varsayılmıştır.

### **1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu çalışma araştırmaya katılan Pamukkale Üniversitesi Ömer Halis DEMİR araştırma ve uygulama merkezinde fitnes branşı ile ilgilenen bireyler ile sınırlıdır. Bu çalışma, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen veriler ile sınırlıdır. Bu çalışma, araştırmada kullanılan kaynaklar ile sınırlıdır.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Rekreasyon Kavramı

“Rekreasyon, yeniden yaratılma, yenilenme ya da yeniden yapılanma anlamına gelen Latince recreatio kelimesinden gelmektedir. Dilimizde karşılığı ise boş zamanları değerlendirilmesi olarak kullanılmaktadır”(5).“İnsanların boş zamanlarını değerlendirmeleri, nerdeyse boş zaman ile eş anlamlı hale gelmektedir. Ancak esas etken zaman iken; rekreasyonda ise, boş zaman nasıl değerlendirilebileceği ile ilişkilidir. Yani genel anlamda rekreasyon boş zamanı değerlendirme anlamına gelmektedir”(6).

“Rekreasyon insanların boş zamanlarında yaptıkları, dinlenme, hava değişimi, uzaklaşma, gezme/görme, beraber olma, sağlık, farklı yaşantılar elde etme, heyecan duyma gibi pek çok amaçla ev dışı ya da içi, açık veya kapalı alanlarda aktif olarak örneğin halı saha maçına oyuncu olarak katılmak veya pasif olarak halı saha maçında seyirci olarak gitmek. Yani rekreasyon insanların boş zamanlarında yaptıkları aktif ve pasif etkinliklerin hepsini kapsayan bir kavramdır”(7).

“Glikson’a göre; rekreasyon, nasıl olursa olsun, insan yaşamının canlandırılması, hareketlendirilmesi anlamına gelmektedir. Burada insanın canlanması ile birlikte fiziksel ve sosyal çevresinin de etkilenerek canlandırılması söz konusudur”(5).

“Araştırmacılar, çeşitli tanımlamalar olduğunu kabul etmesi nedeni ile coğrafyacı Higsmith ve Northam da rekreasyonun, ‘işten arta kalan boş zamanlar süresince insanın istek ve ihtiyaçlarını karşılayabilecek tüm faaliyetleri içine aldığını ve bu nedenle de tanımın kişiden kişiye değişeceğini’ öne sürmüşlerdir”(7).

“Rekreasyon ‘bireyin, yoğun tempoda çalışma yükü, monoton hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden olumsuz etkilenen beden ve ruh sağlığını tekrar elde etmek korumak veya devam ettirmek aynı zamanda haz ve zevk almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, sadece çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman haricinde kalan bağımsız ve bağlantısız boş zaman içinde, gönüllü olarak bireysel veya toplu halde yapılan etkinlikler olarak geniş ve kapsamlı bir tanım yapmıştır”(5).

Daha genel anlamıyla ise boş zaman kişinin özgürce kullanabileceği zaman dilimini ifade etmektedir".Rekreasyonel etkinliklere katılım için kişinin özgürce kullanabileceği bu zaman diliminin tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında olması gerekmektedir(8).

"Rekreasyon, boş zaman içinde ve onunla ilişkili eylem ya da önceden planlanmış bir hareketsizlik anlamına gelen serbest durgunluğu ad içeren eylemlerin tamamıdır" (9). " Rekreasyon, insanların serbest zamanlarında, yapmak zorunda oldukları görevlerden bağımsız olarak, bireyin boş zamanını serbest olarak kendi istek ve arzuları doğrultusunda fiziksel güç ve psikolojik kapasitesini arttırmaya yönelik özgür seçilen faaliyetler olarak da tanımlanmaktadır (10).

Modern anlamda bir sosyal kurum, bilgiler topluluğu ve profesyonel bir çalışma alanı olarak rekreasyon; zorunlu iş ve görevlerden bağımsız, bireyin pek çok ihtiyaçlarını karşılayan, çok yönlü bir araçtır. Bu yaklaşımla rekreasyon, insanların gönüllü olarak serbest zamanlarında katıldıkları ve kişisel olarak doyum sağladıkları aktiviteler olarak tanımlanabilir(11).

Rekreasyon kavramını daha kapsamlı bir şekilde açıklaması şu şekilde yapılabilir: Bireyin, yoğun çalışma temposu, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevre etkilerinden riske giren veya olumsuz etkilenen fiziksel ve psikolojik sağlığını korumak, devam ettirmek aynı zamanda zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız serbest zaman içinde tamamen kendi istek ve arzusu doğrultusunda bireysel yada grup halinde yaptığı faaliyetlere rekreasyon denir (5).

Rekreasyon aktivitelerine katılım bireyden bireye farklılık gösterir. Bunlar:

- Kendini geliştirme,
- Sosyalleşme,
- Fiziksel gelişim,
- Kendini sınama,
- Yenilik arayışı,
- Yaratıcı olma,
- Dinlenme - rahatlama ihtiyacı,
- Yarışma güdüsünü tatmin, olarak sıralanabilir(10).



### 2.1.1. Rekreasyonun Özellikleri

Şimdiye kadar yapılan tanımların ve açıklamaların ışığı altında rekreasyonun özellikleri şu şekilde sıralanabilir;

- Öncelikle rekreasyon bir faaliyettir.
- Rekreasyon, rekreatif etkinliklere katılma sonucu ortaya çıkan bir deneyimdir.
- Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi gönüllü olmalıdır.
- Özgürlük hissi verir(11).
- Aktivitelere devam etme zorunluluğu bulunmamalıdır.
- Rekreasyon boş, serbest zamanda yapılır.
- Her yasta ve cinsiyetteki bireylerin faaliyetlere katılımlarına imkân vermelidir.
- Rekreasyon faaliyetlerinde ‘karar’ kişinin kendi inisiyatifine bırakılmalıdır.
- Rekreasyonel faaliyetler, her türlü açık, kapalı mekân ile her mevsim ve iklim artlarında yapılabilir(5).
- Rekreasyon ucu açık, çok yönlü faaliyetler içerir.
- Rekreasyon haz ve neşe sağlayan bir faaliyettir.
- Rekreasyon, içinde bulunduğu toplumun gelenek, görenek, örf, adet, ahlaki ve manevi değerlerine uygun ve sosyal değerlere ters düşmemelidir.
- Rekreasyon, bir faaliyet yapılırken, ikinci veya daha farklı faaliyetlere de ilgi duyma veya gerçekleştirme imkânı vermelidir(5).
- Rekreasyon etkinlikleri, rekreasyonistler tarafından üstlenilmelidir.
- Rekreasyon faaliyetleri, planlı veya plansız, organize olmuş ya da olmamış mekânlarda, beceri sahibi kişilerle veya beceri sahibi olmayan kişilerle, yapılabilmelidir(11).

Luetkens’e göre, rekreasyon, kişilerin çok yönlü olumlu gelişimlerini hedefler. Rekreasyon etkinlikleri, gönüllü katılımı içerir. İlgi, özgürlük ve verimlilik esastır

Ergin ise rekreasyonel etkinliklerin boş zamanda yapılmasının yanı sıra, ruh ve beden sağlığı dinlendirici, düzenleyici, güç kazandırıcı, koruyucu ve kişiliğin gelişmesine katkı sağlayıcı özellikte olması da gereklidir. Etkinliklerde ise; yaş,

cinsiyet, yer ve olanaklara, mevsimlere göre, yaratıcı, sportif, öğrenme, izleme, bireysel veya grup halinde katılımın olduğu faaliyetler olarak da ele alınmaktadır (10).

### **2.1.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması**

Rekreasyon sınıflandırılmasında, göz önünde bulundurulması gereken bireyin rekreasyon faaliyetlere katılmasına sebep olan amaçlar, istekler ve zevkler olmaktadır. Değişik şekiller uygulanmıştır. Kullanılan mekâna, sosyolojik içeriğine göre sınıflama, değişik kriterlere göre sınıflamalar yapılabilir. Her insanın farklı amaçları ve istekleri olduğu için çok çeşitli rekreatif etkinliklerinde bulunduğunu düşünürsek.

Rekreasyonu öncelikle;

A. Amaçlarına göre rekreasyon,

B.Çeşitli kriterlere göre rekreasyon diye iki bölüme ayırarak gruplayabiliriz(5).

#### **2.1.2.1. Amaçlarına Göre Rekreasyonun Sınıflandırılması:**

- Dinlenme amacıyla yapılan rekreasyon etkinlikleri.
- Kültürel amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri.
- Toplumsal amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri.
- Sportif amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri.
- Turizm amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri.
- Sanatsal amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri(10).

#### **2.1.2.2. Çeşitli Kriterlere Göre Rekreasyonun Sınıflandırılması:**

- Yaşa göre.
- Faaliyete katılım sayısına göre.
- Zamana göre.
- Kullanılacak yer ve mekâna göre.
- Sosyolojik içeriğe göre.

Rekreasyon özel işlevleri dikkate alınarak belirli eylem ve durgunluk hallerine göre de sınıflandırılabilir(11).

- Ticari rekreasyon.
- Sosyal rekreasyon.
- Uluslararası rekreasyon.
- Estetik rekreasyon.
- Fiziksel rekreasyon.
- Orman rekreasyonu(5).

### **2.1.3. Rekreasyon İhtiyacı**

Endüstrileşme sürecinin gerçekleştiği 19.yüzyıl, insanların yaşam sürecinde yeni gelişme, olumlu ve olumsuz değişimlere neden olmuştur. Yoğun çalışma temposu, nüfus artışı, yaşam şartları, çevre kirliliği vb. daha pek çok sebepten kaynaklanan stresten kurtulma ihtiyacı gibi nedenler rekreasyona olan talebi artırmıştır (12).

İnsan yaşam sürecinde bir eksiklik hissettiği an o eksiklik ligi giderecek hedef ve eylemlere yönelerek tatmin olmak ister. Amaçlı eylemler var olan ihtiyacı gidermeye yöneliktir, ihtiyaçlar davranışları başlatır ve devam ettirir. İhtiyaçlar; her insan için aynı olsa bile, ihtiyaçların çeşitleri bakımından farklılık gösterebilir. Ayrıca ihtiyaç insanların karakter ve düşüncelerinin belirlenmesinde de doğrudan etkili olurlar (13).

#### **2.1.3.1. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri**

Rekreasyona faaliyetleri hem kişisel ve hem de toplumsal açıdan fayda sağladığı gibi sosyal konumlarla da değişik ihtiyaç düzeyleri göstermektedir (5).

Rekreasyonun amaçları arasında saldırganlığı azaltmak, bireyin karşılaştığı olumsuzlukları önlemek, okulda, işte ve toplumda sağlıklı bireyler yetiştirmek, bireyleri yüksek standartlara ulaştırmak gibi pek çok amacı vardır(14).

Bu amaçlar doğrultusunda rekreasyona duyulan ihtiyaç kişisel ve toplumsal yönden olmak üzere iki alt başlıkta toplanmaktadır.

#### **2.1.3.2. Kişisel Yönden Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri**

Rekreasyona duyulan ihtiyacın kişisel yönden nedenleri şu şekilde sıralanmaktadır.

- Fiziksel sağlığın korunması ve gelişmesini sağlar
- Ruh sağlığının korunması ve gelişmesini sağlar
- İnsanı sosyalleştirir
- Kişisel yetenek ve becerilerinin gelişimini sağlar
- Yaratıcı gücü geliştirir
- İş verimini ve çalışma başarısı arttırır
- Ekonomik hareketi sağlar
- İnsanı mutlu eder (5).

### **2.1.3.3. Toplumsal Yönden Rekreyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri**

Rekreyona duyulan ihtiyacın toplumsal yönden nedenleri şu şekilde sıralanmaktadır.

- Toplumsal dayanışmayı, birlik ve beraberliği sağlar
- Demokratik toplumun yaratılmasına imkân sağlar (5).

### **2.1.4. Rekreeyonel Faaliyetlerde Spor ve Oyun ilişkisi**

İnsanların Sportif faaliyetlere ilk başladıkları zamanın, işlerinden arta kalan boş zamanlara rastladığı unutulmamalıdır, daha sonra kişilerin yetenek, ihtiyaç, arzu, isteklerine göre aktivitelere devam etme ya da devam etmemektedirler. İlk başlarda eğlence ve rekreatif etkinlik şeklinde başlanılan spor daha sonra profesyonel özelliklerin dışında gerçekleştirilebilmektedir (5).

Spor, rekreasyon faaliyetlerinin en kapsamlı, çeşitli ve en ilgi çeken alanlardan birini oluşturmaktadır. Spor ve rekreasyon sürekli birbirlerini etkilenmektedir. Spor insanların rekreatif ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir hareket alanı sağladığı gibi rekreasyon da, sporun kitlelere yayılmasında ve sportif başarıların elde edilmesinde önemli roller oynamaktadır. Bu bakımdan spor genellikle herkes için spor ya da sağlık için spor gibi etkinliklerle ön plana çıkmaktadır(5).

Dumas'a göre spor insanın emir ve hizmetinde olursa rekreasyon faaliyeti, eğer insan sporun emrinde olursa, spor bir meslek özelliği taşıyacağı için rekreasyon faaliyeti dışında kalmaktadır(5).

Rekreasyon faaliyetlerinde oyun, kimi zaman bir spor, kimi zaman basit bir uygulama (pazıl, isim-şehir), eğitsel oyun, kimi zaman bir dans, folklor, tiyatro, kimi zaman da tamamen insanın yaratıcılığına dayanan farklı bir etkinlik olarak karşımıza çıkabilmektedir. Hayatın her aşamasında mevcuttur. Sadece fiziksel oyunlar değil; ayrıca zihinsel ve insanların iletişimine yardımcı olan oyunlarda vardır(6).

Oyun her türlü açık ve kapalı mekânda uygulanabilir, bireysel-grupsal, müzikli-müziksiz, araçlı-araçsız, sert-yumuşak, yarışmalı-yarışmasız şekilleriyle aktif veya pasif gerçekleştirilebilen çeşitliliğiyle önemli bir boş zaman değerlendirme etkinliğidir(5).

Liberman, oyunun esaslarının aşağıdaki 5 özellikte oluştuğunu öne sürer:

1. Fiziksellik: Bireyin oyundaki bedensel devinimleri ve eşgüdüm durumudur.
2. Toplumsallık: Bireyin, oyunda yardımlaşma, dayanışma gibi, oyun arkadaşlarıyla kurduğu ilişkinin tümüdür.
3. Kavramsallık: Katılanların beceri ve yeteneklerine yönelik, yani oyuncunun oyunda farklı karakterdeki rolleri üstlenmesi, oyun üretmesi yada geleneksel oyun tarzını kullanıp kullanmaması.
4. İsteklilik: Oyuna katılımdaki isteklilik ve arzudur.
5. Hazcılık: Oyunda şaka, kızgınlık ve değişik devinim tarzlarına girmesi, oyundan haz almasıdır(6).

Oyun, sporun topluma yaygınlaştırabilecek önemli bir araçtır. Oyunun esnek, dinlendirici ve çok çeşitliliği gibi özellikleriyle spor topluma indirilebilir. Geniş kitlelerin spor aracılığıyla boş zamanlarını değerlendirmelerine imkân yaratabilir(5).

Akgün 1986' ya göre Spor etkinlikler bireyin sağlıklı gelişiminde önemli rol oynamasının yanı sıra, sosyal ve duygusal gelişim yönünden de olumlu katkılar sağlamaktadır. Sportif etkinlikler, yaratıcılık, liderlik vb. yetenekleri işler hale getirmekte, kararlı, azimli, uyumlu, üretken, mücadeleci, birbirine saygılı ve anlayışlı olma, kurallara uyma, işbirliği yapma, bağımsız davranma, kendini disipline etme, çalışkan ve gayretli olma gibi kişilik özelliklerini de geliştirmektedir(20).

## **2.2. Motivasyon**

Köknel 1997'e göre Motivasyon kelimesi genellikle güdüleme kelimesi ile eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Etimolojik olarak motivasyon kelimesi hareket ettirme, hareketlendirme anlamları içeren Latince“movere” kelimesinden gelmektedir. Fakat harekete geçirme manası taşımasına rağmen motivasyon kavramı birden fazla anlamda da kullanılmakta ve tam ve kesin bir tanımı yapılmamakla birlikte;“insan davranışlarının ortaya çıkmasına sebep olan ve davranışlara yön veren içsel durum” şeklinde tanımlanabilmektedir. Mutlu 2008'e göre motivasyon kavramını bireylere karşı nasıl davranıldığı ve bireylerin yapıları uğraş hakkındaki hisleri ile ilgili bir dürtü olarak ele almak mümkündür(15).

Motivasyonun kelime anlamının yanı sıra gereksinim, güdü, dürtü, içgüdü, Doyum gibi kavramların bilinmesi motivasyon kavramının daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacaktır.

### **2.2.1. Motivasyonla İlgili Kavramlar**

#### **2.2.1.1. Gereksinim(İhtiyaç)**

Organizmanın homeostatik (iç) denge bozukluğu ya da bir eksikliği gösterir. Bir gereksinme ortaya çıktığında, birey gerginlik ve huzurluk duygusu duyar.

#### **2.2.1.2. Dürtü**

Organizmada homeostatik denge bozukluğu(ihtiyaç) olduğunda, onu denge bozukluğunu giderecek davranışa yöneltecek bir iç uyarılma, gerginlik, itmedir. Yani ihtiyacı fark etmek(31).

#### **2.2.1.3. Güdü**

Organizmada davranışı tetikleyen, başlatan, ortaya çıkaran ve sürdüren bilinçli veya bilinçdışı etkenlerdir. Yani ihtiyacı gidermek için bir davranış sergilenmesidir.

#### **2.2.1.4. Davranış**

Canlıların fiziki çevre, dış dünyaya karşı gösterdikleri her türlü eylemin genel adıdır.

### 2.2.1.5. Doyum

Gereksinmenin ve gerginliğin giderilmesi olarak tanımlanır(16).

### **Gereksinme ----- Dürtü ----- GÜDÜ ----- Davranış ----- Doyum**

Spor ve egzersize katılımda, katılımcıları motive eden olgular ve katılımcıları spor ve egzersize yönlendiren ihtiyaçlar açısından değerlendirildiğinde birçok önemli nokta ortaya çıkmaktadır.

### 2.2.2. Motivasyon Türleri

Güdüler, insanların yaşantımlıklarına göre biçimlenirler. Güdüler kişinin davranışlarını, bu davranışların ortaya çıkışını, yönünü ve şiddetini hayat boyunca farklı biçimlerde etkilemektedirler. Güdülerin her biri, insan eylemlerinin kaynağı, sürdürücüsü ve yönlendiricisidirler. GÜDÜ, amaca yönelik davranış için ihtiyaç duyulan süreci başlatır, ilerletir ve sürdürür. Motivasyon üç ana türde incelenmektedir. Bunlar içsel, fizyolojik, sosyal ve psikolojik motivlerdir. Güdüler, kişilerin doğuştan özellikler taşıyan ihtiyaçlarından kaynaklanan, bilinç dışı davranışlardır. Bu tip güdüler, kişilerin davranışlarını eğitip öğretmekle değiştirmek imkânsız olduğundan dolayı, bu çalışmada ele alınmayacaktır. Zira insanın bilinçli davranışlarına etki etmezler(24).

#### 2.2.2.1. Fizyolojik Motivler

Kişinin temel motivasyonlarıdır. Kişinin hayatını devam ettirebilmesi için gereken ana ihtiyaçlardan kaynaklanırlar. Bu tip motivler, Maslow'un temel ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisinden ilk basamakta bulunurlar. Maslow fizyolojik motivlere örnek olarak, beslenme, barınma, giyinme, ısınma gibi ihtiyaçları sıralamaktadır. Bunlar kişinin hayatta kalabilmesi için önemli, zorunlu ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçlar, hayatın temeli olduğundan dolayı her insanda bulunmakla birlikte, ihtiyacın oranı kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Bunun sebebi, insanların farklı kişiliklerde olmalarıdır (17).

Organik güdüler olarak da bilinen fizyolojik motivasyon, kişinin hayatını sürdürebilmesi için gereken temel ihtiyaçlara dayanan güdülerdir. Kişinin varlığını ve soyunu sürdürme ihtiyacından doğan bu güdüler, doğuştan itibaren etkilidir. Açlık, susuzluk gibi durumlar, fizyolojik güdülerini oluştururlar. Temel güdüler olan

fizyolojik güdüler mutlaka tatmin edilmelidirler. Ertelenilemezler ve ölene kadar devam ederler. Yarı bilinçli ve bilinçsiz olan bu güdüler, her canlıda mevcuttur. Maslow, fizyolojik güdülerin ilk doyrurulması gereken güdüler olduğunu belirtmektedir. Zira bu güdüler tatmin edilmediğinde insanlar hayatlarını srdrebilseler dahi bu hayat son derece düşük kalitede olacaktır(24).

#### **2.2.2.2. Sosyal İçerikli Motivler**

Toplumların önem verdiği, insanların bu nedenden dolayı ulaşmaya çalıştığı motivleri kapsamaktadır. Sosyal motivler bir ekibe dhil olmak, n kazanmak, beğenilmek ihtiyacı şeklinde sıralanabilirler. Fakat sosyal motivler, kişiliğe bağlı olarak farklı zamanlarda ve farklı biçimlerde oluşurlar. Bu motivlerin oluşması direkt olarak toplumsal koşullara da bağlı olabilmektedir. Toplumsal sınıflarına göre kişiler farklı sosyal motivlere sahip olabilmektedirler. Bir grubun hoş gördüğü bir durumu diğer grup reddediyor olabilir Toplumsal zellikler, kişinin sosyal motivlerini yönlendirebilmektedir (17).

İnsanlar bir birleriyle karşılıklı etkileşim içerisinde olduklarından toplumsal yaşamları ile diğer canlılardan farklılık gösterirler. Sosyal motivler, tüm diğer insanları da içine alacak şekilde biçimlenmektedir. Birey toplumun bir parçası olduğundan toplumdan asla soyutlanamaz. Her toplumun kendi ait gelenek, görenek, adet ve kurallara sahiptir. Birey sosyal hayatın sahip olduğu bu değerlere saygı gösterdiği ölçüde kendisinde sosyal hayatta o denli var olmaktadır. Ayrıca, insanlar toplum tarafından beğenilmek, takdir edilmek iyi, güzel ve ideal görülmek isteği taşırlar. Sosyal içerikli motivler arasında iyi bir meslek sahip olmak, bir ekibin parçası olmak, herkes tarafından tanınan bir kişi olmak, sevmek gibi örnekler verilebilir. Sosyal motivler insanların ileriki yaşlarında daha baskın hale gelebilmektedir. (18).

#### **2.2.2.3. Psikolojik Motivler**

Psikolojik motivler, bireylerin kişilik ve davranış modellerini oluşturan doğuştan ve ya sonradan eğitim, ğretim ve toplumsal değerlerle ile oluşurlar. Psikolojik motivler bireylerin iyapılarıyla alakalı olmasından dolayı yalnızca ortaya çıktıktan sonra öğrenilebilir. Fakat bu motivlerin anlaşılmak oldukça zordur. Motivasyon türleri arasında en karmaşık olan grup, psikolojik motivlerdir. Zira her



insan her olayı aynı şekilde karşılamadığı gibi, algılar kişiden kişiye değişiklik göstermektedir (17). Bu tür motivler, eğitim, öğretim ve toplumsal değer ve yargılar sonucunda ortaya çıkmaktadır. Zaman içerisinde gelişen kişilik, psikolojik motivleri etkilemektedir. Psikolojik motiv kimi zaman kendini kanıtlama arzusuyken, kimi zamanda bağımsız olma arzudur. Tüm bunlar iktidar arzusu ile birleşmektedirler. Psikolojik motivler, fizyolojik motivelerden farklı olarak, sonradan öğrenim yolu ile kazanılmaktadırlar.

### **2.2.3. Motivasyon Çeşitleri**

Motivasyon üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında motivasyon genellikle;

1. İçsel motivasyon,
2. Dışsal motivasyon ve
3. Motivasyonsuzluk olarak sınıflandırılmıştır (19).

#### **2.2.3.1. İçsel Motivasyon**

İnsanlar bir konu üstünde çalışmaya motive olmuşsa onu eğlenceli buluyor demektir. Konuya katılma, konuyla çalışma başlı başına birey için ödüdür ve dışsal ödüllere açık olarak bağlı değildir. İçsel motivasyon insanın özünde olan bir ihtiyaçtır; yetenek ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı gibi bebeklikten baslar (21). İlgi, merak, ihtiyaç, zevk gibi bireyin kendisi için yaptığı eylemleri içerir(22). İçsel motivasyon ortada her hangi bir pekiştirici dışsal uyarının bulunmadığı durumlarda davranışın süregelmesinin nedenidir. Buna tipik bir örnek olarak hobiler verilebilir. Özalp'e göre (1997) açlık ve susuzluk dürtüsü sürekli bireyi hedefe yönelik davranışlarda bulunmaya zorlar. Açlık ve susuzluk dürtülerden kaynaklına motivsel davranışların yanı sıra, organizmanın fizyolojik dengesini korumak amacıyla yapılan pek çok davranışlar vardır. Daha çok bu tür fizyolojik ihtiyaçların yol açtığı dürtülerin kaynaklarına içsel motivasyon denmektedir.

Rekreasyona katılım bireylere bir tür keyif alma hissiyatı verdiği düşünülürse, rekreasyona katılımda yoğun şekilde içsel motivasyondan bahsetmenin mümkün olduğu söylenebilir (15).

### 2.2.3.2. Dış Motivasyon

Dışsal motivasyon Türkmen (2005)'e göre diğer insanlar aracılığıyla gelen olumlu ve olumsuz etkilerde bulunabilen, davranışın tekrarlama olasılığını artırıp azaltabilen maddi, manevi değerler taşıyabilen güçlendirme veya pekiştirmelerdir. Dışsal ödüller genel anlamda maddi, somut materyaller (para, madalya, kupa vb.) olduğu gibi, maddi olmayan, soyut (takdir edilme, övülme vb) kaynaklardan da gelebilir (15). Dışsal motivasyona örnek vermek gerekirse profesyonel bir sporcunun sözleşmesindeki rakamı yükseltmek için daha çok yüksek performans göstermeye çalışması sayılabilir. Bu motivasyon türünü kullanmakta hiçbir sakınca yoktur. Dışsal motivasyonda ki sorun, sürekli yüksek bir güdülenme gösterilmesi gereken görevlerde içsel motivasyonun olmadığı durumlarda pek yardımcı olmayacağı ve görevi sürdürmekte zorluk çekilebileceğidir. Fakat yapılan pek çok çalışma, dışsal motivasyonun, içsel motivasyona dönüştüğünü yani bir aktiviteyi para için gerçekleştirmenin içsel motivasyona dönüştüğünü göstermiştir (24).

Yapılan çalışmalarda dışsal motivasyonun kendi içerisinde sınıflandırıldığı görülmektedir. Deci ve Ryan (1985) dışsal motivasyonu şu şekilde sınıflandırmıştır;

- Dışsal düzenleme (External Regulation)
- İçe Yansıtılan düzenleme (Introjected Regulation)
- Kişiselleştirilen düzenleme (Identified Regulation)
- Bütünleşmiş düzenleme (Integrated Regulation)(15).

### 2.2.4. Motivasyonsuzluk

İnsan davranışlarını içsel ve dışsal motivasyon ile tam olarak açıklanamamasından dolayı araştırmacılar bu motivasyon türlerinin dışında, insan davranışlarını, bütünüyle anlaşılmasını sağlamak için üçüncü bir motivasyon türünü açıklamak zorunda kalmışlardır. Nötür yani Motivasyonsuzluk adı verilen bu türe göre bireyler hareketler ile sonuçlar arasında bir ilişki, bağlantı kuramazlarsa motivasyon dan söz edilemez. Motivasyonsuz bireyler, kendi davranışlarıyla bu davranışlarının sonuçları arasında bir bağlantı kuramazlar. Başarısızlık ve kontrolsüz olma hislerini içlerinde taşırlar (19). Motive olamayan bireyler yetersizlik hissi ve kontrolsüzlük beklentisine sahiptir (24).

### 2.2.5. Motivasyonun Rekreatif Faaliyetlerdeki Önemi

Organizmayı canlı, başka bir davranışta bulunmaya, bir işi yapmaya yönelten, kimi zamanda bir davranışı yapmaktan alıkoyan etken, motivasyonun gücü yani şiddetidir. Günlük hayatımızda motivasyonun şiddetine bağlı olarak bütün davranışlarımız yön kazanmakta veya sürekli olarak değişmektedir (25). Yağmur' a göre (2006) rekreatif faaliyetlere katılmanın en önemli nedenleri; boş zamanı zevkli ve eğlenceli olarak geçirmek, iş dışı farklı bir şeyler yapmak, arkadaşlarıyla etkileşim kurmak, yeni deneyimler elde etmek, bazı şeyleri başarma duygusunu yaşamak, yaratıcı duygu tatmak, toplumsal yarar elde etmek ve zaman geçirmektir.

Müştigil'e göre (1993) boş zaman davranışlarının, fonksiyonel açıdan iki motivasyonel unsur gücünün aynı anda etkisi altında kalmaktadır. Bunlardan birisi, günlük hayatın monotonluğu, sıradanlığından ve her gün aynı çevre, kişi ve kişilerden uzaklaşmak. Bir diğeri ise, rekreatif faaliyetlere katılarak kendini gerçekleştirme, hâkimiyet kurma, üstün olma, mücadele etme, öğrenme, keşfetme, rahatlama gibi kişisel, aynı zamanda sosyal iletişim kurarak, psikolojik ödül beklentisidir(6).

### 2.2.6. Motivasyonun Fiziksel aktivite ve Spordaki önemi

Spor ve fiziksel aktiviteye başlama, sürdürme ve bırakma ile ilgili motivlerin neler olduğunu egzersiz psikologları 1970'li yıllardan itibaren araştırmaktadırlar. Spor ve fiziksel motivasyonla ilgili çalışmalar genel olarak iki amaç altında toplanabilir:

İlk amaç, insanların fiziksel aktivite, spor ve egzersiz yapmak için istek arzu, ilgi duymaları ve başlamaları, bazı insanların ise hiç ilgi duymamaları ve spor yapmamalarının sebeplerinin neler olduğunu anlamak.

İkinci amaç ise, başarı motivasyonunun (Engelleri yenme ve onur kazanma) ne olduğu, spor etkisi ve motivasyon stratejileridir(26).

Biddle, (1999) göre Spor yapma ve fiziksel aktivitelere katılmada optimal motivasyon iyi fiziksel ve psikolojik sağlık açısından önemlidir. Sağlık ve zinde olma teşvikleri spora katılımı önemli etkenlerdir (27).

İnsanlar spora zinde ve sağlıklı olmak için katılırlar. Erdem (2008)' e göre bireyler durağan bir hayat tarzının olumsuz etkilerini ve fiziksel, duygusal ve ruhsal olarak iyi durumda olmanın olumlu etkilerini anladıkları için spora katılmaya motive olmuşlardır(28).

Spor ve egzersize katılımın birden fazla ve kişiden kişiye değişiklik gösteren sebepleri olduğunu tespit etmişlerdir. Örneğin Gill (2000) 'e göre çocukların spor ve egzersize katılımın motivlerinin beceri gelişimi, yarışmacılık, meydan okuma, heyecan ve eğlence olduğunu tespit etmiş, Wankel (1980) ise yetişkinlerin kilo kaybı, kondisyon, sağlıklı olma, ve öz güven gelişimi gibi motivlerle spora katıldıklarını bulmuştur. Bununla birlikte, çocukların büyümeyle birlikte spora katılım sebepler ininde değiştiği, spora katılım sebebinin daha çok yarışmacı ve fitness amaçlı olduğu görülmektedir.

Spora katılımdan vazgeçme sebeplerine bakıldığında ise, beceri gelişiminde ya da yetersizliği problemlerinin yer aldığı görülmüştür(26).

Spora katılım ve performans ile motivasyon arasındaki ilişkinin açıklanması için anlaşılması gereken daha da önce bahsettiğimiz başarı motivasyonu ve yarışmacılıktır.

Başarı motivasyonu, Murray(1938)'e göre bireyin görevde uzmanlaşması, mükemmeli başarma, engelleri yenme ve diğerlerin daha iyi performans gösterme ve bunun için onur kazanma çabalarıyla açıklanabilir

Yarışmacılık, bir değerlendirmenin varlığında, belli mükemmellik standartlarına göre, tatmin için çok çalışma arzusu olarak tanımlanabilir.

Motivasyon ve yarışmacılık sadece sonuç ya da mükemmellikle arayışı ile ilgilenmez, ayrıca istenilen amaca ulaşmada kat edilen yolu da anlamaya çalışır(26).

Sporda motivasyonu şu örnekle açıklamak mümkündür: X takımı, maçı kaybederse küme düşecek, Y takımı maçı kazanırsa şampiyon olacak, Z takımı maçı kazansa da kazanmasa da sıralaması sabit kalacaktır. X ve Y takımlarının maç esnasındaki performansları, Z takımının performansından farklı olacaktır. X ve Y takımlarının sonuca göre yüzleşecekleri durumlar, onların bedensel kapasitelerini en üst seviyede göstermelerine ya da göstermemelerine sebep olacaktır (16).

Doğan'a (2004)'e göre sporda motivasyonun çok yönlü olması nitelik ve nicelik yönlerinden özelliklerinin de incelenmesini gerektirir. Sporunun eksik güdülenme sebebiyle yarışmada yaşadığı durum, —Start Tembelligi olarak adlandırılır. Sporcu heveslidir, yarışmayı terk etmek ister, mücadele arzusu yoktur, motor yeteneklerini yeterince kullanamaz. Start tembelligi yaşayan bir sporcunun ruhsal gerilimini arttırmak gerekmektedir. Bu da psikotonik antrenmanlarla sağlanabilmektedir. Aşırı güdülenme halindeki sporcuda telaş ve sinirlilik hali gözlenir. Bacaklar halsizleşirken eller titremeye başlar. Sporcu davranışlarını kontrol altına alamaz. Sporunun bir karşılaşmada aşırı güdülenmiş olması sebebiyle yaşanan durum —Start Telaşı olarak adlandırılır. Sporcu aşırı gergin bir durumdadır ve davranışlarını kontrol edemez. Start telaşı yaşayan bir sporcunun ruhsal getirilimi azaltılmalıdır. Bu da psiko ayarlama antrenmanlarıyla sağlanabilmektedir(16).

Psikotonik antrenman, sporcuların psikolojisini düzenlemek adına kas geriliminin bir uzman kontrolünde bilinçli şekilde ayaklanması prensibiyle işler. Bu antrenmanlarda kas gerilimiyle ilgili problemlerin azalması ya da ortadan kaldırılması amaçlanır. Psiko ayarlama antrenmanlarıyla karşılaşma için gereken zihinsel durum sağlanabilir, gereksiz enerji kaybı engellenebilir ve sporcunun başarıya dair özgüveni yükseltilebilir(31).

## **2.2.7. Nitelik Yönünden Sporcu Motivasyonu**

### **2.2.7.1. Genel Spor Motivasyonu**

Motivasyonun temelinde ruhsal ve toplumsal ihtiyaçlar yatmaktadır. Bu ihtiyaçlar arasında kendini kanıtlama, toplumsal kabul görme, ünlenme, statü kazanma, takdir görme, yeni ilişkiler kurma, yeni çevrelere girme, kabiliyetlerini ve güçlü özelliklerini ortaya koyma, heyecan ve macera yaşama arzusunu karşılama sayılabilir. Bu ihtiyaçların çeşidi, sayıları ve önemi kişiden kişiye göre değişebilmektedir. Zira her insanın bireysel özellikleri, yetişme şartları, toplumsal çevre, aile ilişkileri, ailenin spora dair fikirleri ve kültürel özellikleri birbirinden farklıdır. Kişileri spora yönlendiren ihtiyaçları şu şekilde listelemek mümkündür (16).

### **2.2.7.1.1. Kendini Gösterme/ Kendini Tanıma**

Kişi spor yaparak hem kendi olumlu özelliklerini diğerlerine gösterme, hem de kendini tanıma, eksik yönlerini geliştirme imkânı bulur.

### **2.2.7.1.2. Kendini Anlatma/Onaylama**

Spor oyun yönü vasıtasıyla kendini anlatma, olumlu yönleri onaylama ve diğerleriyle pozitif iletişim kurma gibi faydalar sağlamaktadır (31).

### **2.2.7.1.3. Toplumsal Statü Kazanma/Üstünlük Sağlama Gereksinimi**

Sporun çeşitli alanlarındaki faydalarıyla kişinin özgüveni yükselir, başarıları sayesinde toplumda iyi bir statü elde eder ve üstünlük sağlama ihtiyacını giderir.

### **2.2.7.1.4. Tanıma ve Ün Kazanma Gereksinimi**

Bütün insanlarda olan bu ihtiyaç, sporda kazanılan başarılar ile doyurulabilir(30).

### **2.2.7.1.5. Heyecan ve Macera Hevesi**

İnsanlar spor aracılığıyla heyecan duyma, gündelik hayatın stresinden kurtulma ve macera yaşama ihtiyaçlarını karşılar.

### **2.2.7.1.6. Zihinsel Yetileri Geliştirme**

Spor, bireylerin ani ve umulmadık durumlar karşısında algılama, doğru ve uygun karar verme kabiliyetlerini artırır(31).

## **2.2.8. Özel Spor Motivasyonu**

Özel spor motivasyonu tamamen biyolojik içerikli olup hareket ederek rahatlama ve oyun isteği, güçlü, sağlıklı ve yüksek kondisyona sahip olma dürtülerinden kaynaklanmaktadır(32).

Baum ve arkadaşlarından aktardığına göre, sporun bireye getireceği faydalar şu şekilde listelenmektedir:

- a. Başarı kazanma
- b. İtibar sahibi olma
- c. Güçlü olma

- d. Saldırganlığı azaltma
- e. Kendini gösterme
- f. Dostluk ve arkadaşlık kazanma(33).

### **2.2.9. Nicelik Yönünden Sporda Motivasyon**

Sporcunun müsabakalarda gerekli performansı sergileyerek başarılı olabilmesi için motivasyonun uygun ve yeterli nicelikte olması gerekmektedir. Spor güdülenmesi, niceliğe göre üç ana başlıkta incelenir(31).

#### **2.2.9.1. Yeterli Düzeyde Motivasyon**

Bu tipte sporcunun motivasyonu yeterli seviyededir. Dolayısıyla, karşılaşmaya hazırlanmak adına yeterli seviyede antrenman yapmış, duygusal olarak yarışa ve galibiyete hazırlanmıştır.

#### **2.2.9.2. Yetersiz Motivasyon**

Bu tipte sporcunun motivasyonu genel ve özel olarak düşük düzeydedir. Bu durum, sporcunun yeterince antrenmanlı olmadığı, ruhsal ve sosyal yönlerden galibiyete hazır olmadığı ve yarışma sonucunun önemsiz olduğu anlamına gelmektedir(16).Bu durum antrenmanlarda ve yarışmalarda gözlenebilmektedir. Spor ilişkilerinde rahatlık, gevşeklik, isteksizlik hâkimdir. Yetersiz güdülenme durumunda, başlama tembelliği gözlenir(30). Yetersiz güdülenme belirtileri şu şekilde listelenmektedir:

##### **2.2.9.2.1. Fizyolojik Belirtileri**

- a. Yavaşlık
- b. Halsiz olma
- c. Uykusuzluk
- d. İsteksizlik
- e. Uyuşukluk

### 2.2.9.2.2. Psikolojik Belirtileri

- a. Tembellik
- b. Sebepsiz yorgunluk
- c. Keyifsizlik
- d. Yarıştan ayrılma eğilimi(33).

### 2.2.10. Aşırı Güdülenme

Bu tipte sporcunun motivasyonu çok yüksek düzeydedir. Yarışmadan önce aşırı antrenman yapmış, fazla hırslı, kendini sadece galibiyete şartlandırmıştır. Aşırı güdülenme, başlama telaşıyla kendini belli eder. Genel spor güdülenme seviyesinin aşırı olduğunu düşündürür (16).

#### 2.2.10.1. Fizyolojik Belirtiler

- a. Nabzın artması
- b. Avuçlarda terleme
- c. Titreme
- d. Halsizlik
- e. Aşırı uyarılmışlık hali
- f. Sıkça tuvalete gitme ihtiyacı(31).

#### 2.2.10.2. Psikolojik Belirtiler

- a. Güvensizlik hissi
- b. Unutkanlık
- c. Davranışların kontrol edilememesi
- d. Gereksiz şeylerle ilgilenme(16).

### 2.3. Fiziksel Aktivite

Toplumumuzun büyük çoğunluğu fiziksel aktivite, “spor” ve “egzersiz” kelimelerini bir biri ile karıştırmakta ya da eşanlamlı olarak kullanmaktadır. Oysa bu kavramlar farklı anlamlar ifade etmektedir(34).



Spor; belirli kurallar içerisinde, özünde kazanma arzusu, kişinin gerek kendisiyle gerekse rakibi ile rekabet halinde olan, bireysel veya takım halinde yapılan fiziksel aktivitelerdir.

Egzersiz ise; planlı ve programlı olarak, fiziksel uygunluğun (biomotorik özellikler vb.) bir ya da birden fazla birimini geliştirmek için vücudun tekrarlı hareketleri olarak tanımlanmaktadır(35).

Caspersen ve arkadaşlarına (1985) göre fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketlerdir. Yürümek, koşmak, sıçramak, bisiklete binmek, kol-bacak hareketleri ve baş-boyun hareketleri vb. gibi temel vücut hareketlerinin tamamı ya da bir kısmını çeşitli spor dalları yanı sıra dans, egzersiz, oyun ve gün içindeki çeşitli aktiviteler fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir(37).

Fiziksel aktivite türü, sıklığı, süresi ve yoğunluğu kişisel tercihe bağlı olan ve enerji tüketimine neden olan bir davranış formudur. Fiziksel aktivite yapılandırılmış(fitness dersleri), yapılandırılmamış (golf toplarını toplamak), planlanmış (yavaş koşu), ya da planlanmamış (merdivenleri çıkmak) olabilmektedir(38).

Karmaşık bir yapıya sahip olan fiziksel aktivite Caspersen ve ark. (1985)'na göre şu şekilde sınıflandırılmıştır:

- Hafif aktiviteler
- Orta şiddetli aktiviteler
- Ağır aktiviteler
- İsteyerek yapılan aktiviteler
- Zorunlu olarak yapılan aktiviteler
- Hafta içi aktiviteleri
- Hafta sonu aktiviteleri

Bu sınıflandırmalar için gerekli olan tek şey sadece bir miktar enerjinin harcanmasıdır(36).

### 2.3.1. Fiziksel Aktivitede Şiddet, Süre, Frekans İlişkisi

Şiddet, süre ve frekans ile tanımlanan fiziksel aktivitenin karmaşık bir olgu olduğu bilinmektedir. Frekans, belirlenmiş süre içerisinde yapılan ortalama seans sayısını, süre aktivitenin ne kadar sürdüğünü açıklar. Örneğin haftada 3 gün, en az 30 dk'lık fiziksel aktivite denildiğinde aktivitenin frekansı ve süresi belirtilmiş olur. Şiddet ise aktivite sırasındaki enerji harcama oranı ile ilişkilidir(39).

### 2.3.2. Fiziksel Aktivite Şiddetinin Ölçülmesi

Fiziksel aktivite, enerji tüketimiyle sonuçlanan, iskelet kası ile yapılan herhangi bir vücut hareketidir(40).

Kas kasılması enerji gerektiren bir olaydır. Kas kimyasal enerjiyi mekanik işe çeviren bir mekanizmadır. İnsan organizmasındaki yaşamsal fonksiyonlar, özellikle sinir uyarılarının iletimi, kas kasılması gibi, kimyasal reaksiyonlarla enerji açığa çıkarılmasına bağlıdır. Bu enerjinin kaynağı kastaki enerjiden zengin organik fosfat bileşikleridir ve kaynağını karbonhidrat, yağ ve protein metabolizmalarının oksijen yardımı ile elde edilmektedir(41).

Fiziksel aktivite esnasında tüketilen oksijen miktarını ifade etmek için metabolik eşdeğer (MET) terimi kullanılır.

Ortalama bir kişi için spesifik bir aktivitenin metabolik hızının istirahat metabolik hızına bölünmesine eşittir. 1 MET istirahat oksijen tüketimine eşittir.  $1\text{MET}=3.5\text{mL/kg/dk}$ 'dır(39). Uluslararası Fiziksel Aktivite Envanterinin manüel puanlama sistemine göre fiziksel aktivite şiddeti için eşdeğer elde edilen rakamlar,

Haftada 600MET-dk' dan az ise düşük,

Haftada 600-3000 Aralığında ise orta,

Haftada 3000'den fazla ise yüksek olarak değerlendirilir(42).

#### 2.3.2.1. Yüksek düzey

Şiddeti yüksek fiziksel aktivite ritmik, tekrarlı, geniş kas gruplarının kullanıldığı ve maksimal kalp atım sayısının % 70 ya da daha fazla oranında arttığı aktivite olarak tanımlamaktadır. Koşu, profesyonel yüzme, aerobik yapmak, ip atlamak vb. gibi bu düzeydeki fiziksel aktiviteye örnek verilebilir(42).

### **2.3.2.2. Orta düzey**

Bu kategori düşük düzeyde yapılan aktiviteden daha çok yapılan aktiviteyi tanımlamaktadır. Haftanın çoğu gün yapılan yarım saatlik ılımlı fiziksel aktiviteye karşılık geldiği düşünülmektedir(43). Ilımlı fiziksel aktiviteyi geniş kas grupları kullanılarak, enerjik bir şekilde yapılan aktivite olarak tanımlamaktadır. Yürümek, yüzmek, bisiklet sürmek, dans etmek, bahçe işleriyle uğraşmak bu düzeydeki fiziksel aktiviteye örnek verilebilir.

### **2.3.2.3. Düşük düzey**

Ilımlı düzeyin altında ve kriteri konusunda diğer iki kategori gibi fikir birliğine varılmamış bir kategoridir(42).

## **2.3.3. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler**

Düzenli fiziksel aktivite, halk sağlığının, fiziksel ve psikolojik sağlığın geliştirilmesi ile güçlü bir ilişki içerisindedir(44). İlgili politikaların geliştirilmesi ve müdahalelerin etkinliği için fiziksel aktiviteyi etkileyen etmenlerin tanımlanması gerekir. Bu etmenler sırası ile

### **2.3.3.1. Demografik ve Biyolojik Etmenler**

Yaş ve cinsiyet en önemli demografik ve biyolojik etmenler olduğu düşünülmektedir. Medeni durum fiziksel aktiviteyi hem olumlu hem de olumsuz etkilediğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Yanı sıra eğitim, meslek / iş durumu, gelir düzeyi ve sosyo-ekonomik düzey, genetik özellikler, obezite, kalp hastalığı vb. gibi etmenlerin fiziksel aktiviteyi hem olumlu hem de olumsuz etkilediği belirlenmiştir(45).

### **2.3.3.2. Psikolojik, Bilişsel ve Emosyonel Etmenler**

Fiziksel aktiviteden keyif alma, aktiviteden beklenen faydalar, aktiviteye katılım isteği, aktivitenin vücut sağlığı üzerine etkisi konusundaki bilgi düzeyi, yetersiz zaman, ruhsal durum bozukluğu, inanç, vücut ağırlığının düşük yada yüksek olması, özgüven, kaygı, stres, motivasyon vb. gibi fiziksel aktiviteyi doğrudan etkilemektedir(45).

### **2.3.3.3. Davranışsal Nitelikler ve Beceriler**

Bireyin beslenme alışkanlığı, zararlı alışkanlıkla ve kararlılık düzeyi fiziksel aktiviteyi etkilemektedir. Ayrıca bireyin geçmiş fiziksel aktivite düzeyi ile şu anki fiziksel aktivite düzeyi arasında bir ilişki olduğu kabul edilmektedir(46). Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı ile fiziksel aktivite arasında yapılan pek çok çalışmada pozitif ilişkisi bulunmuştur. Yanı sıra sigara kullanımı ile doğrudan zıt yönlü bir ilişkili olduğunu gösteren çok sayıda çalışma bulunmaktadır(47).

### **2.3.3.4. Sosyal ve Kültürel Etmenler**

Fiziksel aktivite ile sosyal destek arasında bir ilişkinin olduğu bilinmektedir. Düzenli fiziksel aktivite konusunda sosyal yönden teşvik edilen kadınların, teşvik edilmeyenlere göre iki kat daha fazla aktif olduğu belirlenmiştir(48).

### **2.3.3.5. Fiziksel Çevre Etmenleri**

Yapılan çalışmalar fiziksel aktivite düzeyinde fiziksel çevrenin etkili olduğunu göstermektedir. Spor tesislerine ulaşım, evde spor aletlerinin bulunması, iklim, mevsim ve hava koşulları, maliyetler, aktivite yapılan ortamın fiziki durumu, yürüme, bisiklete binme vb. gibi aktiviteler için uygun açık - kapalı alanların bulunması ve bu alanlara ulaşılabilirliği gibi etmenlerin fiziksel aktiviteyi doğrudan etkilediği düşünülmektedir(49).

### **2.3.4. Fiziksel Aktivite ile Beslenme ve Spor Arasındaki ilişkisi**

Fiziksel aktivite, beslenme ve spor bir biri ile çok yakından ilişkilidir. Son yıllarda yapılan araştırmalar bize yeterli ve dengeli beslenmeyi, düzenli fiziksel aktivite ve spor yapmayı ve sigara ve alkol gibi zararlı alışkanlıklardan uzak durmayı odak noktası haline getirmeyi bir yaşam biçimi haline getirmeyi önermektedir. Özellikle böyle bir yaşam biçimi insanları pek çok hastalıklardan (coroner kalp hastalıkları, kanser, hipertansiyon, diyabet, osteoporoz) önlenme ya da hastalığın geciktirilmesine yardımcı olmaktadır. Bu hastalıkların ilk üçü ülkemizde ölüm nedenlerinin başında yer almaktadır. Gerçekten de yetersiz fiziksel aktivite (sedanter yaşam tarzı) ve yanlış beslenme kalp hastalıkları, diyabet, obezite, uykusuzluk, bazı kanserler yanı sıra çok sayıda hastalığın meydana gelmesine neden olan önemli risk faktörleridir(50).

Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı ile fiziksel aktivite pek çok çalışmalarda pozitif ilişkisi bulunmuştur. Yanı sıra sigara kullanımı ile doğrudan zıt yönlü ilişkili olduğunu gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır(47).

Amerika Birleşik Devletleri'nin temel hedeflerinden ilk ikisi yeterli beslenme ve yeterli fiziksel aktivite olan 'Sağlıklı İnsanlar 2000' adlı yayınlanan raporda kişiler yeterli fiziksel aktiviteye ve sağlıklı beslenmeye teşvik edilmektedir. Örneğin günde 5 defa sebze-meyve tüketin sloganıyla kişilere 5 porsiyon sebze-meyve tüketimi önerilmektedir. Ayrıca haftada en az 5 günü 30dk. Orta düzeyde bir egzersizin kronik hastalık riskini azalttığı belirtilmektedir(51).

### **2.3.5. Fiziksel Aktivite ve Motivasyon İlişkisi**

Fiziksel aktivite için insanların fizyolojik motivlere sahip olduklarına dair kanıtlar vardır. Bunun özellikle yetişkinlik öncesi dönemde en güçlü durumda olduğu ileri sürülmektedir. Bu güdü sosyal ve fiziksel çevremizdeki birçok faktörle karşılıklı etkileşerek güçlenip zayıflayabilmekte, pozitif ve negatif sonuçlar doğurabilmektedir.

Fiziksel hareketlerin birçok özellikleri vardır. Bu farklı özellikler bireye farklı doyum sağlamaktadır. Bir başka deyişle fiziksel hareketler sosyo-psikolojik karakterli hareketlerdir. Birey hareket eder ve neden hareket ettiğinin bilincindedir.

Kenyon fiziksel hareketi aşağıdaki boyutlarda ele almaktadır(52).

1. Toplumsal tecrübe olarak fiziksel hareket: Diğer bireylerle yakın toplumsal bağlar kurma, grubun saygıdeğer bir üyesi olma, yeni arkadaşlar edinme, toplumsal gereksinimlere doyum sağlama yönünden fiziksel hareketler bireye yardımcı olur.

2. Sağlık ve koordinasyon kazandırma bakımından fiziksel hareketler: Fiziksel hareketin insan sağlığını ve kondisyonunu geliştirme ve yükseltme özelliği bulunmaktadır.

3. Vücut dengesini arama açısından fiziksel hareket: Fiziksel hareket, bazı rizikoları olmasına karşın hareketi yapana hız ve hızın artışıyla birlikte aniden yön değiştirme ve tehlikeli durumların heyecanını yaşatır. Dağcılık, kayak ve paraşütle atlama gibi sporlarda birey tehlike, heyecan ve rizikonun verebileceği değişik duyguları tadabilir(53).

4. Estetik tecrübe yönünden fiziksel hareket: Birey günlük yaşamda birçok yıpratıcı, yorgunluk verici durumla karşılaşır. Yaşamındaki kaygı ve gerilimlerin giderilmesinde fiziksel hareket önemli bir araç durumundadır(52).

5. Mükemmel ve üstün olma yönünden fiziksel hareket: Yüksek düzeyde başarı için yıllar süren sportif antrenman ve yarışmalara sporcu neden katlanmakta, kendisini isine adamakta ve özveride bulunmaktadır? Belki de bu sorunun bir tek cevabı yoktur.

Ama yaptığı sporda “kusursuz ve üstün olma” gibi bir duygu, sporcunun fiziksel hareketleri sürdürmesinde en önemli etken olabilir(53).

#### **2.4. Beslenme**

Yaşamın sürdürülebilmesi, sağlığın korunması ve büyümenin gerçekleştirilmesi için besin maddelerinin dışarıdan alınarak bir takım kimyasal reaksiyonlar sonucu enerji elde edilmesine beslenme denmektedir(54). Bireyin, ailenin ve toplumun birinci amacı sağlıklı ve üretken olmaktır. Bedenen, aklen, ruhen ve sosyal yönden iyi gelişmiş bir beden yapısı ve bu yapının uzun süre işleyişi sağlıklı ve üretken olmanın alt yapısıdır(55).

Besinlerin yapısını oluşturan organik ve inorganik maddeler besin ögesi olarak tanımlanan; karbonhidratlar (CHO), proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller ve su olmak üzere altı ana grupta toplanmakta ve her bir besin ögesi insan vücudunda farklı görevleri olup, “Yeterli ve dengeli Beslenmenin kuralı olarak bu altı besin ögesinin günlük gereksinim kadarı mutlaka alınmalıdır(56).

Besin maddelerinin organizmadaki öncelikle üç görevi vardır(Hollman)

1. Karbonhidrat ve yağlardan sağlanan enerji hazırlanması,
2. Protein, su ve demir (v.b.) ile hücre ve dokuların yapılandırılması ve beslenmesi,
3. Vitamin ve mineraller ile enzimlerin yapılandırılması ya da direkt metabolizma rejenerasyonu(57).

Bir fiziksel aktivite sonrası, yeni bir aktiviteyi yapabilmek amacıyla, çeşitli fonksiyon sistemlerinin denge bozukluğunun mümkün olduğunca hızlı bir şekilde giderilmesi ve iç denge durumunun yeniden sağlanması öncelik taşır.

Beslenme bütünlüğünün sağlanması için iki önemli görev yerine getirilmelidir.

1. Kullanılan enerji depolarının yeniden doldurulması,
2. Asit-baz dengesi, terle ile atılan mineraller ve sıvının alımı ile iç denge normal durumuna kavuşturulması(58).

#### **2.4.1. Beslenme ilgili bazı tanımlar**

##### **2.4.1.1. Besin**

"Besin öğelerinden oluşan kompleks bileşiklerdir." Besinle aynı anlamda kullanılan kelimeler; gıda, gıda maddesi, yiyecek, besin maddesi ve'dir(54).

##### **2.4.1.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme**

"Büyüme ve gelişmenin sağlanabilmesi, sağlığın korunabilmesi için; bireyin yaşı, cinsiyeti ve içinde bulunduğu fizyolojik ortama göre ihtiyaç duyulan besin öğelerinin gerekli olan miktar vücuda sağlanmasıdır"(65).

##### **2.4.1.3. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme**

"Organizmanın ihtiyacı besin öğelerinin istenen düzeyde, miktarda, çeşitte alınmaması durumudur". Canlının fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamayan yetersiz ve dengesiz beslenme durumunda fiziksel büyümenin ve gelişimin yanı sıra beyin ve zekâ gelişimi de olumsuz etkilenmektedir(59).

##### **2.4.1.4. Sağlık**

"İnsanların bedensel, ruhsal, sosyal ve zihinsel açıdan tam bir iyilik ve uyum halidir"(66).

##### **2.4.1.5. Metabolizma**

"Yaşamın sürdürülmesi için insan vücudunda gerçekleşen kimyasal tepkimelerdir." Besin öğelerinin insan vücudundaki hücrelerde yapım yıkım olayları için uğradıkları kimyasal değişikliklere denir(65).

#### 2.4.1.6. Sindirim

"Besinlerin vücuda alındıktan sonra daha kolay emilebilmeleri için fiziksel, kimyasal ve mekanik işlemlerden geçmeleridir" (59).

#### 2.4.2. Beslenme ile Enerji Metabolizması İlişkisi

İnsan vücudunda yaşamın devamı için enerjiye gereksinim vardır. Enerji, kısaca iş yapabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Organizmanın çalışabilmesi için gerekli olan enerji vücudumuza aldığımız besin öğelerinin bir takım kimyasal tepkimeler sonucu sağlamaktayız(60).

Enerji metabolizmasında aerobik ve anaerobik olmak üzere birbirine bağlı iki yol vardır. Hareket başladığı anda her iki yol da uyarılır. Anaerobik yani oksijensiz yol glikoliz yolu olup hemen enerji üretilebilen yoldur. Bu yolda oksijen olmadan kastaki glikojen glikoza çevrilir, daha sonra aerobik yani oksidatif enerji üretimi devreye girerek egzersiz için gerekli enerji sağlanır(61).

Düzenli dinamik egzersizlerle enerji metabolizmasında meydana gelen önemli fizyolojik değişikliklerden biride akciğerlerin maksimum oksijen kapasitesi:  $V_{O2} \max$  7 (ml/kg/dak) değerindeki artmadır.  $V_{O2} \max$  değerindeki artış, oksidatif yol ile enerji üretimini arttırır. Sporcunun bir dakikada kullanabildiği  $V_{O2} \max$  miktarının artması, fonksiyonel kapasitenin artmasını, daha fazla yükle, daha uzun bir zaman, yorgunluk duymadan efor yapılabilmesini sağlar.

Oksidatif yolda çoğunlukla kullanılan besin öğesi yağ olmasına rağmen uzun süren egzersizin içindeki ani, tekrarlı yüksek şiddetteki hareketlerde (sprint, zıplama gibi) anaerobik yol (glikoliz) ile glikoz kullanımı da olur(61).

#### 2.4.3. Besin Öğeleri

İnsan, yaşamını sürdürebilmek için besin öğelerine yani karbonhidrat, protein, yağlar, vitaminler, mineraller ve suya gereksinimi vardır. Bu besin öğelerinin ne kadar alınması gerektiğini bilmek yaşamın sürdürülebilmesi için önem arz etmektedir. Bu öğelerin herhangi birisinin alınmadığı ya da yetersiz alınması durumunda iç dengenin bozulduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır(62).



Öztürk, (2012) 'e göre; Besinler yendikten sonra sindirim sisteminde besin öğelerine parçalanarak vücutta kullanılır. İnsan vücudu besin öğelerinin yapısında bulunan su, mineral, protein, lipit vb. gibi diğer öğelerden oluşmaktadır(63).

Her besin ögesi tamamı ile saf değildir. İlgili oran yüksek olduğu için tüketilir yani et protein kaynağıdır fakat içinde yağ gibi farklı besin ögesi de bulunmaktadır. Etin içindeki protein oranı yüksek olduğu için tüketiriz(64).

Her ülke, kültür ve coğrafi bölgeye göre beslenme alışkanlıkları değişse bile besin öğeleri asla değişmez, yeterli ve düzenli miktarda alınması şarttır(67).

#### **2.4.3.1. Karbonhidratlar**

Organizmanın enerji olarak kullandığı kaynakların ilk sırasında karbonhidratlar gelmektedir. Aynı zamanda fiziksel aktivite esnasında enerjinin temel kaynağını karbonhidratlar oluşturmaktadır. Karbonhidratlar gerek normal bireylerde gerekse sporcular için de çok önemli bir besin kaynağıdır. Vücuda alınan karbonhidratlar, kaslarda ve karaciğerde glikojen olarak depolanmaktadır. Kasların içinde 300-400 gram, karaciğerde ise 75-100 gr. glikojen deposu mevcuttur. Glikojen depoları Yeterli ve dengeli beslenme ile geliştirile bilmektedir. Glikojen depoları azalmış veya tükenmiş sporcuların kendilerini yorgun hissetmesi ya da sürantrene olmaları sıklıkla görülmektedir. Yapılan spor ve fiziksel aktivitelere göre değişiklik göstermekle birlikte günlük alınan enerjinin % 45-65'nin karbonhidratlardan alınması gerekmektedir(68). Yanı sıra şiddeti yoğun ya da orta düzeyde aktivite yapan sporcuların karbonhidrat gereksinimleri yüksek olabilir. Gerek sporcularda gerekse sağlık için fiziksel aktivite yapan bireyler de, karbonhidrat ihtiyaçlarını, glisemik indeksi düşük, kompleks karbonhidratlardan karşılamalıdır (örneğin; tahıl, yulaf, maltodekstrin, meyve, vb.) (69).

#### **2.4.3.2. Proteinler**

Proteinler, sindirim kanalında yapıtaşları an amino asitlere indirgenerek kana karışırlar ve kanla aracılığı ile karaciğere taşınırlar. Karaciğerde tekrar bir düzen içinde birleşirler. Hücrenin yapısını, birleşerek organları ve dokuları oluşturur. Böylece büyüme ve gelişme için en önde gelen besin ögesidir. Vücudun bağışıklık sisteminde, fiziksel aktiviteye bağlı kas fibrinlerin deki mikro hasarın onarımında,

enerjinin elde edilmesinde, hücre içi ve dışı dengenin sağlanmasında, hemoglobin, bazı enzim ve hormonların yapısında hayati görev yapmaktadır(70).

Yetişkin bir bireyin vücudunun ortalama % 16'sı proteinden meydana gelir. Bu oluşum depo şeklinde değil de, çalışan ve belirli görevler yapan hücreler şeklindedir. Proteinlerin, fiziksel aktivite esnasında enerjiye katkısı yok denecek kadar azdır. Fakat uzun süre aç kalındığı dönemlerde enerji metabolizmasına katılarak enerji sağlarlar. Pek çok bilimsel çalışmada yeterli protein tüketiminden ziyade kaliteli protein tüketilmesi tavsiye edilmektedir (71).

Elzem amino asit ve kalite oranı yüksek proteinlerin ilk sırasında kırmızı et, hindi, tavuk ve balığında içinde yer aldığı et grubu gelmektedir. Kuru baklagiller (mercimek, kuru fasulye, nohut vb.) ve tahıllarda ise (makarna, erişte, pirinç, un, buğday vb.).

Aktif spor yapmayan bireylerin günlük protein ihtiyaçları 0,8-1,0 g/kg. iken, sporcularda ise protein ihtiyacı enerjinin % 12-15'inden hesaplanabileceği gibi aktivitenin türüne, şiddetine göre, ağırlık başına 1,2-1,8 g/kg'a kadar çıkabilmektedir(70).

#### **2.4.3.3. Yağlar**

Vücut kompozisyonu zayıf bir sporcuda bile süresi uzun bir egzersizi tamamlayabilecek kadar yağ deposu mevcuttur. 1 gr. Karbonhidrat ve protein 4 kcal enerji elde edilirken iken, 1 gr. yağdan 9 kcal enerji elde edilmektedir. Yağlar, özellikle şiddeti düşük, süresi uzun aktivitelerde önemli bir enerji kaynağı olarak kullanılmaktadır. Yanı sıra yağlarda çözünen vitaminlerin (A, D, E, K) organizmada kullanılmasını sağlamaktadırlar. Ayrıca vücudumuzda üretilmeyen ve vücut için elzem olan esansiyel yağ asitlerinin (linoleik asit: omega-6, alfa-linolenik asit: omega-3) organizmaya girmesini sağlarlar. Yanı sıra vücut ısısının korunması, beyin gelişimi ve deri sağlığını koruyarak vücutta çok yönlü görev üstlenmektedirler(72).

#### **2.4.3.4. Vitaminler**

Vitaminler suda ve yağda eriyenler olmak üzere ikiye ayrılırla

- Suda eriyenler; **C** ve **B** grubu vitaminler
- Yağda eriyenler; **A, D, E, K** grubu vitaminlerdir(73).

Vücut vitaminleri sentezlemediğinden günlük besin öğeleri ile birlikte alınmalıdır.

Bir sporcu için artan vitamin ihtiyacı, DIEBSCHLAG'a göre;

- Artan metabolizma oranları
- Antrenman kaynaklı hipetermi ve
- Ter boşalmasının yol açtığı kayıplar tarafından belirlenir(57).

Vitaminler organizmaya alındıktan sonra, organizmada metabolik reaksiyonlarda katalizör görevlerini üstlenen enzim ve koenzimlere dönüştürülür. Vücutta fazladan alınan vitaminlerin aşırı birikerek toksik etkilere sebep olduğu belirtilmektedir. Dengeli bir diyetle beslenen sporcularda vitamin eksikliği görülmeyeceği gibi fazladan tabletler alınmasına gerek yoktur. Ekstra (fazladan) vitamin kullanımının performansı arttırdığı yolunda bir bulgu yoktur(73). Ancak Morris'e göre; ısıya hassas olması nedeniyle yüksek dahili ısılarda parçalanmış C vitamini istisna tutmaktadır. Yüklenmelerde 100 ila 500 mg arasında tamamlayıcı doz önermektedir(57,63)

#### **2.4.3.5. Mineraller**

Vücutta az bulunan inorganik bileşenlerdir. Genellikle vitaminlerle birlikte alınır. Önemli mineraller Magnezyum, kalsiyum, fosfor, potasyum, sodyum, bakır, iyot, demir(74).

Egzersiz başlangıcında kanın sulanmasına bağlı olarak "seyrelme" ya da "spor anemisi" olarak bilinen kısa süreli serum ferritin ve hemoglobin düzeyinde azalma beslenmenin sebep olduğu bir şey değildir. Bu değişiklikler sporcunun performansına olumsuz olarak etki etmez.

Kansızlığı olan sporcularda, demir alımı sadece kanın biyokimyasal ölçümünde ve kan oluşumunda değil, egzersiz esnasında oksijen alımını çoğaltarak, kalp atışını ve laktat yoğunluğunu düşürerek çalışma kapasitesini artırır(75).

Son araştırmalarda, demir azlığı çeken fakat anemik olmayan sporcularda, 100 mg demir sülfat takviyesinin, 4-6 hafta içinde performansı geliştirdiği ve sporcuların demir takviyesinden faydalandığı kanıtlanmıştır. Çalışma kapasitesini

yükseltmek ve dayanıklılığı arttırmak, oksijen alımını çoğaltmak, laktat yoğunluğunu düşürmek, kas yoğunluğunu azaltmak, demir düzeyinin normale çekilmesinin avantajlarıdır(75). Düzenli olarak yetersiz demir alımı, sporcu anemi olsun ya da olmasın, sağlığı, fiziksel ve mental performansı negatif yönde etkiler ve kronik demir eksikliği medikal tedavi ve takip gerektirir(76).

#### 2.4.3.6. Su

Yeni doğan bebeklerin vücutlarının %80'i sudur. Yaşlandıkça kas kütlelerinin kaybedilmesine bağlı olarak azalır(77). Kas dokusu ile vücut su oranı arasında pozitif, yağ dokusu ile de negatif bir korelasyon vardır. Çizgili kaslar diğer dokular ve kandan daha fazla su içerirler. Bu nedenle erkeklerde su oranı %55-60 iken, kadınlarda ise %50-55 oranındadır. Özellikle genç sporcularda vücut su oranı erişkinlerdeki değerlerden daha fazla olduğundan su dengesinin korunması önemlidir.

Sporcularda yeterli sıvı tüketimi; kuvvet, dayanıklılık ve aerobik kapasiteyi olumsuz yönde etkileyen dehidratasyonu önlemek için gereklidir. Sıcak ve nemli havada yoğun egzersiz yapan sporcular ter ile saatte 2-3 lt sıvı kaybetmektedir. Terle kaybedilen sıvı hemen yerine konmaz ise dehidratasyon kısa sürede gelişmektedir. Vücutta %0,5-1 oranında su kaybı olduğu an susama merkezi uyarılır ve hemen su içilmesi gerekmektedir.

Fiziksel aktiviteler esnasında mutlaka sıvı alınmalıdır. Çünkü su kaybı ile birlikte;

- Soluk almada güçlük,
- Isı intoleransı, ateş, kırmızı deri,
- Nabızda artış,
- Kan yoğunluğunda artma
- Hafif baş ağrısı, konuşma zorluğu, hatırlamada güçlük
- Yutkunma zorluğu, dilin şişmesi, iştahsızlık,
- Yorulma süresinde hızlanma, kramplar,

- Çalışma süresinde kısıalma,
- Görme bozukluğu, duyma zorluğu, duyarlılıkta azalma oluşacaktır(78,79).

Vücuttaki sıvı kaybı; kan miktarında azalmaya ve kardiyak debide düşüşe neden olur. Artan ısıyı deriye nakledecek daha az kan mevcut olacağı için egzersiz sırasında vücut ısısı normalden daha hızlı artar(80). Başka bir ifadeyle, kas kuvvetinde azalma, performans süresinde kısıalma, plazma sıvısı ve kan hacminde azalma, submaksimal çalışmada, kalp debisinde azalma, O<sub>2</sub> tüketiminde azalma, ısı düzenleme mekanizmalarında bozukluk, böbrek kan akımında bozukluk, böbrek filtrasyonunda azalma, idrar yoğunluğunda artış ve karaciğer glikojen deposunda azalma görülecektir(81).

#### **2.4.4. Beslenme Değişim Süreçleri**

Beslenme konusunda tadı güzel olan, fazla besleyici değeri bulunmayan besinlerin uzun süre tüketilmesi ve düşük fiziksel aktivite alışkanlığına sahip olunması obeziteye neden olmaktadır(86).

Her ne kadar belirli besinlerin örneğin; karbonhidratlar, yağlı yiyecekler yüksek seviyelerde alınması metabolik faktörler yüzünden obeziteye neden olma ihtimali daha yüksek olsa da aslında obezite bir takım davranışlarla ilişkilendirilmiştir. Örneğin; obezite meşrubat tüketimi ile pozitif yönde ilişkilendirilirken, obezite kahvaltılık yapmak, meyve ve sebze tüketimi ile negatif yönde ilişkilendirilmektedir. Yani burada anlatmak istediğimiz ne yediğimizden ziyade, neleri nelerle ne zaman yediğimizle ilişkili davranışlarımızı düzenlemeyerek fazla kilo alımının önüne geçebilmekteyiz(89).

Obez bireylerin genetik yapılarını değiştirmek mümkün olmasa da yeme davranışı/alışkanlığı, fiziksel aktivite düzeyini ve diğer çevresel etmenler olumlu yönde değiştirilerek, sağlıklı yaşam davranışları kazandırılabilir. Obezitede yeme davranışı, beslenme ve aktivite alışkanlıklarının değiştirilmesi gibi sağlıklı yaşam davranışlarının kazandırılması önem taşımaktadır(3). Erken yaş ve zamanda doğru beslenme yöntemlerinin tercih edilmesi yetişkinlik yıllarında da doğru beslenmenin göstergesidir(86).

“Beslenme Değişim Süreci” deneyimlerin bazı insanların beslenme alışkanlıklarını nasıl etkilediğini belirlemek anlamına gelmektedir(84).

İç ve dış değişkenlerin, insanların davranışlarında değişiklikler meydana getirir. Bu değişimler fizyolojik istekler ve antropometrik çıktılar ile sonuçlanabilir. Örneğin; obez bir bireyin yürürken zorlandığını hissetmesi onu beslenmesinde bir takım değişikliklere itebilir, bu fizyolojik olarak bireyin besin alımını azaltarak dış görünüşünde olumlu bir gelişime sebep olabilir(3).

Bir öğün yemek ya da ayak üstü atıştırma eylemi, içinde bir çok karar evresi barındırmakta olup, karmaşık bir yapıya sahiptir. Bu kararlar insanların her yeme olayı için ne kadar düşündükleri konusunda değişiklik gösterse de, kararlar yeme olayı esnasında etkili bir şekilde verilir. Çevresel, psikososyal, davranışsal ve biyolojik değişkenler karar alma mekanizmasını etkilemektedir. Buna karşılık, bu kararların her birinin beslenme alımının bazı yönlerini etkilediği gösterilmiştir. Örneğin; kahvaltı yapmamaya karar verirseniz az enerji ile çalışmak zorunda kalırsınız(87).

Daha önceki davranışsal kararların tüketime olan ilişkileri kişileri genellikle sonraki adımlara yönlendirir. Örneğin; acıktığınızda bir fast-food restoranına giderseniz bu sizin ne yiyeceğinize karar vermenize sebep olur (kalorisi yüksek, yağlı yiyecekler)(90). Bu adımların her birinde yapılan değişiklikler besin alımını önemli ölçüde değiştirme potansiyeline sahiptir. Ayrıca bu aşamalardan bir kaç besin alımını değiştirmek için stratejik olarak kullanılabilir örneğin; bir insanın öğlenden sonra için yoğurt veya bir iki adet meyve gibi besinler olarak akşam yemeğindeki besin alımını bir miktar düşürebilmektedir. Ya da tam tersi öğle yemeğini atlamanız akşam yemeğinde çok fazla besin almanıza neden olur.

Bahsi geçen aşamaları şöyle sıralayabiliriz.

Atıştırmak ya da öğün yemek ( evet - hayır ) ?

Yemeği nerden almak ( okul - ev - fast-food lokantası - otomat makinesi ) ?

Nerede yemek( okulda- evde - ayaküstü ) ?

Kimin ile yemek ( aile - arkadaşlar ) ?

Yemeğe ne zaman başlamak ( 11.45 - öğlen - 12.30 ) ?

Ne yemek ( ana yemek - sebze - meyve ) ?

Ne kadar yemek ( kalori - kg ) ?

Ne zaman durmak ( zaman ) ? (87).

Kararların doğru zamanda doğru şekilde verilmesi ve yaşam tarzı haline getirilmesi bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığı açısından çok önem arz etmektedir. Bu süreci doğru yöneten bireyler fiziksel ve psikolojik açıdan daha güçlü ve pozitif bir yaşam sürmektedir.



### 3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırma sürecinin yöntemine ilişkin bilgiler yer almaktadır. Aşağıda yer alan bölümler özetle, araştırma deseni, araştırma grubu, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve verilerin analizi alt bölümleridir.

#### 3.1. Araştırma Deseni

Geçmişte ya da o anda var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyen, tanımlamayı amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan her neyse onları değiştirme ve etkileme çabası yoktur bu modelde. Bilinmek istenen şey meydandadır. Amaç o şeyi doğru bir şekilde gözlemleyip belirleyebilmektir. Asıl amaç değiştirmeye kalkmadan gözlemektir(82). Tarama modelinde bilimin gözleme kaydetme, olaylar arasındaki ilişkileri tespit etme, kontrol edilen değişmez ilişkiler üzerinde genellemelere varma vardır. Yani bilimin tasvir fonksiyonu ön plandadır(82). Bu bağlamda araştırmada cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu ve meslek durumu değişkenleri açısından fiziksel aktivite düzeyleri, beslenme değişim süreçleri ve rekreasyonel egzersiz motivasyon düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

#### 3.2. Araştırma Grubu

Araştırma Grubunu 2016-2017 yılları arasında Pamukkale Üniversitesi Ömer Halis Demir araştırma ve uygulama merkezinde 17 yaş ve üzeri farklı meslek grubundan 561 (%53,5) Erkek, 489 (%46,5) Kadın olmak üzere 1050 rekreasyon amaçlı fitness branşıyla ilgilenen ve uygun örnekleme metodu ile belirlenmiştir.

#### 3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmanın amacına ulaşmak için “Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği” , “Beslenme Değişim Süreçleri Ölçeği” , “Uluslar Arası Fiziksel Aktivite Ölçeği (Kısa Formu)” ve araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Araştırma verileri Pamukkale üniversitesi Ömer halis demir araştırma ve uygulama merkezinde 17 yaş ve üzeri farklı meslek grubundan 561 Erkek(%53,5) , 489 Kadın (%46,5) olmak üzere 1050 rekreasyon amaçlı fitness branşıyla ilgilenen katılımcılara önce kişisel bilgi formu ve daha sonra “Rekreasyonel Egzersiz



Motivasyon Ölçeği” , “Beslenme Değişim Süreçleri Ölçeği” , “Uluslar Arası Fiziksel Aktivite Ölçeği (Kısa Formu)” ve araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” sırayla araştırmacı eşliğinde doldurularak elde edilmiştir. Araştırmaya katılım hususunda her katılımcının araştırmaya katılmak isteyip istemedikleri sorulmuş ve katılmak isteyen tüm gönüllü katılımcılara onam formu doldurulmuştur.

### **3.4. Veri Toplama Araçları**

Araştırmanın amacına ulaşmak için “Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği” , “Beslenme Değişim Süreçleri Ölçeği” , “Uluslar Arası Fiziksel Aktivite Ölçeği (Kısa Formu)” ve araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin detaylı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

### **3.5. Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği**

Bu araştırma kapsamında araştırmanın amacına uygun olarak Rogers ve Morris (2003) tarafından geliştirilen “Rekreasyonel Egzersize Güdülenme Anketi” (REMM) (104) kullanılmıştır. Anket, bireyleri rekreasyonel egzersizlere katılıma güdeleyen nedenleri içeren, (1) ustalık, (2) fiziksel durum, (3) sosyal ilişki, (4) psikolojik durum, (5) görünüş, (6) diğerlerinin beklentileri (7) zevk ve (8) rekabet/ego gibi 8 alt boyuttu ölçmeye yönelik 73 maddeden oluşmaktadır. Bireylerin egzersize katılım nedenleri “Kesinlikle Katılmıyorum (1)” ve “Katılmıyorum (2)”, “Kararsızım (3)”, “Katılıyorum (4)” ve “Kesinlikle Katılıyorum (5)” şeklinde 5’li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilmektedir(104). Anketin Türkçe sürümünün güvenilirliği ve geçerliği, Gürbüz, Aşçı ve Çelebi (2006) tarafından (83) gerçekleştirilmiştir. Türkçe versiyonunun güvenilirliği ve geçerliğini test etmek için yapılan faktör analizi sonucuna göre, orijinal ankette yer alan 5 maddenin faktör yükleri,40’ın altında olduğu için anketin Türkçe sürümünden çıkarılmıştır. Anketin Türkçe versiyonu toplam 66 maddeden ve (1) sağlık, (2) rekabet, (3) vücut ve dış görünüm, (4) sosyal ve eğlence, (5) beceri gelişimi gibi 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Anketin toplam iç tutarlılık katsayısı ise,90’dır(83).

### **3.6. Beslenme Değişim Süreçleri Ölçeği**

“Beslenme Değişim Süreçleri Ölçeği” deneyimlerin bazı insanların beslenme alışkanlıklarını nasıl etkilediğini belirlemek amacıyla Prochaska ve ark.

Tarafından(1987) geliştirilmiş olan ölçek Menekli ve Fadiloğlu (2012) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Beslenme Değişim Süreçleri Ölçeğinde, değişimde toplam 12 alt boyut vardır. Bu süreçler aşağıda özetlenmiştir(98).

1. Bilinç düzeyinde artış; bireyde nedenler ve sonuçlar konusunda farkındalık artışıdır. Birey beslenme hakkında yeni bilgi arar (Ölçekte yer alan 1, 13, 25, 37. maddeler).

2. Dramatik yardım/duygusal canlandırma; dramatik mesajların kullanımıyla (örneğin; medya kampanyaları veya araştırma sonuçlarının duyurulması ile) sağlıksız yaşam sonuçları ile ilgili bireyin duygularının harekete geçirilmesidir (Ölçekte yer alan 3, 15, 27, 39. maddeler)(3).

3. Çevreyi yeniden değerlendirme; bireyin, davranışın içinde yaşanan sosyal çevreden nasıl etkilendiğini değerlendirmesidir (Ölçekte yer alan 4, 16, 28, 40. maddeler).

4. Kendi kendini yeniden değerlendirme; bireyin, sağlıksız bir alışkanlığa devam derken ve bu alışkanlık olmadan kendi kişisel imajını değerlendirmesidir (Ölçekte yer alan 9, 21, 33, 45. maddeler).

5. Sosyal serbestlik/özgürlük; sosyal ortamlardaki fırsatlar ve seçeneklerdeki artışı ifade etmektedir (Ölçeğin 10, 22, 34, 46. maddeleri).

6. Karşıt/zıt durum; bireyin problemlili davranışın yerine geçebilecek olan sağlıklı davranışı öğrenmesidir (Ölçeğin 2, 14, 26, 38. maddeleri)(84).

7. Yardım edici ilişkiler; davranış değişiminde yardım edici ilişkiler; güven, açıklık, kabul etme ve destektir (Ölçeğin 5, 17, 29, 41. maddeleri ).

8. Güçlendirme yönetimi; birey, belirli bir davranış için sonuçları önceden hazırlar. Bunun için ödül ve ceza yöntemi kullanabilir. Birey yeterli ve dengeli beslenme davranışını ödüllendirir. (Ölçeğin 7, 19, 31, 43. maddeleri).

9. Kendi kendini özgürleştirme; bireyin değişime mümkün olduğunca inanması, fiziksel aktivite ile ilgili inanç ve amaçları, kendi seçimini yapması, karar vermesi ve bu yönde harekete geçmesidir (Ölçeğin 8, 20, 32, 44. maddeleri)(3).

10. Uyarıcı kontrolü; Ölçeğin, 11, 23, 35, 47. maddeleri olup, bireyin sağlıklı davranışları tetikleyen uyarıcıları kaldırması ve bunların yerine sağlıklı davranışlara yönlendiren uyarıcıları eklemesidir.

11. Kişiler arası sistem kontrolü; bireyin sağlıklı yaşam davranışlarını sağlama sürecinde kişiler arası ilişkilerini kontrol altında tutabilmesidir (Ölçeğin 6, 18, 30, 42. maddeleri).

12. İlaç kullanımı; bireyin yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili sağlıklı davranışı kazanması için herhangi bir ilaç alıp almadığını ilişkin davranışlarını tanımlar (Ölçeğin 12, 24, 36, 48. maddeleri)(84).

Bu ölçek 48 maddeden oluşmaktadır. Her ifadeye kişilerin katılma durumu 5 dereceli likert ölçeği kullanılarak saptanmaktadır. Bireyin ölçekteki her bir maddede belirtilen koşulda, 1-5 arasında değişen bir dereceleme puanı ile belirlenmektedir. Kişiden belirtilen durumları çok sık yapıyorsa 5 puan, hiçbir zaman yapmıyorsa 1 puan veya 1 ile 5 arasında seçeceği uygun bir sayı ile puanlaması istenmektedir. Görüşülen kişiden bu ölçeğin maddelerini okuyarak, her madde için “hiçbir zaman”, “nadiren”, “ara sıra”, “sık sık”, “çok sık” seçenekleri arasından kendisine en uygun olanı seçmesi ve işaretlemesi istenir<sup>15</sup>. Ölçekte bir bireyin alabileceği en yüksek puan 240, en düşük puan 48’dir. Ölçeğin 12 alt boyutu vardır ve tüm alt boyutları için en yüksek puan 20, en düşük puan 4’tür. Ölçek, tüm maddelerden elde edilen puan madde sayısına bölünerek değerlendirilmektedir. Prochaska ve ark. (1987) tarafından ölçeğin alpha değeri 0.51-0.91 arasında bulunmuştur(84).

### **3.7. Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği (Kısa Formu)**

Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (IPAQ) Dr. MicheálBooth (Sidney-Avustralya) tarafından 1996 yılında, toplumun sağlık ve fiziksel aktivite düzeylerini ve bunların arasındaki ilişkisini incelemek için tasarlanmıştır. Bunu takiben Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Grubu bu ankete dayanarak IPAQ’i geliştirmişlerdir(85). IPAQ, yetişkinlerin fiziksel aktivite ve sedanter hayat biçimlerini tespit etmek için kısa ve uzun form şeklinde tasarlanmıştır. 1998-1999, 6 kıtada bulunan toplam 12 ülke ve 14 araştırma merkezinde IPAQ test-retest yöntemiyle güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları yapılmıştır. Bu çalışmalar neticesinde IPAQ fiziksel aktiviteyi belirlemek için

güvenilir ve geçerli bir yöntem olduğu açıklanmıştır (85). Ölçeğin Türkiye’de geçerlik ve güvenilirlik çalışması 2005 yılında Öztürk tarafından yapılmıştır (39). Anket 4 ayrı bölüm ve toplam 7 sorudan oluşmaktadır. Anket, 18-69 yaşlan arasındaki yetişkinlere uygulanması tavsiye edilmektedir. Anket son 7 günde en az 10 dk yapılan FA ile ilgili sorular içermektedir. Ankette son haftada kaç gün ve her bir gün için ne kadar süre ile a) Ağır fiziksel aktiviteler (AFA), b) Orta yoğunlukta fiziksel aktiviteler (OFA), c) Yürüyüş yapıldığını belirlenmektedir (Y). Son soruda ise günlük olarak hareket etmeden (oturarak, yatarak vs) harcanan zaman belirlenmektedir. Anketin (kısa formu) kriter geçerlilik değeri ( $r=0.30$ ), ve test tekrar test güvenilirliği ( $r=0.69$ ) olarak hesaplanmıştır. Fiziksel aktivite düzeyim belirlemek için MET yöntemiyle yapılmaktadır. MET=3,5 ml/kg/dk. İstirahat halinde iken her kişi bir kg başına bir dakikada 3,5 ml oksijen tüketmektedir. IPAQ’ta, AFA = 8.0 MET, OFA = 4.0 MET, Y = 3.3 MET olarak harcandığını kabul edilmektedir. Her bir kişinin haftada kaç gün ve ne kadar süre ile AFA, OFA ve Y yaptığını tespit ederek bu üç farklı fiziksel aktiviteden harcanan toplam MET miktarı hesaplanmaktadır(42).

### **3.8.Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formunda katılımcıların demografik bilgilerini içeren beş farklı soru bulunmaktadır. Bu sorular sırasıyla cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu ve meslek durumu olarak belirlenmiştir.

### **3.9.Verilerin Analizi**

Verilerin değerlendirilmesi aşamasında veriler Microsoft Excel 2007 programında düzenlenmiş, SPSS 21 for Windows paket program kullanılarak çözümlenmiştir. Araştırma verilerine ilişkin şekillerin oluşturulması sürecinde Microsoft Excel 2007 programından yararlanılırken, araştırma hipotezlerinin test edilmesi aşamasında SPSS 21 paket programından yararlanılmıştır. Elde Edilen verilerin dağılımlarının nasıl olduğuna ilişkin fikir edinmek amacıyla kolmogorovsmirnov testi sonuçları incelenmiş olup verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Katılımcıların Kişisel bilgilerinin dağılımlarına ilişkin verilerin sunulması amacıyla yüzde ve frekansın yanı sıra çapraz tablolama yöntemleri kullanılmıştır. Katılımcıların Fiziksel Aktivite düzeyi, Beslenme değişim

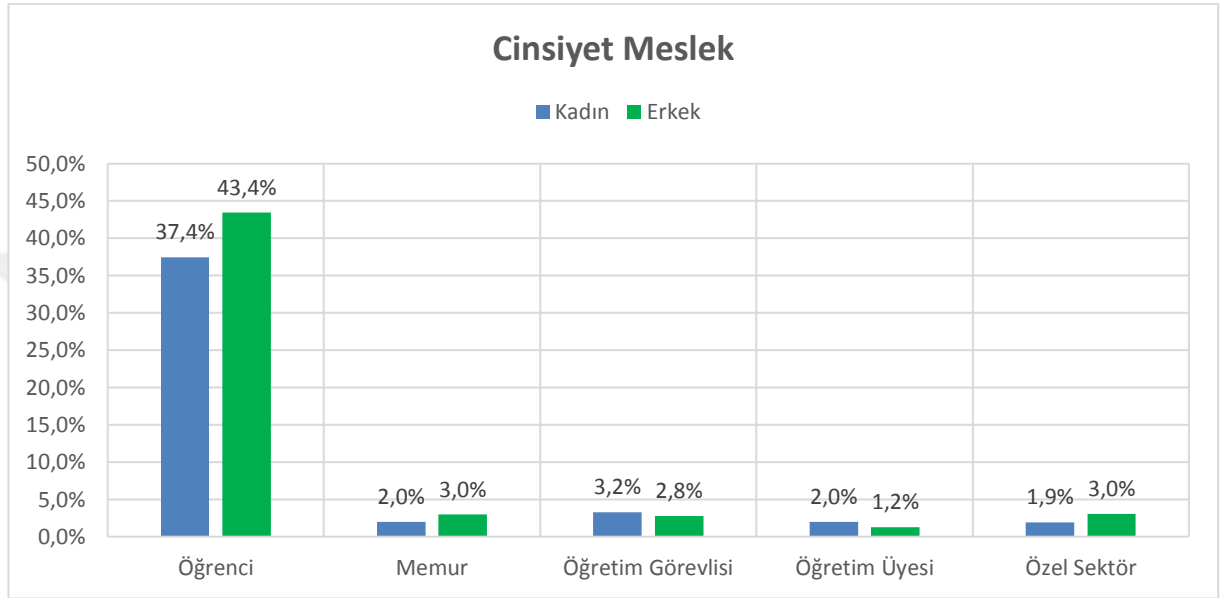
süreçleri ve rekreasyonel egzersiz motivasyonu düzeyleri cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu ve meslek durumu değişkenlerine göre anlamlı olarak fark olup olmadığının belirlenmesi için mannwhitney u testi ve kruskalwallis testleri uygulanmıştır. Elde edilen analiz sonuçları  $p<0,05$  anlamlılık düzeyinde yorumlanmıştır.



## 4.BULGULAR

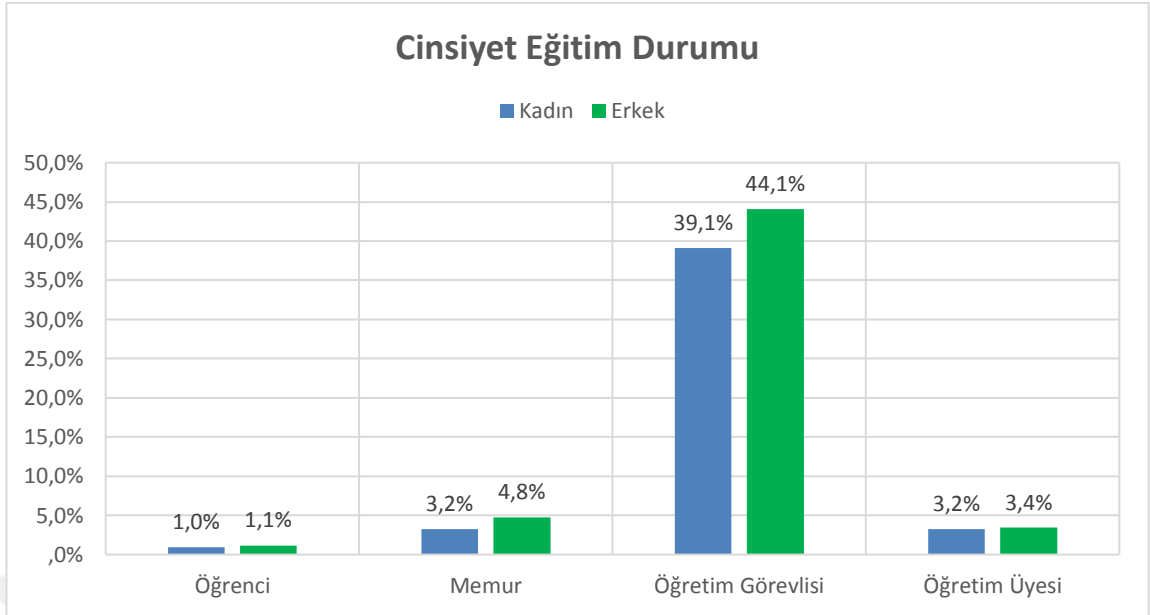
### Araştırma Grubuna İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre meslek durumları grafik 1’de yer almaktadır. Grafik 4.1 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların çoğunun öğrenci olduğu belirlenmiştir.



**Grafik 4.1.**Cinsiyet değişkeni açısından meslek durumu dağılımı

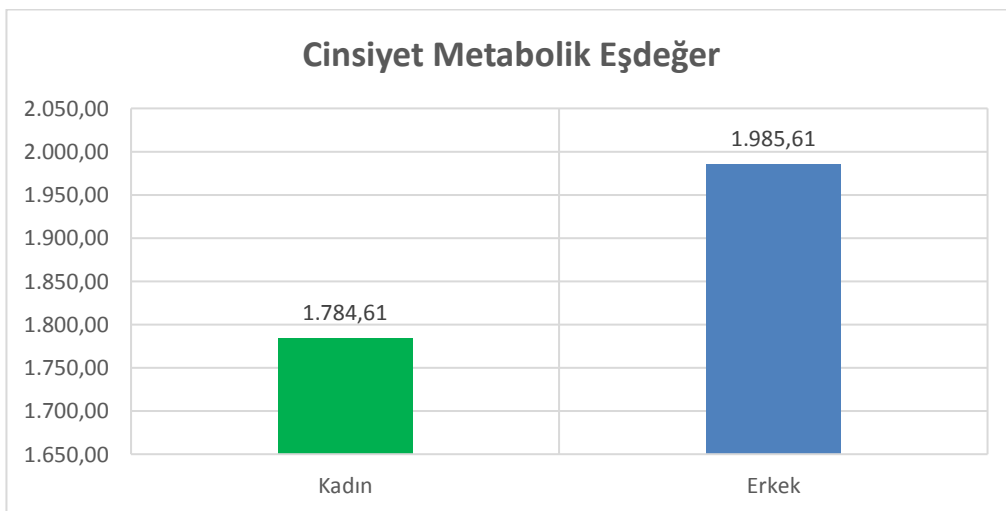
Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre eğitim durumları tablo 1’de yer almaktadır. Grafik 2’ incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların çoğunun akademisyen olduğu belirlenmiştir.



**Grafik 4.2.**Cinsiyet değişkeni açısından eğitim durumu dağılımı.

### **Fiziksel Aktivite Düzeyi Metabolik Eşdeğerliliğinin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular**

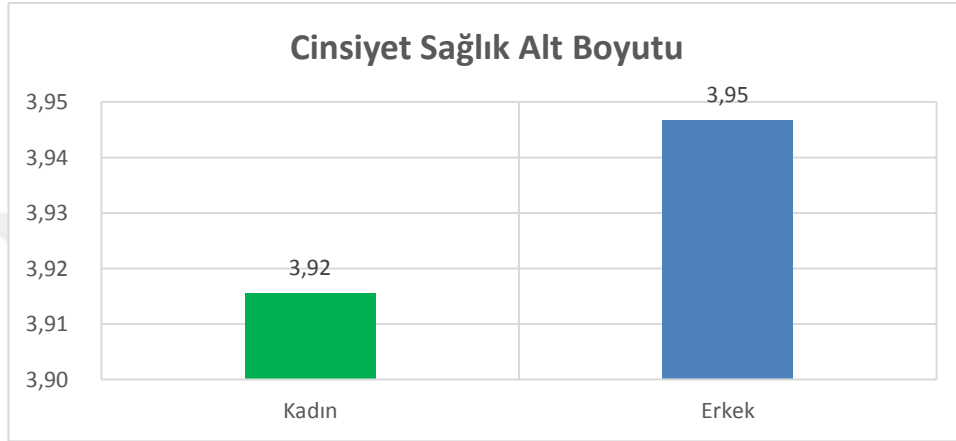
Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre metabolik eşdeğerlilik ölçeğinden aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 3'te gösterilmiştir. Buna göre kadın ve erkek katılımcıların metabolik eşdeğerlilik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ( $Z_{0.05}$ ; -3.473;  $P < 0.05$ ).



**Grafik 4.3.** Cinsiyet değişkeni açısından metabolik eşdeğerler dağılımı.

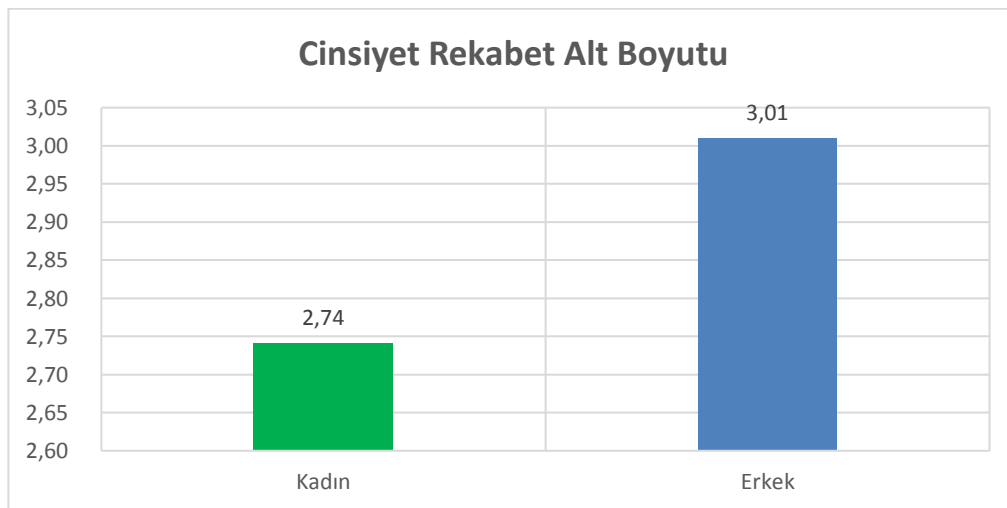
### Egzersiz Motivasyonu Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre sağlık alt ölçeğinden aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 4'te gösterilmiştir. Buna göre kadın ve erkek katılımcıların sağlık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $Z_{0.05}$ ; -1.451;  $P>0.05$ ).



**Grafik 4.4.** Cinsiyet değişkeni açısından sağlık alt boyutu düzeyleri dağılımı.

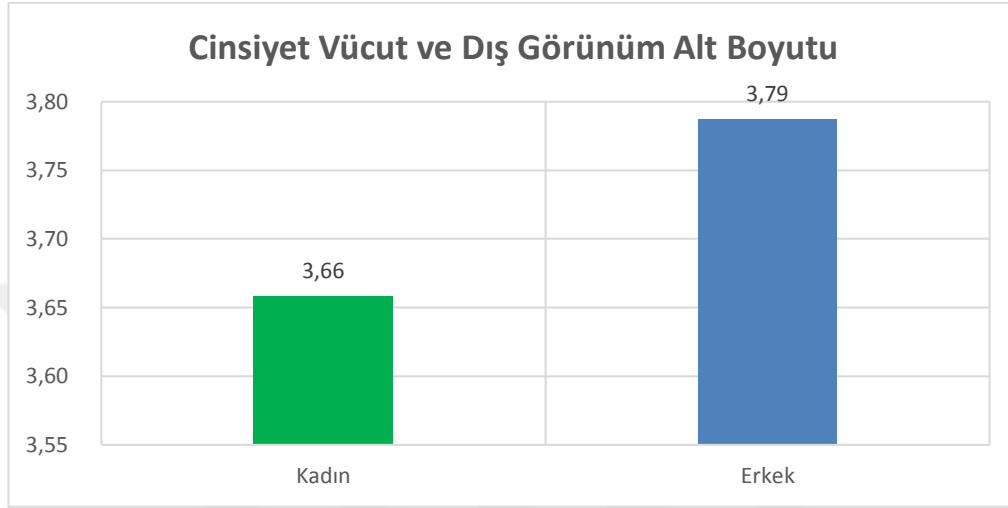
Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre rekabet alt ölçeğinden aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 5'te gösterilmiştir. Buna göre kadın ve erkek katılımcıların rekabet düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ( $Z_{0.05}$ ; -6.858;  $P<0.05$ ).



**Grafik 4.5.** Cinsiyet değişkeni açısından rekabet alt boyutu düzeyleri dağılımı.

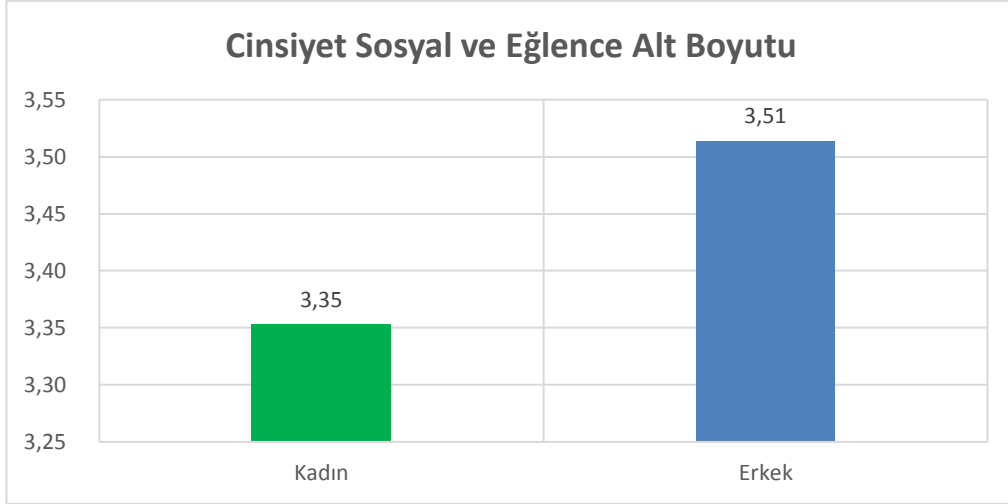


Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre vücut ve dış görünüm alt ölçeğinden aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 6'da gösterilmiştir. Buna göre kadın ve erkek katılımcıların vücut ve dış görünüm düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ( $Z_{0.05}$ ; -4.061;  $P<0.05$ ).



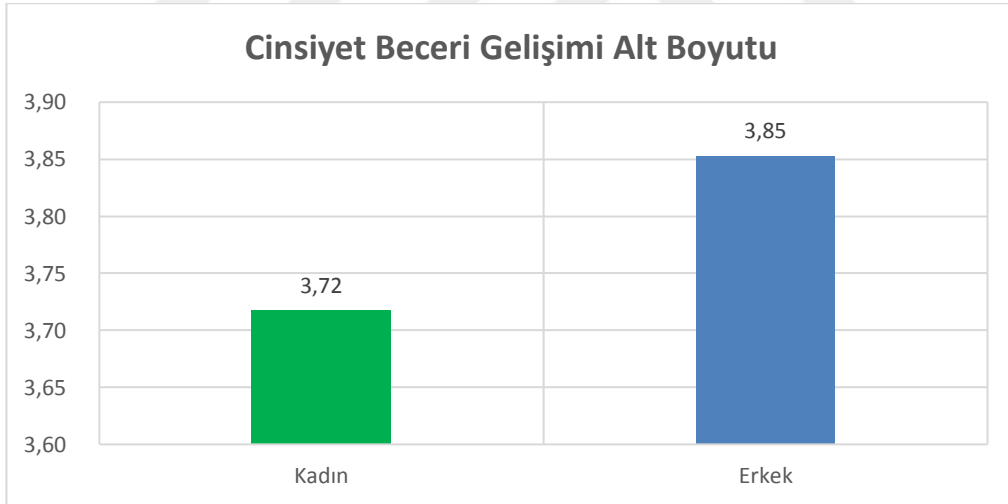
**Grafik 4.6.** Cinsiyet değişkeni açısından vücut ve dış görünüm alt boyutu düzeyleri dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre sosyal ve eğlence alt ölçeğinden aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 7'de gösterilmiştir. Buna göre kadın ve erkek katılımcıların sosyal ve eğlence düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ( $Z_{0.05}$ ; -4.145;  $P<0.05$ ).



**Grafik 4.7.** Cinsiyet değişkeni açısından sosyal ve eğlence alt boyutu dağılımı

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre beceri gelişimi alt ölçeğinden aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 8’de gösterilmiştir. Buna göre kadın ve erkek katılımcıların beceri gelişimi düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ( $Z_{0.05}$ ; -3.862;  $P < 0.05$ ).

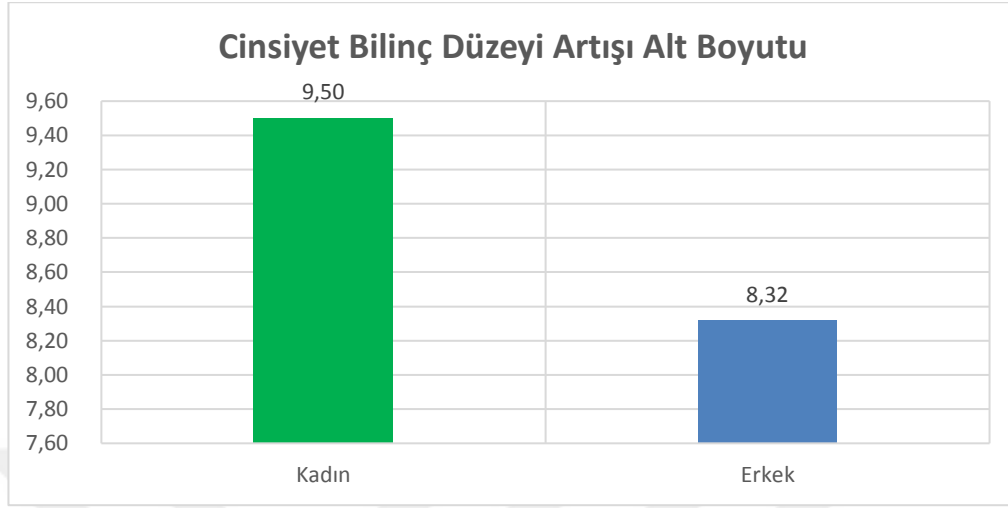


**Grafik 4.8.** Cinsiyet değişkeni açısından beceri gelişimi alt boyutu dağılımı.

### **Beslenme Süreçleri Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

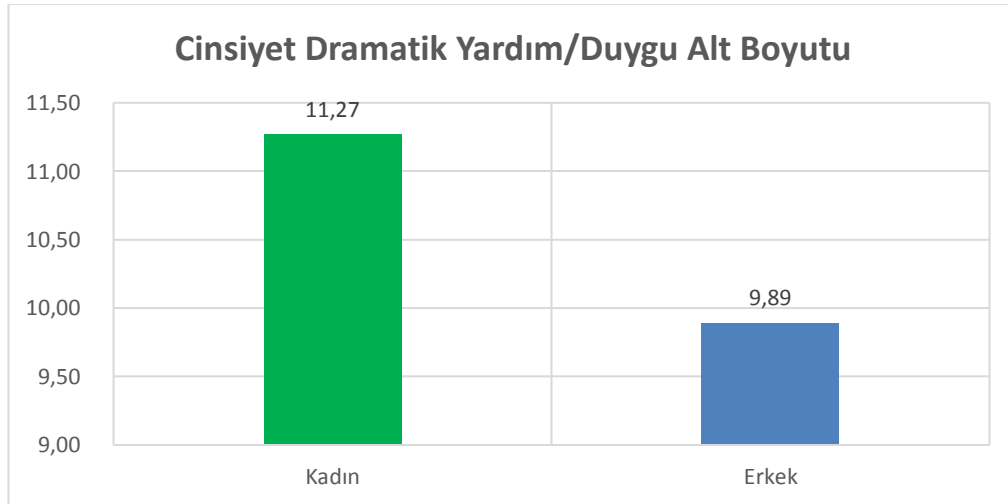
Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre bilinç düzeyinde artış alt ölçeğinden aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 9’da gösterilmiştir. Buna göre kadın ve erkek katılımcıların bilinç düzeyinde artış

düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ( $Z_{0.05}$ ; -6.213;  $P<0.05$ ).



**Grafik 4.9.** Cinsiyet değişkeni açısından bilinç düzeyi artışı alt boyutu dağılımı.

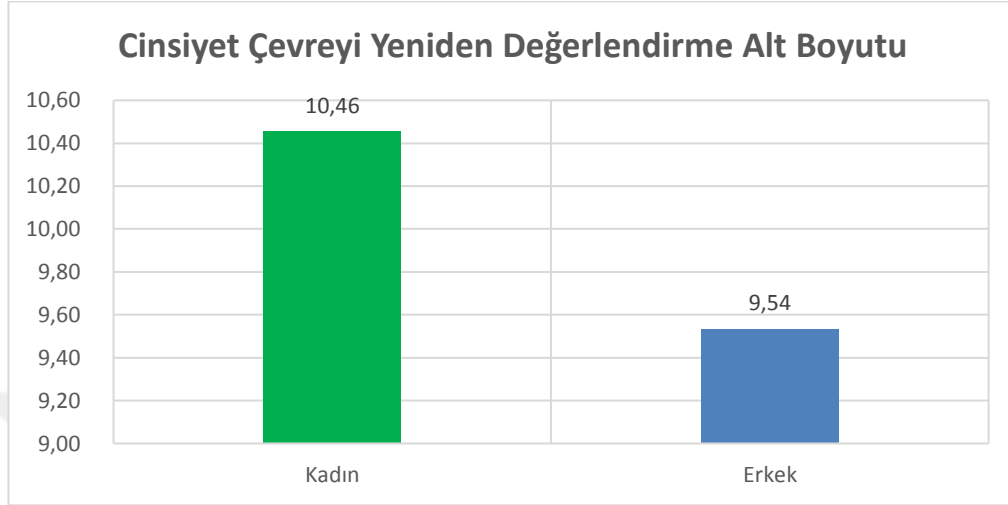
Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre dramatik yardım/duygusal canlandırma alt ölçeğinden aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 10'da gösterilmiştir. Buna göre kadın ve erkek katılımcıların dramatik yardım/duygusal canlandırma düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ( $Z_{0.05}$ ; -6.515;  $P<0.05$ ).



**Grafik 4.10:** Cinsiyet değişkeni açısından dramatik yardım/duygu alt boyutu dağılımı.

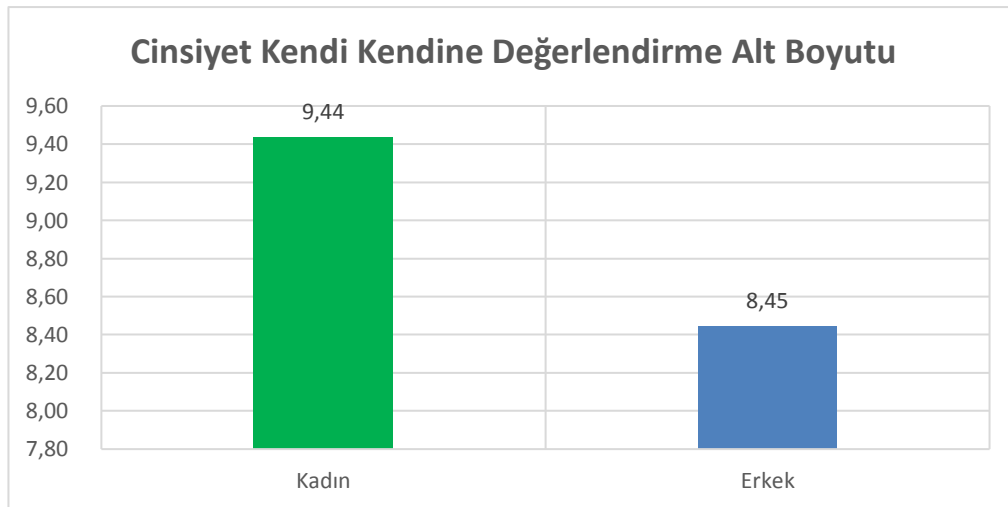
Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre çevreyi yeniden değerlendirme alt ölçeğinden aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları

Grafik 11’de gösterilmiştir. Buna göre kadın ve erkek katılımcıların çevreyi yeniden değerlendirme düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ( $Z_{0.05}$ ; -4.100;  $P<0.05$ ).



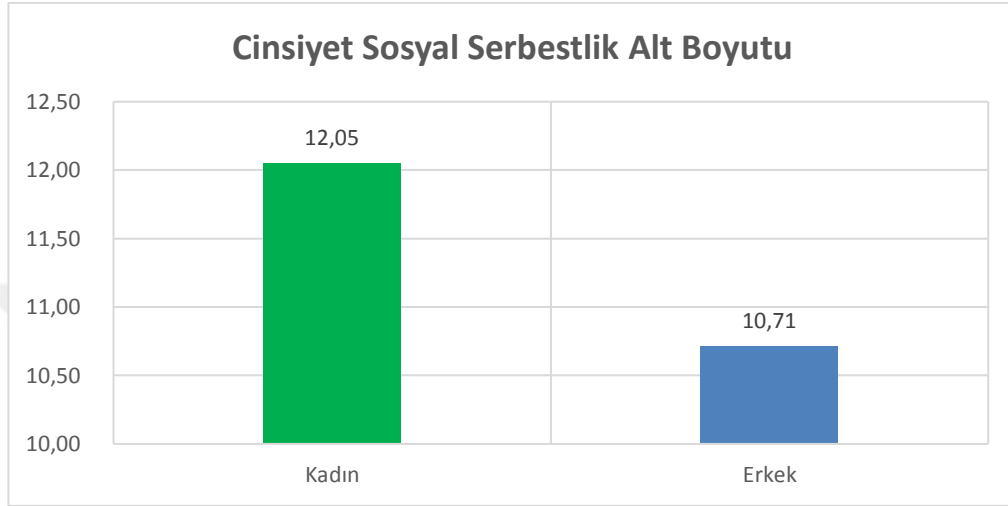
**Grafik 4.11:** Cinsiyet değişkeni açısından çevreyi değerlendirme alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre kendi kendini yeniden değerlendirme alt ölçeğinden aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 12’de gösterilmiştir. Buna göre kadın ve erkek katılımcıların kendi kendini yeniden değerlendirme düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ( $Z_{0.05}$ ; -4.458;  $P<0.05$ ).



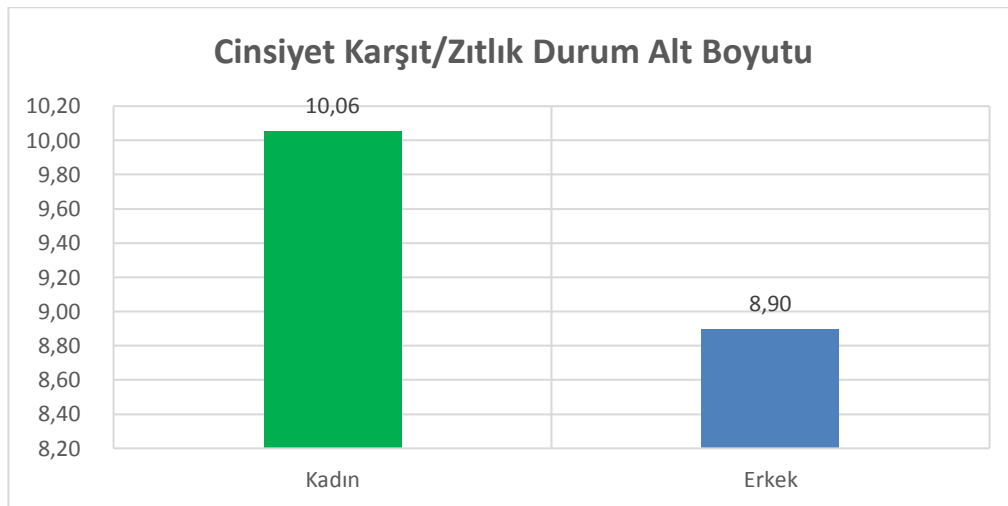
**Grafik 4.12:** Cinsiyet değişkeni açısından kendi kendine değerlendirme alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre sosyal serbestlik/özgürlük alt ölçeğinden aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 13’de gösterilmiştir. Buna göre kadın ve erkek katılımcıların sosyal serbestlik/özgürlük düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ( $Z_{0.05}$ ; -5.726;  $P<0.05$ ).



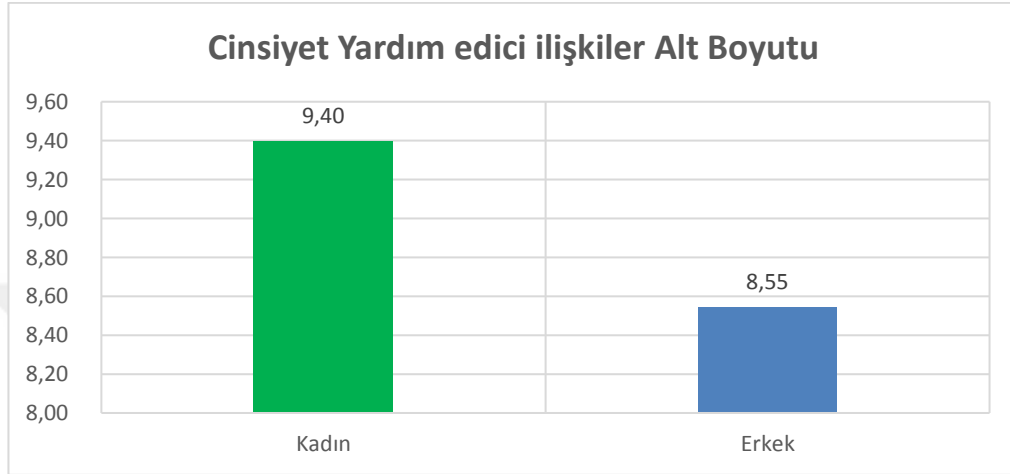
**Grafik 4.13:** Cinsiyet değişkeni açısından sosyal serbestlik alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre karşıt/zıt durum alt ölçeğinden aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 14’de gösterilmiştir. Buna göre kadın ve erkek katılımcıların karşıt/zıt durum düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ( $Z_{0.05}$ ; -5.761;  $P<0.05$ ).



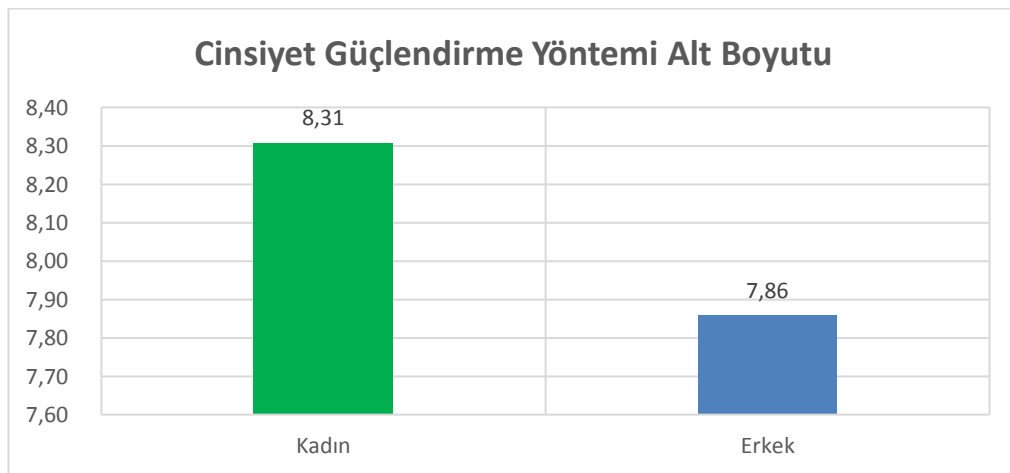
**Grafik 4.14.** Cinsiyet değişkeni açısından karşıt/zıtlık alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre yardım edici ilişkiler alt ölçeğinden aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 15’de gösterilmiştir. Buna göre kadın ve erkek katılımcıların yardım edici ilişkiler düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ( $Z_{0.05}$ ; -4.320;  $P<0.05$ ).



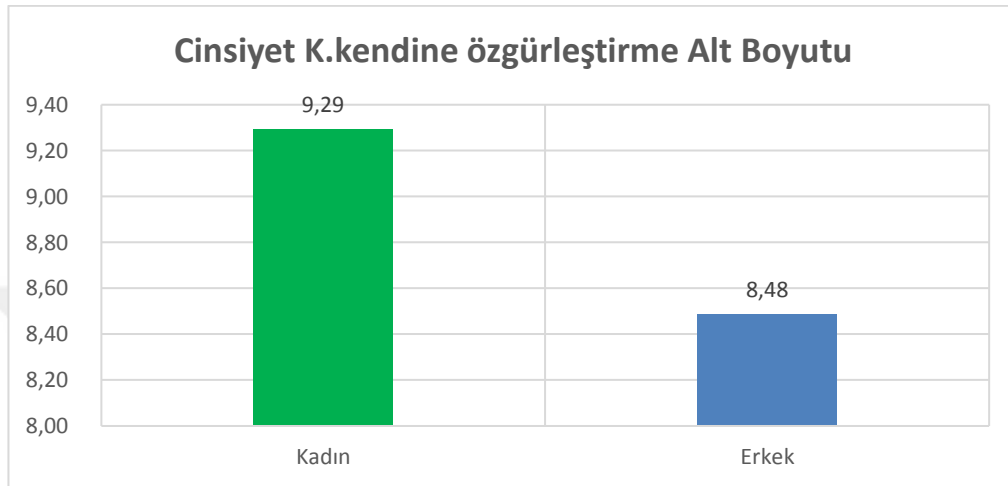
**Grafik 4.15:** Cinsiyet değişkeni açısından yardım edici ilişkiler alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre güçlendirme yönetimi alt ölçeğinden aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 16’da gösterilmiştir. Buna göre kadın ve erkek katılımcıların güçlendirme yönetimi düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ( $Z_{0.05}$ ; -3.686;  $P<0.05$ ).



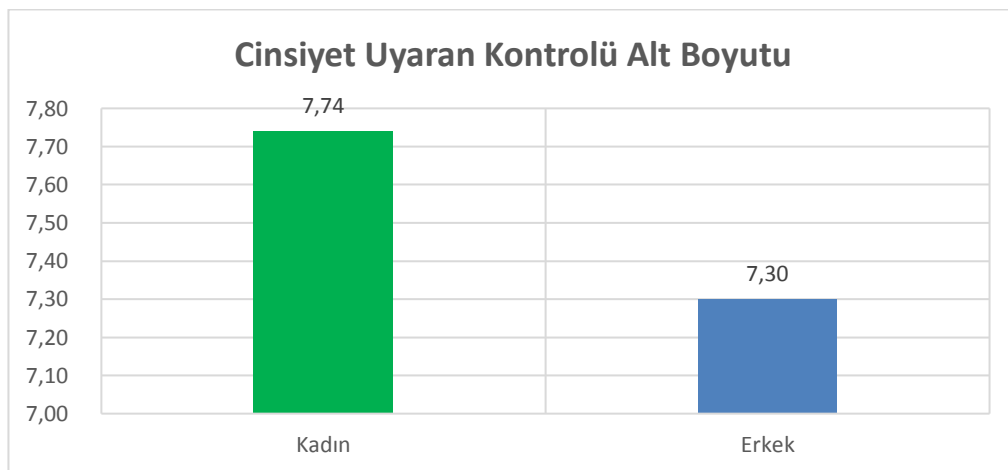
**Grafik 4.16:** Cinsiyet değişkeni açısından güçlendirme yönetimi alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre kendi kendini özgürleştirme alt ölçeğinden aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 17’de gösterilmiştir. Buna göre kadın ve erkek katılımcıların kendi kendini özgürleştirme düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ( $Z_{0.05}; -4.847; P<0.05$ ).



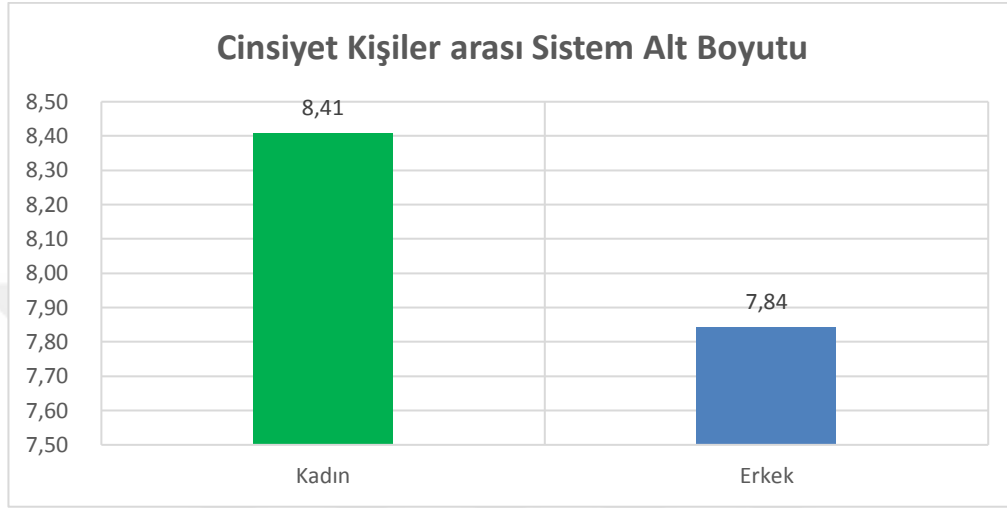
**Grafik 4.17.** Cinsiyet değişkeni açısından kendi kendine özgürleştirme alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre uyarın kontrolü alt ölçeğinden aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 18’de gösterilmiştir. Buna göre kadın ve erkek katılımcıların uyarın kontrolü düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $Z_{0.05}; -2.347; P>0.05$ ).



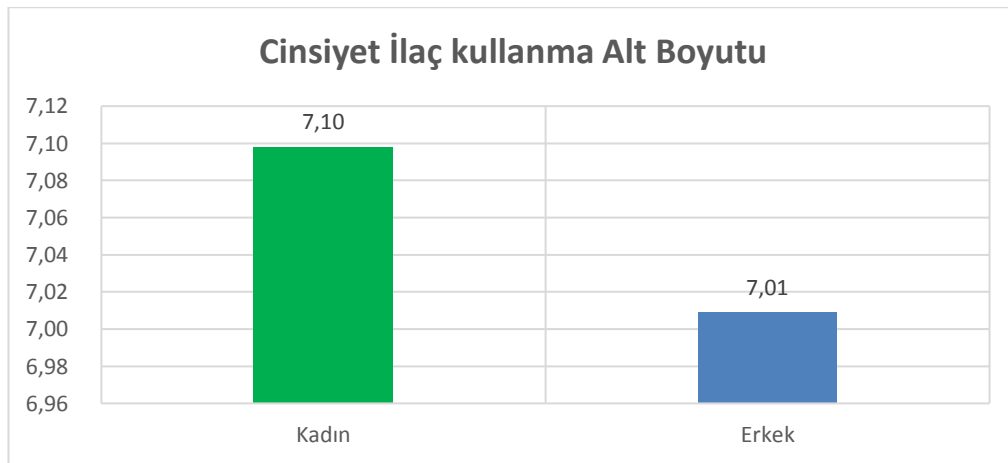
**Grafik 4.18:** Cinsiyet değişkeni açısından uyarın kontrolü alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre kişiler arası sistem kontrolü alt ölçeğinden aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 19'da gösterilmiştir. Buna göre kadın ve erkek katılımcıların kişiler arası sistem kontrolü düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ( $Z_{0.05}$ ; -3.496;  $P < 0.05$ ).



**Grafik 4.19.** Cinsiyet değişkeni açısından kişiler arası sistem alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre ilaç kullanımı alt ölçeğinden aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 20'de gösterilmiştir. Buna göre kadın ve erkek katılımcıların ilaç kullanımı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $Z_{0.05}$ ; -0.985;  $P > 0.05$ ).

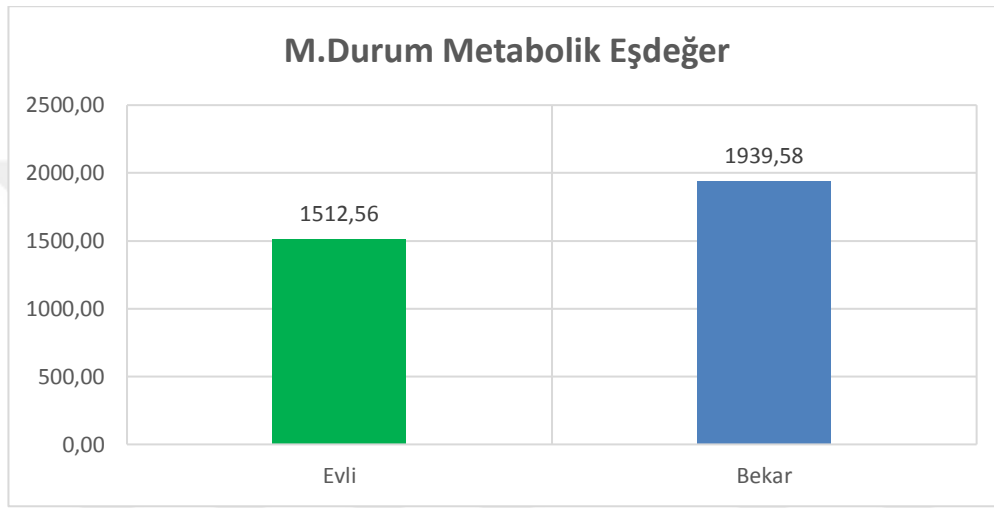


**Grafik 4.20.** Cinsiyet değişkeni açısından ilaç kullanma alt boyutu dağılımı.



### **Fiziksel Aktivite Düzeyi Metabolik Eşdeğerliliğinin Medeni Durum Değişkenine İlişkin Bulgular**

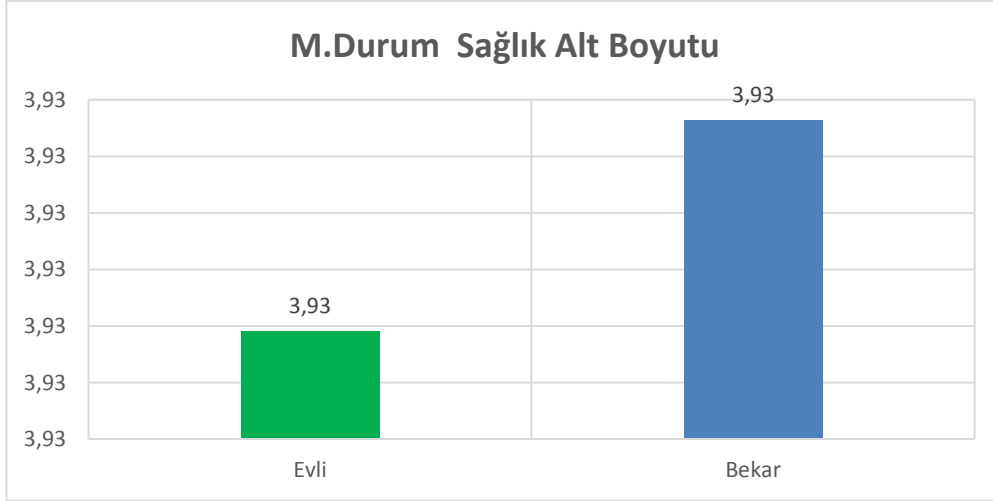
Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine göre metabolik eşdeğerlilik alt boyutundan aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 21'de gösterilmiştir. Buna göre evli ve bekar katılımcıların metabolik eşdeğerlilik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ( $Z_{0.05}$ ; -4.531;  $P < 0.05$ ).



**Grafik 4.21.** Medeni durum değişkeni açısından metabolik eşdeğerlilik dağılımı.

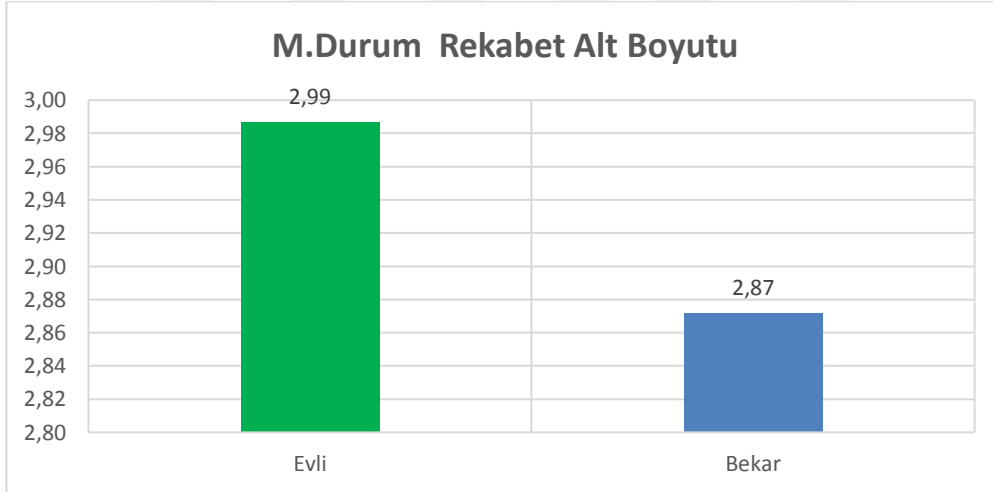
### **Egzersiz Motivasyonu Alt Boyutlarının Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine göre sağlık alt boyutundan aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 22'de gösterilmiştir. Buna göre evli ve bekar katılımcıların sağlık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $Z_{0.05}$ ; -1.068;  $P > 0.05$ ).



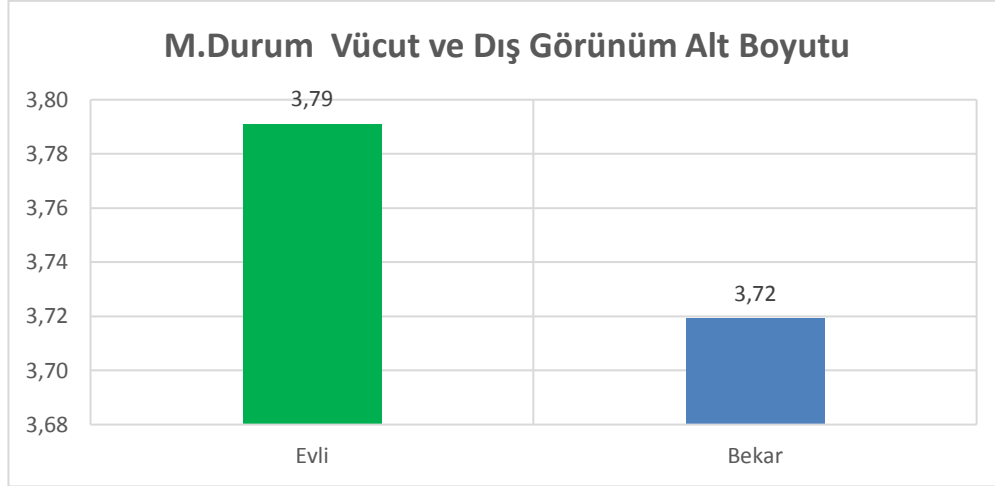
**Grafik 4.22.** Medeni durum değişkeni açısından sağlık alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine göre rekabet alt boyutun dan aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 23’de gösterilmiştir. Buna göre evli ve bekar katılımcıların rekabet düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $Z_{0.05}$ ; -2.306;  $P>0.05$ ).



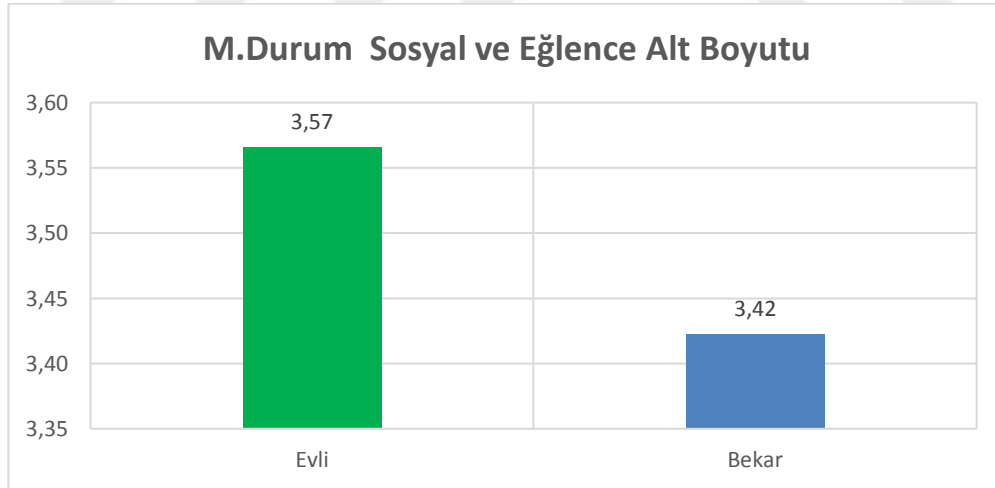
**Grafik 4.23.** Medeni durum değişkeni açısından rekabet alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine göre vücut dış görünüm alt boyutundan aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 24’ de gösterilmiştir. Buna göre evli ve bekar katılımcıların vücut dış görünüm düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $Z_{0.05}$ ; -1.453;  $P>0.05$ ).



**Grafik 4.24.**Medeni durum değişkeni açısından vücut ve dış görünüm alt boyutu dağılımı

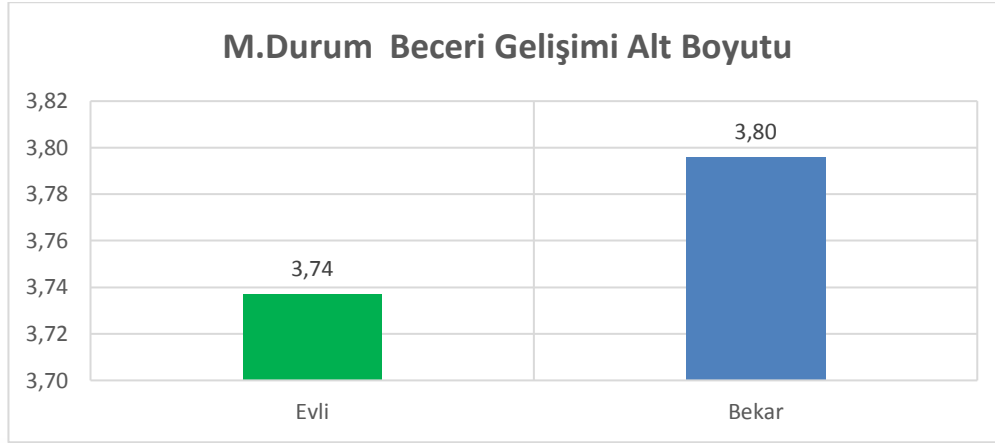
Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine göre sosyal ve eğlence alt boyutundan aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 25’ de gösterilmiştir. Buna göre evli ve bekar katılımcıların sosyal ve eğlence düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $Z_{0.05}$ ; -2.640;  $P>0.05$ ).



**Grafik 4.25.**Medeni durum değişkeni açısından sosyal ve eğlence alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine göre beceri gelişimi alt boyutundan aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları sonuçları Grafik 26’ da gösterilmiştir. Buna göre evli ve bekar katılımcıların beceri gelişimi

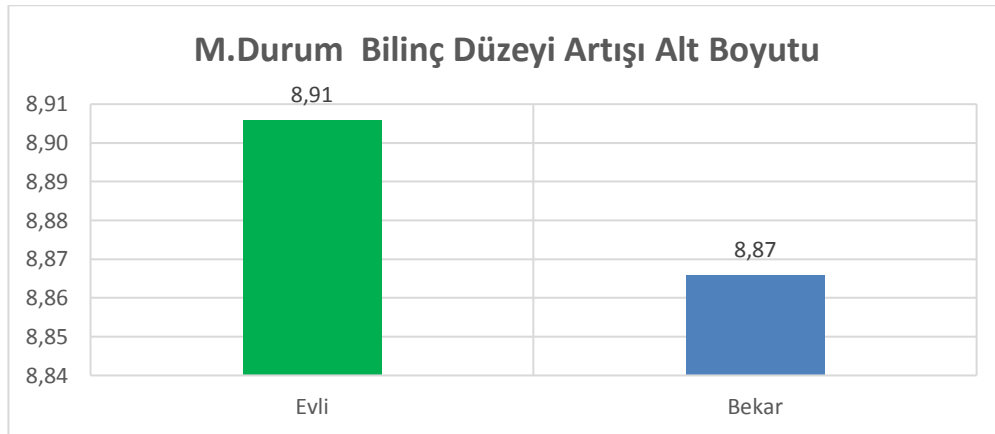
düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $Z_{0.05}$ ; -0.043;  $P>0.05$ ).



**Grafik 4.26.**Medeni durum değişkeni açısından beceri gelişimi alt boyutu dağılımı.

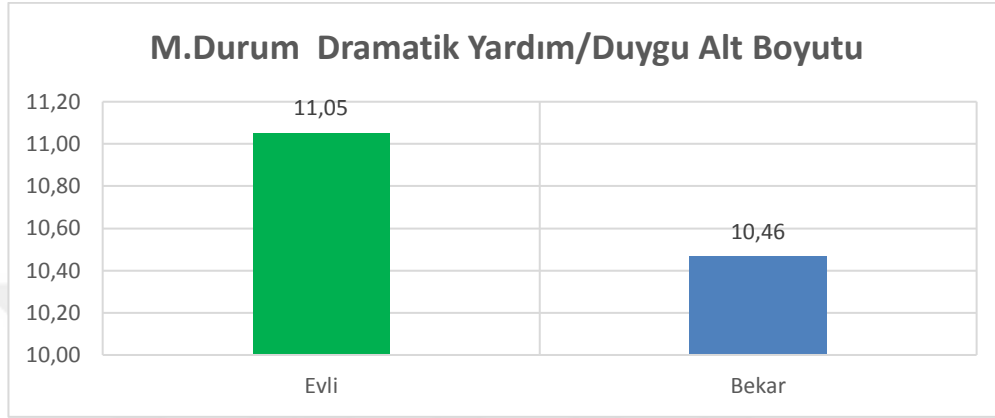
#### **Beslenme Süreçleri Alt Boyutlarının Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine göre bilinç düzeyi alt boyutundan artış aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 27’ de gösterilmiştir. Buna göre evli ve bekar katılımcıların bilinç düzeyinde artış düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $Z_{0.05}$ ; -0.265;  $P>0.05$ ).



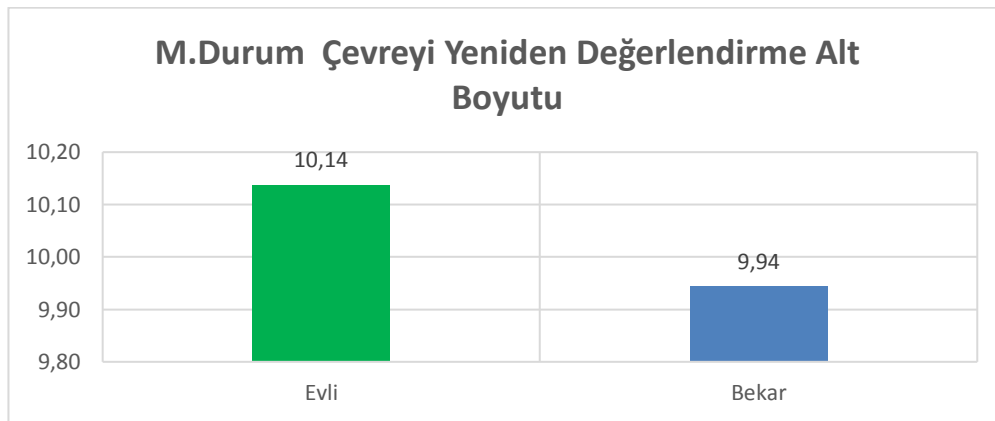
**Grafik 4.27.**Medeni durum değişkeni açısından bilinç düzeyi artışı alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine göre dramatik yardım/duygusal canlandırma alt boyutundan aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 28’ de gösterilmiştir. Buna göre evli ve bekar katılımcıların dramatik yardım/duygusal canlandırma düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $Z_{0.05}$ ; -0.937;  $P>0.05$ ).



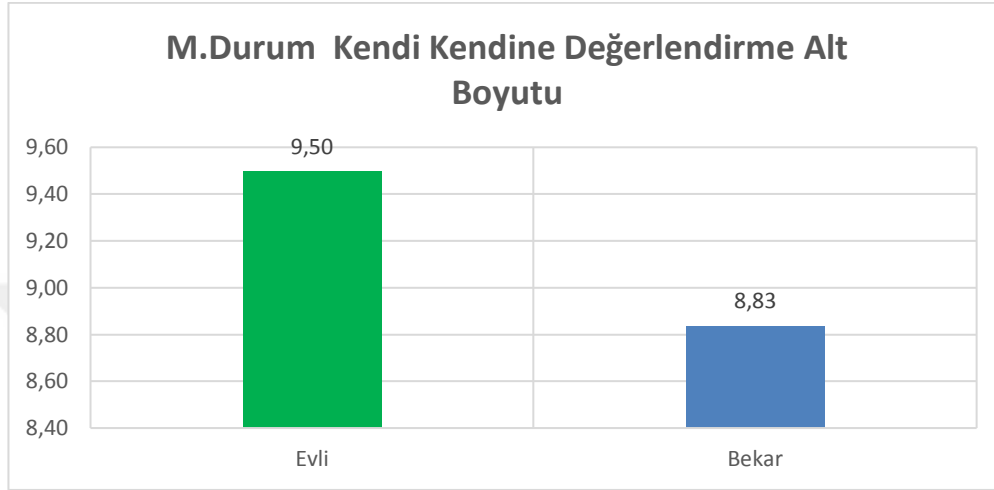
**Grafik 4.28.**Medeni durum değişkeni açısından dramatik yardım/duygu alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine göre çevreyi yeniden değerlendirme alt boyutundan aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 29’ da gösterilmiştir. Buna göre evli ve bekar katılımcıların çevreyi yeniden değerlendirme düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $Z_{0.05}$ ; -0.716;  $P>0.05$ ).



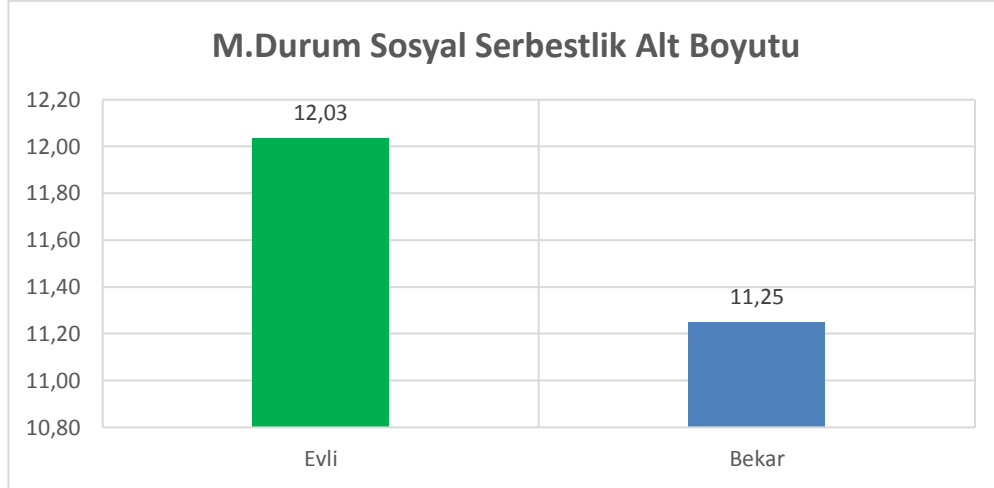
**Grafik 4.29.**Medeni durum değişkeni açısından çevreyi yeniden değerlendirme alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine göre kendi kendini yeniden değerlendirme alt boyutun dan aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 30' da gösterilmiştir. Buna göre evli ve bekar katılımcıların kendi kendini yeniden değerlendirme düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $Z_{0.05}$ ; -1.401;  $P>0.05$ ).



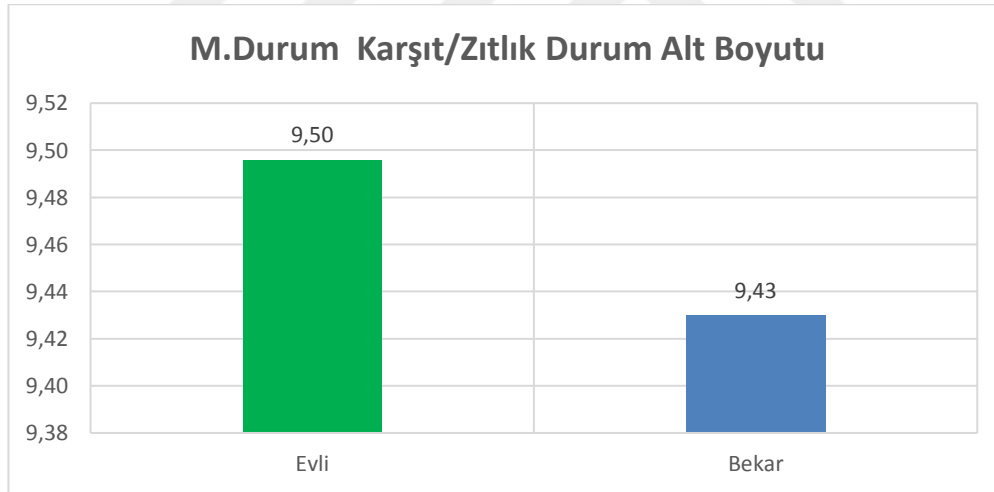
**Grafik 4.30.** Medeni durum değişkeni açısından kendi kendine değerlendirme alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine göre sosyal serbestlik/özgürlük alt boyutundan aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 31' de gösterilmiştir. Buna göre evli ve bekar katılımcıların sosyal serbestlik/özgürlük düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $Z_{0.05}$ ; -2.161;  $P>0.05$ ).



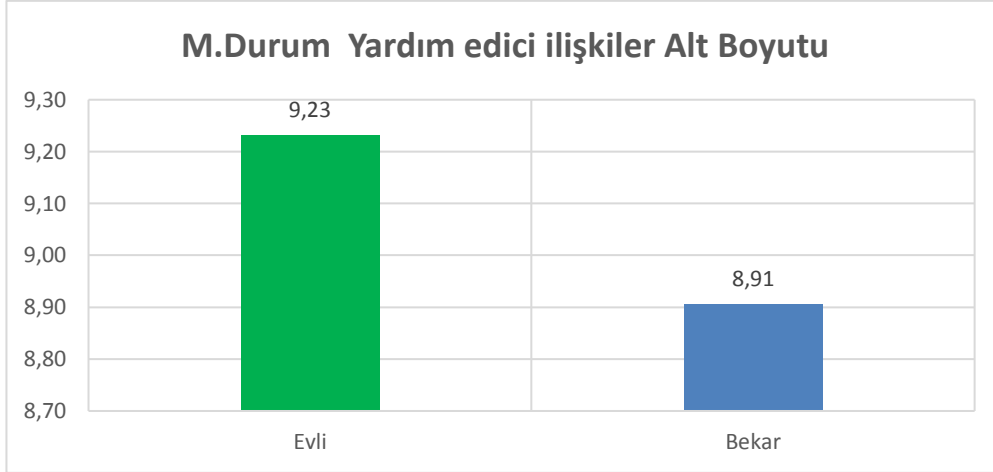
**Grafik 4.31.** Medeni durum değişkeni açısından sosyal serbestlik alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine göre karşıt/zıt durum alt boyutundan aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 32’ de gösterilmiştir. Buna göre evli ve bekar katılımcıların karşıt/zıt durum düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $Z_{0.05}$ ; -0.095;  $P>0.05$ ).



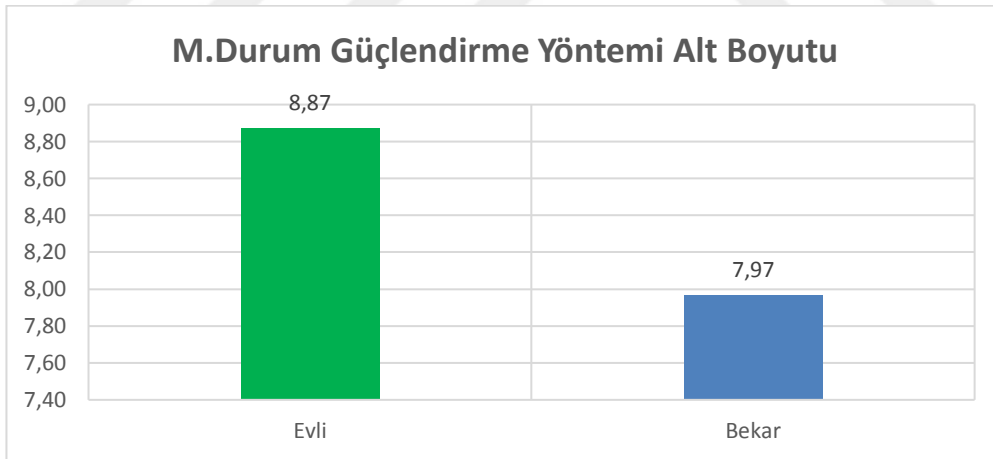
**Grafik 4.32:** Medeni durum değişkeni açısından karşıt/zıtlık durum alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine göre yardım edici ilişkiler alt boyutundan aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 33’ de gösterilmiştir. Buna göre evli ve bekar katılımcıların yardım edici ilişkiler düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $Z_{0.05}$ ; -0.991;  $P>0.05$ ).



**Grafik 4.33.**Medeni durum değişkeni açısından yardım edici ilişkiler alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine göre güçlendirme yönetimi alt boyutundan aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 34’ de gösterilmiştir. Buna göre evli ve bekar katılımcıların güçlendirme yönetimi düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $Z_{0.05}$ ; -2.690;  $P>0.05$ )

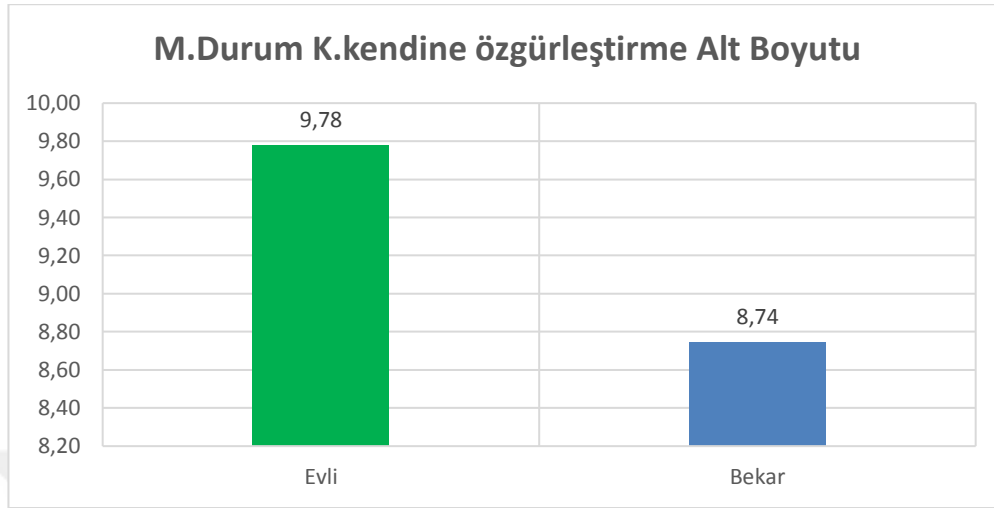


**Grafik 4.34.**Medeni durum değişkeni açısından güçlendirme yöntemi alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine göre kendi kendini özgürleştirme alt boyutundan aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 35’ de gösterilmiştir. Buna göre evli ve bekar katılımcıların kendi kendini

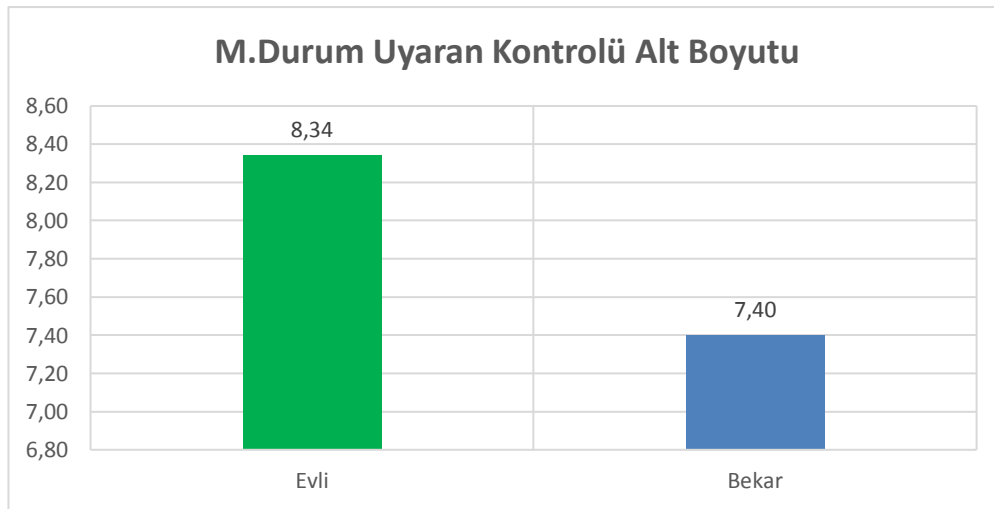


özgürleştirme düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $Z_{0.05}$ ; -2.441;  $P>0.05$ ).



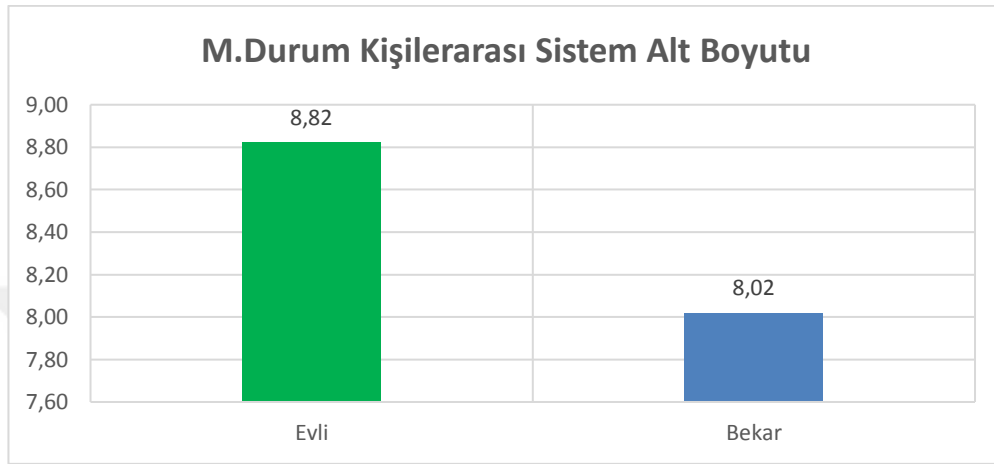
**Grafik 4.35:** Medeni durum değişkeni açısından kendine özgürleştirme alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine göre uyarın kontrolü alt boyutundan aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 36' da gösterilmiştir. Buna göre evli ve bekar katılımcıların uyarın kontrolü düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $Z_{0.05}$ ; -2.432;  $P>0.05$ ).



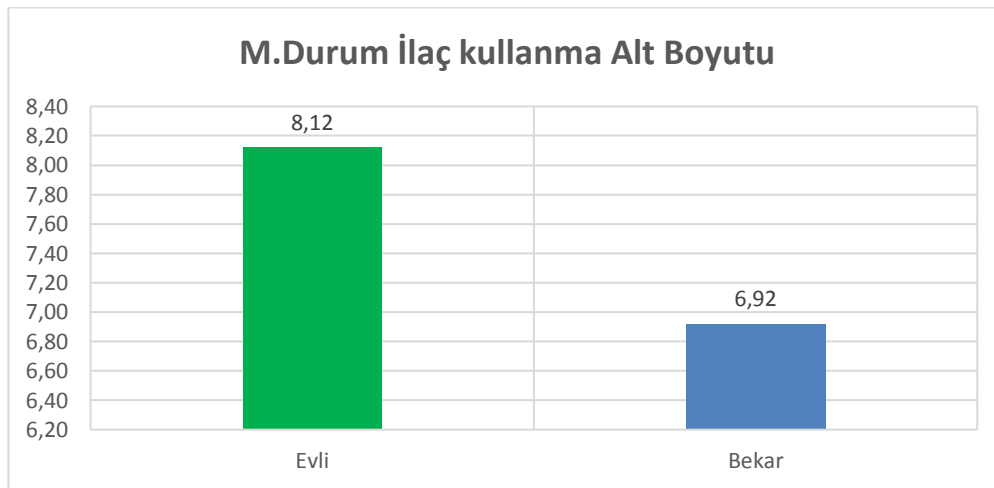
**Grafik 4.36.** Medeni durum değişkeni açısından uyarın kontrolü alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine göre kişiler arası sistem kontrolü alt boyutundan aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 37’ de gösterilmiştir. Buna göre evli ve bekar katılımcıların kişiler arası sistem kontrolü düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $Z_{0.05}; -2.088; P>0.05$ ).



**Grafik 4.37.** Medeni durum değişkeni açısından kişilerarası sistem alt boyutu dağılımı.

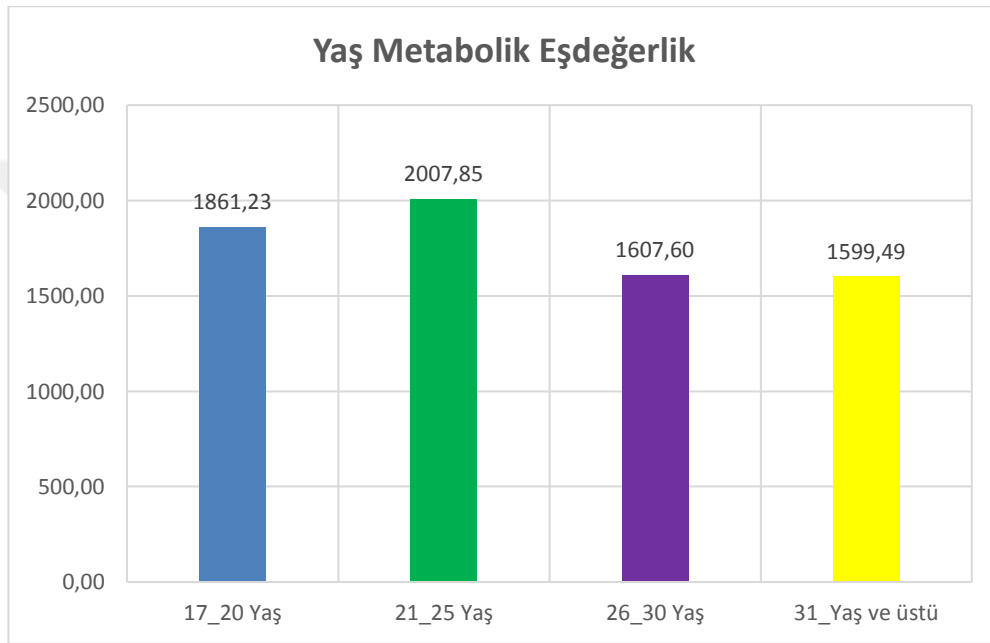
Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine göre ilaç kullanımı alt boyutundan aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Grafik 38’ de gösterilmiştir. Buna göre evli ve bekar katılımcıların ilaç kullanımı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ( $Z_{0.05}; -3.493; P<0.05$ ).



**Grafik 4.38.** Medeni durum değişkeni açısından ilaç kullanma alt boyutu dağılımı.

### **Fiziksel Aktivite Düzeyi Metabolik Eşdeğerliliğinin Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular**

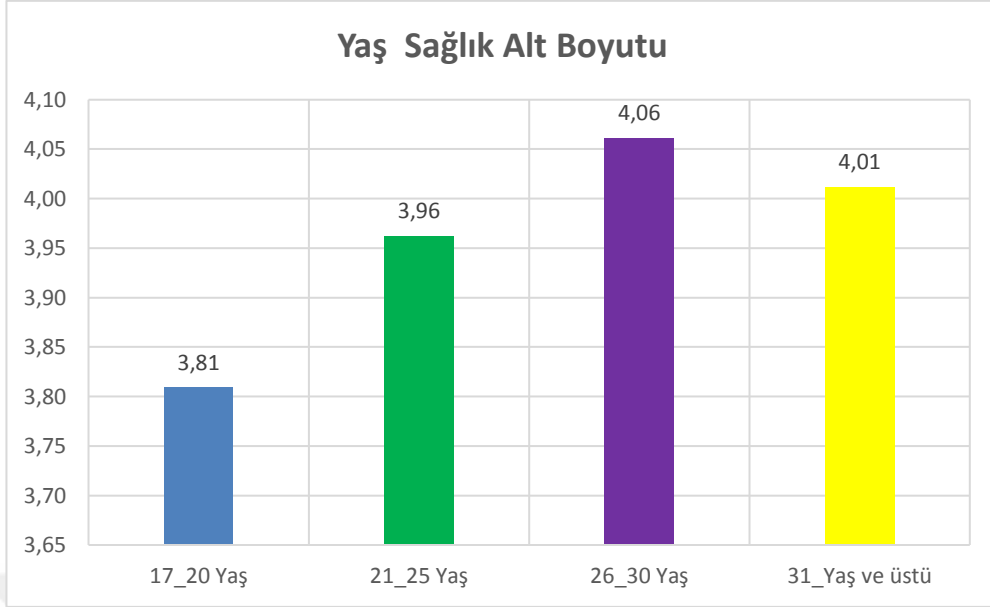
Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre metabolik eşdeğerlilik ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 39’ da gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin metabolik eşdeğerlilik ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaştığını ortaya koymuştur ( $X^2(3);26.542$  ;  $P<0.05$ ).



**Grafik 4.39.** Yaş değişkeni açısından metabolik eşdeğerlik dağılımı.

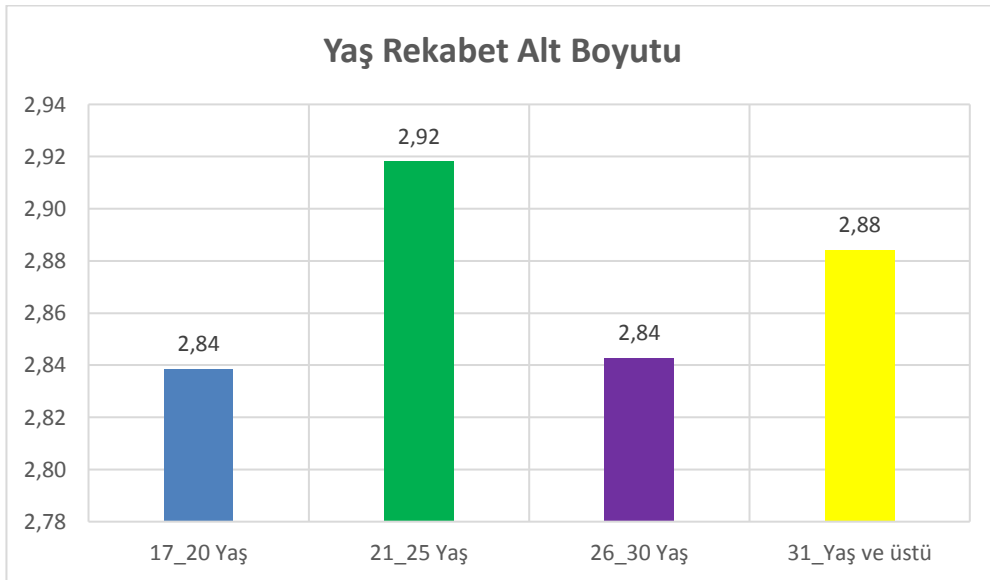
### **Egzersiz Motivasyonu Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre sağlık ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 40’ da gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin sağlık alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaştığını ortaya koymuştur ( $X^2(3);31.997$  ;  $P<0.05$ ).



**Grafik 4.40.** Yaş değişkeni açısından sağlık alt boyutu dağılımı.

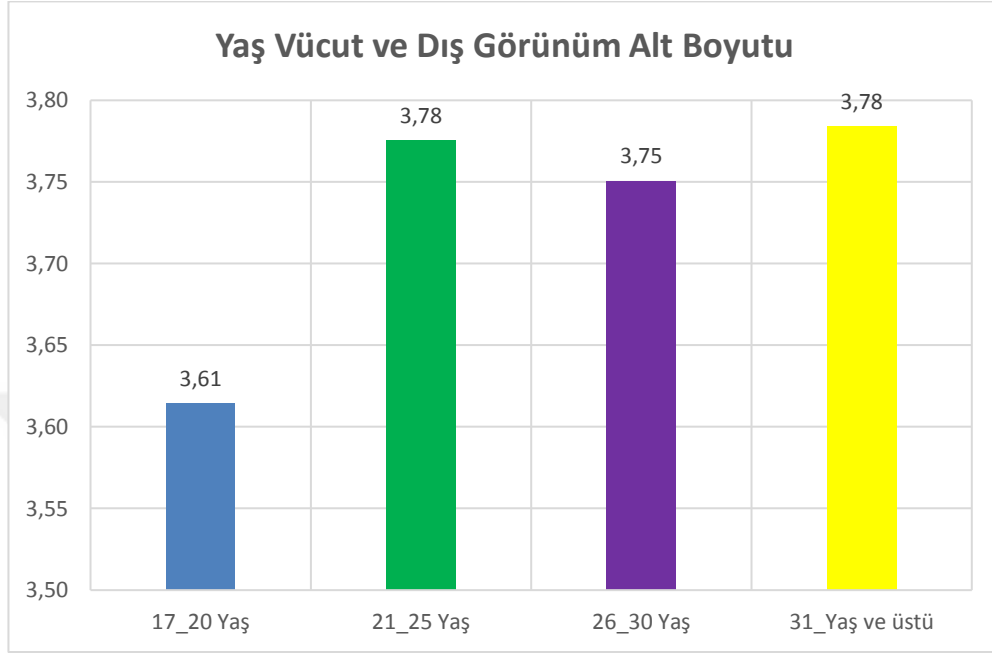
Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre rekabet ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 41’ de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin rekabet alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ortaya koymuştur ( $X^2(3); 4.547$  ;  $P > 0.05$ ).



**Grafik 4.41.** Yaş değişkeni açısından rekabet alt boyutu dağılımı.

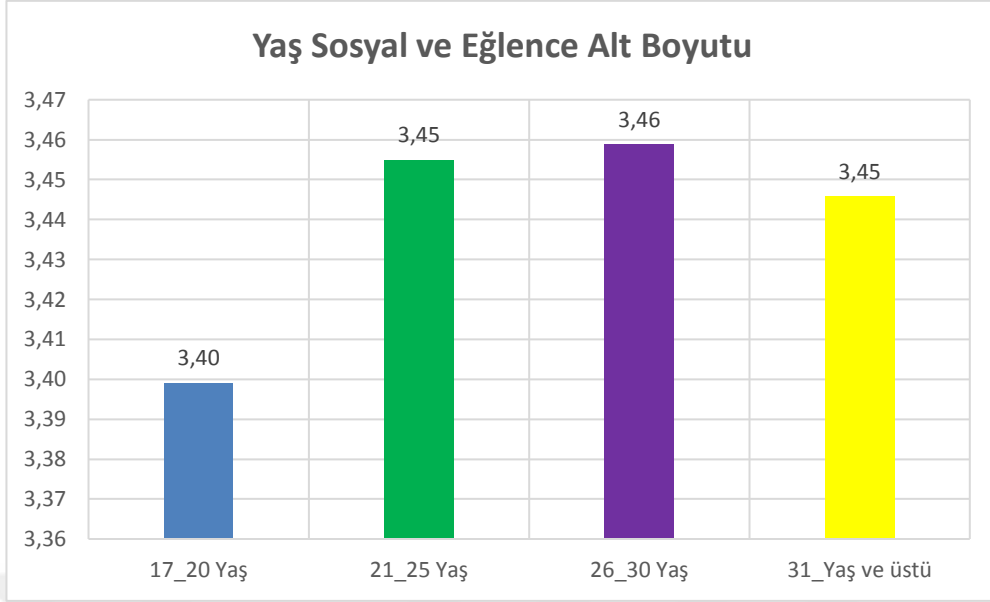
Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre vücut ve dış görünüm ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 42’ de

gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin vücut ve dış görünüm alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaştığını ortaya koymuştur ( $X^2(3); 14.279$  ;  $P < 0.05$ ).



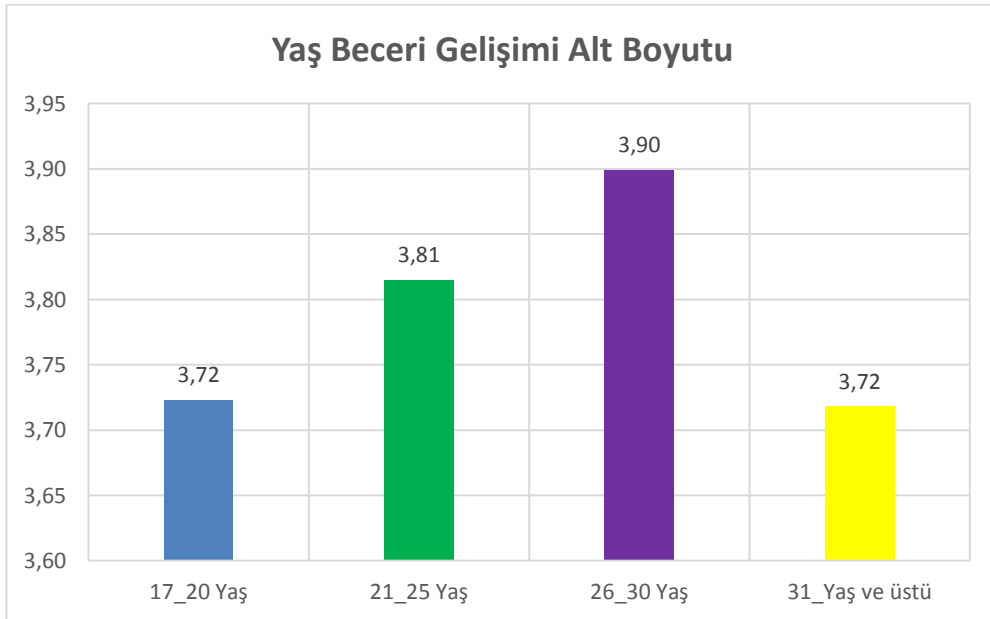
**Grafik 4.42.** Yaş değişkeni açısından vücut ve dış görünüm alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre sosyal ve eğlence ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 43’ de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin sosyal ve eğlence alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ortaya koymuştur ( $X^2(3); 2.131$  ;  $P > 0.05$ ).



**Grafik 4.43:** Yaş değişkeni açısından sosyal ve eğlence alt boyutu dağılımı.

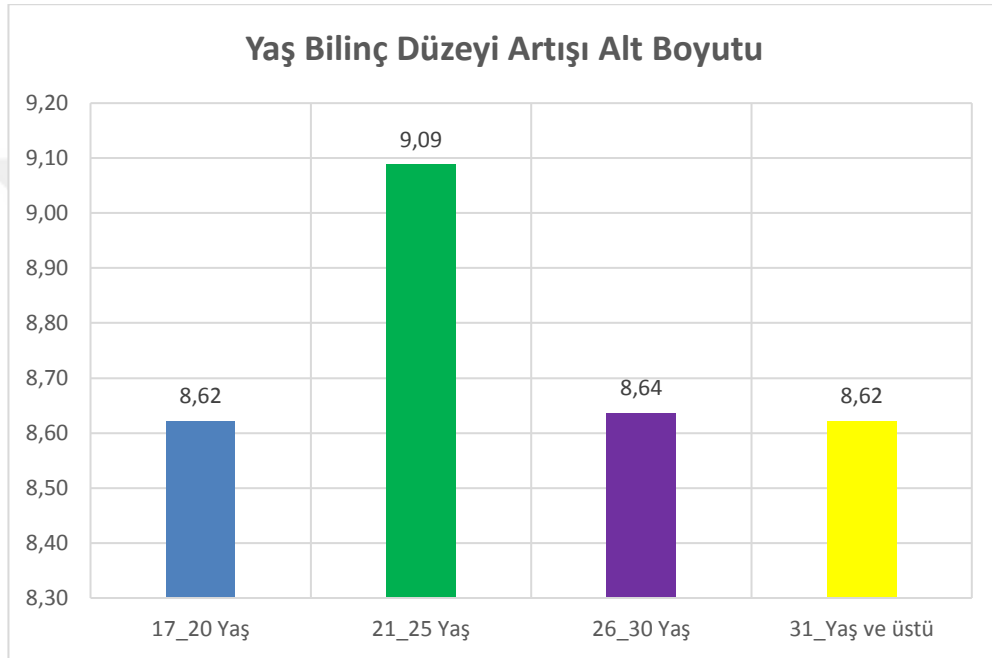
Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre beceri gelişimi ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 44’ de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin beceri gelişimi alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaştığını ortaya koymuştur ( $X^2(3); 17.020$  ;  $P < 0.05$ ).



**Grafik 4.44.** Yaş değişkeni açısından beceri gelişimi alt boyutu dağılımı.

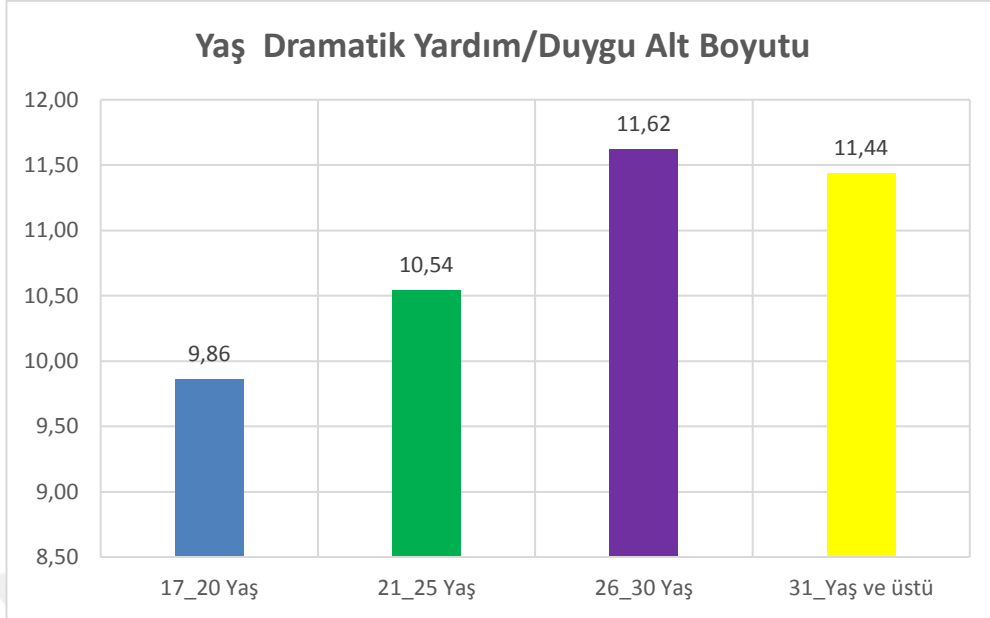
### Beslenme Süreçleri Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre bilinç düzeyinde artış ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 45' de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin bilinç düzeyinde artış alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ortaya koymuştur ( $X^2(3);5.854$  ;  $P>0.05$ ).



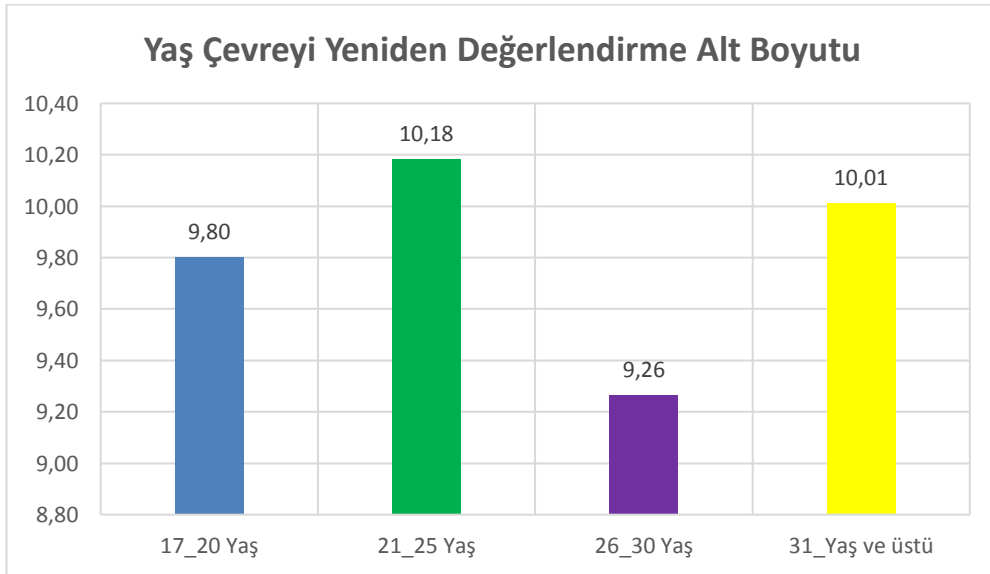
**Grafik 4.45.** Yaş değişkeni açısından bilinç düzeyi artışı alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre dramatik yardım/duygusal canlandırma ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 46' da gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin dramatik yardım/duygusal canlandırma alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaştığını ortaya koymuştur ( $X^2(3);22.082$  ;  $P<0.05$ ).



**Grafik 4.46:** Yaş değişkeni açısından dramatik yardım/duygu alt boyutu dağılımı.

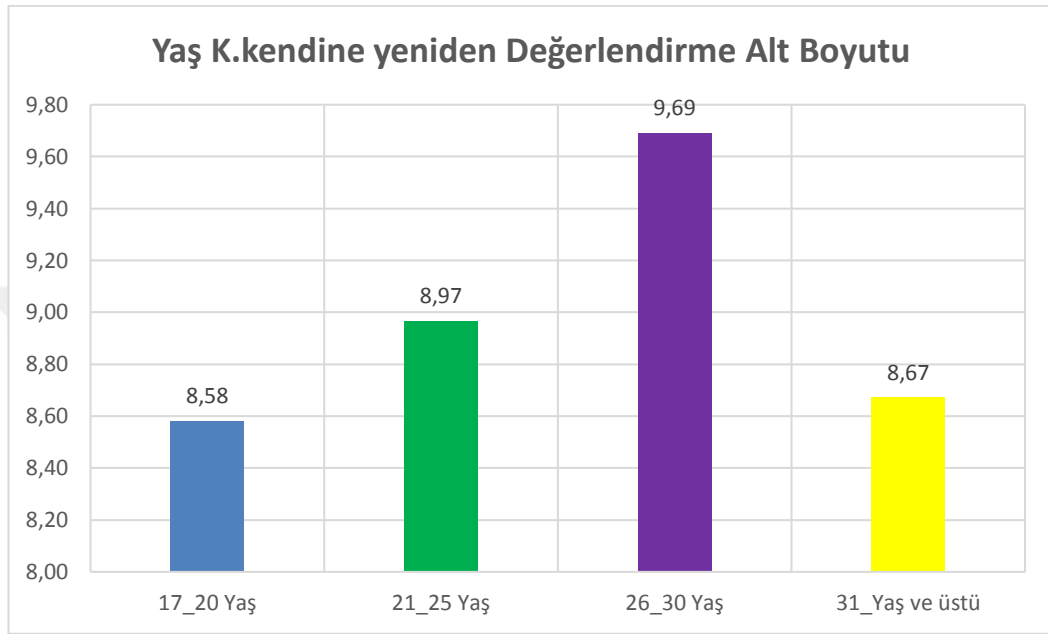
Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre çevreyi yeniden değerlendirme ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 47' de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin çevreyi yeniden değerlendirme alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ortaya koymuştur ( $X^2(3); 7.619$  ;  $P > 0.05$ ).



**Grafik 4.47.** Yaş değişkeni açısından çevreyi yeniden değerlendirme alt boyutu dağılımı.

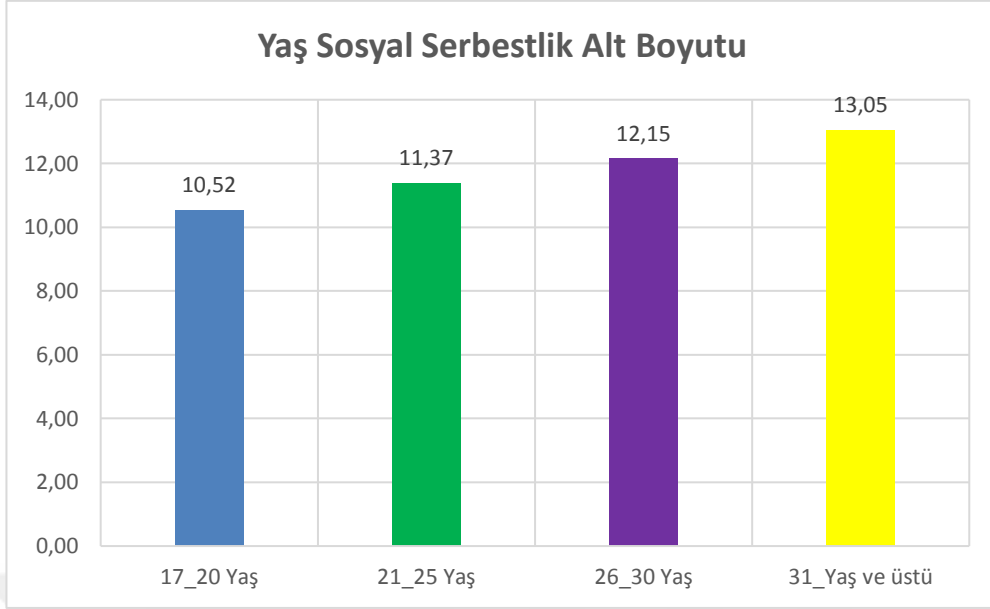


Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre kendi kendini yeniden değerlendirme ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 48’ de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin kendi kendini yeniden değerlendirme alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaştığını ortaya koymuştur ( $X^2(3); 8.209$  ;  $P < 0.05$ ).



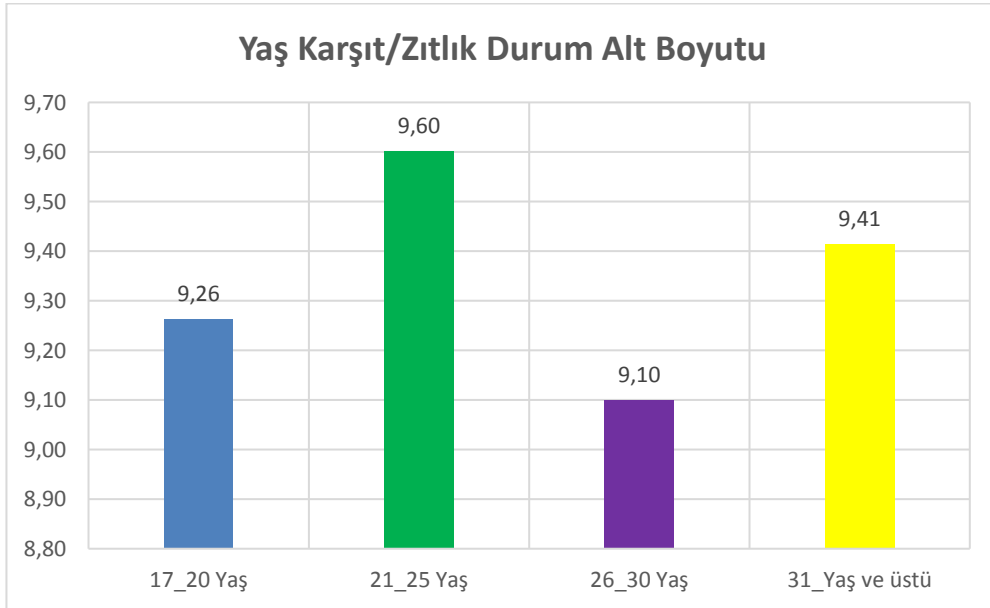
**Grafik 4.48.** Yaş değişkeni açısından K.kendine yeniden değerlendirme alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre sosyal serbestlik/özgürlük ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 49’ da gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin sosyal serbestlik/özgürlük alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaştığını ortaya koymuştur ( $X^2(3); 44.099$  ;  $P < 0.05$ ).



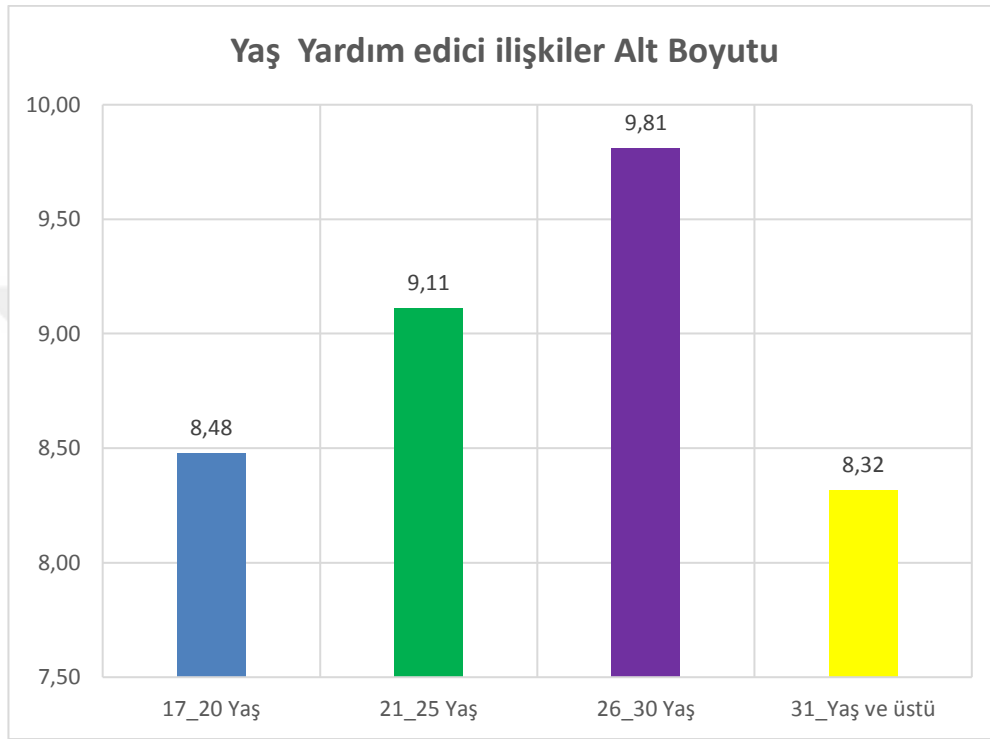
**Grafik 4.49.** Yaş değişkeni açısından sosyal serbestlik alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre karşıt/zıt durum ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 50' de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin karşıt/zıt durum alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ortaya koymuştur ( $X^2(3); 5.331$  ;  $P > 0.05$ ).



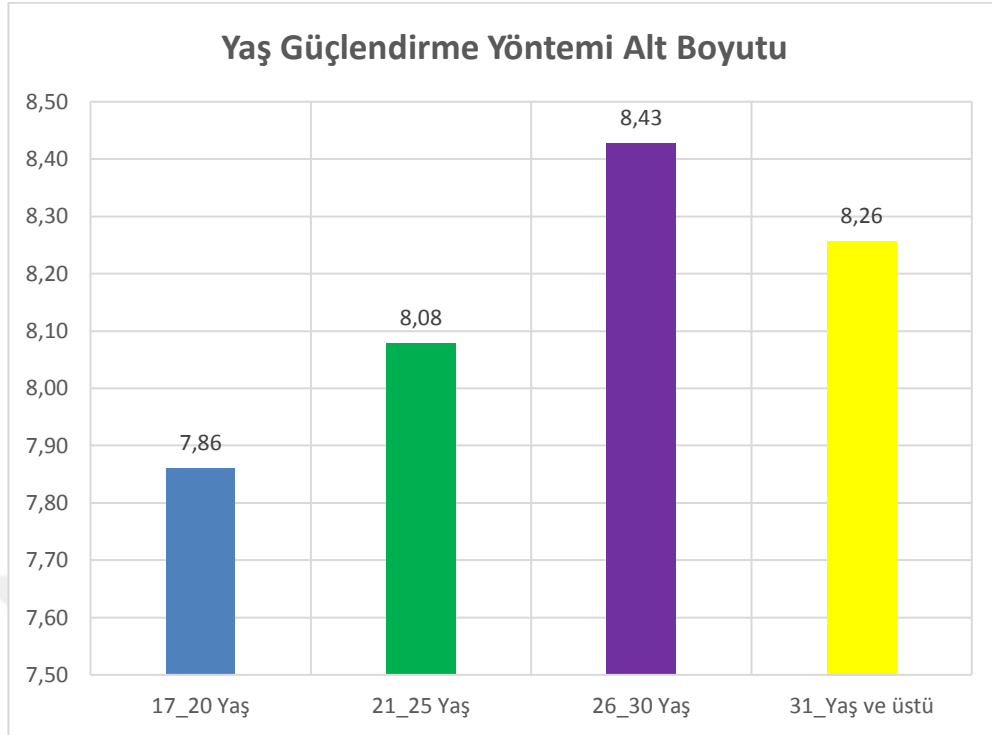
**Grafik 4.50.** Yaş değişkeni açısından karşıt/zıtlık durum alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre yardım edici ilişkiler ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 51’ de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin yardım edici ilişkiler alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaştığını ortaya koymuştur ( $X^2(3);18.799$  ;  $P<0.05$ ).



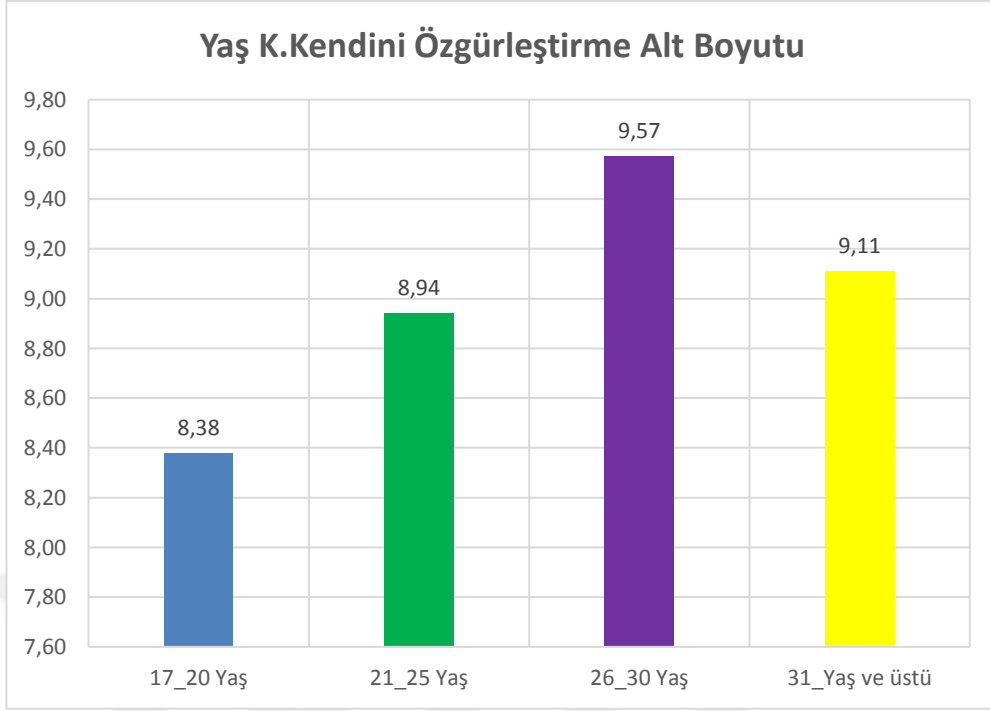
**Grafik 4.51.** Yaş değişkeni açısından yardım edici ilişkiler alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre güçlendirme yönetimi ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 52’ de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin güçlendirme yönetimi alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ortaya koymuştur ( $X^2(3);5.972$  ;  $P>0.05$ ).



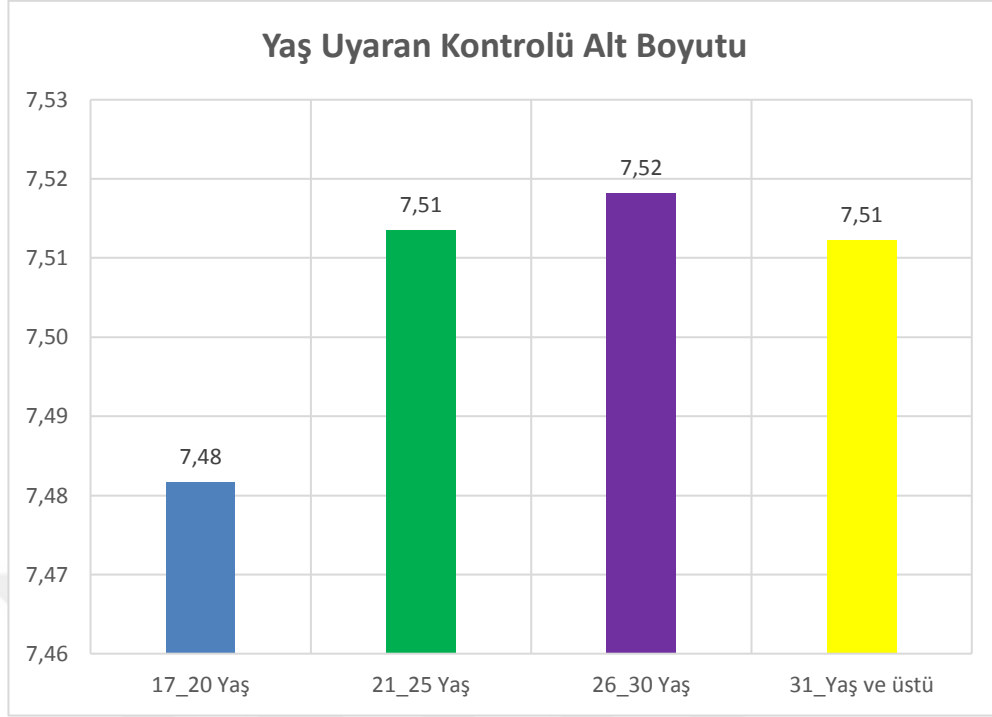
**Grafik 4.52.** Yaş değişkeni açısından güçlendirme yöntemi alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre kendi kendini özgürleştirme ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 53' de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin kendi kendini özgürleştirme alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaştığını ortaya koymuştur ( $X^2(3); 15.567$  ;  $P < 0.05$ ).



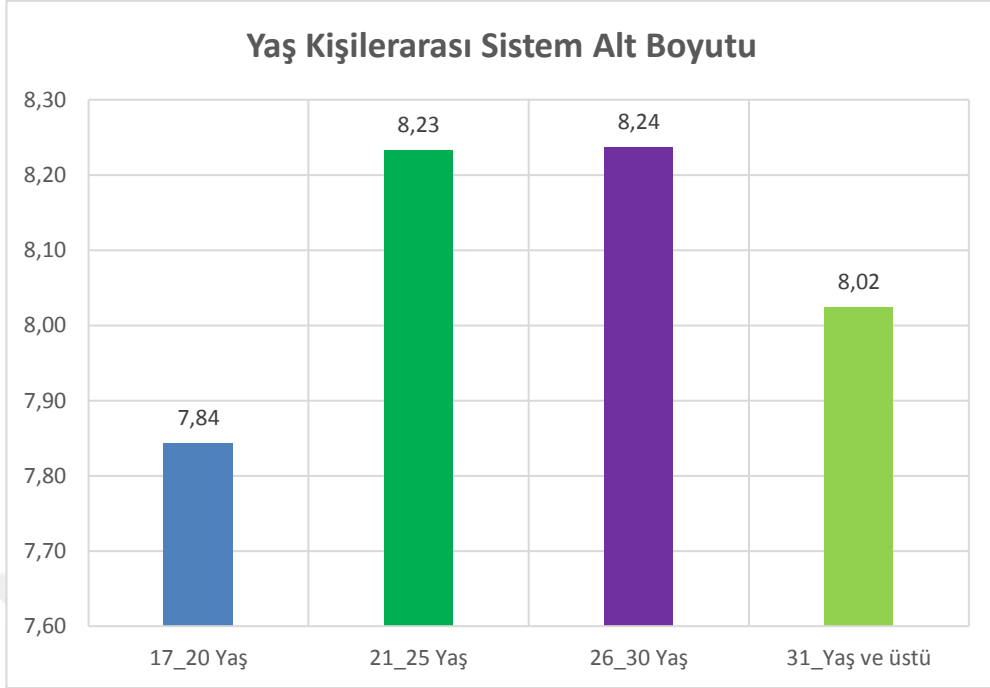
**Grafik 4.53.** Yaş değişkeni açısından K.kendini özgürleştirme alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre uyarın kontrolü ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 54' de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin uyarın kontrolü alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ortaya koymuştur ( $X^2(3); 2.082$  ;  $P > 0.05$ ).



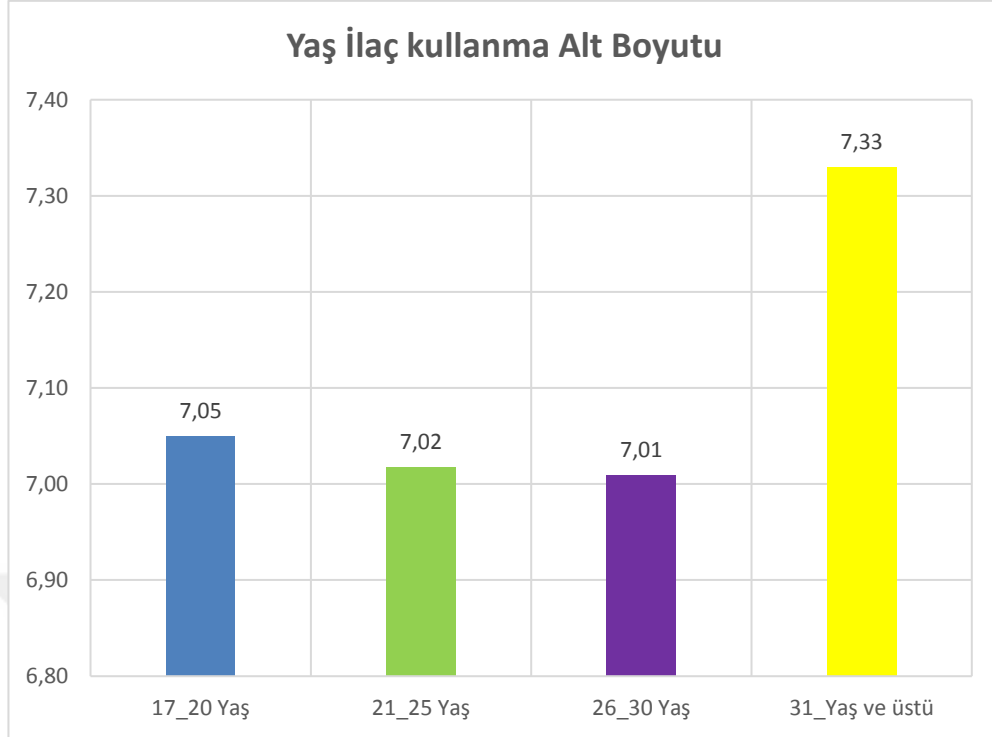
**Grafik 4.54:** Yaş değişkeni açısından uyaran kontrolü alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre kişiler arası sistem kontrolü ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 55’ de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin kişiler arası sistem kontrolü alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ortaya koymuştur ( $X^2(3); 7.706$  ;  $P > 0.05$ ).



**Grafik 4.55.** Yaş değişkeni açısından kişilerarası sistem alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre ilaç kullanımı ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 56' da gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin ilaç kullanımı alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ortaya koymuştur ( $X^2(3); 0.291$  ;  $P > 0.05$ ).

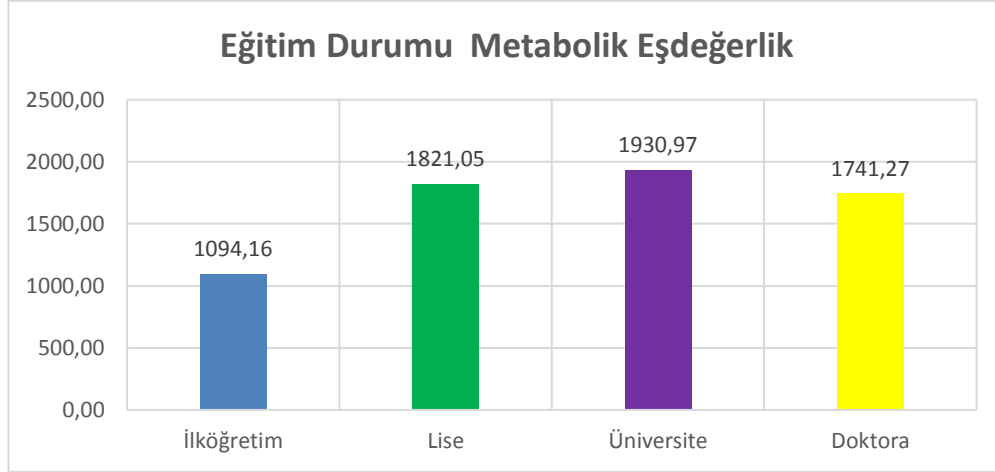


**Grafik 4.56.** Yaş değişkeni açısından ilaç kullanma alt boyutu dağılımı.

#### **Fiziksel Aktivite Düzeyi Metabolik Eşdeğerliliğinin Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular.**

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine göre metabolik eşdeğerlilik ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 57' de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin metabolik eşdeğerlilik alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaştığını ortaya koymuştur ( $X^2(3); 17.644; P < 0.05$ ).

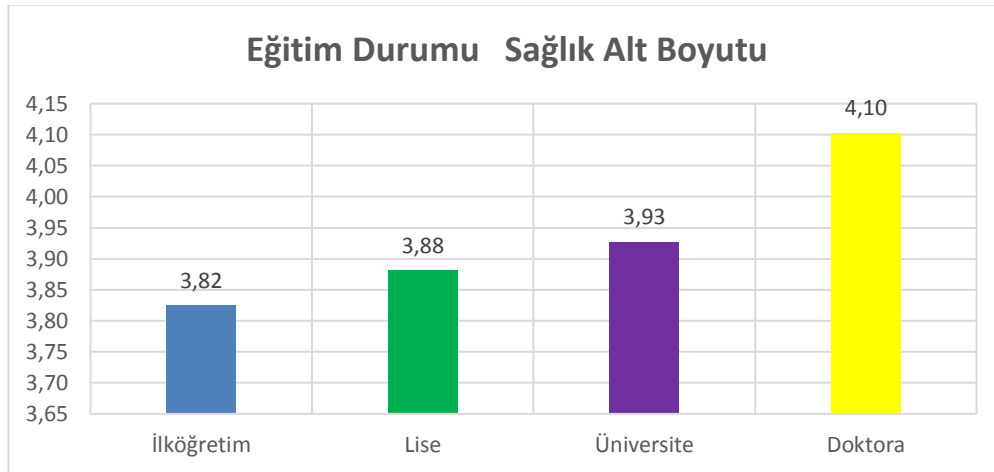




**Grafik 4.57.** Eğitim durumu değişkeni açısından metabolik eşdeğerlik dağılımı.

### **Egzersiz Motivasyonu Alt Boyutlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

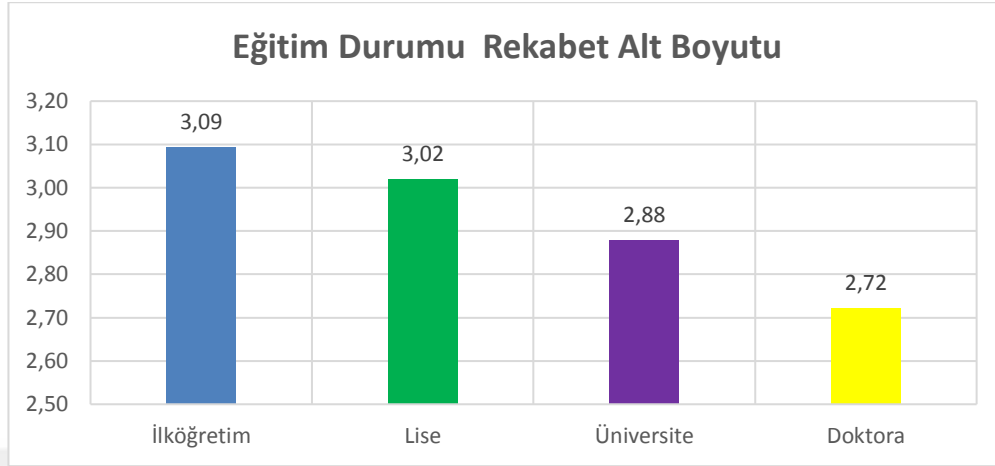
Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine göre sağlık ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 58’ de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin sağlık alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaştığını ortaya koymuştur ( $X^2(3); 14.581$  ;  $P < 0.05$ ).



**Grafik 4.58.** Eğitim durumu değişkeni açısından sağlık alt boyutu dağılımı.

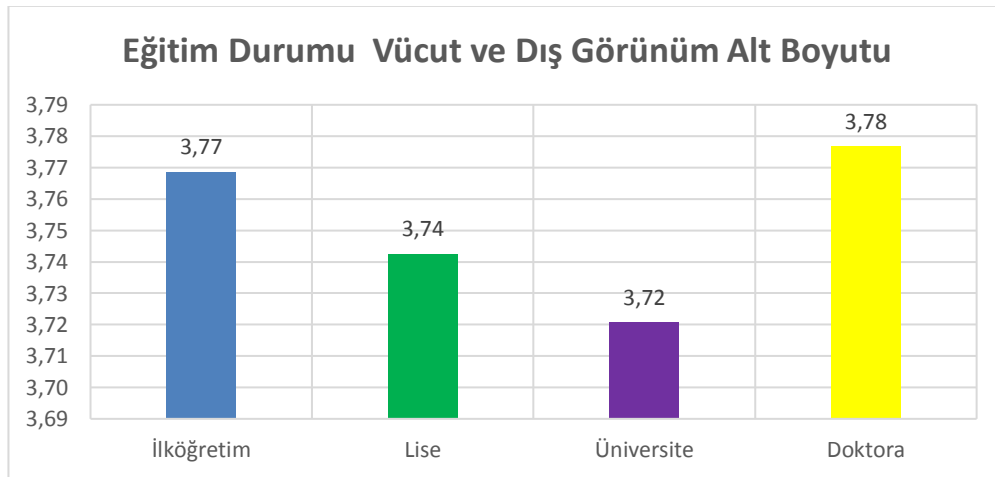
Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine göre rekabet ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 59’ da gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin rekabet alt boyut

ölçeğinden aldıkları puanların eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ortaya koymuştur ( $X^2(3);9.016$  ;  $P>0.05$ ).



**Grafik 4.59.**Eğitim durumu değişkeni açısından rekabet alt boyutu dağılımı.

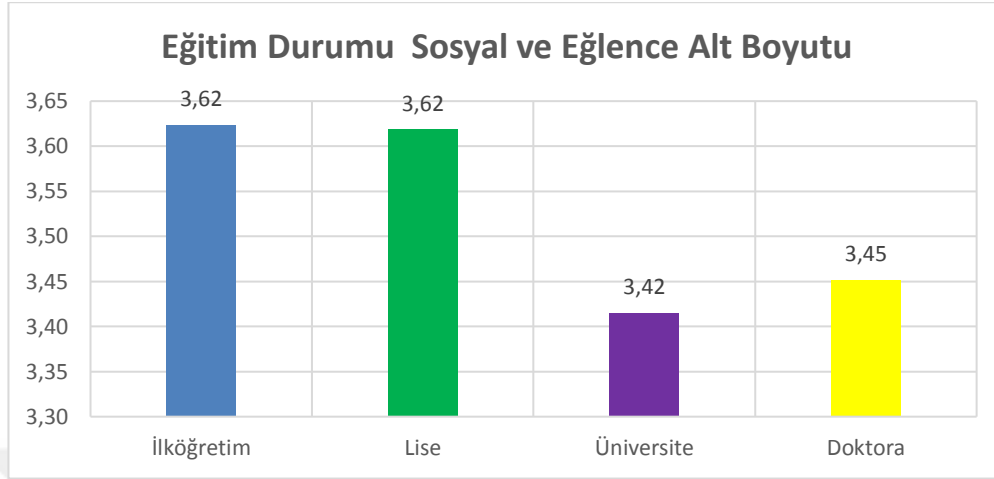
Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine göre vücut ve dış görünüm ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 60’ da gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin vücut ve dış görünüm alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ortaya koymuştur ( $X^2(3);2.515$  ;  $P>0.05$ ).



**Grafik 4.60.**Eğitim durumu değişkeni açısından vücut ve dış görünüm alt boyutu dağılımı.

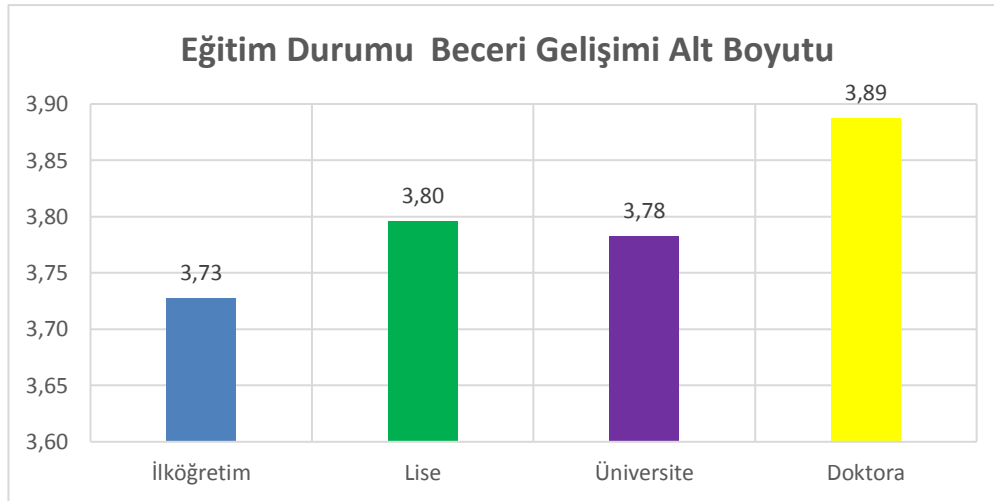
Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine göre sosyal ve eğlence ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 61’ de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin sosyal ve eğlence alt

boyut ölçeğinden aldıkları puanların eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ortaya koymuştur ( $X^2(3);10.423 ;P>0.05$ ).



**Grafik 4.61.**Eğitim durumu değişkeni açısından sosyal ve eğlence alt boyutu dağılımı.

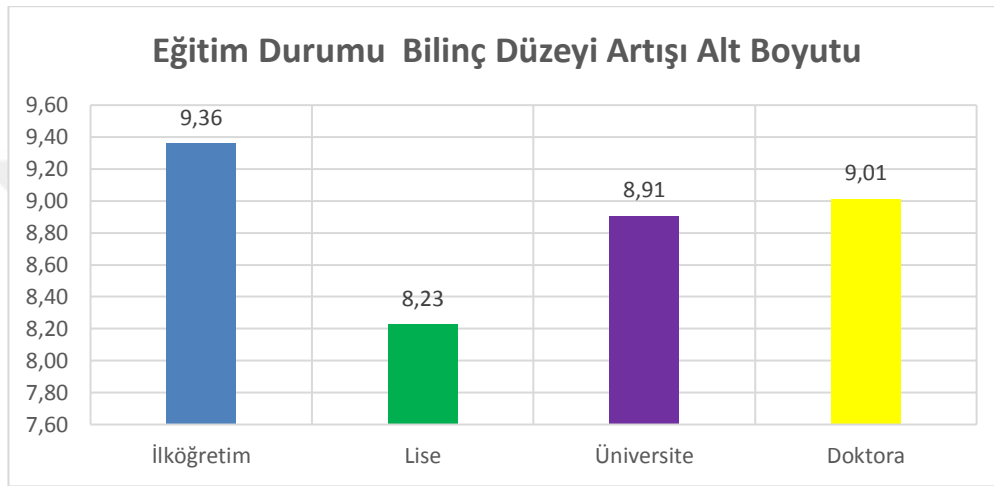
Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine göre beceri gelişimi ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 62’ de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin beceri gelişimi alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ortaya koymuştur ( $X^2(3);3.263 ; P>0.05$ ).



**Grafik 4.62.**Eğitim durumu değişkeni açısından beceri gelişimi alt boyutu dağılımı.

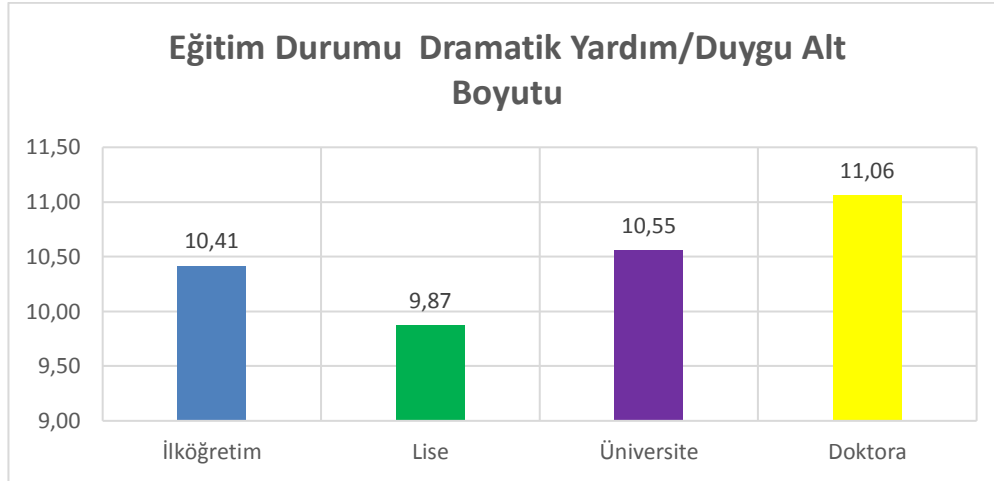
### Beslenme Süreçleri Alt Boyutlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine göre bilinç düzeyinde artış ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 63' de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin bilinç düzeyinde artış alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ortaya koymuştur ( $X^2(3); 4.409$  ;  $P > 0.05$ ).



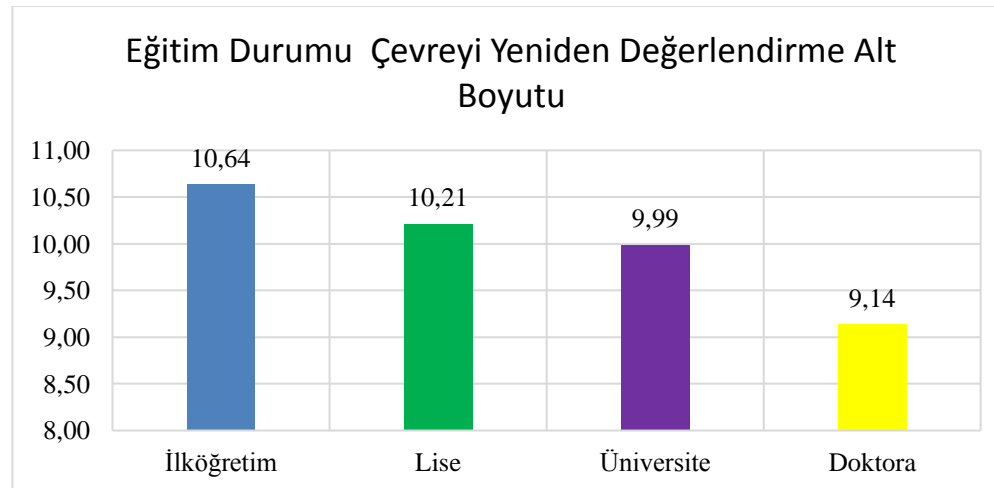
**Grafik 4.63.** Eğitim durumu değişkeni açısından bilinç düzeyi artışı alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine göre dramatik yardım/duygusal canlandırma ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 64' de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin dramatik yardım/duygusal canlandırma alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ortaya koymuştur ( $X^2(3); 6.335$  ;  $P > 0.05$ ).



**Grafik 4.64.** Eğitim durumu değişkeni açısından dramatik yardım/duygu alt boyutu dağılımı.

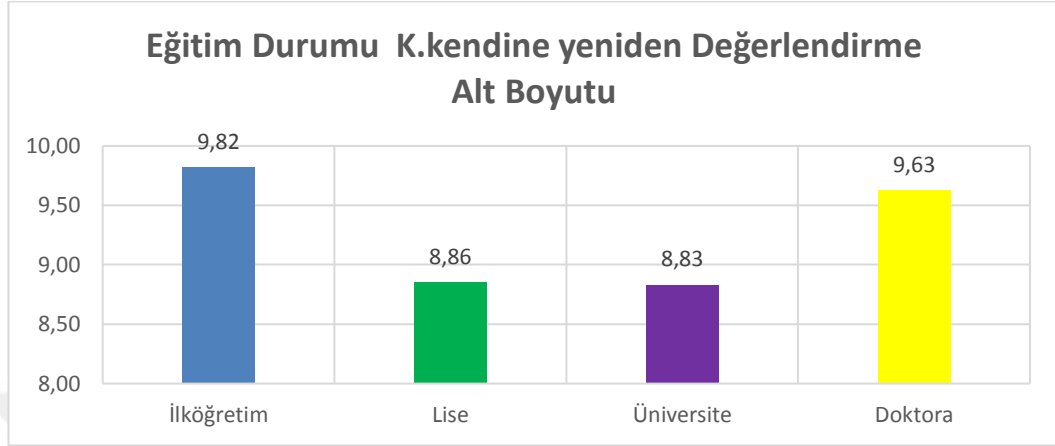
Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine göre çevreyi yeniden değerlendirme ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 65’ de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin çevreyi yeniden değerlendirme alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ortaya koymuştur ( $X^2(3);5.146 ; P>0.05$ ).



**Grafik 4.65.**Eğitim durumu değişkeni açısından çevreyi yeniden değerlendirme alt boyutu dağılımı.

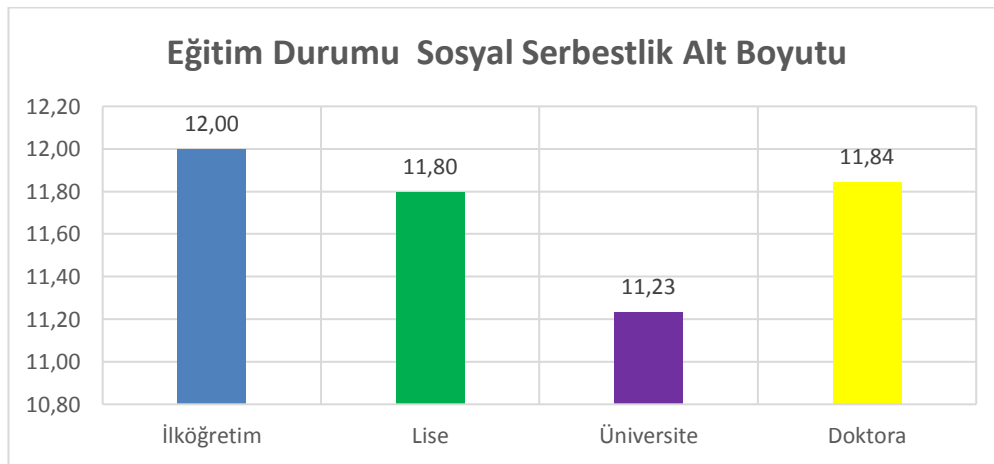
Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine göre kendi kendini yeniden değerlendirme ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 66’ de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin

kendi kendini yeniden değerlendirme alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ortaya koymuştur ( $X^2(3);1.678 ; P>0.05$ ).



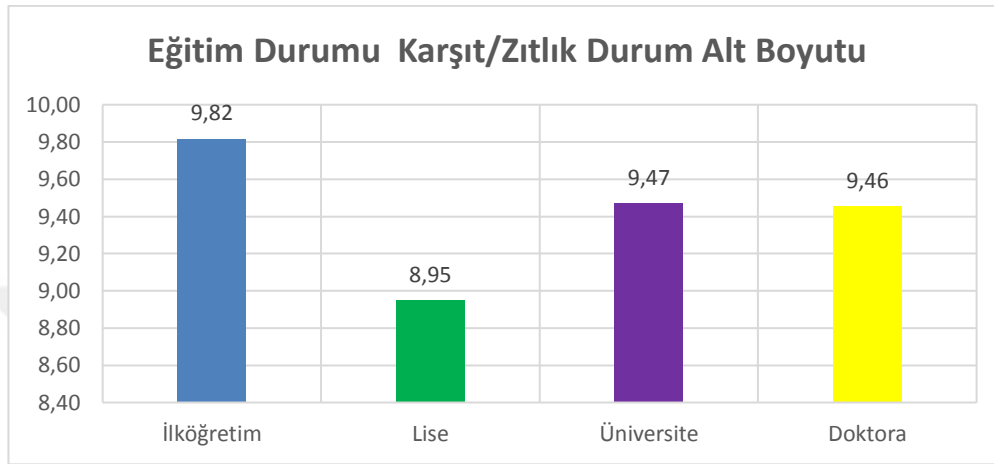
**Grafik 4.66.**Eğitim durumu değişkeni açısından K.kendine yeniden değerlendirme alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine göre sosyal serbestlik/özgürlük ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 67’ de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin sosyal serbestlik/özgürlük alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ortaya koymuştur ( $X^2(3);4.665 ; P>0.05$ ).



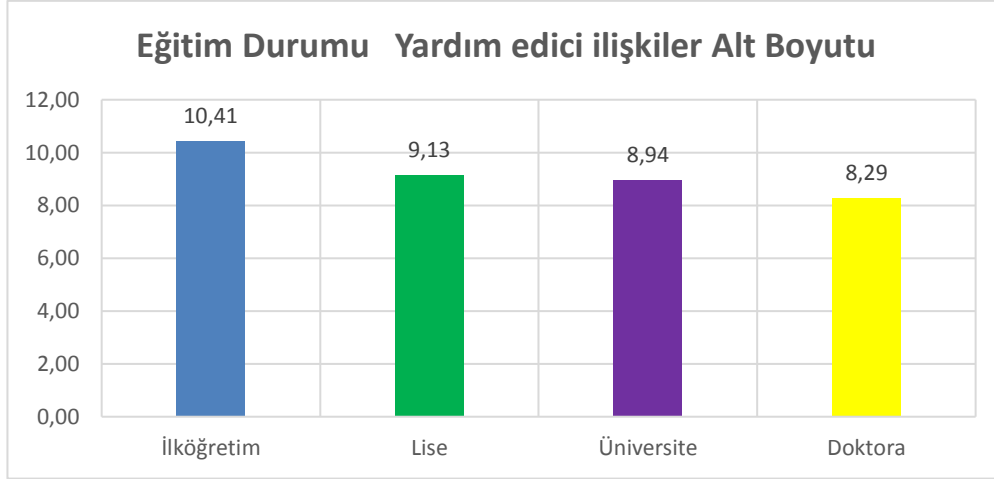
**Grafik 4.67.**Eğitim durumu değişkeni açısından sosyal serbestlik alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine göre karşıt/zıt durum ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 68’ de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin karşıt/zıt durum alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ortaya koymuştur ( $X^2 (3);1.941 ; P>0.05$ ).



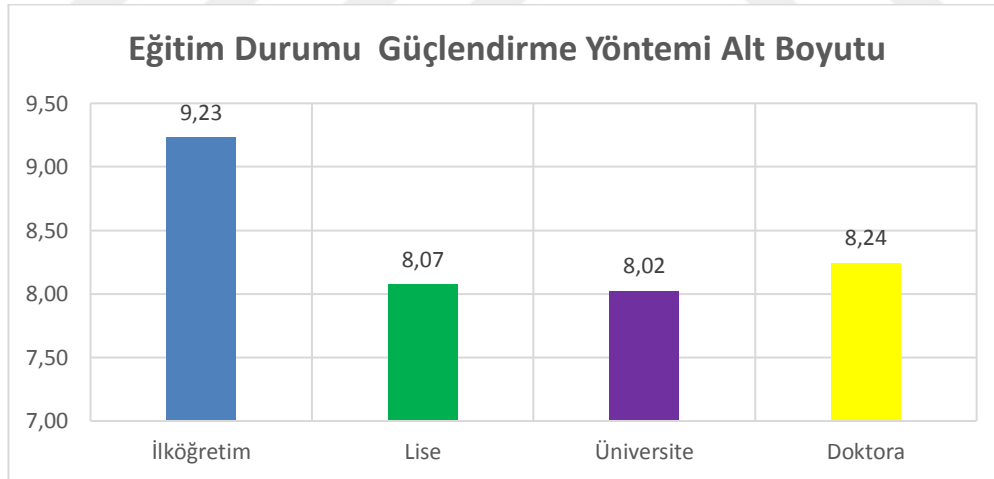
**Grafik 4.68.**Eğitim durumu değişkeni açısından karşıt/zıtlık durum alt boyutu dağılımı

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine göre yardım edici ilişkiler ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 69’ de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin yardım edici ilişkiler alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ortaya koymuştur ( $X^2 (3);7.168 ; P>0.05$ ).



**Grafik 4.69.**Eğitim durumu değişkeni açısından yardım edici ilişkiler alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine göre güçlendirme yönetimi ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 70’ de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin güçlendirme yönetimi alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ortaya koymuştur ( $X^2(3); 1.967$  ;  $P > 0.05$ ).

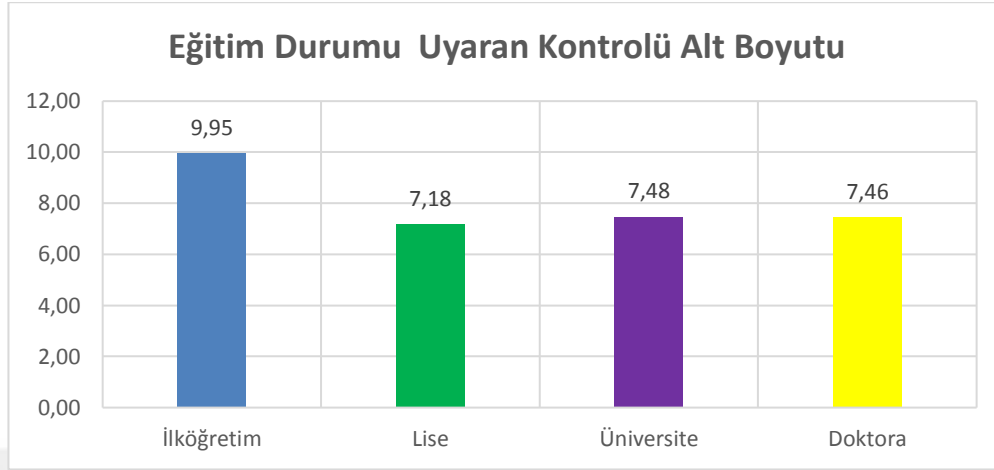


**Grafik 4.70.**Eğitim durumu değişkeni açısından güçlendirme yöntemi alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine göre uyaran kontrolü ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 71’ de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin uyaran kontrolü alt

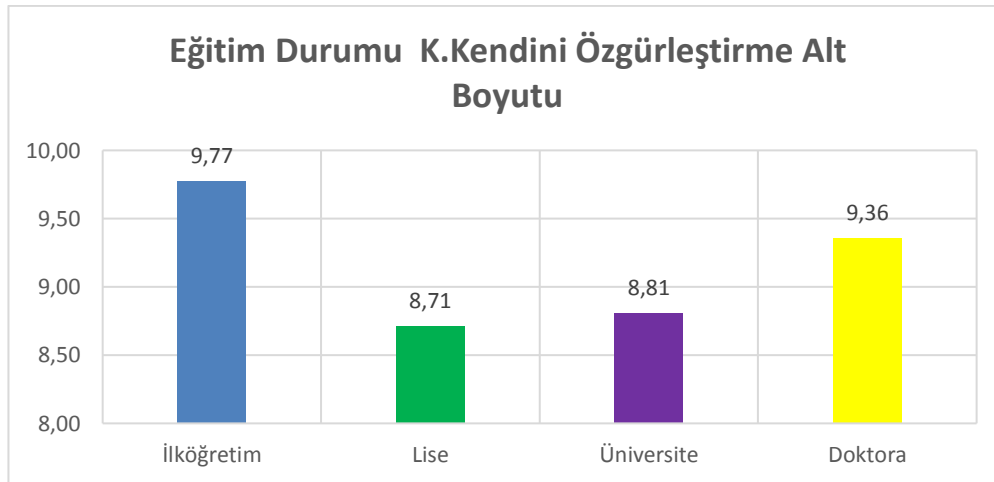


boyut ölçeğinden aldıkları puanların eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ortaya koymuştur ( $X^2(3); 8.426$  ;  $P > 0.05$ ).



**Grafik 4.71.**Eğitim durumu değişkeni açısından uyarı kontrolü alt boyutu dağılımı.

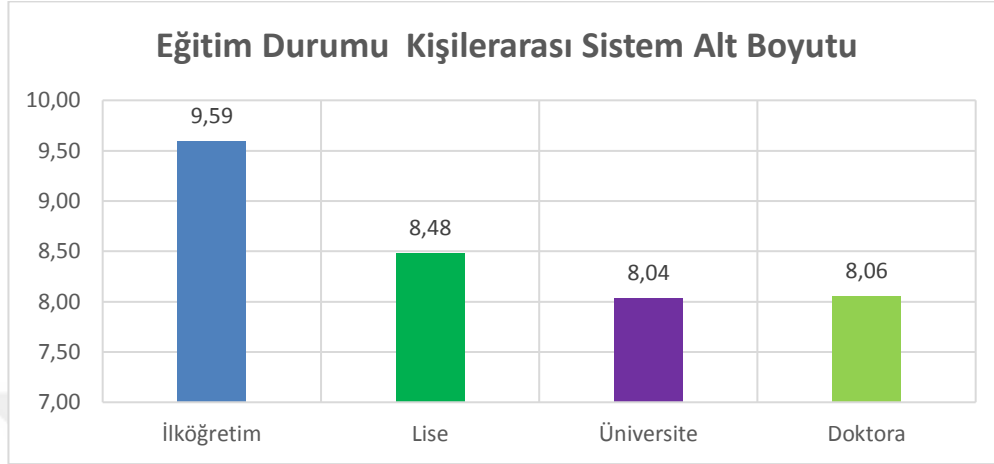
Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine göre kendi kendini özgürleştirme ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 72' de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin kendi kendini özgürleştirme alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ortaya koymuştur ( $X^2(3); 1.598$  ;  $P > 0.05$ ).



**Grafik 4.72.**Eğitim durumu değişkeni açısından K.kendini özgürleştirme alt boyutu dağılımı.

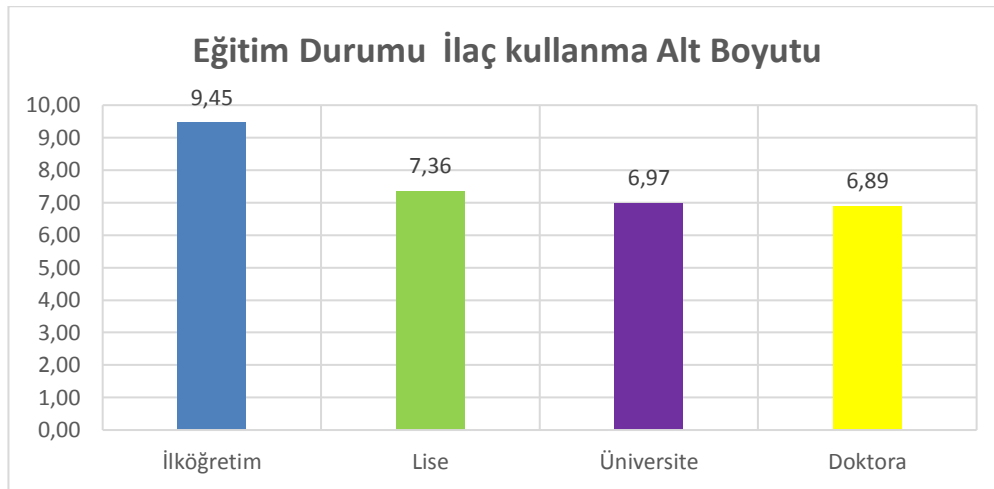
Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine göre kişiler arası sistem kontrolü ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 73' de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin kişiler

arası sistem kontrolü alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ortaya koymuştur ( $X^2(3);5.317 ; P>0.05$ ).



**Grafik 4.73.**Eğitim durumu değişkeni açısından kişilerarası sistem alt boyutu dağılımı.

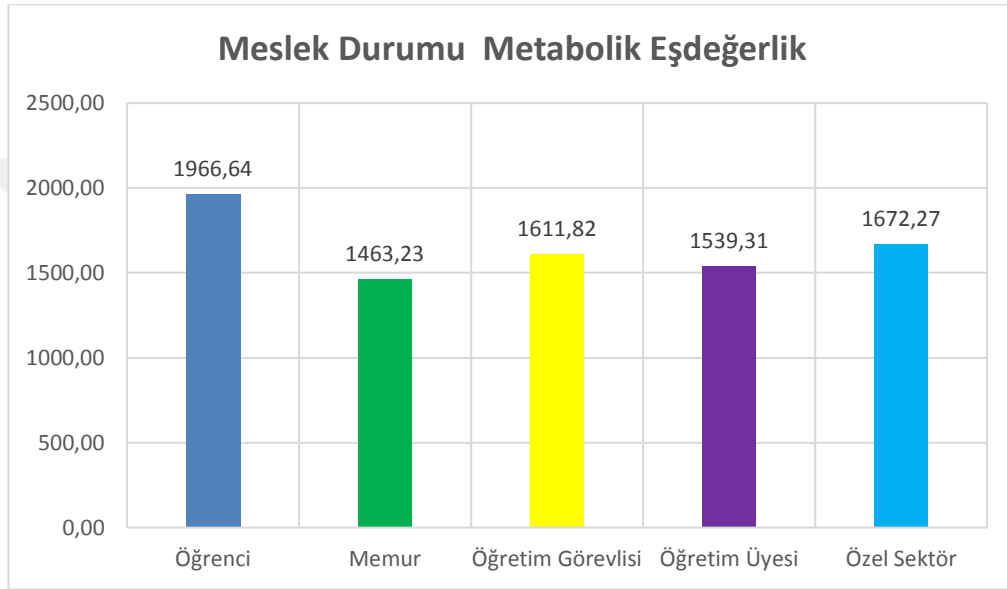
Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine göre ilaç kullanımı ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 74' de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin ilaç kullanımı alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ortaya koymuştur ( $X^2(3);11.859 ; P>0.05$ ).



**Grafik 4.74.**Eğitim durumu değişkeni açısından ilaç kullanma alt boyutu dağılımı.

### Fiziksel Aktivite Düzeyi Metabolik Eşdeğerliliğinin Meslek Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular

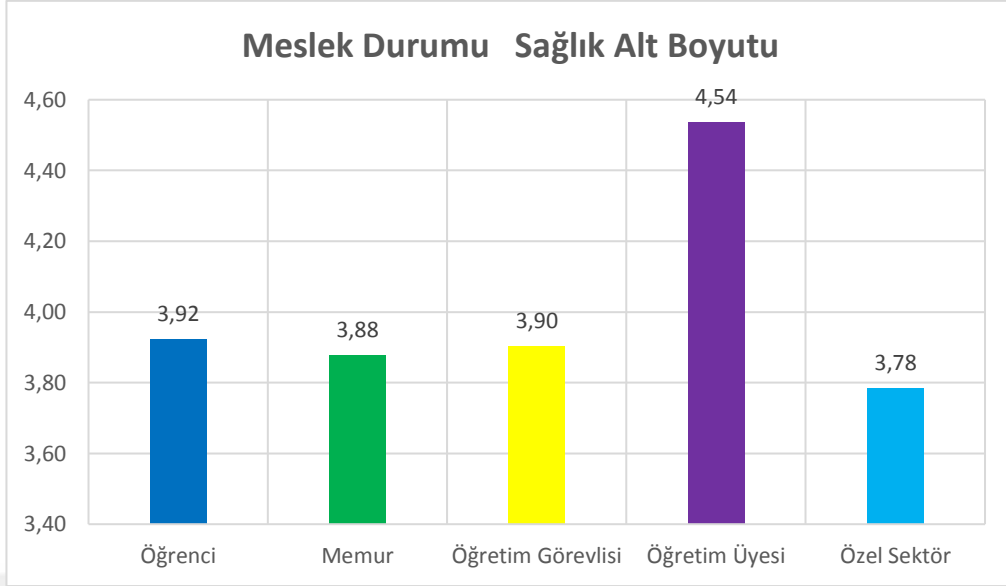
Araştırmaya katılan bireylerin meslek değişkenine göre metabolik eşdeğerlilik ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 75' de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin metabolik eşdeğerlilik alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların meslek değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaştığını ortaya koymuştur ( $X^2(4);27.357$  ;  $P<0.05$ ).



**Grafik 4.75.**Meslek durumu değişkeni açısından metabolik eşdeğerlik dağılımı.

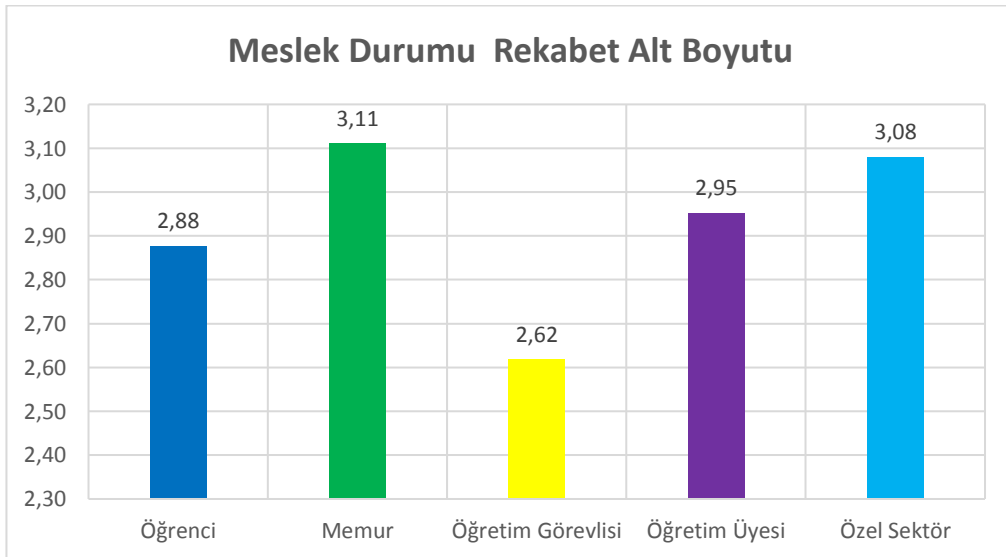
### Egzersiz Motivasyonu Alt Boyutlarının Meslek Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan bireylerin meslek değişkenine göre sağlık ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 76' da gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin sağlık alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların meslek değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaştığını ortaya koymuştur ( $X^2(4);51.193$  ;  $P<0.05$ ).



**Grafik 4.76.** Meslek durumu değişkeni açısından sağlık alt boyutu dağılımı.

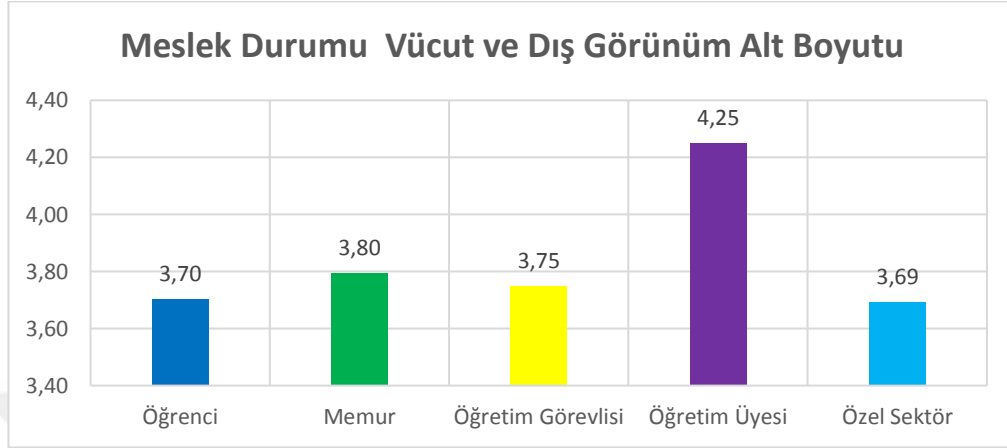
Araştırmaya katılan bireylerin meslek değişkenine göre rekabet ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 77’ de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin rekabet alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların meslek değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaştığını ortaya koymuştur ( $X^2(4); 23.083$  ;  $P < 0.05$ ).



**Grafik 4.77.** Meslek durumu değişkeni açısından rekabet alt boyutu dağılımı.

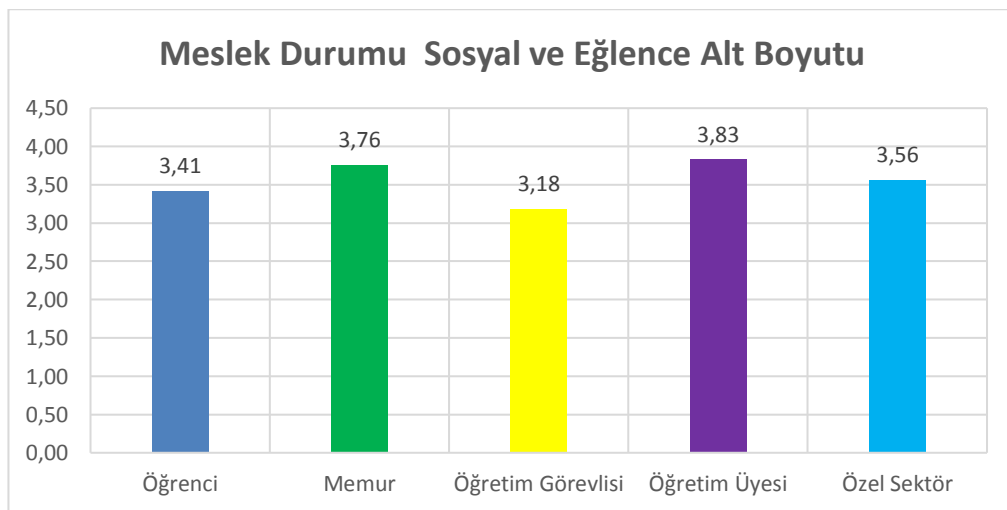
Araştırmaya katılan bireylerin meslek değişkenine göre vücut ve dış görünüm ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 78’ de

gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin vücut ve dış görünüm alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların meslek değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaştığını ortaya koymuştur ( $X^2(4);31.967$  ;  $P<0.05$ ).



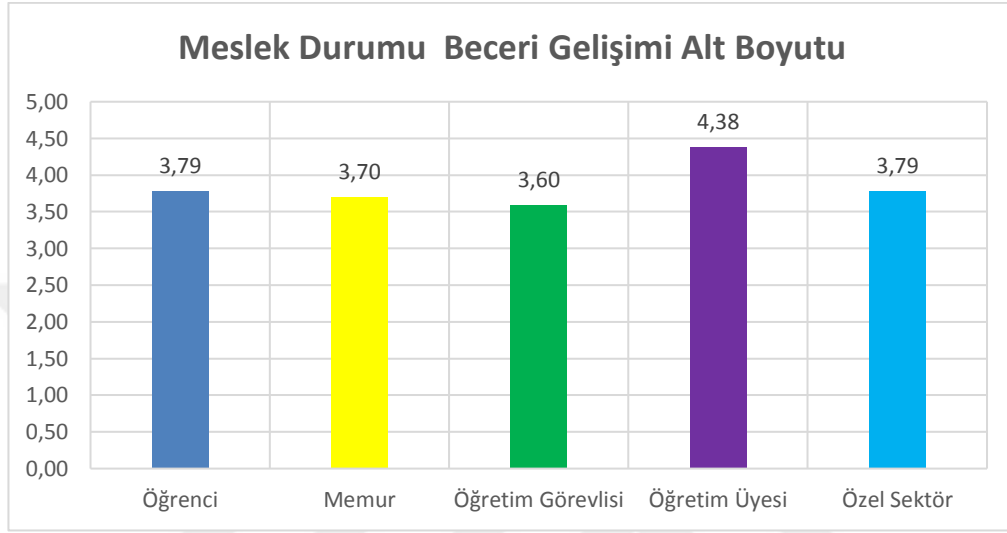
**Grafik 4.78.**Meslek durumu değişkeni açısından vücut ve dış görünüm alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin meslek değişkenine göre sosyal ve eğlence ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 79' da gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin sosyal ve eğlence alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların meslek değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaştığını ortaya koymuştur ( $X^2(4);47.662$  ;  $P<0.05$ ).



**Grafik 4.79.**Meslek durumu değişkeni açısından sosyal ve eğlence alt boyutu dağılımı.

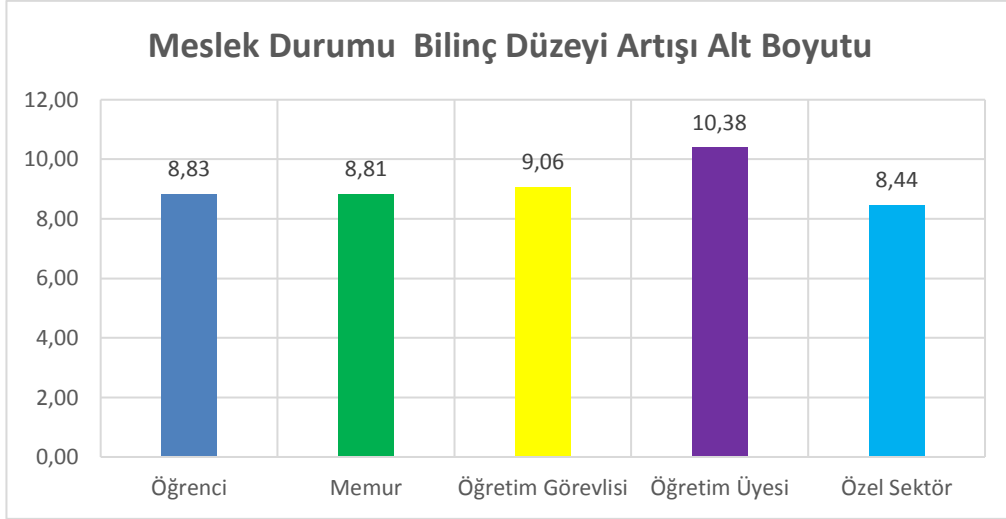
Araştırmaya katılan bireylerin meslek değişkenine göre beceri gelişimi ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 80’ de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin beceri gelişimi alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların meslek değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaştığını ortaya koymuştur ( $X^2(4);44.360$  ;  $P<0.05$ ).



**Grafik 4.80.** Meslek durumu değişkeni açısından beceri gelişimi alt boyutu dağılımı.

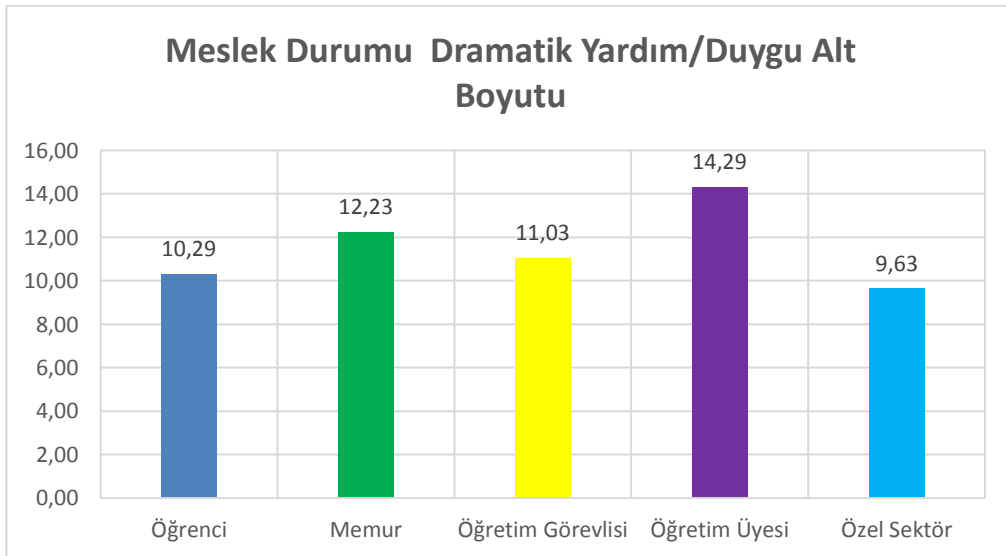
### **Beslenme Süreçleri Alt Boyutlarının Meslek Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Araştırmaya katılan bireylerin meslek değişkenine göre bilinç düzeyinde artış ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 81’ de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin bilinç düzeyinde artış alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların meslek değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ortaya koymuştur ( $X^2(4);10.866$  ;  $P>0.05$ ).



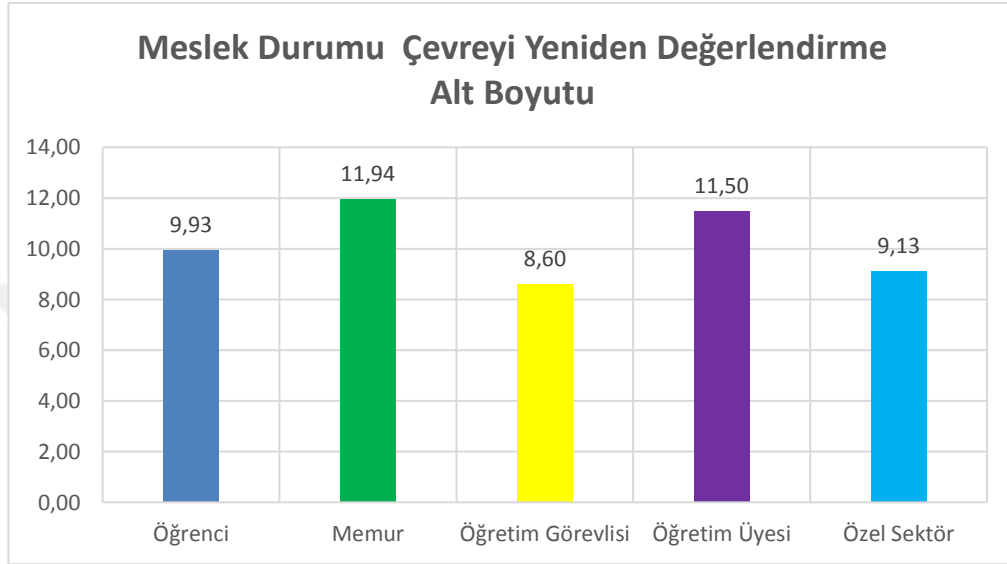
**Grafik 4.81.** Meslek durumu değişkeni açısından bilinç düzeyi artışı alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin meslek değişkenine göre dramatik yardım/duygusal canlandırma ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 82’ de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin dramatik yardım/duygusal canlandırma alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların meslek değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaştığını ortaya koymuştur ( $X^2(4);44.041$  ;  $P<0.05$ ).



**Grafik 4.82.** Meslek durumu değişkeni açısından dramatik yardım/duygu alt boyutu dağılımı.

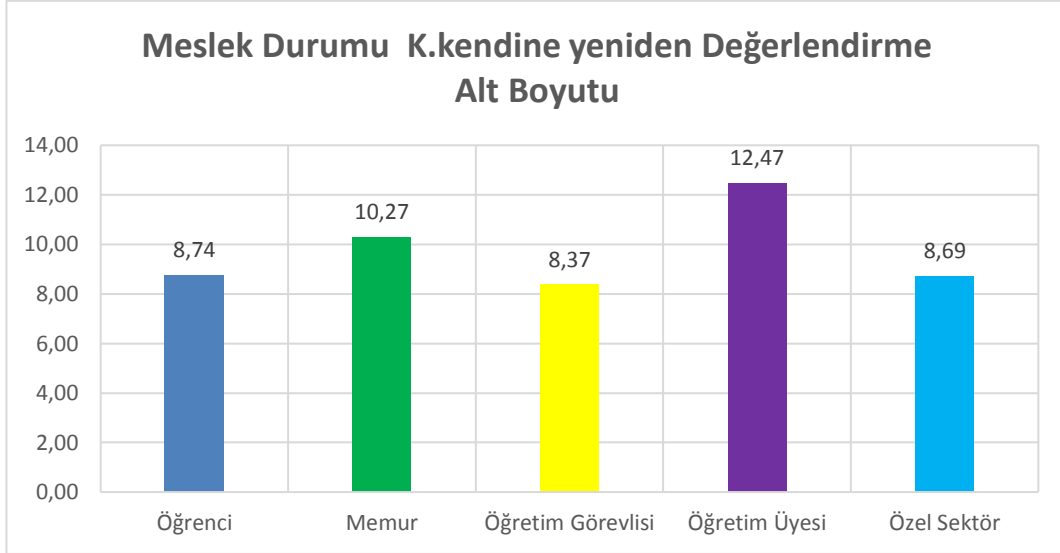
Araştırmaya katılan bireylerin meslek değişkenine göre çevreyi yeniden değerlendirme ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 83' de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin çevreyi yeniden değerlendirme alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların meslek değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaştığını ortaya koymuştur ( $X^2(4);26.963$  ;  $P<0.05$ ).



**Grafik 4.83.** Meslek durumu değişkeni açısından çevreyi yeniden değerlendirme alt boyutu dağılımı.

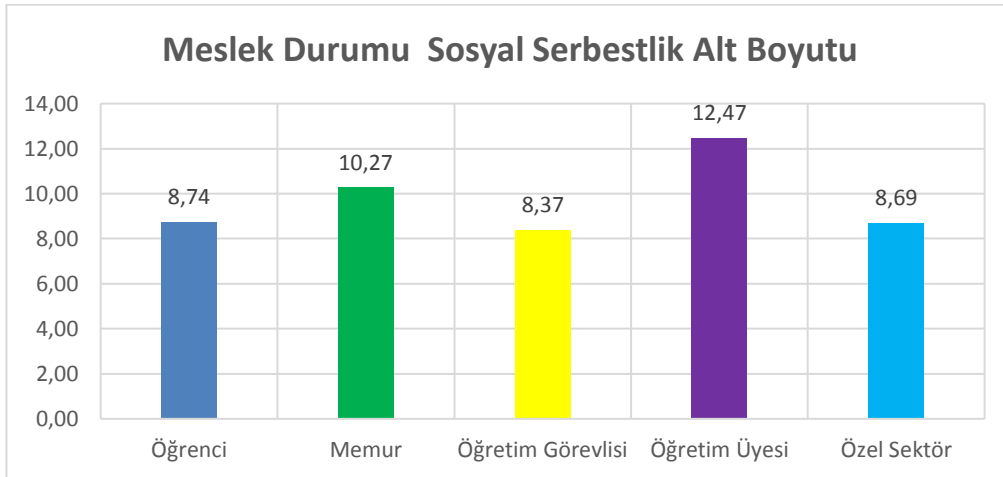
Araştırmaya katılan bireylerin meslek değişkenine göre kendi kendini yeniden değerlendirme ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 84' de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin kendi kendini yeniden değerlendirme alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların meslek değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaştığını ortaya koymuştur ( $X^2(4);27.509$  ;  $P<0.05$ ).





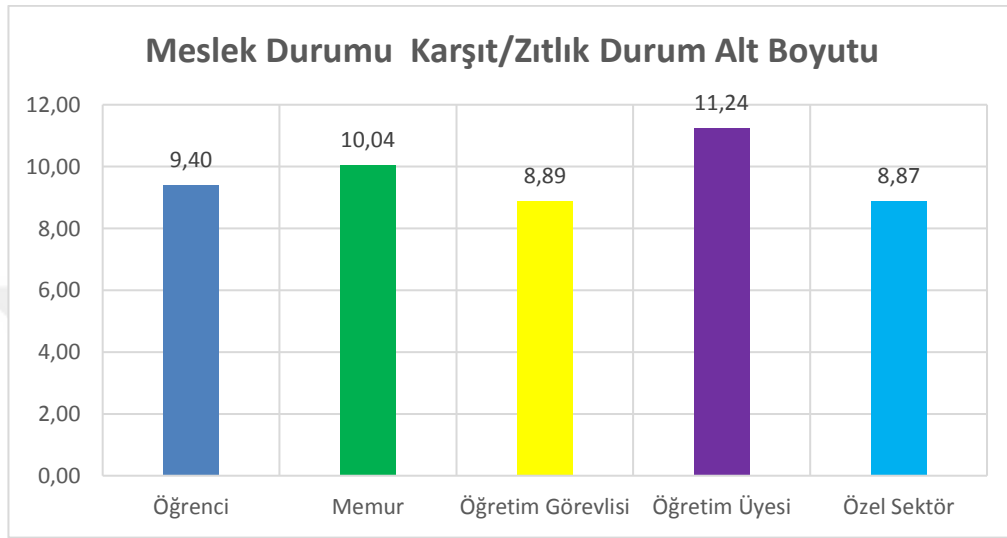
**Grafik 4.84.** Meslek durumu değişkeni açısından K.kendine yeniden değerlendirme alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin meslek değişkenine göre sosyal serbestlik/özgürlük ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 85’ de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin sosyal serbestlik/özgürlük alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların meslek değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaştığını ortaya koymuştur ( $X^2(4); 31.743$  ;  $P < 0.05$ ).



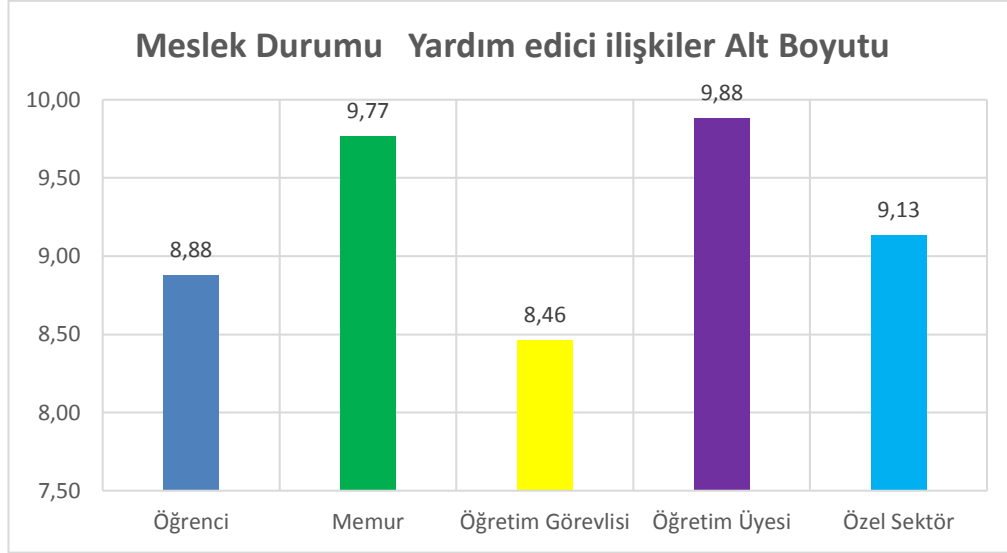
**Grafik 4.85.** Meslek durumu değişkeni açısından sosyal serbestlik alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin meslek değişkenine göre karşıt/zıt durum ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 86' da gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin karşıt/zıt durum alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların meslek değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ortaya koymuştur ( $X^2(4);13.993$  ;  $P>0.05$ ).



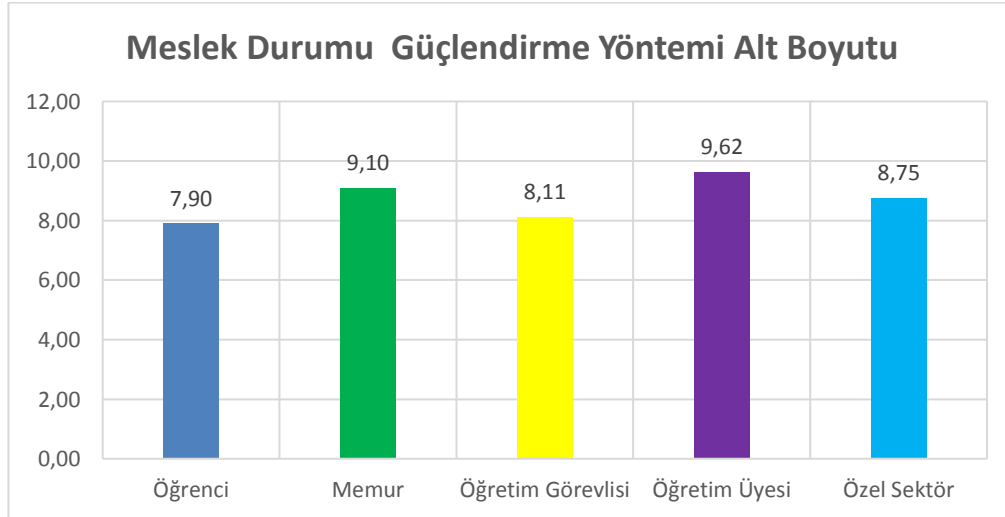
**Grafik 4.86.** Meslek durumu değişkeni açısından karşıt/zıtlık durum alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin meslek değişkenine göre yardım edici ilişkiler ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 87' de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin yardım edici ilişkiler alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların meslek değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ortaya koymuştur ( $X^2(4);8.759$  ;  $P>0.05$ ).



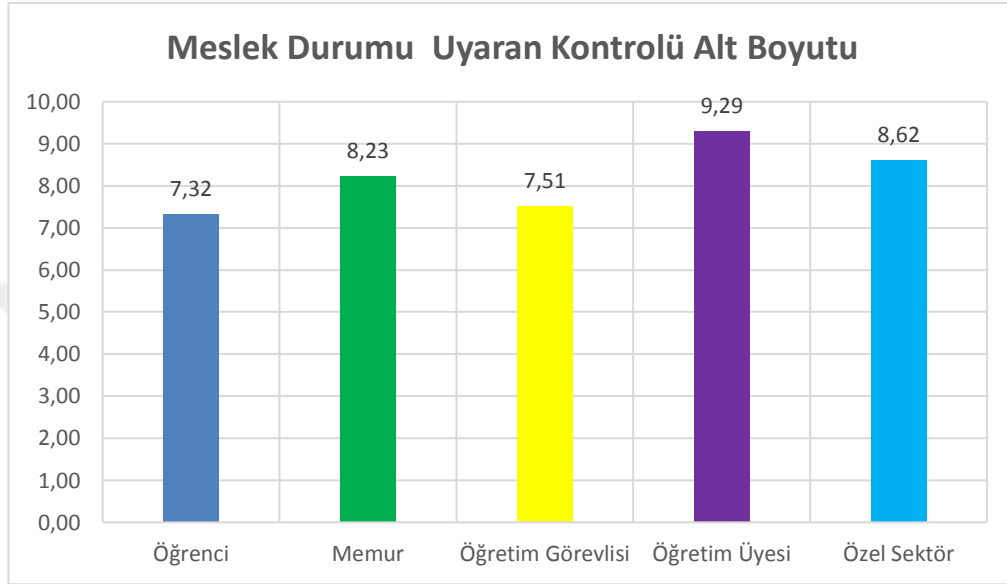
**Grafik 4.87.** Meslek durumu değişkeni açısından yardım edici ilişkiler alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin meslek değişkenine göre güçlendirme yönetimi ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 88’ de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin güçlendirme yönetimi alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların meslek değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ortaya koymuştur ( $X^2(4); 12.172$  ;  $P > 0.05$ ).



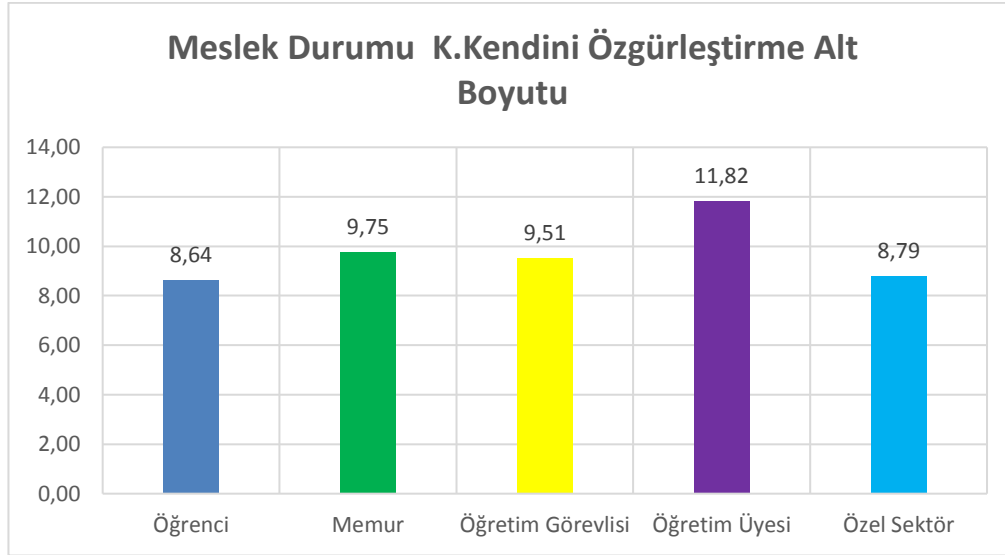
**Grafik 4.88.** Meslek durumu değişkeni açısından güçlendirme yöntemi alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin meslek değişkenine göre uyarın kontrolü ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 89’ da gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin uyarın kontrolü alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların meslek değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ortaya koymuştur ( $X^2(4);11.239$  ;  $P>0.05$ ).



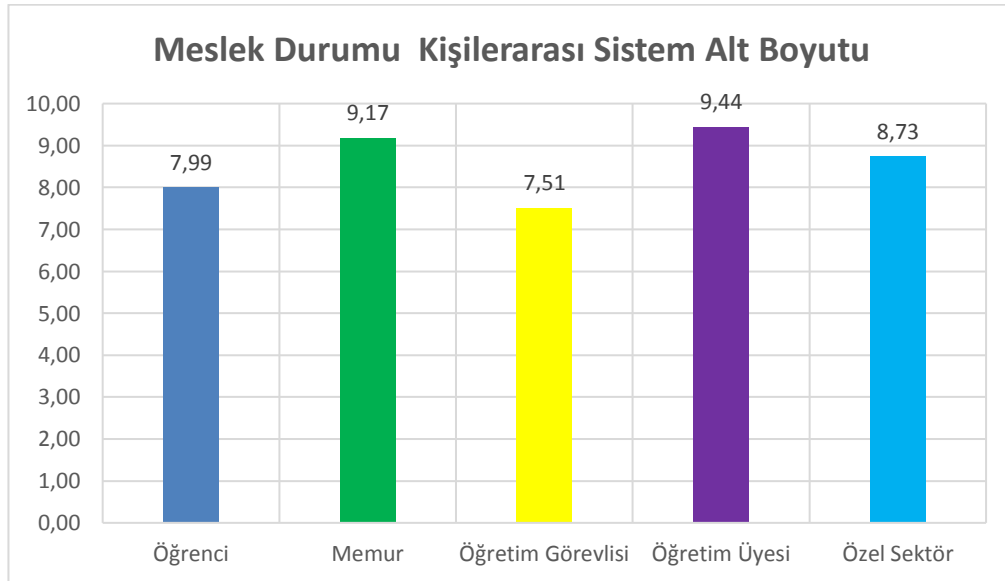
**Grafik 4.89.** Meslek durumu değişkeni açısından uyarın kontrolü alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin meslek değişkenine göre kendi kendini özgürleştirme ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 90’ da gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin kendi kendini özgürleştirme alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların meslek değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaştığını ortaya koymuştur ( $X^2(4);15.376$  ;  $P<0.05$ ).



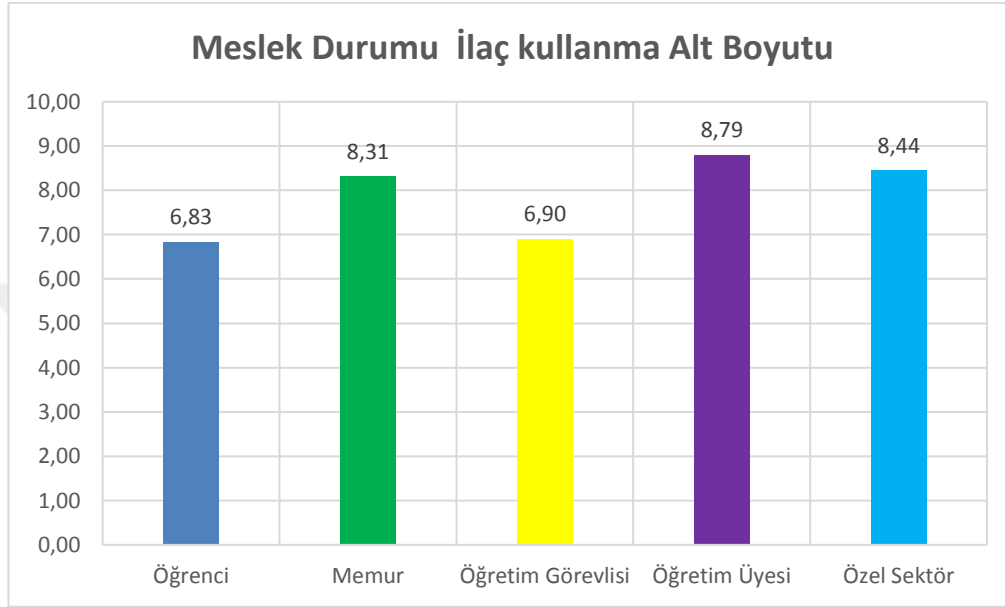
**Grafik 4.90.**Meslek durumu değişkeni açısından K.kendini özgürleştirme alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin meslek değişkenine göre kişiler arası sistem kontrolü ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 91’ de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin kişiler arası sistem kontrolü alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların meslek değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ortaya koymuştur ( $X^2(4); 12.506$  ;  $P > 0.05$ ).



**Grafik 4.91.**Meslek durumu değişkeni açısından kişilerarası sistem alt boyutu dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylerin meslek değişkenine göre ilaç kullanımı ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Grafik 92’ de gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin ilaç kullanımı alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların meslek değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaştığını ortaya koymuştur ( $X^2(4);12.506$  ;  $P<0.05$ ).



**Grafik 4.92.** Meslek durumu değişkeni açısından ilaç kullanma alt boyutu dağılımı.

## 5. TARTIŞMA

### **Hipotez 1: Egzersiz Motivasyonu Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Bireyci ve toplumcu kültürlerde toplum her cinsiyete farklı roller tanımlamaktadır. Özellikle ülkemizin toplumcu bir kültüre sahip olduğu düşünüldüğünde genellikle ülkemizde kadınlar zamanlarının büyük çoğunluğunu ev ve iş yaşantısına ayırmakta, toplumun yüklediği rolleri yerine getirme konusunda baskılanmaktadırlar. Ev ve iş yaşamından arta kalan serbest zamanlarda kimi kadınlar kendilerine vakit ayırmakta zorluk çekseler de yaşam kaliteleri çerçevesinde belli amaçlara yönelik hedefler doğrultusunda güdülenmeleri kaçınılmazdır (92). Aynı durum toplumumuzda erkekler içinde farklı görevler ve toplum tarafından belirlenmiş belirgin sorumluluklarla şekillendirilmektedir. Gerek erkekler gerekse de kadınlar için bu amaçlar arasında fiziksel ve ruhsal sağlık için önem teşkil eden egzersiz, insanların farklı nedenlerden dolayı güdülendiği bir araçtır(93). İnsanlar herhangi bir sebeple egzersize yönelik motive olabilirler.

Araştırma bulgularına bakıldığında araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine bağlı olarak sağlığa ilişkin egzersiz motivasyonu düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında erkeklerin kadın katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip olduğu görülmektedir. Bu bağlamda bu bulgunun sosyo-kültürel etkinin tesiriyle olduğu düşünülebilir. Çünkü ilgili alan yazın incelendiğinde egzersiz motivasyonunun sosyo-kültürel bir etki ile şekillendiği araştırmacılar tarafından vurgulanmaktadır (92). Buna rağmen bireylerin cinsiyetleri ne olursa olsun sağlık amaçlı olarak egzersiz motivasyonuna belirli bir düzeyde sahip oldukları söylenebilir (93). Örneklemimiz bağlamında bakıldığında ise cinsiyet farklılıklarının sağlık amaçlı motivasyon bağlamında farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre rekabete ilişkin egzersiz motivasyonu düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma göstermektedir. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında erkeklerin kadın katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar olan farklılığın temel

sebebinin sosyo-kültürel bir toplum yapısı yansımalarının yanı sıra toplumcu bir kültür yansımaları olduğu düşünülebilir. Çünkü toplumcu bir kültüre sahip olan ülkemizde erkek egemen bir toplum yapısının hâkimiyetinde şekillendiği düşünüldüğünde kadın katılımcıların egzersiz motivasyonlarının rekabet temelli bir motivasyona erkek katılımcılara nazaran daha az gereksinim duyması ya da yönelmesi muhtemeldir. Aynı zamanda medya etkisi ile şekillenen vücut algısına ilişkin literatürde araştırmacılar tarafından ortaya konulmuş olan son dönem bulgular (93, 94, 95). kadınların egzersiz motivasyonuna ilişkin rekabetin ötesinde bir motivasyon temeli oluşturduğu söylenebilir. Ayrıca örneklemimizden kaynaklı olarak bir sınırlılık olarak araştırmaya katılan katılımcıların spor deneyimlerinden kaynaklı olarak rekabet deneyimlerinin erkek katılımcılarda daha yüksek olmasından kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca literatürde erkek katılımcıların rekabet alt boyutunda kadın katılımcılara oranla daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğunu vurgulayan destekleyici bulgularda bulunmaktadır (109, 111).

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre vücut ve dış görünüm alt ölçeğinden aldıkları puanların incelendiğinde, kadın ve erkek katılımcıların vücut ve dış görünüm düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde bu istatistiksel farklılığın egzersiz amacı, toplumsal etki ya da medya etkisi gibi birçok faktörün etkisiyle kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda egzersiz motivasyonu alt boyutlarından rekabet alt boyutunda araştırmamızda elde edilen erkek katılımcılar lehine olan istatistiksel farklılaşmaya bağlı olarak da vücut ve dış görünüm alt boyutunda ki farklılaşma paralel olarak yorumlanabilir. Çünkü erkek katılımcıların vücut ve dış görünüm bağlamında da bir rekabet gözetebilecekleri araştırmacılar tarafından altı çizilerek belirtilen bir konudur (96). Lisa ve ark., (2002) tarafından egzersiz motivasyonu bağlamındaki rekabetin kişilik özelliklerinden kaynaklanabileceği de belirtilmektedir. Bu konuda literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde Ardahan (2013) tarafından yapılan araştırma bulguları araştırma bulgularımızla paralellik göstermektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine bağlı olarak sosyal ve eğlence alt boyutuna ilişkin egzersiz motivasyonu düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında



erkeklerin kadın katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar olan farklılığın temel sebebinin kültürel yapı olduğu düşünülmektedir. Çünkü İlgili alan yazın incelendiğinde Ardahan (2012) ve Ardahan (2013) tarafından ülkemiz örnekleminde gerçekleştirilen araştırma bulguları araştırmamızı destekler niteliktedir.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine bağlı olarak beceri gelişimi alt boyutuna ilişkin egzersiz motivasyonu düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında erkeklerin kadın katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar olan farklılığın temel sebebinin “Başarılacak amaç teorisi” bağlamında ele alınabileceği düşünülmektedir. Çünkü bireyleri genellikle yarışma sporlarına kısmen de rekreasyonel egzersiz ve sportif etkinliklerine motive eden unsurları sorgulamak için kullanılmaktadır. Bu teorinin temeli “bireyin bir fayda elde etmek için bir amaca yönelmesidir” (97). Elde etmiş olduğumuz sonuçlara bakıldığında beceri alt boyutunda erkek katılımcıların daha fazla beceri gelişimi odaklı motivasyona sahip olması aktivitelere karşı faydacı bir yaklaşım gösterme eğiliminde olmalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

### **Hipotez 2: Beslenme Süreçleri Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine bağlı olarak bilinç düzeyinde artış alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında kadınların erkek katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar olan farklılığın temel sebebinin beslenme hakkında yeni bilgi arama, bilişsel ve bireysel çabalar konusunda kadın katılımcıların daha yüksek bir eğilime sahip olduğu söylenebilir (98).

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine bağlı olarak dramatik yardım/duygusal canlandırma alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Ortalama sıra değerlerine

bakıldığında kadınların erkek katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar olan farklılığın temel sebebinin yetersiz dengesiz beslenmeye ilişkin uygulamalar ve duygusal tepkileri ifade etme eğilimi konusunda kadın katılımcıların daha yüksek eğilime sahip oldukları gözlemlenmiştir(84). Bu eğilimin temel nedenlerinden birisinin son dönem araştırmalarında sıkça söz edilen bir etken olan ‘’medya etkisi’’ fit bedene sahip kadın modeli baskısı tarafından ortaya çıktığı söylene bilir (99). Araştırmacılar özellikle kadınlarda kilo ve bedenlerine ilişkin olarak kendilerine yönelik eleştirilerde buldukları bunun yanı sıra bu eleştirileri genellikle toplumsal baskı ya da kültürel birtakım etkenlere bağlı olarak yoğun bir şekilde yaptıkları belirtilmektedir (95). Ayrıca elde edilen bu sonuçların diğer bir nedeni ise Corning, Bucchianeri ve Pick (2014) tarafından belirtildiği üzere kadın katılımcıların vücut tatminsizliklerinden dolayı olabileceği de ilgili alan yazında yer almaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine bağlı olarak çevreyi yeniden değerlendirme alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında kadınların erkek katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar olan farklılığın temel sebebinin fiziksel ve sosyal çevrenin hareketsiz olmayı ve dengeli beslenmeyi nasıl etkilediğini değerlendirmenin yanı sıra pozitif rol modeli alma konusunda(98) kadın katılımcılarının eğilimlerinin daha fazla olduğu şeklinde yorumlana bilir.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine bağlı olarak kendi kendini yeniden değerlendirme alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında kadınların erkek katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar olan farklılığın temel sebebinin hareketsizlik ve aşırı kilo bağlamında kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha fazla fiziksel aktivite ve yeterli-dengeli beslenme ile ilgili davranışsal ve duygusal değerleri yeniden övme eğiliminde (84) olduğu şeklinde yorumlana bilir.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine bağlı olarak sosyal serbestlik/özgürlük alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında kadınların erkek katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar olan farklılığın temel sebebinin sosyo-kültürel yapıdan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine bağlı olarak karşıt/zıt durum alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında kadınların erkek katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar olan farklılığın temel sebebinin yeterli-dengeli beslenme ve hareketli yaşam şeklinin kabul edilmesi, fiziksel aktivite ve yeterli-dengeli beslenme ile ilgili sosyal fırsat farkında lığının geliştirilmesi(98) konusunda kadın katılımcıların daha yüksek bir eğilime sahip olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine bağlı olarak yardım edici ilişkiler alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında kadınların erkek katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar olan farklılığın temel sebebinin daha aktif olmak için diğerlerinin desteğinden yararlanma(3) konusunda kadın katılımcıların daha eğilimli olduğu söylene bilir.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine bağlı olarak güçlendirme yönetimi alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında kadınların erkek katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar olan farklılığın temel sebebinin. Sosyo-kültürel yapıdan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine bağlı olarak kendi kendini özgürleştirme alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında

kadınların erkek katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar olan farklılığın temel sebebinin durumu değiştirme, fiziksel aktivite ve yeterli-dengeli beslenme davranışını ödüllendirme (kendini ödüllendirme)(98) konusunda kadın katılımcıların daha fazla eğilime sahip olduğu söylene bilir.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine bağlı olarak uyaran kontrolü alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında kadınların erkek katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar olan farklılığın temel sebebinin hareketsizliği ve aşırı yemeyi destekleyen öz, olay ve durumları kontrol etme-uzaklaştırma, sağlıklı seçenekleri geliştirme(3) konusunda kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha fazla eğilim gösterdiği söylene bilir.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine bağlı olarak kişiler arası sistem kontrolü alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında kadınların erkek katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar olan farklılığın temel sebebinin bireysel sağlıklı sistem seçenekleri geliştirme konusunda kadın katılımcıların erkek katılımcılara nazaran daha yüksek bir eğilime sahip oldukları söylene bilir.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine bağlı olarak ilaç kullanımı alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında kadınların erkek katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar olan farklılığın temel sebebinin ister kadın ister erkek katılımcılar olsun beslenme konusunda ister kilo alma ister kilo verme ya da hangi sebeple egzersiz yaparlarsa yapsınlar kimyasal bir yardım yerine fiziksel aktivitenin yardımı ile egzersiz amaçlarına ulaşmak(94) istemelerinden kaynaklandığı söylene bilir.

### **Hipotez 3: Fiziksel Aktivite Düzeyi Metabolik Eşdeğerliliğinin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular**

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine bağlı olarak metabolik eşdeğerlilik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında erkeklerin kadın katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar olan farklılığın temel sebebinin cinsiyete özgü fizyolojik farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. İlgili alan yazın incelendiğinde Günay, Tamer ve Cicioğlu (2010) tarafından belirtildiği üzere kadın ve erkek bireylerin cinsiyet farklılıkları metabolizmik olarak da bir farklılık olduğunu öne sürmektedir. Bunun yanı sıra uluslararası alanda bu konudaki görüşlerde metabolizmik anlamda cinsiyet farklılıklarına bağlı fizyolojik farklılıkların varlığını desteklemektedir (91).

### **Hipotez 4: Egzersiz Motivasyonu Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine bağlı olarak sağlık alt boyutuna ilişkin egzersiz motivasyonu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında 26-30 yaş aralığındaki katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar olan farklılığın temel sebebinin örneklemimiz kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Bu konuda literatürde yer alan araştırma katılımcılarının yaş ortalamalarına bakıldığında daha yüksek yaş gruplarından oluşan örneklemelerde araştırmaların yapılmış olması yoruma gitmemizi güçleştirmektedir. Örneğin ilgili alan yazında yaş ilerledikçe performans sporuna katılım ve rekreatif spora katılım azaldığı bildirilmiştir (96). Oysa bulgularımız tam tersi bir tablo çizmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine bağlı olarak rekabet alt boyutuna ilişkin egzersiz motivasyonu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine bağlı olarak vücut ve dış görünüm alt boyutuna ilişkin egzersiz motivasyonu arasında istatistiksel olarak

anlamli bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında 21-25 yaşı ve 31 yaşı üstü yaşı aralığındaki katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Yaşı ilerledikçe vücut dış görünümü deforme olmakta, kişisel imaj daha çok önem arz ettiği düşülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin yaşı değişkenine bağlı olarak sosyal ve eğlence alt boyutuna ilişkin egzersiz motivasyonu arasında istatistiksel olarak anlamli bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin yaşı değişkenine bağlı olarak beceri gelişimi alt boyutuna ilişkin egzersiz motivasyonu arasında istatistiksel olarak anlamli bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında 26-30 yaşı aralığındaki katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür.

#### **Hipotez 5: Beslenme Süreçleri Alt Boyutlarının Yaşı Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Araştırmaya katılan bireylerin yaşı değişkenine bağlı olarak bilinç düzeyinde artış alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamli bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin yaşı değişkenine bağlı olarak dramatik yardım/duygusal canlandırma alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamli bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında 26-30 yaşı aralığındaki katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür.

Araştırmaya katılan bireylerin yaşı değişkenine bağlı olarak çevreyi yeniden değerlendirme alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamli bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında 21-25 yaşı aralığındaki katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür.

Araştırmaya katılan bireylerin yaşı değişkenine bağlı olarak kendi kendini yeniden değerlendirme alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamli bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine

bakıldığında 26-30 yaş aralığındaki katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine bağlı olarak sosyal serbestlik/özgürlük alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında 31 yaş ve üstü yaş aralığındaki katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine bağlı olarak karşıt/zıt durum alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine bağlı olarak yardım edici ilişkiler alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında 26-30 yaş aralığındaki katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine bağlı olarak güçlendirme yönetimi alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine bağlı olarak kendi kendini özgürleştirme alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında 26-30 yaş aralığındaki katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine bağlı olarak uyaran kontrolü alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine bağlı olarak kişiler arası sistem kontrolü alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine bağlı olarak ilaç kullanımı alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir.

Genel anlamda bakıldığında bilinç düzeyinde artış, karşıt/zıt durum, güçlendirme yönetimi, uyarıcı kontrolü, kişiler arası sistem kontrolü ve ilaç kullanımı alt boyutlarında istatistiksel anlamda anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Bu bilgiler doğrultusunda bakıldığında elde edilen sonuçlar Menekli (2013) tarafından yapılan araştırma bulguları ile çelişmektedir. Elde edilen bulguların çelişmesinin temel sebebinin örneklem farklılığından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

### **Hipotez 6: Fiziksel Aktivite Düzeyi Metabolik Eşdeğerliliğinin Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular**

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine bağlı olarak metabolik eşdeğerlilik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında 21-25 yaş aralığındaki katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak anlamlı olan farklılığın temel sebebinin yaşla bağlantılı fiziksel özelliklerin olabileceği ilgili alan yazında yer almaktadır (101). İlgili alan yazında yer alan bu bilgiler araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir. Aynı zamanda araştırma bulgularımızı destekleyen başka bir araştırma ise Soyuer ve Soyuer (2008) tarafından yapılan bir araştırmada yaşın artmasıyla beraber fiziksel aktivite düzeyinin düştüğü bulgularına erişilmiştir. Bu bağlamda Soyuer ve Soyuer (2008) tarafından yapılan araştırma bulguları araştırmamızı desteklemektedir. Arabacı ve Çankaya (2007) tarafından yapılan araştırmada ise (102) araştırma sonuçları fiziksel aktivite düzeyinin yaşla birlikte arttığı bulgularına erişmişlerdir. Bu bağlamda literatür de yer alan bulgular araştırmamızla tam olarak uyuşmamakta zıt bulgular elde eden araştırma raporları da bulunmaktadır. Buna bağlı olarak net bir yorum yapmak sağlıklı bir yaklaşım olmayacaktır.



### **Hipotez 7: Egzersiz Motivasyonu Alt Boyutlarının Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine bağlı olarak sağlık alt boyutuna ilişkin egzersiz motivasyonu düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında bekâr katılımcıların evli katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar olan farklılığın temel sebebinin bekar yada evli olsun tüm katılımcıların medeni durum değişkeninden bağımsız olarak sağlık amaçlı egzersiz yöneliminin olabileceği söylenebilir. Ardahan (2012) tarafından yapılan araştırma bulguları da araştırma sonuçlarımızla paralellik göstermektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine bağlı olarak rekabet alt boyutuna ilişkin egzersiz motivasyonu düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında evli katılımcıların bekar katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar olan farklılığın temel sebebinin bekar yada evli olsun tüm katılımcıların medeni durum değişkeninden bağımsız olarak rekabet amaçlı egzersiz yöneliminin olabileceği söylenebilir. Ardahan (2012) tarafından yapılan araştırma bulguları da araştırma sonuçlarımızı desteklemektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine bağlı olarak vücut ve dış görünüm alt boyutuna ilişkin egzersiz motivasyonu düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında evli katılımcıların bekar katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar olmayan farklılığın temel sebebinin bekar yada evli olsun tüm katılımcıların medeni durum değişkeninden bağımsız olarak vücut ve dış görünüm amaçlı egzersiz yöneliminin olabileceği söylenebilir. Ardahan (2012) tarafından yapılan araştırma bulguları da araştırma sonuçlarımızı desteklemektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine bağlı olarak sosyal ve eğlence alt boyutuna ilişkin egzersiz motivasyonu düzeyleri arasında istatistiksel

olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında evli katılımcıların bekar katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar olan farklılığın temel sebebinin bekar yada evli olsun tüm katılımcıların medeni durum değişkeninden bağımsız olarak sosyal ve eğlence amaçlı egzersiz yöneliminin olabileceği söylene bilir. Ardahan (2012) tarafından yapılan araştırma bulguları da araştırma sonuçlarımızı desteklemektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine bağlı olarak beceri gelişimi alt boyutuna ilişkin egzersiz motivasyonu düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında bekar katılımcıların evli katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar olan farklılığın temel sebebinin bekar yada evli olsun tüm katılımcıların medeni durum değişkeninden bağımsız olarak beceri gelişimi amaçlı egzersiz yöneliminin olabileceği söylene bilir. Ardahan (2012) tarafından yapılan araştırma bulguları da araştırma sonuçlarımızı desteklemektedir.

### **Hipotez 8: Beslenme Süreçleri Alt Boyutlarının Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine bağlı olarak bilinç düzeyi alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Elde edilen bu sonucun temel sebebinin bilinç düzeyi alt boyutunun bireyde nedenler ve sonuçlar konusunda farkındalık artıdır. Birey beslenme hakkında yeni bilgi araması durumu olarak değerlendirildiğinde(98) medeni durum değişkeninin bu alt boyutta herhangi bir farklılaşmaya neden olmadığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine bağlı olarak dramatik yardım/duygusal canlandırma alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Elde edilen bu sonucun temel sebebi dramatik yardım/duygusal canlandırma alt boyutunun etkili mesajların kullanımıyla (örneğin; medya kampanyaları veya araştırma sonuçlarının duyurulması ile) hareketsiz yaşam sonuçları ile ilgili bireyin

duygularının harekete geçirilmesini ifade ettiği düşünüldüğünde(84) medeni durum değişkeninin bu alt boyutta herhangi bir farklılaşmaya neden olmadığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine bağlı olarak çevreyi yeniden değerlendirme alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Elde edilen bu sonucun temel sebebi çevreyi yeniden değerlendirme alt boyutunun bireyin, davranışın içinde yaşanan sosyal çevreden nasıl etkilendiğini değerlendirmesini ifade ettiği düşünüldüğünde(3) medeni durum değişkeninin bu alt boyutta herhangi bir farklılaşmaya neden olmadığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine bağlı olarak kendi kendini yeniden değerlendirme alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Elde edilen bu sonucun temel sebebi kendi kendini yeniden değerlendirme alt boyutu bireyin, sağlıksız bir alışkanlığa devam ederken ve bu alışkanlık olmadan kendi kişisel imajını değerlendirmesi olduğu düşünüldüğünde(98) medeni durum değişkeninin bu alt boyutta herhangi bir farklılaşmaya neden olmadığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine bağlı olarak sosyal serbestlik/özgürlük alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Elde edilen bu sonucun temel sebebi sosyal serbestlik/özgürlük alt boyutunun sosyal ortamlardaki fırsatlar ve seçeneklerdeki artışı ifade etmekte olması göz önünde bulundurulduğunda(84) medeni durum değişkeninin bu alt boyutta herhangi bir farklılaşmaya neden olmadığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine bağlı olarak karşıt/zıt durum alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Elde edilen bu sonucun temel sebebinin bireyin problemleri davranışın yerine geçebilecek olan sağlıklı davranışı(3) öğrenmesi konusunda medeni duruma bağlı olarak farklılaşmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine bağlı olarak yardımcı ilişkiler alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak

anamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Elde edilen bu sonucun temel sebebinin güven, açıklık, kabul etme ve destek konusunda medeni durumun etkisinin olmadığı şeklinde yorumlana bilir.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine bağı olarak güçlendirme yönetimi alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Elde edilen bu sonucun temel sebebinin katılımcıların belirli bir davranış için sonuçları önceden hazırlaması, bunun için ödül ve ceza yöntemi kullanması ve katılımcıların beslenme davranışına ilişkin kendini ödüllendirmesi konusunda(98) medeni durumun etkisiz olduğu şeklinde yorumlana bilir.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine bağı olarak kendi kendini özgürleştirme alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Elde edilen bu sonucun temel sebebinin bireyin değişime mümkün olduğunca inanması, beslenme davranışı ile ilgili inanç ve amaçları, kendi seçimini yapması, karar vermesi ve bu yönde harekete geçmesi konusunda(84) medeni durum değişkeninin etkisiz olduğu şeklinde yorumlana bilir.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine bağı olarak uyarıcı kontrolü alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Elde edilen bu sonucun temel sebebinin bireyin sağlıksız davranışları tetikleyen uyarıcıları kaldırması ve bunların yerine sağlıklı davranışlara yönlendiren uyarıcıları eklemesi konusunda(3) medeni durumun etkisiz olması şeklinde yorumlana bilir.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine bağı olarak kişiler arası sistem kontrolü alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Elde edilen bu sonucun temel sebebinin katılımcıların medeni durum değişkenine bağı bir sistem kontrolü geliştirmediklerinden kaynaklı olabilir. Çünkü sistem kontrolü beslenme davranışına ilişkin sahip olduğu sistemin kontrolde tutulmasını gerektirmektedir. Medeni durumun bu konuda(98) bir etken olmadığı örneklemimiz açısından söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine bağlı olarak ilaç kullanımını alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında evli katılımcıların bekar katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar olan farklılığın temel sebebinin evli olan katılımcıların serbest zaman kısıtlılıklarından ya da kültürel bağlamda evli olan katılımcılara yüklenen sosyal rol bağlamında egzersiz ya da fiziksel aktivite yerine ilaç kullanımı bağlamında bir eğilim gösterdiği söylene bilir.

### **Hipotez 9: Fiziksel Aktivite Düzeyi Metabolik Eşdeğerliliğinin Medeni Durum Değişkenine İlişkin Bulgular**

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine bağlı olarak metabolik eşdeğerlilik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında bekar katılımcıların evli katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar olan farklılığın temel sebebinin ülkemizde evliliğin fiziksel aktivite düzeyi üzerinde belirgin bir ilişki içerisinde olmasından kaynaklı olabilir. İlgili alan yazında yer alan Korkmaz ve Deniz (2013)'in yapmış olduğu araştırma bulguları araştırmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir. Korkmaz ve Deniz (2013) yaptıkları araştırmada medeni durumun fiziksel aktivite düzeyi ile ilişkili olduğu sonucuna varmışlardır. Ayrıca araştırmalarında belirttikleri üzere bekar olan bireylerin metabolik eşdeğerlik düzeyleri evli olan katılımcılardan daha yüksek olduğu belirtilmiştir(100).

### **Hipotez 10: Egzersiz Motivasyonu Alt Boyutlarının Meslek Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Araştırmaya katılan bireylerin meslek durumu değişkenine bağlı olarak sağlık alt boyutuna ilişkin egzersiz motivasyonu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında meslek durumu öğretim üyesi olan katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar olan farklılığın temel sebebinin eğitim durumu

değişkeninde de elde etmiş olduğumuz farklılığa paralel olarak geliştiği şeklinde yorumlana bilir. Öğretim üyelerinin gerek eğitim düzeylerinin yüksek olması gerekse de ekonomik anlamda orta-alt kesime göre daha iyi ekonomik şartlara sahip olması bireylerin sağlık amaçlı olarak egzersiz yapmasının temel sebeplerinden birisi olmasını sağlayabilir. Ardahan (2012) ve Ardahan ve Lapa (2010) tarafından da bulgularımız desteklenmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin meslek durumu değişkenine bağlı olarak rekabet alt boyutuna ilişkin egzersiz motivasyonu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında meslek durumu memur olan katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar farklılığın Karakaş ve ark., (2015) tarafından yapılan araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Ayrıca Ardahan, (2012) tarafından yapılan araştırma bulguları da araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin meslek durumu değişkenine bağlı olarak vücut ve dış görünüm alt boyutuna ilişkin egzersiz motivasyonu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında meslek durumu öğretim üyesi olan katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar farklılığın Karakaş ve ark., (2015) tarafından yapılan araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Ayrıca Ardahan, (2012) tarafından yapılan araştırma bulguları da araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin meslek durumu değişkenine bağlı olarak sosyal ve eğlence alt boyutuna ilişkin egzersiz motivasyonu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında meslek durumu öğretim üyesi olan katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar farklılığın Karakaş ve ark., (2015) tarafından yapılan araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Ayrıca Ardahan, (2012) tarafından yapılan araştırma bulguları da araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin meslek durumu değişkenine bağlı olarak beceri gelişimi alt boyutuna ilişkin egzersiz motivasyonu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında meslek durumu öğretim üyesi olan katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar farklılığın Karakaş ve ark., (2015) tarafından yapılan araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Ayrıca Ardahan, (2012) tarafından yapılan araştırma bulguları da araştırmamızla paralellik göstermektedir.

### **Hipotez 11: Beslenme Süreçleri Alt Boyutlarının Meslek Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Araştırmaya katılan bireylerin meslek durumu değişkenine bağlı olarak bilinç düzeyinde artış alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Elde edilen bu sonucun temel sebebinin bilinç düzeyi alt boyutunun bireyde nedenler ve sonuçlar konusunda farkındalık artışıdır. Birey beslenme hakkında yeni bilgi araması durumu olarak değerlendirildiğinde(98) meslek değişkeninin bu alt boyutta herhangi bir farklılaşmaya neden olmadığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin meslek durumu değişkenine bağlı olarak dramatik yardım/duygusal canlandırma alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında meslek durumu öğretim üyesi olan katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Elde edilen bu sonucun temel sebebi dramatik yardım/duygusal canlandırma alt boyutunun etkili mesajların kullanımıyla (örneğin; medya kampanyaları veya araştırma sonuçlarının duyurulması ile) hareketsiz yaşam sonuçları ile ilgili bireyin duygularının harekete geçirilmesini ifade ettiği düşünüldüğünde(84) meslek değişkeninin bu alt boyutta bir farklılaşmaya neden olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin meslek durumu değişkenine bağlı olarak çevreyi yeniden değerlendirme alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında meslek durumu memur olan katılımcıların diğer

katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Elde edilen bu sonucun temel sebebi çevreyi yeniden değerlendirme alt boyutunun bireyin, davranışın içinde yaşanan sosyal çevreden nasıl etkilendiğini değerlendirmesini ifade ettiği düşünüldüğünde(3) meslek değişkeninin bu alt boyutta herhangi bir farklılaşmaya neden olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin meslek durumu değişkenine bağlı olarak kendi kendini yeniden değerlendirme alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında meslek durumu öğretim üyesi olan katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Elde edilen bu sonucun temel sebebi kendi kendini yeniden değerlendirme alt boyutu bireyin, sağlıksız bir alışkanlığa devam ederken ve bu alışkanlık olmadan kendi kişisel imajını değerlendirmesi olduğu düşünüldüğünde(98) meslek değişkeninin bu alt boyutta farklılaşmaya neden olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin meslek durumu değişkenine bağlı olarak sosyal serbestlik/özgürlük alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında meslek durumu öğretim üyesi olan katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Elde edilen bu sonucun temel sebebi sosyal serbestlik/özgürlük alt boyutunun sosyal ortamlardaki fırsatlar ve seçeneklerdeki artışı ifade etmekte olması(3) göz önünde bulundurulduğunda meslek değişkeninin bu alt boyutta farklılaşmaya neden olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin meslek durumu değişkenine bağlı olarak karşıt/zıt durum alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Elde edilen bu sonucun temel sebebinin bireyin problemleri davranışın yerine geçebilecek olan sağlıklı davranışı öğrenmesi(98) konusunda meslek durumuna bağlı olarak farklılaşmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmaya katılan bireylerin meslek durumu değişkenine bağlı olarak yardım edici kişiler alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel



olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Elde edilen bu sonucun temel sebebinin güven, açıklık, kabul etme ve destek konusunda(84) meslek durumunun etkisinin olmadığı şeklinde yorumlana bilir.

Araştırmaya katılan bireylerin meslek durumu değişkenine bağlı olarak güçlendirme yönetimi alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Elde edilen bu sonucun temel sebebinin katılımcıların belirli bir davranış için sonuçları önceden hazırlaması, bunun için ödül ve ceza yöntemi kullanması ve katılımcıların beslenme davranışına ilişkin kendini ödüllendirmesi konusunda(3) meslek durumunun etkisiz olduğu şeklinde yorumlana bilir.

Araştırmaya katılan bireylerin meslek durumu değişkenine bağlı olarak uyaran kontrolü alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Elde edilen bu sonucun temel sebebinin bireyin sağlıksız davranışları tetikleyen uyarıcıları kaldırması ve bunların yerine sağlıklı davranışlara yönlendiren uyarıcıları eklemesi konusunda(98) meslek durumunun etkisiz olması şeklinde yorumlana bilir.

Araştırmaya katılan bireylerin meslek durumu değişkenine bağlı olarak kendi kendini özgürleştirme alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında meslek durumu öğretim üyesi olan katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür.

Araştırmaya katılan bireylerin meslek durumu değişkenine bağlı olarak kişiler arası sistem kontrolü alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Elde edilen bu sonucun temel sebebinin katılımcıların meslek durumu değişkenine bağlı bir sistem kontrolü geliştirmediklerinden kaynaklı olabilir. Çünkü sistem kontrolü beslenme davranışına ilişkin sahip olduğu sistemin kontrolde tutulmasını gerektirmektedir(84). Meslek durumunun bu konuda bir etken olmadığı örneklemimiz açısından söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin meslek durumu değişkenine bağlı olarak ilaç kullanımı alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında meslek

durumu öğretim üyesi olan katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar olan farklılığın temel sebebinin öğretim üyesi olan katılımcıların serbest zaman kısıtlılıklarından ya da kültürel bağlamda diğer meslek gruplarında olan bireylere yüklenen sosyal rol bağlamında egzersiz ya da fiziksel aktivite yerine ilaç kullanımı bağlamında bir eğilim gösterdiği söylene bilir.

### **Hipotez 12: Fiziksel Aktivite Düzeyi Metabolik Eşdeğerliliğinin Meslek Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular**

Araştırmaya katılan bireylerin meslek durumu değişkenine bağlı olarak metabolik eşdeğerlilik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında meslek durumu öğrenci olan katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar olan farklılığın temel sebebinin ise öğrencilerin sahip oldukları serbest zaman süresinin diğer katılımcılara oranla daha yüksek olmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

### **Hipotez 13: Egzersiz Motivasyonu Alt Boyutlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine bağlı olarak sağlık alt boyutuna ilişkin egzersiz motivasyonu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında eğitim durumu doktora düzeyindeki katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar farklılığın Karakaş ve ark., (2015) tarafından yapılan araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Ayrıca literatür de araştırmamızı destekleyen başka araştırmalarında bulunduğu gözlemlenmiştir (109).

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine bağlı olarak rekabet alt boyutuna ilişkin egzersiz motivasyonu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında eğitim durumu ilköğretim düzeyindeki katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu

istatistiksel olarak manidar farklılığın Karakaş ve ark., (2015) tarafından yapılan araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine bağlı olarak vücut ve dış görünüm alt boyutuna ilişkin egzersiz motivasyonu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine bağlı olarak sosyal ve eğlence alt boyutuna ilişkin egzersiz motivasyonu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar farklılığın Karakaş ve ark., (2015) tarafından yapılan araştırma bulgularıyla uyum göstermediği saptanmıştır. Ayrıca literatür de araştırmamızı destekleyen başka araştırmalarında bulunduğu gözlemlenmiştir (109).

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine bağlı olarak beceri gelişimi alt boyutuna ilişkin egzersiz motivasyonu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında eğitim durumu doktora düzeyindeki katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar farklılığın Karakaş ve ark., (2015) tarafından yapılan araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Ayrıca Ardahan, (2012) tarafından yapılan araştırma bulguları da araştırmamızla paralellik göstermektedir. Ayrıca literatür de araştırmamızı destekleyen başka araştırmalarında bulunduğu gözlemlenmiştir (109).

#### **Hipotez 14: Beslenme Süreçleri Alt Boyutlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine bağlı olarak bilinç düzeyinde artış alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Elde edilen bu sonucun temel sebebinin bilinç düzeyi alt boyutunun bireyde nedenler ve sonuçlar konusunda farkındalık konusunda farklılık olmamasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Birey beslenme hakkında yeni bilgi araması durumu olarak değerlendirildiğinde eğitim durumu değişkeninin bu alt boyutta herhangi bir farklılaşmaya neden olmadığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine bağlı olarak dramatik yardım/duygusal canlandırma alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Elde edilen bu sonucun temel sebebi dramatik yardım/duygusal canlandırma alt boyutunun etkili mesajların kullanımıyla (örneğin; medya kampanyaları veya araştırma sonuçlarının duyurulması ile) hareketsiz yaşam sonuçları ile ilgili bireyin duygularının harekete geçirilmesini ifade ettiği(84) düşünüldüğünde eğitim durumu değişkeninin bu alt boyutta herhangi bir farklılaşmaya neden olmadığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine bağlı olarak çevreyi yeniden değerlendirme alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. . Elde edilen bu sonucun temel sebebi çevreyi yeniden değerlendirme alt boyutunun bireyin, davranışın içinde yaşanan sosyal çevreden nasıl etkilendiğini değerlendirmesini ifade ettiği(98) düşünüldüğünde eğitim durumu değişkeninin bu alt boyutta herhangi bir farklılaşmaya neden olmadığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine bağlı olarak kendi kendini yeniden değerlendirme alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Elde edilen bu sonucun temel sebebi kendi kendini yeniden değerlendirme alt boyutu bireyin, sağlıksız bir alışkanlığa devam ederken ve bu alışkanlık olmadan kendi kişisel imajını değerlendirmesi olduğu(3) düşünüldüğünde eğitim durumu değişkeninin bu alt boyutta herhangi bir farklılaşmaya neden olmadığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine bağlı olarak sosyal serbestlik/özgürlük alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında eğitim durumu ilköğretim düzeyindeki katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Elde edilen bu sonucun temel sebebi sosyal serbestlik/özgürlük alt boyutunun sosyal ortamlardaki fırsatlar ve seçeneklerdeki artışı ifade etmekte olması(84) göz önünde bulundurulduğunda eğitim durumu değişkeninin bu alt boyutta herhangi bir farklılaşmaya neden olmadığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine bağlı olarak karşıt/zıt durum alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında eğitim durumu ilköğretim düzeyindeki katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Elde edilen bu sonucun temel sebebinin bireyin problemleri davranışın yerine geçebilecek olan sağlıklı davranışı öğrenmesi(3) konusunda eğitim durumuna bağlı olarak farklılaşmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine bağlı olarak yardım edici ilişkiler alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında eğitim durumu ilköğretim düzeyindeki katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Elde edilen bu sonucun temel sebebinin güven, açıklık, kabul etme ve destek(98) konusunda eğitim durumu etkisinin olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine bağlı olarak güçlendirme yönetimi alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında eğitim durumu ilköğretim düzeyindeki katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Elde edilen bu sonucun temel sebebinin katılımcıların belirli bir davranış için sonuçları önceden hazırlaması, bunun için ödül ve ceza yöntemi kullanması ve katılımcıların beslenme davranışına ilişkin kendini ödüllendirmesi(84) konusunda eğitim durumunun etkisiz olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine bağlı olarak uyarıcı kontrolü alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında eğitim durumu ilköğretim düzeyindeki katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Elde edilen bu sonucun temel sebebinin bireyin sağlıksız davranışları tetikleyen uyarıcıları kaldırması ve bunların

yerine sağlıklı davranışlara yönlendiren uyarıcıları eklemesi(3) konusunda eğitim durumunun etkisiz olması şeklinde yorumlana bilir.

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine bağlı olarak kendi kendini özgülleştirme alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Elde edilen bu sonucun temel sebebinin bireyin değişime mümkün olduğunca inanması, beslenme davranışı ile ilgili inanç ve amaçları, kendi seçimini yapması, karar vermesi ve bu yönde harekete geçmesi(84) konusunda eğitim durum değişkeninin etkisiz olduğu şeklinde yorumlana bilir.

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine bağlı olarak kişiler arası sistem alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Elde edilen bu sonucun temel sebebinin katılımcıların eğitim durumu değişkenine bağlı bir sistem kontrolü geliştirmediklerinden kaynaklı olabilir. Çünkü sistem kontrolü beslenme davranışına ilişkin sahip olduğu sistemin kontrolde tutulmasını gerektirmektedir(98). Eğitim durumunun bu konuda bir etken olmadığı örneklemimiz açısından söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine bağlı olarak ilaç kullanımı alt boyutuna ilişkin beslenme süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir

### **Hipotez 15: Fiziksel Aktivite Düzeyi Metabolik Eşdeğerliliğinin Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular**

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine bağlı olarak metabolik eşdeğerlilik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında eğitim durumu üniversite düzeyinde olan katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularımıza yansıyan bu istatistiksel olarak manidar olan farklılığın temel sebebinin eğitimle beraber fiziksel aktivite düzeyinin artışının ilgili alan yazında sıklıkla vurgulanması gösterilebilir. Çünkü gerek sağlıklı yaşam gerekse de sağlıklı yaşama yollarından birisi olarak artan eğitim düzeyi beraberinde fiziksel aktivite düzeyini de artırmaktadır (102,103).

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgular sonucunda araştırmacının araştırmadan elde ettiği sonuç ve öneriler yer almaktadır.

Sonuç olarak; egzersiz alışkanlığının yaygınlaştırılmasında genelde erkek ve kadınlarda katılımı güdüleyen faktörlerin ortalamaları anlamlı şekilde farklılaşırken yaş grupları dikkate alındığında egzersizi güdüleyen faktörlerin etkili olduğu gerçeği ile hareket edilmesi gerektiği düşünülmektedir. Meslek ve eğitim durumu değişkenlerine ilişkin bulgular değerlendirildiğinde Gençlik Hizmetleri ve Spor Müdürlüğü, Milli Eğitim Müdürlüğü, Kamu Hastaneler Birliği, dernekler ve spor kulüpleri ortak bir programla yılın belirli günlerinde geleneksel hale getirilerek "fiziksel ve sportif aktivite şenliği" adı altında etkinlikler düzenlenerek, halkın daha aktif ve eğlenceli çeşitli aktivitelere yönlendirilmesi sağlanabilir.

İllerdeki spor ve rekreatif alanlara erişimi sağlamak adına internet şubeleri açılarak yönlendirme yapılırken, reklam yoluyla tanıtımlar yapılabilir.

Görüldüğü üzere bilgili kişiler bile bilgilerini hayata geçirmede başarısız olabiliyorsa, Üniversiteler önderliğin de, sportif davranışları belirleyen psikolojik, sosyal vb. etmenleri ortaya çıkarmaya yönelik araştırmalara ihtiyaç vardır.

Sportif ve Rekreatif davranışlar; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, sosyo ekonomik düzey, alışkanlıklar, medeni durum gibi birçok faktörlerden etkilenmektedir. Ülke genelinde sportif ve rekreatif davranışları etkileyen faktörlerin de irdelendiği araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Egzersiz yapmayı teşvik edici uygulamaların erken yaşlarda başlatılması ve bu mesajların çeşitli kitle iletişim araçları ile sürekli verilmesi önemli ve gereklidir.

Sportif ve Rekreatif sorunlarda önceliklerin saptanması, nedenlerin belirlenmesi, etkin politikaların saptanması ve uygulanması, izleme ve değerlendirmenin yapılabilmesi sağlanmalıdır.

STK lar, üyesi bulunduğu kişilerle birlikte farkındalık projeleri ile toplumu sportif ve rekreatif faaliyetlere yönlendirebilir. Aynı zamanda bu kuruluşlar aracılığı ile beslenme konusunda bilgilendirilebilir.

Fiziksel aktiviteyi ihtiyaç listesine sokabilmek, bireylerin beslenme alışkanlıklarını bilinçli bir şekilde düzenlemesi için, devlet, sivil toplum kuruluşları, üniversiteler, özel şirketler ve medyanın, toplumda spor bilincinin artırılması için ilgi çekici spor ve beslenme içerikli programlara daha sık yer verilmesi ortak çalışarak yeni açılımlar yapılması sağlanabilir.





## KAYNAKLAR

1. Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Books. Google. Com.tr.
2. Aksoy, M. (2011). *Beslenme Biyokimyası*. Ankara, Hatiboğlu Yayınları.
3. Menekli, T., Fadiloğlu, Ç. (2012). Beslenme Değişim Süreçleri Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Nursing Journal*, 19(2).
4. Aksoy, M. (2007). *Ansiklopedik Beslenme, Diyet ve Gıda Sözlüğü*. 1.basım, Ankara, Hatipoğlu Yayınları.
5. Karaküçük, S. (2005 ). *Rekreasyon – Boş Zaman Değerlendirme*, Ankara. Gazi Kitapevi5.Basım, s. : 3–59–89.
6. Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme*. Geliştirilmiş 4. Baskı. Ankara, Gazi kitap evi.
7. Demirel, M. (2009). *Rekreasyonel Etkinliklere Katılım ve Çevresel Duyarlılık*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, ANKARA
8. Demirel, M., Harmandar, D. (2009).Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Etkinliklere Katılımlarında Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Belirlenmesi, *Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi* Cilt:6 Sayı:1.
9. Demirel, M., Gürbüz, B. ve Karaküçük, S. (2009). Rekreasyonel Aktivitelere Katılımın Çevreye Yönelik Tutum Üzerindeki Etkisi ve Yeni Ekolojik Paradigma Ölçeği'nin Geçerliği ve Güvenirliği. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VII (2) 47-50.
10. Sabancı, G. (2016).*Öğretim Elemanlarının Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımlarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri enstitüsü. Spor Yöneticiliği. Anabilim Dalı. Konya.
11. Çoruh, Y. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri ve Rekreasyonel Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler (Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Örneği)*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Ankara.

12. Yetiş, Ü.(2008). Kamu kuruluşlarında çalışan devlet memurlarının boş zaman faaliyetlerini değerlendirme alışkanlıkları (Tugtaş Örneği). *Beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*,10(2), 34-35.
13. Kaya, Z. (2011). *Koro Eğitiminde Yapılandırmacı Yaklaşımın Tutum, Öz-Yeterlik Algısı ve Akademik Başarıya Etkisi*. Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim dalı. Malatya.
14. Gözaydın, G. (2001). *Orta Öğretim Kurumlarının Öğrenci, Öğretmen ve Yöneticilerinin Serbest Zamanlarını Değerlendirme Tercihleri ve Bu Tercihler Üzerinde Sosyo-Ekonomik Yapılarının Etkilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kocaeli.
15. Demirel, M., Demirel H.D, ve Serdar, E. (2017). Constraints and perceived freedom levels in the leisure of university students. *Journal of human sciences*, 14(1), 789-795.
16. Doğan, O. (2004). *Spor Psikolojisi Ders Kitabı*. Sivas. Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.
17. Şentürk, A., Kalkavan, A., Zengin, B., Savaşlı, M., & Top, E. (2010). Üniversiteler Arası Türkiye Şampiyonasına Katılan Krosçulara Göre Sporcu Yalınlaşma Algısına Yönelten Nedenler, 11. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi. Antalya, Turkey
18. Karadağ, D. (2013). *Yüzme Antrenörlerinin Bir Liderlik Özelliği Olan İletişim Becerilerinin Yüzücülerin Motivasyonları Üzerindeki Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
19. Erdem, M. (2008). *Amerikan Futbolu Sporcularında Sporda Güdülenme Ölçeğinin Geliştirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Ankara.
20. Ekinci, E. N., Demirel, M., Demirel, H. D. ve Işık, U. (2015). Lise Öğrencilerinin Yalınlaşma Algılarının Rekreatif Etkinliklere Katılımları ve Bireysel Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2 (2), 71-78.
21. Ertem, H. (2006). *Orta Öğretim Öğrencilerinin Kimya Derslerine Yönelik Güdülenme Tür (İçsel ve Dışsal) ve Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından*

- İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Kimya Eğitimi Anabilim Dalı. Balıkesir.
22. Dereli, E., Bahaddin A. B. (2010). Okul Öncesi Eğitim Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Motivasyon Kaynakları ve Sorunları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* • 24.
23. Türkmen, M. (2005). *Profesyonel Erkek Futbolcular İle Amatör Erkek Futbolcuların Başarı Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi (İzmir-Manisa Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Manisa.
24. Ural, O. (2008). *Futbolda Takım Performansına Etki Eden Motivasyonel Faktörlerin Belirlenmesine Yönelik Bir Uygulama (Gençler Birliği Spor Kulübü Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Ankara.
25. Baştuğ, G. (2002). *Sporda Psikolojik Motivasyon Faktörü Olarak Ödül ve Cezanın Cinsiyet ve Spora Başlama Yaşı Değişkenine Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Konya.
26. Yeltepe, E. H. (2003). *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*. Ankara. Nobel Akademik Yayıncılık.
27. Serin, N. (2016). *35 - 50 Yaş Arası Kadınlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Depresyon İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor. İstanbul.
28. Ünal., A. M., Özer., Ö. (2014). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda Eğitim Gören Öğrencilerin Rekreatif Egzersize Güdüleme Düzeylerinin İncelenmesi*. I. Uluslararası spor bilimleri turizm ve rekreasyon öğrenci kongresi:21-23 Mayıs, ANTALYA.
29. Palmberg, I. E., Kuru, J. (2000). *Outdoor activities as a basis for environmental responsibility*. The Journal of Environmental Education, 31(4), 32-36.
30. Dirmen, A. (2014). *Farklı Liglerde Oynayan Kadın Futbol Takımı Oyuncularının Başarı Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek

- Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. İstanbul.
31. Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi*. 2. Baskı. Adana Nobel kitapevi.
  32. Karakullukçu., A. Özer., Ö. Ekinci., N. E. (2017). *Aktif Spor Yapan İşitme Engelli Sporcuların Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Uluslar Arası Balkan Spor Bilimleri Kongresi, 21-23 Mayıs, BURSA.
  33. Başer, O. (2014). *Türkiye’de Sualtı Hokeyi Oynayan Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi. İstanbul.
  34. Caspersen, C. J., Pereira, M. A., Curran, K. M. (2000). *Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. Medicine and science in sports and exercise,32(9), 1601-1609.*
  35. Özer, M.K. (2010). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
  36. Caspersen, C., Powell, K., Christensen, G. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. PuplicHealth Reports, 100: 126 131.*
  37. Karaca, A., Turnagöl, H. H. (2007). Çalışan Bireylerde Üç Farklı Fiziksel Aktivite Anketinin Güvenirliği ve Geçerliliği. *Spor Bilimleri Dergisi, 18(2), 68-84.*
  38. Luke, A., Philpott, j., Brett, K., Cruz,L., Lun, V., Prasad, N. ve Zetaruk, M. (2004). Physical inactivity in children and adolescents: CASM Adhoc committee on children’s fitness. *Clinical journal of sport medicine, 14(5), 261-266.*
  39. Öztürk, M. (2005). *Üniversitede Eğitim Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin (IPAQ) Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi*, Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi /Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara.
  40. Scott, S. (2008). *Able bodies balance training*. Human Kinetics.
  41. Sağlam, Y. (2015). *Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Karşılaştırılması (Bitlis İli Örneği)*. Yüksek Lisans

- Tezi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Niğde.
42. Ipaq Research Committee. (2005). Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)–2008. Short and long forms. *Retrieved September, 17,*
43. Işık, Ü. (2016). *40-65 Yaş Arası Bireylerin Fiziksel Aktivite İle Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı. İstanbul.
44. Smith, S.C., Allen, J., Blair, S.N., Bonow, R.O., Brass, L.M. ve Fonarow, G.C. (2006). *American Heart Association, American College of Cardiology guidelines for secondary prevention for patients with coronary and other atherosclerotic vascular disease update*. *Circulation*. 113, 2363-2372.
45. Günaydın, İ. E. (2016). *Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Öğrencilerinde Ev Egzersiz Programı Önerilen Ve Önerilmeyen Grupların Fiziksel Aktivite İle Depresyon Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Doktora tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Fizyoterapi ve Rehabilitasyon. İstanbul.
46. Yıldırım, M.(2015). *Üniversite Öğrencilerinin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılımları ve Yaşam Kalitelerinin Akademik Başarı Ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği)*.Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Eskişehir.
47. Karakullukçu, Ö. A. (2015). *Kırıkkale Üniversitesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Pedometre ile Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Kırıkkale.
48. Samuk, E. (2014). *Üniversitelerde Görev Yapan Akademik Ve İdari Personelin Fiziksel Aktivitelere Katılmalarının Zaman Yönetimi Açısından İlişkinin Araştırılması (Osmangazi Üniversitesi Örneği)* Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Programı. Kütahya.

49. King, A.C., Castro, C., Wilcox, S., Eyler, A.A., Sallis, J.F. ve Brownson, R.C. (2000). Personal and environmental factors associated with physical inactivity among different racial-ethnic groups of US middle-aged and older-aged women. *Health Psychology*. 354-364.
50. Kalkavan, A., Kılınç, F., Şentürk, A., ve Yüksel, O. (2005). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Sağlık Ve Sportif Aktivite Düzeyleri İle Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Kütahya. Dumlupınar Üniversitesi.
51. Ersoy, G. (2004). *Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme Sorular ve Cevapları ile Açıklamalı Sözlük*, Ankara. Nobel Yayınları, 3.Baskı.
52. Köksal F., Kuruç Z. ve Kocaeksi S. (2006). *8 Haftalık Step-Aerobik Dansına Katılımın Kadınlarda Fiziksel Benli Algısı Üzerine Etkisi*, Muğla Üniversitesi, 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Muğla. s. 1033-1034.
53. Zorba, E. (2004). *Yaşam Boyu Spor*, Ankara, Marmar İletişim Basın Yayın Dağıtım.
54. Baysal A. (2011). *Beslenme*, Ankara. Hatiboğlu Yayınevi, 13. Baskı.
55. Kaymaz, N., Yıldırım, Ş., Cevizci, S., Erdem, F., Topaloğlu, N., Tekin, M., ...ve Kılıç, M. (2016). Infants' Non-Nutritive Sucking Habits And Childhood Obesity. *Turkiye Klinikleri Journal Of Pediatrics*, 25(2), 94-100.
56. Baysal A., Aksoy M., Besler T., Bozkurt N., Keçecioglu S., Merdol K. T., Pekcan G., Mercanlıgil S. ve Yıldız E. (2011). *Diyet El Kitabı*. Ankara. Hatiboğlu Yayınevi, 6.baskı.
57. Çetin, H. N., Flock, T. (2011). *Genel Kondisyon Antrenmanı ve Sporda Performans Kontrolü*. 7. Baskı. Ankara: Matser Ofset.
58. Çetin, N. (2000). *Toplum sağlığı için nerde, niçin, nasıl spor yapılır*. Niğde, Tekten Ofset.
59. Baysal A. (2011). *Beslenme*. 13. Baskı. Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
60. Mcardle W.D. Katch F.I. ve Katch V.L. (2010). *Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance*. Usa. Lippincott Williams & Wilkins.

61. Mcardle, W.D., Katch, F.I. ve Katch, V.L.( 2006). *Essentials of exercise physiology*. Lippincott Williams & Wilkins.
62. Soydemir, G. (2017). *Beslenme ve Diyet Polikliniğine Başvuran Hastaların Yeme Tutum ve Davranışları İle Diyet Algularının Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı. Ankara.
63. Uzşen, H. (2016). *Okul Çağı Çocuklarının Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi ve Oyunla Beslenme Eğitiminin Beslenme Alışkanlıklarına Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Abd. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Programı. İzmir.
64. Arlı M, Şanlıer N. ve Demirel H.(2003).*Yaşlılarda Stres ve Beslenme İlişkisi*, II. Ulusal Yaşlılık Kongresi, Denizli, 81-91.
65. Baysal A. (2012). *Beslenme*. 12.Baskı. Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
66. Who.İnt (İnternet) *World Health Organization child growth standarts*. (Erişim tarihi: 21.07.2013) Erişim adresi: ([www.who.int/childgrowth/software/en/](http://www.who.int/childgrowth/software/en/)).
67. Conk, Z., Başbakkal Z., Yılmaz BH. ve Bolışık, B. (2013).*Çocuklarda beslenme*. Pediatri hemşireliği. Ankara: Akademisyen Tıp Kitapevi:233-65.
68. Maughan, RJ., Burke, L. M. (2011). Sports Nutrition: More Than Just Calories – Triggers for Adaptation Nestle Nutr Inst Workshop Ser, vol 69, pp 39–58,Nestec Ltd.,Vevey/S. Karger AG., Basel.
69. Leutholtz, B., Kreider, R. B. (2001). Optimizing nutrition for exercise and sport. *In Nutritional Health* (pp. 207-235). Humana Press.
70. Akkoyunlu., Y. TAZE., M. (2012) Some Factors Affecting The Obesity Of Universty Employees.
71. Kreider, RB., Kleiner, SM. (2000). Protein supplements for athletes: need vs. convenience.*Your Patient & Fitness*; 14(6): 12-8.
72. Venkatraman, C., Morgan, J., Shoup, T. A. ve Frid, M. (2000). *U.S. Patent No. 6, 139,177*. Washington, DC: U.S. Patent and Trademark Office.
73. Günay, M., Cicioğlu, İ. (2001).*Spor Fizyolojisi*, Ankara. Gazi kitabevi.

74. Karatosun, H. (2003). *Antrenmanın Fizyolojik temelleri*, Isparta. s. 336.
75. Ada, Position Paper, (2009). Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of the Sports Medicine: *Nutrition and Athletic Performance*. J.Am. Diet. Assoc. 109: 509-527.
76. Brownlie T, Utermohlen V, Hinton PS. ve Haas JD. (2004). Tissue Iron Deficiency without Anemia Impairs Adaptation in Endurance Capacity After Aerobic Training in Previously Untrained Women. *Am J Clin Nutr.* 79:437-443.
77. Grandjean A.C., Campbell S.M. (2004). Hydration: *Fluids For Life*. Ilsi North America.
78. Ersoy G. (2007). *Çocuk ve Genç Sporcularda Beslenme*, Ankara: Ata Ofset Matbaacılık, ss, 360.
79. Ersoy G. (2004). *Sporcu Beslenmesi Temel İlkeler*. Ankara. Hatipoğlu Yayıncılık.
80. Baysal, A.(2007). *Beslenme*. Hatiboğlu Yayınları, Kaynak Kitap Dizisi: 36, Ankara: Şahin Matbaacılık, s. 532.
81. Dorfman, L. (2011). Krause's Food & The Nutrition Care Process, 13th Edition, Chapter 24, *Nutrition for Exercise and Sports Performance*. (W.B. Saunders,).
82. Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma teknikleri (18. baskı)*. Ankara. Nobel Yayınları.
83. Gürbüz, B., Aşçı, F. H., Çelebi, M. (2006). "The Reliability and Validity of the Turkish Version of the "Recreational Exercise Motivation Measure", *9th International Sport Sciences Congress*, 3-5 November, Muğla, Turkey, s. 1044.
84. Prochaska, JO., Redding, CA., Evers KE. (1987). The transtheoretical model and stage of change. In: Glanz K, Lewis FM, Rimer BK, eds. *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*. San Francisco, CA: Jossey-Bass. s. 60–84.



85. Atenz, A.A.(2001). A review of empirically based physical activity program formiddleaged toolder adults. *Journal of Aging and Physical Activity*: 9(1), 38-55.
86. Erol, S., Ergün, A., Kadioğlu, H.(2016). Adölesanlarda Meyve ve Sebze Tüketimi Değişim Süreci Ölçeği Türkçe Formunun Güvenilirlik ve Geçerliliği. *Journal. İstanbul. Edu. Tr.3(2)*:106-114.
87. Baranowski, T., Cullen, K. W., Nicklas, T., Thompson, D., & Baranowski, J. (2003). Are current health behavioral change models helpful in guiding prevention of weight gain efforts?. *Obesity research*, 11(S10), 23S-43S.
88. Ludwig DS, Peterson KE, Gortmaker SL. (2001). Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhoodobesity: a prospective, observational analysis. *Lancet.*;357:505–8.
89. Nicklas TA, Myers L, Reger C, Beech B, Berenson GA.Impact of breakfast consumption on nutritional adequacy ofdiets of young adults in Bogalusa, Louisiana: ethnic andgender contrasts. *J Am Diet Assoc.* 1998;98:1432–8.
90. Young LR, Nestle M. The contribution of expanding portionsizes to the US Obesity epidemic. *Am J Public Health.*2002;92:246–9.
91. Guyton, A. C., Hall, J. E., Çavuşoğlu, H., Yeğen, B. Ç., Aydın, Z., ve Alican, İ. (2007). *Tıbbi fizyoloji*. Nobel Tıp Kitabevleri.
92. Karakaş, G., Kolayış, İ. E., Eskiler, E. (2015) Yüzme Egzersizine Katılan Kadınların Egzersiz Motivasyonlarının İncelenmesi. 3. *Rekreasyon Araştırmaları Kongresi. Eskişehir*
93. Ogden, J. (2012). *Health psychology*. McGraw-Hill Education (UK).
94. Guertin, C., Barbeau, K., Pelletier, L., & Martinelli, G. (2017). Why do women engage in fat talk? Examining fat talk using Self-Determination Theory as an explanatory framework. *Body Image*, 20, 7-15.
95. Engeln, R., Salk, R. H. (2016). The demographics of fat talk in adult women: Age, body size, and ethnicity. *Journal of health psychology*, 21(8), 1655-1664.

96. Ardahan F. (2012). Rekreeyonel Egzersize Gdleme leinin (REMM) eitli Demografik Değikenlere Göre İncelenmesi: Antalya rneği I. Rekreeyon Aratırmaları Kongresi, Kemer/Antalya. 12-15 Nisan;57-72.
97. Helen, R. Morris, T. & Moore, M. (2008). A Qualitative Study of the Achievement Goals of Recreational Exercise Participants, *The Qualitative Report*, 13 (4): 706-734.
98. Menekli, T. (2013). Obez Bireylerde Teorilerst Model Uygulanarak Davranı Değiiminin Sağlanması. Doktora tezi. Ege Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
99. Wade, A. (2016). *The impacts of exposure to fat talk and fat talk challenging through social media on women* (Doctoral dissertation, Texas Woman's University).
100. Korkmaz, N. H., Deniz, M. (2013). Yetişkinlerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Sosyo-Ekonomik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi zet. *E-Journal Of New World Sciences Academy*, 94.
101. Soyuer, F., Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 15 (3) 219-224.
102. Arabacı, R., ankaya, C. (2007). Beden eğitimi ğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 1-15.
103. Savcı., S., ztrk, M., Arıkan, H., İnal-İnce, D., & Tokgzoğlu, L. (2006). Physical activity levels of university students. *Archives of Turkish Cardiology*, 34, 166-172.
104. Rogers., H., Morris, T. (2003). An Overview Of The Development And Validation Of The Recreational Exercise Motivation Measure (REMM). *In New Approaches To Exercise And Sport Psychology: Therois, Methods And Applications. Xlth European Congress Of Sport Psychology (22-27 July), Book Of Abstracts. Copenhagen* (Vol. 144).
105. Prochaska OJ, Velicer FW, Rossi SJ. (1994). Stages of change and decisional balance for 12 problem behaviors. *Health Psychology*. 3(1): 39-46.

106. Ardahan, F., Lapa, T.Y. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Cinsiyete ve Gelire Göre İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136
107. Corning, A. F., Bucchianeri, M. M. And Pick, C. M. (2014). Thin Or Overweight Women's Fat Talk: Which Is Worse For Other Women's Body Satisfaction?. *Eating Disorders*, 22(2), 121-135
108. Günay, M., Tamer, K., Cicioğlu, İ. (2010). *Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü*. Gazi Kitabevi.
109. Güngörmüş., H. A. (2007). *Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreatif Egzersize Güdöleyen Faktörler*. Doktora Tezi, T.C.Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. ANKARA
110. Ardahan, F. (2013). Bireyleri rekreatif spor etkinliklerine motive eden faktörlerin REMM ölçeğini kullanarak çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi: Antalya örneği. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(4), 1-15.
111. Koivula N. (1999), Sport Participation: Differences in Motivation and Actual Participation Due to Gender Typing. *Journal of Sport Behavior*; 22(3): 360-380

## EKLER

### Ek1. Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği

Aşağıda verilen ifadelere cevap verirken, sizi egzersiz yapmaya yönlendiren nedenleri düşünün.

Egzersiziz .....yapıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1- Mevcut becerilerimi korumak için	1	2	3	4	5
2- Rekabet içeren aktiviteleri sevdiğim için.	1	2	3	4	5
3- Yapabileceğim en iyisini yapmak için.	1	2	3	4	5
4- Ödüllendirildiğim için	1	2	3	4	5
5- Arkadaşlarımla ortak noktam olduğu için	1	2	3	4	5
6- Ruhsal sağlığımı koruduğu için.	1	2	3	4	5
7- Yeni insanlarla tanışmak için	1	2	3	4	5
8- Formumu diğer insanlardan daha iyi korumak için.	1	2	3	4	5
9- Yaptığım aktiviteler heyecan verici olduğu için.	1	2	3	4	5
10- Stresle daha iyi baş etmek istediğim için.	1	2	3	4	5
11- Sağlıklı bir vücuda sahip olmamı sağladığı için.	1	2	3	4	5
12- Daha iyi görünmek için.	1	2	3	4	5
13- Gücümü geliştirmek için.	1	2	3	4	5
14- Kaslarımın daha iyi görünmesi için	1	2	3	4	5
15- Fiziksel rekabet hoşuma gittiği için	1	2	3	4	5
16- Eski performansıma göre daha iyisini yapmak için.	1	2	3	4	5
17- Yeni beceriler kazanmak ve yeni aktiviteleri denemek için	1	2	3	4	5
18- Sağlıklı kalmamı sağladığı için	1	2	3	4	5
19- Beni canlandırdığı için	1	2	3	4	5
20- Egzersizden sonra kendimi daha iyi hissettiğim için	1	2	3	4	5
21- Hayattaki diğer şeylere ulaşmamda yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
22- Stresi azalttığı için	1	2	3	4	5
23- Zihinsel sağlığıma olumlu katkıda bulunduğu için.	1	2	3	4	5
24- Yeni arkadaşlar edinmek için	1	2	3	4	5
25- Bana yakın birisi egzersiz yapmamı onayladığı için.	1	2	3	4	5
26- Vücut şeklimi geliştirmek için	1	2	3	4	5
27- Toplumda statü sahibi olup kabul görmemi sağladığı için	1	2	3	4	5
28. Gereksiz şeyleri düşünmemi engellediği için	1	2	3	4	5
29. Fiziksel olarak formda kalmak için	1	2	3	4	5
30. Rahatlamama yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
31. Kendimi depresif hissetmeme engel olduğu için	1	2	3	4	5
32. Kalp damar zindeliğimi arttırmak için	1	2	3	4	5
33. Kazanmayı sevdiğim için	1	2	3	4	5

34. Fiziksel olarak diğerlerinden daha iyi görünmemi sağladığı için	1	2	3	4	5
35.Egzersiz sırasında arkadaşlarla konuşma olanağı bulduğum için	1	2	3	4	5
36.İşim gereği zinde kalmam gerektiği için	1	2	3	4	5
37.Sağlık durumumu kontrol edebilmeme yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
38.Başkaları ile birlikte aktivite yapmak için	1	2	3	4	5
39.Var olan becerilerimi geliştirmek için	1	2	3	4	5
40.Daha enerjik olmak için	1	2	3	4	5
41.Çekici olmak için	1	2	3	4	5
42.Etrafımdakilerle yarışmak için	1	2	3	4	5
43.Eğlenceli olduğu için	1	2	3	4	5
44.Hayatımı kazanmak için	1	2	3	4	5
45.Arkadaşlarımı yenmek için	1	2	3	4	5
46.Egzersiz yapmaktan hoşlandığım için	1	2	3	4	5
47.Grubun en iyisi olmak için	1	2	3	4	5
48.Egzersiz sırasında başkalarından daha fazla çalışmak için	1	2	3	4	5
49.Muntazam ve güçlü bir fiziğe sahip olmakta yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
50.Becerilerimi veya tekniğimi geliştirmek için	1	2	3	4	5
51.İyi vakit geçirdiğim için	1	2	3	4	5
52.Formda kalmamı sağladığı için	1	2	3	4	5
53.Arkadaşlarımla beraber olduğum için	1	2	3	4	5
54.Kilo vererek daha iyi görünmemi sağladığı için	1	2	3	4	5
55.Beni mutlu ettiği için	1	2	3	4	5
56.Karşılığında para aldığım için	1	2	3	4	5
57.Diğerlerinden daha zinde olmak için	1	2	3	4	5
58.Yaşlanmanın fiziksel etkilerini azalttığı için	1	2	3	4	5
59.Kaslarımı diğerlerinden daha güçlü görünmesini sağladığı için	1	2	3	4	5
24- Yeni arkadaşlar edinmek için	1	2	3	4	5
25- Bana yakın birisi egzersiz yapmamı onayladığı için.	1	2	3	4	5
26- Vücut şeklimi geliştirmek için	1	2	3	4	5
27- Toplumda statü sahibi olup kabul görmemi sağladığı için	1	2	3	4	5
60.Vücudumun diğerlerinden daha iyi görünmesini sağladığı için	1	2	3	4	5
61.İnsanlar bana egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için	1	2	3	4	5
62.Başkalarıyla egzersiz yaparak vakit geçirmekten hoşlandığım için	1	2	3	4	5
63.Katılımın heyecanından hoşlandığım için	1	2	3	4	5
64.Gücümü korumak için	1	2	3	4	5
65.Fiziksel sağlığımı korumak için	1	2	3	4	5
66.Diğerlerinden daha iyi performans göstermek için	1	2	3	4	5

## Ek2. Beslenme Değişim Süreçleri Ölçeği

BESLENME DEĞİŞİM SÜREÇLERİ ÖLÇEĞİ	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Çok sık
1. Başarılı bir şekilde kilo veren insanların hikâyelerini okurum					
2. Bazı fiziksel aktiviteler yerine yemek yeme ile meşgul olurum.					
3. Kilolu olmanın sağlığı olumsuz etkilediğini içeren uyarılar beni kilo vermek için harekete geçirmektedir.					
4. Kilo verenlerin dünyayı geliştirmek için yardımcı olacağını düşünüyorum.					
5. Aşırı yeme davranışı ile ilgili deneyimim hakkında en azından özel bir kişi ile konuşabilirim.					
6. İnsanların çok yemek yediği yerlerden ayrılıyorum.					
7. Kilo verdiğimde başkaları tarafından ödüllendiriliyorum.					
8. Aşırı yemek ya da yememek konusunda seçim yapabileceğimi kendi kendime söylüyorum.					
9. Yiyeceklere olan bağımlılığım hayal kırıklığı hissettiriyor.					
10. Aşırı kilom nedeniyle ayrımcılık yapıldığını hissediyorum.					
11. Yemek yemeyi hatırlatan nesnelere çalışma yerimden kaldırıyorum.					
12. Kilo vermeme sağlayacak bazı ilaçlar alıyorum.					
13. Kilo vermenin yararları ile ilgili reklamlardan ya da makalelerden bilgi almayı düşünüyorum.					
14. Ellerimle başka şeyler yaparak dikkati başka yöne çekmenin aşırı yememem için iyi bir alternatif olacağını düşünüyorum.					
15. Kilolu kişilerin dramatik sorunları beni duygusal olarak etkilemektedir.					
16. Fazla yemek yediğimde dünyada kişi başına düşen yiyecek payından daha fazlasını aldığımı düşünüyorum					
17. Kilo verme ile ilgili konuşmam gerektiğinde beni dinleyen biri var.					
18. Aşırı yememe neden olan kişisel ilişkilerimi değiştiriyorum.					
19. Çok yemediğimde başkaları tarafından ödüllendirilmeyi bekliyorum.					
20. Kilo vermeyi istediğimi kendi kendime söylüyorum.					
21. Aşırı kilomu düşündükçe üzülüyorum					
22. Aşırı kilolu insanların çekici kıyafetler satın alırken zor zamanlar yaşadığını biliyorum.					
23. Yemek yememeyi hatırlatan nesnelere işyerimde bulunduruyorum.					
24. Kilo vermeye yardımcı olacak bazı diyet destekleri kullanıyorum.					
25. Kilo nasıl verilir konusunda makalelerden ve reklamlardan bilgi almayı düşünüyorum.					
26. Yemek yemek istediğim zaman, başka şeyler düşünüyorum.					
27. Kilo verme ile ilgili uyarılara çok fazla duygusal tepkiler veriyorum.					
28. Aşırı kilonun çevreye zararlı olacağını düşünüyorum.					
29. Aşırı yeme ile ilgili problemim olduğunda paylaşabileceğim biri var.					
30. Kilo almamı destekleyen insanlarla özellikle daha az görüşürüm.					
31. Aşırı yemek yemediğimde kendimi ödüllendiririm.					
32. Aşırı kilomdan kurtulmak için çaba sarf edeceğimi kendi kendime söylüyorum					

33. Kilo vermeye ilgili değişikliklerin bana yarar sağlayacağını düşünüyorum					
34. Toplumun zayıf insanlara daha çok değer verdiğini düşünüyorum.					
35. Bana yemek yemem gerektiğini hatırlatan eşyalarımı evimin etrafına koyarım					
36. Kilo vermeme yardımcı olacak ilaçlar alıyorum					
37. Nasıl kilo verdiklerine ilişkin insanlardan bilgi almaya çalışıyorum					
38. Gevşemeye gereksinimim olduğundan yemek dışında başka şeyler yapıyorum					
39. Aşırı kilonun hastalıklara neden olduğuna ilişkin çalışmaları hatırlamak beni üzüyor					
40. Aşırı yemenin dünyada ki gıda malzemelerini azaltarak ekonomik olarak zarar vereceğini düşünüyorum					
41. Yeme ile ilgili sorunlarımı anlayan biri var					
42. İnsanlara ne yemem gerektiğini sorarım					
43. Günlük yaşamımda diğer insanlar aşırı yemediğimde beni iyi hissettirirler					
44. Kilo vermek için eğitim broşürlerini okurum					
45. Kilolu biri olarak kendi görünüşümü değiştirmek için çaba sarf ediyorum					
46. Dünyanın en yoksullarının daha fazla besin kaynaklarına sahip olmaları gerektiğine inanıyorum.					
47. Yemek yemeyi hatırlatan şeyleri evimden kaldırıyorum.					
48. Kilo vermeme yardımcı diyet hapları kullanıyorum.					

### Ek 3. Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği (Kısa Formu)

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 çiftler 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** 67

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.



#### Ek 4. Kişisel Bilgi Formu

Bu ölçeğin amacı, rekreasyon amaçlı fitness branşı ile ilgilenen bireyleri egzersize motive eden faktörler, ve bu bireylerin beslenme değişkenleri ve fiziksel aktiviteleri arasındaki ilişkileri belirlemeye çalışmaktır. Elde edilen bilgiler bilimsel amaçlı olarak doktora tezinde kullanılacaktır. Başka bir amaç için kullanılmayacaktır.

Samimi ve içten cevaplarınız için teşekkür ederim, saygılarımla

Ömer ÖZER

- 1) Cinsiyetiniz? Kadın ( ) Erkek ( )
- 2) Yaşınız? 17-20 ( ) 21-25 ( ) 26-30 ( ) 30 ve üstü ( )
- 3) Medeni Durumunuz? Evli ( ) Bekar ( )
- 4) Mesleğiniz? Öğrenci ( ) Memur ( ) Öğr.Grv ( ) Öğr. Üye ( ) Özel Sektör ( )
- 5) Eğitim Durumunuz? İlk Öğretim ( ) Lise ( ) Üni. Öğr ( ) Doktora ( )

**Ek 5. Aydınlatılmış Onam Formu**

Bu araştırma Dumlupınar Üniversitesi Sağlık bilimleri enstitüsü Doktora Öğrencisi Ömer ÖZER Tarafından Doktora Tez araştırması kapsamında yürütülmektedir. Bu araştırmanın amacı sizlerin egzersiz motivasyon, beslenme değişim ve fiziksel aktivite düzeylerinizi araştırmaktır. Bu amaç kapsamında yürütülen araştırmamıza gönüllü olarak katılım gösterdiğinizizi belirtilmesi amacı ile bu form hazırlanmıştır. Araştırmamıza gönüllü olarak katılım göstermeyi kabul ettiyseniz lütfen aşağıda yer alan bölüme adınızı soyadınızı yazarak imzalayınız.

Araştırmamıza katılım gösterdiğiniz için çok teşekkür ederiz saygılarımla

Ömer ÖZER

AD:

SOYAD:

İMZA:

## Ek 6: Etik Kurul

Evrak Tarih ve Sayısı: 30/05/2017-E.5076



T. C.  
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı :77976620-300-  
Konu :Etik Kurul Sonucu

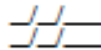
Sayın Ömer ÖZER  
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Programı

Üniversitemiz Etik Kurul Başkanlığının anket çalışmanız ile ilgili karar yazımız ekinde sunulmuştur.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

*e-İmza*  
Prof. Dr. Muhammet DÖNMEZ  
Enstitü Müdürü

EK :  
Kurul Kararı

 Memur  
Enst. Sek.

: H.CEYLAN  
: H.ŞEN

Evrak Doğrulamak İçin : <http://ebyr.dpu.edu.tr/en/Verice/Doğrula/SN4EE0G>

Dünya Çelebi Yerleşkesi Tarzaskı Yolu 10. Km 43100 KÜTAHYA

Telefon: (0 274) 265 20 79-Faks: (0 274) 265 20 95  
E-Posta : saglibilimleri@dpu.edu.tr

Aynıntı bilgi için İrtibat: H.CEYLAN Memur

Elektronik a@zabe.dpu.edu.tr

KEP Adresi: dumlupinaruniv@sis1@hs01.kap.tr

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.



T. C.  
DÜMLÜPİNAR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Etik Kurul Başkanlığı

**Toplantı Tarihi: 11.05.2017**  
**Toplantı Sayısı: 2017/04**

**GÜNDEM 8** : Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nün 28.04.2017 tarihli ve E-20647 sayılı yazısı gereğince 2017/02 Gündem sayılı toplantıda Yönetim Kurulu kararlarının ayrı ayrı alınması yönteminde karar verilmesi ve imza eksikliklerinin giderilmesi üzerine verilen karar gereği kurulumuza gönderilen, Enstitünün Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Öğrencisi Ömer ÖZER'in "Rekransyon Amaçlı Fitness Branşı İle İlgilenen Bireyleri Egzersize Motive Eden Faktörler İle Bu Bireylerin Beslenme Değişim Süreçleri ve Fiziksel Aktiviteler Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi" konulu anket çalışmasının etik açıdan uygunluğu üzerine görüşme.

**KARAR 8** : Yapılan görüşme ve değerlendirme sonucunda;

İlgili anket çalışmasının yapılmasının etik açıdan uygun olduğuna ve başvurunun kabulüne oy birliği ile;

  
Prof. Dr. Gökay EDİZ  
Başkan

## Ek 7: Pamukkale Üniversitesi Ömer Halis Demir Araştırma ve Uygulama Merkezi İzin Yazısı

**PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ**  
**ŞEHİT ÖMER HALİSDEMİR SPOR BİLİMLERİ ARAŞTIRMA VE UYGULAMA**  
**MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Kurumunuz bünyesinde ekte sunmuş olduğum anket çalışmasını, Enstitümüz Yönetim Kurulu Onayı ve Üniversitemiz Etik Kurulu Başkanlığı Onayı alındıktan sonra yapmak istiyorum. Tarafıma gerekli iznin verilmesi hususunda;

Gereğini bilgilerinize arz ederim.


  
Ömer ÖZER  
25.04.2017

**EKLER:**

İlgili Çalışma/ Anket Örneği

**İLETİŞİM:**

Telefon : 0505 220 23 17  
Mail : besyo4307@gmail.com

*Uygundur.*  
*25.04.2017*  
  
**Prof. Dr. Ekrem KARAYILMAZLAR**  
ŞEHİT ÖMER HALİSDEMİR  
Spor Bilimleri Araştırma ve Uygulama  
Merkezi Müdürlüğü

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu ölçeğin amacı, rekreasyon amaçlı fitness branşı ile ilgilenen bireyleri egzersize motive eden faktörler, ve bu bireylerin beslenme değişkenleri ve fiziksel aktiviteleri arasındaki ilişkileri belirlemeye çalışmaktır. Elde edilen bilgiler bilimsel amaçlı olarak doktora tezinde kullanılacaktır. Başka bir amaç için kullanılmayacaktır.

Samimi ve içten cevaplarınız için teşekkür ederim, saygılarımla Ömer ÖZER

- 1) Cinsiyetiniz? Kadın ( ) Erkek ( )
- 2) Yaşınız? 17-20 ( ) 21-25 ( ) 26-30 ( ) 30 ve üstü ( )
- 3) Doğum yeriniz? .....
- 4) Medeni Durumunuz? Evli ( ) Bekar ( )
- 5) Mesleğiniz? Öğrenci ( ) Memur ( ) Öğr.Gr. ( ) Öğr. Üye ( ) Özel Sektör ( )
- 6) Eğitim Durumunuz? İlk Öğretim ( ) Lise ( ) Üni. Öğr ( ) Doktora ( )
- 7) Haftalık boş zaman süreniz size göre yeterli mi?  
Kesinlikle yetersiz ( ) Yetersiz ( ) Normal ( ) Kesinlikle Yeterli ( )
- 8) Boş zaman etkinliklerine genel olarak katılma şeklinizi belirtiniz?  
Genellikle yalnız ( ) Genellikle ailemle ( ) Genellikle arkadaşlarımla ( )
- 9) Boş zamanlarınız değerlendirilmede ne sıklıkla güçlük çekiyorsunuz?  
Her zaman ( ) Bazen ( ) Hiçbir Zaman ( )
- 10) Boş zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz?  
Dinlenerek ( ) Sportif etkinlikler ile ( ) Sanatsal-Kültürel etkinlikler ile ( ) Diğer (.....)

### EGZERSİZ MOTİVASYON ANKETİ

Aşağıda verilen ifadelere cevap verirken, sizi egzersiz yapmaya yönlendiren nedenleri düşünün.

Egzersiz .....yapıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1- Mevcut becerilerimi korumak için	1	2	3	4	5
2- Rekabet içeren aktiviteleri sevdiğim için.	1	2	3	4	5
3- Yapabileceğim en iyisini yapmak için.	1	2	3	4	5
4- Ödüllendirildiğim için	1	2	3	4	5
5- Arkadaşlarımla ortak noktam olduğu için	1	2	3	4	5
6- .Ruhsal sağlığımı koruduğu için.	1	2	3	4	5
7- Yeni insanlarla tanışmak için	1	2	3	4	5
8- Formumu diğer insanlardan daha iyi korumak için.	1	2	3	4	5
9- Yaptığım aktiviteler heyecan verici olduğu için.	1	2	3	4	5
10- Stresle daha iyi baş etmek istediğim için.	1	2	3	4	5
11- 1.Sağlıklı bir vücuda sahip olmamı sağladığı için.	1	2	3	4	5
12- Daha iyi görünmek için.	1	2	3	4	5
13- Gücümü geliştirmek için.	1	2	3	4	5
14- .Kaslarının daha iyi görünmesi için	1	2	3	4	5

  
**Prof. Dr. Ekrem KARAYILMAZLAR**  
 Şehit Ömer Halisdemir  
 Spor Bilimleri Araştırma ve Uygulama  
 Merkezi Müdürü

15- Fiziki rekabet hocuma gitti için	1	2	3	4	5
16- Eski performansına göre daha iyi yapıyor için	1	2	3	4	5
17- Yeni tecrübeler kazanmak ve yeni aktiviteleri denemek için	1	2	3	4	5
18- Sağlık kalmamı sağladı için	1	2	3	4	5
19- Beni cezalandırdı için	1	2	3	4	5
20- Egzersizden sonra kendimi daha iyi hissettim için	1	2	3	4	5
21- Hayatlık öğretilere uymamda yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
22- Stresi azalttı için	1	2	3	4	5
23- Zihinsel sağlığımı olumlu etkilediği için	1	2	3	4	5
24- Yeni arkadaşlar edinmek için	1	2	3	4	5
25- Bana yakın birini egzersiz yapmamı onayladı için	1	2	3	4	5
26- Vücut şeklimi geliştirmek için	1	2	3	4	5
27- Toplumda statü sahibi olup kabul görmemi sağladı için	1	2	3	4	5
28- Gereksiz şeyleri düşünmemi engelledi için	1	2	3	4	5
29- Fiziki olarak formda kalmak için	1	2	3	4	5
30- Kanamama yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
31- Kendimi depresif hissetmemi engellediği için	1	2	3	4	5
32- Kalp damar tıkanıklığını artırmak için	1	2	3	4	5
33- Kazanmayı sevdiğim için	1	2	3	4	5
34- Fiziki olarak diğerlerinden daha iyi görünmemi sağladı için	1	2	3	4	5
35- Egzersiz sırasında arkadaşlarıma koruma olarak bulduğum için	1	2	3	4	5
36- İşim gereği zinde kalmam gerektiği için	1	2	3	4	5
37- Sağlık durumumu kontrol edebilmeme yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
38- Beklenen ve birike aktivite yapmak için	1	2	3	4	5
39- Varolan becerilerimi geliştirmek için	1	2	3	4	5
40- Daha enerjik olmak için	1	2	3	4	5
41- Çekici olmak için	1	2	3	4	5
42- Etrafındakilerle yarışmak için	1	2	3	4	5
43- Egzersiz olduğu için	1	2	3	4	5
44- Hayalimi kazanmak için	1	2	3	4	5
45- Arkadaşlarımı yenmek için	1	2	3	4	5
46- Egzersiz yapmaktan hoşlandığım için	1	2	3	4	5
47- Grudun en iyisi olmak için	1	2	3	4	5
48- Egzersiz sırasında beklerimden daha fazla çalışmak için	1	2	3	4	5
49- Mutazam ve güçlü bir fizyolojiye sahip olmaya yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
50- Becerilerimi veya tekniklerimi geliştirmek için	1	2	3	4	5
51- İyi vakt geçirdiğim için	1	2	3	4	5
52- Formda kalmamı sağladı için	1	2	3	4	5
53- Arkadaşlarımın beraber olduğum için	1	2	3	4	5
54- Kilo vermemi daha iyi görünmemi sağladı için	1	2	3	4	5
55- Beni mutlu ettiği için	1	2	3	4	5
56- Karşılığında para aldığı için	1	2	3	4	5
57- Diğerlerinden daha zinde olmak için	1	2	3	4	5

Prof. Dr. Ekrem KARAYILMAZLAR  
 Sağlık Bilimleri Fakültesi  
 Spor Bilimleri Anabilim Dalı Başkanı  
 İstanbul 34099



58 Yaşamın fiziksel etkisini azaltıp için	1	2	3	4	5
59 Kasların diğerlerinden daha güçlü görünmesini sağladığı için	1	2	3	4	5
24 Yeni arkadaşlar edinmek için	1	2	3	4	5
25-Bana yakın biri egzersiz yapmamı öneriyordu için	1	2	3	4	5
26- Vücut şeklimi geliştirmek için	1	2	3	4	5
27- Toplumta statü sahibi olup kabul görmemi sağladığı için	1	2	3	4	5
30 Vücudumun diğerlerinden daha iyi görünmesini sağladığı için	1	2	3	4	5
31 İnsanlar bana egzersiz yapmam gerektiğini söylüyor için	1	2	3	4	5
32 Başkalarıyla egzersiz yaparak vücut geçimden hoşlandığım için	1	2	3	4	5
33.Katılımın heyecanından hoşlandığım için	1	2	3	4	5
34.Gücümü korumak için	1	2	3	4	5
35.Fiziksel sağlığımlı korumak için	1	2	3	4	5
36.Diğerlerinden daha iyi performansa göstermek için	1	2	3	4	5

BESLENME DEĞİŞİM SÜREÇLERİ ÖLÇEĞİ	Hiçbir zaman	Hiçbir zaman	Ara ara	Bir çok	Çok sık
1. Başarı bir şekilde kilo veren insanların hikayelerini okurum					
2. Bazı fiziksel aktiviteler yerine yemek yeme ile meşgul olurum.					
3. Kilo vermeyi sağlığı olumsuz etkilediğini içeren yayınlar beni kilo vermek için harekete geçirmektedir.					
4. Kilo vermenin dünyayı değiştirmek için yardımcı olacağına inanıyorum.					
5. Açık yeme davranışı ile ilgili deneyimlerim hakkında en azından özel bir kitap okuyabiliyim.					
6. İnsanların çok yemek yedikleri yerlerden ayrırım.					
7. Kilo verdiğimde başkaları tarafından ödüllendiriliyorum.					
8. Açık yemek ya da yemek konusunda açım yapabileceğimi kendime söylüyorum.					
9. Yiyecekleri olan sınırlarımı hayal kırıklığı hissediyorum.					
10. Açık kilo nereden ayırma yapıyorum hissediyorum.					
11. Yemek yemeyi hayatın nesnelere karşıma yerinden kaldırıyorum.					
12. Kilo vermeyi sağlayacak bazı ilaçlar alıyorum.					
13. Kilo vermeyi yaratan ilaç reklamlarından ya da makalelerden bilgi almaya çalışıyorum.					
14. Elime başka şeyler yaparak dikizi başka yöne çekmenin açık yemem için iyi bir alternatif olacağına inanıyorum.					
15. Kilo kılın dramatik sorunları beni duygusal olarak etkilemektedir.					
16. Fazla yemek yediğimde dünyada kilo başına düşen yiyecek payında daha fazlasını aldığımı düşünüyorum.					
17. Kilo verme ile ilgili konuşmam gerektiğinde beni dinleyen biri var.					
18. Açık yememe neden olan kısıtlı ilişkilerimi değiştiriyorum.					
19. Çok yemediğimde başkaları tarafından ödüllendirilmeyi bekliyorum.					
20. Kilo vermeyi istediğimi kendime söylüyorum.					
21. Açık kilo mu düşündüğüme inanıyorum.					

Prof. Dr. Özkan KARAYILMAZLAR  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü  
Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı  
Bölüm Başkanı

22. Aşırı kilolu insanların çekici kıyafetler satın alırken zor zamanlar yaşadığını biliyorum.					
23. Yemek yememeyi hatırlatan nesnelere işyerimde bulunduruyorum.					
24. Kilo vermeye yardımcı olacak bazı diyet destekleri kullanıyorum.					
25. Kilo nasıl verilir konusunda makalelerden ve reklamlardan bilgi almayı düşünüyorum.					
26. Yemek yemek istediğim zaman, başka şeyler düşünüyorum.					
27. Kilo verme ile ilgili uyarılara çok fazla duygusal tepkiler veriyorum.					
28. Aşırı kilonun çevreye zararlı olacağını düşünüyorum.					
29. Aşırı yeme ile ilgili problemim olduğunda paylaşabileceğim biri var.					
30. Kilo almamı destekleyen insanlarla özellikle daha az görüşürüm.					
31. Aşırı yemek yemediğimde kendimi ödüllendiririm.					
32. Aşırı kilomdan kurtulmak için çaba sarf etmediğimi kendi kendime söylüyorum					
33. Kilo vermeye ilgili değişikliklerin bana yarar sağlayacağını düşünüyorum					
34. Toplumun zayıf insanlara daha çok değer verdiğini düşünüyorum.					
35. Bana yemek yememem gerektiğini hatırlatan eşyalarımı evimin etrafına koyarım					
36. Kilo vermeme yardımcı olacak ilaçlar alıyorum					
37. Nasıl kilo verdiklerine ilişkin insanlardan bilgi almaya çalışıyorum					
38. Gevşemeye gereksinimim olduğundan yemek dışında başka şeyler yapıyorum					
39. Aşırı kilonun hastalıklara neden olduğuna ilişkin çalışmaları hatırlamak beni üzüyor					
40. Aşırı yemenin dünyada ki gıda malzemelerini azaltarak ekonomik olarak zarar vereceğini düşünüyorum					
41. Yeme ile ilgili sorunlarımı anlayan biri var					
42. İnsanlara ne yememem gerektiğini sorarım					
43. Günlük yaşamımda diğer insanlar aşırı yemediğimde beni iyi hissettirirler					
44. Kilo vermek için eğitim broşürlerini okurum					
45. Kilolu biri olarak kendi görünüşümü değiştirmek için çaba sarf ediyorum					
46. Dünyanın en yoksullarının daha fazla besin kaynaklarına sahip olmaları gerektiğine inanıyorum.					
47. Yemek yemeyi hatırlatan şeyleri evimden kaldırıyorum.					
48. Kilo vermeme yardımcı diyet hapları kullanıyorum.					

*Karayılmazlar*  
**Prof. Dr. Ekrem KARAYILMAZLAR**  
 Şehit Ömer Halisdemir  
 Spor Bilimleri Araştırma ve Uygulama  
 Merkezi Müdürü

### ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE

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 çiftler 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

  
Prof. Dr. Ekrem KARAYILMAZLAR  
Şehit Ömer Halisdemir  
Spor Bilimleri Araştırma ve Uygulama  
Merkezi Müdürüğü

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.

  
**Prof. Dr. Ekrem KARAYILMAZLAR**  
Şehit Ömer Halisdemir  
Spor Bilimleri Araştırma ve Uygulama  
Merkezi Müdürü

Ek 8: Veriler

D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9	D10	FA	EM_1	EM_2	EM_3	EM_4	EM_5	SDS_1	SDS_2	SDS_3	SDS_4	SDS_5	SDS_6	SDS_7	SDS_8	SDS_9	SDS_10	SDS_11	SDS_12
1	4	2	2	5	2	2	1	1	2	3099	4,364	2,643	4,455	3,000	4,125	8	7	6	6	9	5	7	5	8	6	6	4
1	2	7	1	1	4	4	3	3	2	1290	3,955	3,429	3,818	3,727	3,875	10	8	9	8	12	9	10	11	10	8	12	8
1	1	7	2	1	3	4	3	2	3	695	4,864	2,929	4,000	2,727	4,250	8	7	6	6	9	5	7	5	8	6	6	4
1	4	1	1	4	4	3	2	1	1	570	4,091	2,429	3,818	3,455	3,750	5	8	9	6	15	5	9	5	7	4	6	4
1	1	6	2	1	3	3	1	3	1	1182	3,500	1,357	2,273	2,455	3,625	4	12	5	4	8	8	4	4	12	4	4	4
2	2	7	2	1	3	4	3	2	2	942	4,091	3,786	4,182	3,818	4,000	12	17	11	15	13	12	14	14	14	13	12	13
2	3	4	2	1	3	3	3	2	2	942	3,864	2,214	2,909	3,545	3,250	4	6	6	4	8	6	4	4	4	4	4	4
1	3	5	1	1	3	3	2	2	1	1290	4,818	3,786	5,000	4,364	5,000	7	13	10	10	14	8	9	7	8	7	10	8
2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	1695	4,682	3,643	4,636	4,000	5,000	11	14	12	10	15	11	7	6	11	8	10	8
2	2	7	2	1	3	1	3	3	2	699	4,455	3,429	4,182	4,364	4,750	11	9	12	9	13	11	10	10	11	11	12	13
2	1	7	2	1	3	4	3	1	1	570	4,409	3,286	4,455	4,545	4,500	12	9	11	11	13	12	11	11	10	11	11	11
2	4	6	1	2	3	3	2	3	1	2243	4,636	3,714	4,000	4,455	4,250	11	19	15	18	18	14	12	15	16	15	14	13
2	3	2	2	1	3	2	1	1	1	716	4,455	3,786	4,364	4,000	4,375	11	18	14	18	18	14	12	13	15	17	14	14
1	2	7	2	1	3	3	3	3	3	377	4,773	3,714	4,818	4,182	4,625	11	18	18	17	18	11	15	13	15	16	12	14
2	2	2	2	1	3	3	3	2	1	1110	4,545	4,214	4,455	4,273	4,500	11	19	15	18	18	14	12	14	17	14	14	12
1	2	1	2	1	3	2	2	2	2	4119	4,818	3,643	4,273	4,364	4,625	11	19	15	18	18	14	11	13	17	14	14	13
2	3	6	2	1	3	3	1	2	1	245	4,227	2,857	3,000	3,091	3,875	6	10	5	9	14	6	13	5	10	4	8	4
1	2	3	2	1	3	3	3	3	3	699	4,864	3,500	4,727	4,091	4,625	11	19	15	18	18	14	12	14	17	14	14	12
2	2	3	2	2	2	3	1	2	1	855	4,136	3,357	4,273	4,000	4,125	14	15	10	13	10	12	12	11	12	8	9	12
2	2	6	2	1	3	3	3	2	3	3519	3,955	2,857	3,545	3,845	3,875	8	12	5	7	11	9	5	5	16	7	7	4
2	3	7	2	1	3	4	1	2	1	615	4,227	2,857	3,000	3,091	3,875	6	10	5	9	14	6	13	5	10	4	8	4
2	4	4	2	2	3	3	3	3	1	2853	4,455	4,071	4,364	4,364	4,375	11	19	15	18	18	14	12	14	17	14	14	12
1	2	1	2	1	3	3	3	2	2	697.5	4,727	3,143	4,545	3,545	4,500	6	7	6	6	7	6	9	4	10	6	8	5
1	1	2	1	2	3	2	1	1	1	598	4,773	3,714	4,273	4,364	4,500	11	19	15	18	18	14	12	14	17	14	14	12
1	4	3	2	3	4	2	3	3	2	796	4,864	3,571	4,727	4,182	4,625	11	19	15	18	18	14	12	14	17	15	15	13
2	3	6	2	1	3	3	3	3	2	977.5	4,364	3,857	4,636	4,455	4,250	12	17	14	17	17	16	15	14	17	13	14	12
2	3	2	2	4	2	3	3	3	3	476	4,909	3,643	4,545	4,182	4,500	11	19	15	18	18	14	12	14	17	14	14	12
1	3	2	1	4	2	4	2	2	1	0	4,909	3,571	4,455	4,273	4,500	13	17	13	18	18	14	16	17	12	14	11	11
1	2	3	2	1	2	1	1	1	1	516	4,091	2,429	3,818	3,455	3,750	5	8	9	6	15	5	9	5	7	4	6	4
1	2	4	1	3	3	3	2	2	1	598	4,909	3,643	4,545	4,182	4,500	11	19	15	18	17	14	12	14	18	15	15	13
2	2	1	2	1	3	2	3	3	2	1097	4,864	3,500	4,727	4,182	4,625	11	19	16	17	18	12	14	13	16	15	13	13
1	2	7	2	4	2	3	1	3	1	876	4,727	4,143	4,364	4,273	4,500	11	19	15	18	18	14	12	14	17	14	14	12
2	3	7	1	4	2	2	2	3	2	2232	1,773	1,714	1,727	1,727	2,000	11	9	8	10	9	8	11	11	11	11	9	11
2	3	7	2	1	3	3	1	2	1	198	4,227	2,857	3,000	3,273	3,875	6	8	7	9	10	8	11	4	10	4	9	4
2	4	2	2	4	1	3	3	3	1	2126	4,864	3,500	4,727	4,182	4,625	11	19	15	18	18	14	12	14	17	13	14	12
1	4	3	2	4	3	3	1	1	1	1112	4,864	3,571	4,727	4,182	4,625	11	19	15	18	18	14	12	14	17	14	14	12
2	3	5	2	4	4	4	3	3	2	476	4,773	3,643	4,273	4,364	4,500	11	19	15	18	18	14	12	14	17	14	14	12
2	2	2	2	1	3	2	3	3	2	358	4,864	3,571	4,727	4,182	4,625	11	19	15	18	18	14	12	14	17	14	14	12
1	1	7	2	1	4	3	3	3	3	99	4,318	3,857	4,182	4,545	4,625	12	10	11	11	13	12	10	11	10	11	11	11
2	4	7	2	4	3	3	2	2	1	1464	4,864	3,857	4,818	4,636	4,875	17	16	15	19	17	14	12	10	19	17	16	
1	3	3	1	2	3	3	2	3	3	1716	4,864	3,786	5,000	4,364	5,000	6	8	10	8	14	6	4	6	5	5	4	4
1	1	2	2	1	3	2	1	1	2	570	4,500	3,714	4,364	4,182	4,500	11	18	14	17	18	14	12	13	15	15	14	12
1	2	6	2	1	3	3	2	2	2	0	4,591	3,857	4,364	4,182	4,250	12	12	12	13	13	12	12	13	13	12	14	12
2	2	1	2	1	3	3	3	2	1	480	3,636	3,429	3,727	3,818	4,125	8	6	8	7	7	5	8	9	8	9	7	9
2	3	2	1	2	3	2	2	2	1	960	3,636	3,071	3,636	3,909	3,875	14	16	14	16	15	14	10	12	14	16	10	16
2	1	6	2	1	3	3	3	2	2	1851	3,591	3,500	3,909	3,636	3,875	11	10	9	10	10	9	13	12	10	10	12	12
1	2	2	1	4	3	1	2	2	1	777	3,864	3,143	4,273	3,909	3,375	11	12	13	10	13	10	10	9	9	10	10	8
1	4	2	1	5	4	2	2	3	1	2110	3,273	3,000	2,818	3,545	2,625	7	7	6	7	6	6	5	8	5	7	4	8
2	1	7	2	1	3	1	3	2	1	1074	4,227	2,786	3,000	3,273	3,500	4	6	6	4	8	7	4	4	4	4	4	4
2	3	7	2	1	3	4	1	2	1	1554	4,227	2,857	3,000	3,273	3,875	6	10	5	9	10	6	13	5	10	4	8	4
2	3	6	2	1	3	4	2	2	2	582	4,227	2,857	3,000	3,273	3,875	6	8	5	9	10	6	13	5	10	4	8	4
1	1	1	2	1	3	1	3	2	1	1230	3,273	1,857	2,727	3,273	2,250	6	10	14	6	11	10	11	4	9	4	7	4
2	1	6	2	1	3	1	3	3	2	655	4,591	3,643	4,455	4,273	4,375	11	15	13	15	15	13	12	12	14	12	12	12
1	1	6	2	1	3	3	2	3	3	516	4,409	3,071	4,455	4,364	4,250	12	14	12	16	14	13	14	13	15	13	13	12
2	4	3	1	4	4	4	2	3	2	2346	4,818	3,643	4,636	4,273	4,625	11	19	15	18	18	14	12	14	17	14	14	12
2	1	3	2	1	3	3	2	3	2	424	3,955	2,571	2,273	3,182	3,375	5	6	8	7	9	9	9	8	7	7	8	5
2	3	2	1	2	4	3	2	3	1	457	4,591	3,500	4,364	4,727	4,375	11	19	15	18	18	14	12	14	17	14	14	12
2	3	2	1	2	1	4	2	2	3	1410	4,818	3,643	4,727	4,182	4,625	11	19	15	18	18	14	12	14	17	14	14	12
2	1	7	2	1	2	3	3	3	2	2445	4,773	3,714	4,364	4,273	4,500	12	16	15	16	15	15	15	15	17	13	15	11

1	2	6	2	1	3	4	3	2	1	2106	3,909	3,071	3,091	3,818	4,000	4	4	4	4	8	5	4	5	8	4	6	4
2	2	1	2	1	3	1	3	1	1	1746	3,682	2,857	3,364	2,909	3,500	8	7	6	9	11	9	9	8	11	9	12	7
1	3	2	2	1	3	3	1	2	1	1116	3,818	2,071	3,455	1,909	3,750	7	8	6	13	11	13	5	7	12	7	5	4
1	2	7	2	1	1	3	1	2	3	0	3,909	1,786	2,909	2,091	3,625	9	11	10	4	4	16	11	4	8	4	8	4
2	2	6	2	1	2	4	3	2	2	2085	3,682	3,571	4,000	4,091	4,375	4	4	4	5	7	5	4	4	5	4	6	4
2	2	7	2	1	3	3	2	2	2	2445	3,636	3,429	3,636	3,545	4,000	10	12	12	12	12	10	9	10	10	12	11	10
1	4	4	1	2	3	2	2	3	1	3297	4,500	3,643	4,364	4,364	4,375	12	13	15	14	13	12	14	14	13	14	13	13
2	3	2	2	1	3	2	1	3	4	1733	2,727	1,000	1,909	2,091	2,000	4	5	5	7	10	5	10	4	7	5	5	4
2	2	6	2	1	3	2	3	1	1	1548	3,364	2,643	3,273	3,364	3,125	4	6	6	4	5	10	6	5	5	5	5	4
2	1	3	2	1	3	3	1	2	2	2262	4,409	3,571	4,091	4,273	3,875	17	16	18	13	12	14	14	14	13	13	17	14
1	2	1	2	5	3	2	3	3	3	678	4,000	3,857	4,091	3,909	4,125	13	10	14	15	17	8	13	12	16	15	13	13
2	2	7	2	1	4	3	3	1	1	3279	4,455	3,071	3,727	3,273	4,250	13	14	11	13	14	12	13	11	15	11	9	8
2	3	7	2	1	3	4	1	3	1	438	3,909	3,143	3,182	3,182	4,000	6	10	5	9	13	6	13	5	10	4	8	4
1	4	7	1	2	3	3	2	2	1	2559	3,727	2,714	3,091	3,182	3,125	6	10	5	9	10	7	13	5	10	4	8	4
2	1	3	2	1	3	3	3	3	3	1110	4,091	3,143	3,636	3,455	4,000	6	9	5	9	10	6	13	5	10	4	8	4
1	2	5	2	1	3	3	3	2	1	1497	3,773	2,429	3,727	2,364	3,500	10	17	11	18	12	17	13	9	17	13	6	13
2	2	5	1	4	4	3	2	1	1	1986	4,409	1,500	2,455	1,636	2,875	9	7	8	16	11	10	7	4	17	4	5	5
1	2	7	2	1	3	2	3	2	2	2586	4,000	2,286	3,727	3,182	3,500	15	9	13	8	9	8	8	8	9	4	7	6
1	1	2	2	1	3	2	3	2	2	942	4,000	2,286	3,727	3,182	3,500	15	9	13	8	9	8	8	8	9	4	7	6
2	2	7	2	1	4	3	1	2	1	612	4,045	3,357	4,091	3,364	4,375	5	9	12	4	4	6	6	5	7	4	7	4
1	1	5	2	1	3	3	3	2	2	2925	4,409	2,857	4,545	3,909	4,125	6	12	13	5	16	6	8	5	5	5	7	5
1	2	3	2	1	3	4	3	1	3	1737	4,864	3,714	4,818	4,455	4,500	11	10	12	12	11	11	11	11	10	11	10	13
1	3	1	1	3	3	3	2	2	2	2805	3,955	3,143	3,818	3,364	4,000	10	12	7	16	14	13	15	10	16	13	11	8
2	3	7	1	2	3	3	2	3	1	897	4,545	3,714	4,545	4,182	4,875	9	14	9	11	11	10	10	7	9	8	12	8
1	4	6	2	1	2	2	2	2	1	1911	4,091	2,429	3,818	3,455	3,750	5	8	9	6	15	5	9	5	7	4	6	4
2	4	6	2	3	4	3	1	2	2	1158	4,909	3,786	4,818	4,273	4,750	13	17	18	15	15	13	17	15	16	18	13	11
2	3	2	2	5	2	2	1	3	1	2862	4,091	2,429	3,818	3,455	3,750	5	8	9	6	15	5	9	5	7	4	6	4
1	3	1	2	5	4	1	3	3	3	2274	3,727	3,000	3,364	3,727	3,500	10	7	11	12	9	12	14	8	13	11	12	15
2	1	6	2	1	3	3	3	3	2	3759	3,545	3,571	3,636	3,636	3,875	8	8	8	8	11	8	8	8	8	8	8	8
1	1	6	2	1	4	3	1	1	3	756	4,591	3,143	4,636	3,909	3,375	14	19	16	18	18	15	11	17	17	15	16	15
1	3	6	2	1	2	3	2	2	1	1158	3,045	2,857	2,455	2,818	2,375	12	12	11	10	10	12	11	11	10	11	11	10
2	2	1	2	1	4	3	3	2	2	744	4,091	2,429	3,818	3,364	3,750	5	8	9	6	15	5	9	5	7	4	6	4
1	2	2	1	5	2	1	2	2	2	3519	3,545	3,571	3,636	3,636	3,875	8	8	8	8	11	8	8	8	8	8	8	8
1	1	6	2	1	3	2	3	3	3	2133	4,091	2,429	3,818	3,455	3,750	5	8	9	6	15	5	9	5	7	4	6	4
2	4	2	1	5	2	4	2	1	1	1596	3,273	3,357	3,909	2,909	3,250	9	9	11	13	12	10	12	11	10	9	15	11
2	1	7	2	1	4	4	3	1	1	1470	4,409	3,429	4,545	4,273	4,250	14	9	9	8	8	8	7	11	15	6	10	10
1	1	2	2	1	4	3	3	2	3	1650	4,773	3,714	4,273	4,273	4,500	11	19	15	18	18	14	12	14	17	14	14	12
2	2	7	2	1	3	4	3	1	3	3150	4,909	3,357	4,909	3,818	4,250	8	16	10	4	12	7	5	4	6	4	6	4
2	1	2	2	1	3	4	1	3	2	3150	4,591	4,143	4,727	4,545	5,000	7	8	12	7	11	7	8	7	6	6	8	6
2	1	3	2	1	3	1	1	2	2	1434	4,500	4,214	4,818	4,182	5,000	9	10	12	6	10	9	6	8	6	6	7	6
1	2	2	2	3	4	3	3	2	3	1074	4,318	4,000	4,273	4,273	4,000	12	13	11	16	15	14	11	14	13	13	14	12
2	3	7	1	3	3	3	2	2	4	3228	3,591	3,214	3,364	3,545	4,125	6	9	5	9	10	6	13	5	10	4	8	4
1	1	6	2	1	3	1	3	3	2	3066	5,000	4,286	5,000	4,909	5,000	8	11	11	6	11	8	4	5	6	6	5	6
2	1	5	2	1	3	4	1	2	2	2994	4,682	3,571	4,909	3,636	4,750	5	11	8	6	9	9	5	5	6	5	5	5
1	2	4	2	1	3	3	1	1	1	2154	4,182	3,429	4,000	3,273	4,250	9	15	12	7	13	8	6	6	7	7	7	7
1	2	6	2	1	3	4	3	2	1	2808	3,227	2,214	3,455	3,455	3,750	8	8	12	15	12	9	14	9	11	10	15	7
2	2	7	2	1	3	1	1	1	1	2217	3,273	1,929	2,909	3,818	3,000	7	8	6	8	8	12	8	4	10	4	8	4
2	2	7	2	1	3	3	3	2	2	1908	3,909	2,714	3,909	4,091	4,125	9	8	5	7	4	8	7	7	10	7	6	7
2	3	6	2	1	3	4	1	2	1	2685	4,227	2,857	3,000	3,273	3,875	8	10	7	7	11	6	11	6	10	4	6	4
1	4	2	1	4	4	2	2	2	1	594	4,091	2,429	3,818	3,455	3,750	5	8	9	6	15	5	9	5	7	4	6	4
2	2	2	1	3	3	3	2	1	1	990	3,636	2,286	3,182	3,273	2,875	8	10	4	5	11	10	7	5	7	4	6	4
2	2	7	2	1	3	4	3	2	1	815	4,727	2,857	4,000	2,818	4,250	6	8	7	6	15	7	12	5	7	4	6	4
2	2	7	2	1	3	3	3	3	1	1386	4,182	3,643	4,091	4,273	4,250	5	9	5	10	9	7	7	5	12	8	7	6
1	1	1	2	1	3	3	1	3	3	1173	4,000	1,214	2,545	3,625	3,625	20	12	20	15	15	16	16	7	20	4	15	4
2	3	2	1	5	4	3	3	3	2	2853	1,727	3,286	1,636	2,364	1,875	4	7	8	12	12	6	14	4	10	8	4	4
2	4	7	1	2	1	4	2	2	2	975	4,091	2,429	3,818	3,455	3,750	5	8	9	6	15	5	9	5	7	4	6	4
1	4	2	1	5	2	1	2	1	1	3546	4,000	3,286	3,636	3,727	4,625	9	13	8	6	8	14	11	11	11	8	12	10
1	4	6	2	1	4	2	2	2	2	4239	3,682	3,429	3,818	3,909	4,625	11	12	13	10	8	10	11	9	11	9	10	8
2	1	2	2	1	3	3	3	2	3	2160	3,864	2,071	3,909	3,545	3,625	8	6	5	11	7	9	12	6	15	5	5	6
2	3	2	2	5	3	4	3	2	2	1398	3,909	3,214	3,636	3,364	4,000	14	14	11	7	12	15	14	11	7	9	13	10
1	2	2	1	3	3	1	2	2	2	2538	3,955	3,714	4,364	4,364	4,125	15	16	16	17	18	16	16	16	16	16	17	16
1	2	2	2	3	3	3	3																				

2	3	6	2	1	3	3	2	3	3	1964	3,909	3,857	4,091	3,636	4,250	8	9	6	9	8	9	7	8	10	8	7	9	
1	2	2	2	1	3	3	2	2	2	1920	3,136	2,929	3,364	3,364	3,375	12	10	13	11	10	11	10	9	12	10	12	10	
1	2	3	2	1	3	3	2	1	3	198	3,591	3,357	3,455	3,182	3,875	4	4	4	4	6	4	4	5	5	6	4	5	
2	1	2	2	1	2	3	3	2	2	2133	3,273	3,214	3,545	3,818	3,750	5	4	5	5	7	5	6	5	5	5	4	4	
2	1	3	2	1	3	3	2	2	2	3759	3,818	3,143	3,909	4,000	3,625	4	4	6	5	7	4	4	5	7	4	7	5	
1	1	2	2	1	3	2	1	1	2	0	1,909	2,071	1,909	1,909	1,750	6	6	7	7	6	5	6	5	5	6	7	7	
1	1	3	2	1	2	3	3	3	2	1653	3,455	2,714	3,000	3,273	3,750	10	11	11	12	13	12	12	11	10	12	12	12	
2	2	1	2	1	2	3	3	2	2	2142	4,682	3,500	4,455	4,273	4,250	7	4	4	4	7	4	4	4	4	4	4	4	
2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	3528	3,864	2,929	3,818	3,818	4,125	6	6	5	4	5	4	4	5	6	6	5	4	
1	4	4	1	5	1	3	2	2	1	528	4,091	2,429	3,818	3,455	3,750	5	8	9	6	15	5	9	5	7	4	6	4	
1	2	2	2	1	3	2	1	2	3	480	2,682	3,357	3,000	3,182	3,125	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
1	1	2	2	1	3	3	2	2	2	1680	3,864	3,643	4,000	3,818	4,000	8	5	6	7	6	8	6	6	6	7	8	6	
2	2	7	2	1	3	3	3	2	2	3033	4,136	3,714	4,182	4,091	3,875	7	7	7	7	9	5	5	7	6	7	6	7	
2	2	7	2	1	1	3	3	2	1	636	4,091	2,429	3,818	3,455	3,750	5	8	9	6	15	5	9	5	7	4	6	4	
2	2	5	2	1	3	3	3	2	2	4719	3,864	3,214	4,000	4,182	4,250	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
2	4	3	1	5	3	3	2	2	2	1836	3,909	2,643	3,455	4,182	4,000	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	
1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	1392	3,364	3,286	3,455	3,455	3,250	15	16	15	14	16	14	16	17	15	15	17	17	
1	2	5	2	1	2	3	3	3	3	3759	3,864	2,571	3,727	3,545	3,750	7	4	8	7	8	7	4	6	8	8	8	7	
2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	891	3,909	2,929	4,000	3,818	3,875	7	6	5	6	5	6	4	4	7	5	5	5	
1	1	3	1	1	1	2	1	2	2	1893	4,318	3,286	4,091	3,364	3,875	5	5	5	5	5	6	6	6	5	5	5	5	
2	1	2	2	1	2	3	3	2	2	1893	3,591	3,571	3,727	3,727	4,000	8	8	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	
2	2	1	2	1	3	3	3	2	2	2346	4,182	3,571	4,091	4,091	4,125	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
2	2	5	2	1	3	2	3	2	2	3057	4,273	3,429	4,455	4,000	4,125	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
1	4	3	1	2	3	1	2	1	2	1893	3,545	3,429	3,727	3,545	3,625	9	10	10	10	10	11	10	8	11	11	11	10	
1	1	3	2	1	2	2	3	3	2	4497	4,091	2,429	3,818	3,455	3,750	5	8	9	6	15	5	9	5	7	4	6	4	
1	2	3	2	1	2	1	3	2	2	3777	4,864	3,929	4,455	4,545	4,250	15	15	16	13	16	10	17	13	17	15	15	14	
1	1	2	2	1	2	1	1	3	2	0	4,318	3,857	4,364	4,636	4,250	6	6	5	6	5	5	5	6	5	7	5	5	
2	1	3	2	1	3	3	3	2	3	2799	4,636	2,357	2,091	3,818	3,625	4	4	9	4	8	8	4	4	5	4	8	4	
2	1	7	2	1	3	1	3	3	2	1653	4,591	3,143	4,455	4,364	4,500	4	4	8	4	4	8	8	4	4	4	4	4	
2	2	3	2	1	3	3	2	2	2	1740	5,000	4,286	5,000	4,909	5,000	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
1	1	3	2	1	2	1	2	2	2	3066	3,909	2,786	3,455	3,636	3,500	7	10	10	9	10	10	7	8	11	8	7	5	
2	2	3	2	1	3	1	3	2	2	3804	4,182	3,500	4,182	4,091	4,000	6	8	6	7	7	7	8	5	11	8	5	7	
1	3	3	1	3	2	2	3	3	2	2613	4,273	2,286	3,909	3,636	4,375	9	5	6	4	8	4	15	6	8	4	4	4	
2	1	3	2	1	3	3	1	2	2	624	4,045	2,571	3,364	3,818	3,875	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
1	2	7	2	1	3	3	2	2	1	1257	4,227	3,143	3,545	4,364	3,875	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
1	2	1	2	1	3	3	3	2	1	3306	3,818	2,429	3,091	3,545	3,625	11	8	9	10	8	10	9	8	7	9	10	11	
1	1	3	2	1	3	3	1	2	2	2400	3,364	3,143	3,455	3,636	3,500	9	10	8	11	11	11	8	7	8	9	6	8	
2	2	7	2	1	3	3	3	1	2	1548	3,773	2,714	3,545	4,000	2,875	9	9	7	9	10	11	9	8	9	10	9	8	
2	3	3	1	3	3	3	2	1	1	1836	4,409	3,000	4,000	4,000	4,125	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
1	1	2	2	1	3	3	2	2	1	2097	3,591	3,071	3,182	3,818	3,750	6	6	9	6	10	7	8	6	9	4	6	4	
1	1	2	2	1	3	3	3	2	2	3159	4,091	2,429	3,818	3,455	3,750	5	8	9	6	15	5	9	5	7	4	6	4	
2	2	2	2	1	3	1	3	2	2	3066	3,909	3,643	3,636	4,000	4,000	11	8	9	10	8	10	9	8	7	9	10	11	
2	1	7	2	1	3	3	3	3	2	2484	4,455	3,143	4,636	4,182	4,250	6	8	11	8	4	9	6	4	6	4	11	4	
2	2	7	2	1	3	3	3	1	2	2790	3,818	2,571	2,909	3,455	3,750	8	6	7	4	4	5	7	7	5	5	7	5	
2	2	2	2	3	4	3	3	3	2	1728	4,909	3,857	5,000	4,909	4,875	5	10	8	6	4	4	6	6	5	4	7	4	
2	1	2	2	1	3	3	3	3	2	3213	3,909	2,500	3,727	3,727	3,750	14	17	18	18	16	15	15	14	17	13	16	12	
2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	3192	4,000	3,571	4,364	4,182	4,500	11	11	9	13	15	12	10	12	10	14	12	14	
2	2	3	2	1	3	3	3	3	1	3645	3,591	3,429	4,091	3,909	3,625	15	18	16	15	17	13	17	17	15	20	16	18	
2	1	3	2	1	3	3	3	2	2	396	4,500	3,857	4,818	4,364	4,500	17	18	15	19	17	16	17	16	19	17	17		
2	1	1	2	1	3	3	3	2	2	3798	3,773	3,500	3,455	3,182	3,625	16	16	16	15	15	13	15	16	14	17	14	18	
1	1	7	2	1	3	2	3	2	1	0	3,773	1,357	2,364	2,545	3,125	7	11	7	6	6	6	8	6	5	6	4	6	5
2	1	1	2	1	3	3	3	3	2	0	4,091	3,786	4,545	4,182	4,500	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
2	3	5	2	1	3	2	2	2	2	2076	2,591	1,857	3,545	3,273	3,000	15	12	17	17	15	11	15	17	14	14	9	16	
2	2	2	2	1	3	4	1	1	1	2013	3,273	2,286	2,909	2,455	3,000	4	10	7	9	7	8	8	4	8	8	4	6	
1	1	3	2	1	3	3	1	1	2	3	1695	4,318	2,643	3,364	3,818	4,000	10	9	7	5	4	8	7	5	9	5	9	4
1	2	6	2	1	2	1	3	2	3	1040	3,909	1,429	2,727	3,909	3,125	6	10	4	14	15	9	9	6	9	5	6	4	
1	4	3	2	1	2	1	2	3	2	0	4,000	2,286	3,182	3,182	3,875	9	8	10	12	8	10	8	6	12	8	10	10	
2	1	3	2	1	3	3	3	2	2	2568	3,682	2,857	3,455	3,455	3,125	5	7	12	11	11	10	8	13	8	11	10	14	
2	2	3	2	1	3	3	3	2	3	3999	3,864	3,000	4,636	3,909	4,250	8	9	8	7	12	12	6	7	8	9	9	6	
2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	430	4,091	2,429	3,818	3,455	3,750	5	8	9	6	15	5	9	5	7	4	6	4	
2	1	5	2	1	2	3	3	2	3	0	3,818	2,857	3,091	3,545	3,625	10	10	8	8	8	8	10	12	12	5	6	7	
2	2	2	2	1	3	3	3	3	2	1440	4,591	1,929	2,000	3,182	4,500	18	17</											

2	1	4	2	1	3	4	3	2	2	2175	4,000	3,857	4,091	4,182	3,750	4	8	4	4	7	4	6	4	8	8	4	8	
1	1	4	2	1	3	2	3	3	2	1008	3,000	2,429	3,364	2,909	3,500	15	8	18	11	16	11	10	15	9	13	8	8	
2	4	2	2	4	4	3	2	1	1	0	2,500	2,786	3,455	3,364	2,875	5	9	9	6	6	7	7	4	5	6	6	5	
2	4	4	1	5	3	2	2	1	2	0	2,636	2,929	2,909	3,091	3,750	14	11	13	9	14	15	11	10	11	14	12	12	
1	2	4	2	1	3	3	3	2	2	693	2,318	2,214	2,545	2,909	2,250	8	9	9	6	5	9	8	5	5	6	8	8	
1	2	1	1	2	3	3	2	2	2	0	3,500	2,857	3,455	3,545	3,500	13	16	15	15	13	13	14	11	14	10	16	10	
2	1	6	2	1	3	1	3	2	1	0	2,773	3,071	2,727	2,909	3,375	7	11	11	16	12	10	13	13	13	11	13	8	
2	1	6	2	1	3	3	3	2	1	4119	3,273	3,500	3,909	3,545	3,000	13	13	12	15	14	14	13	14	13	12	12	12	
2	2	6	2	1	3	3	3	3	2	3173	4,455	4,143	3,545	3,818	4,375	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
2	2	3	1	3	2	3	3	2	2	2670	3,864	3,571	4,000	4,000	3,875	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
2	1	3	2	1	3	2	1	1	1	2640	3,318	2,929	3,455	3,364	2,625	12	11	11	13	13	13	10	11	12	14	11	14	
1	2	5	1	5	1	3	3	3	2	0	2,864	2,857	2,909	3,182	3,000	11	10	10	15	11	9	10	6	10	12	8	10	
1	4	5	1	2	1	3	1	3	1	0	3,545	2,857	2,909	3,182	3,250	7	5	9	4	5	7	7	9	6	7	6	8	
2	1	2	2	1	3	3	3	2	2	1680	4,636	1,857	2,909	4,091	4,375	5	4	5	5	4	4	4	4	8	4	4	4	
2	1	3	2	1	3	2	3	2	1	1440	2,909	2,429	3,000	3,364	3,625	12	8	11	12	11	12	12	15	9	13	11	10	
2	2	4	2	1	3	1	3	3	2	2346	4,091	3,571	4,273	3,455	4,125	9	10	6	14	9	9	7	9	5	8	8	9	
2	3	6	2	2	3	2	3	3	1	0	2,727	2,929	3,273	3,273	2,500	10	8	9	5	8	10	9	9	9	9	10	11	
1	4	3	1	5	3	3	2	2	2	1912	4,091	2,429	3,818	3,455	3,750	5	8	9	6	15	5	9	5	7	4	6	4	
2	2	4	2	1	3	2	3	2	3	2091	3,955	3,214	3,818	3,818	3,875	12	14	13	17	10	11	14	13	11	15	13	13	
2	1	6	2	1	3	3	3	2	1	3028	3,045	3,071	3,000	3,727	3,625	8	14	16	13	12	11	15	12	12	14	13	11	
2	1	6	2	1	2	1	3	1	3	0	3,227	3,286	2,909	3,091	3,250	10	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
2	2	4	2	1	3	1	1	1	3	0	3,045	2,714	2,909	3,182	3,250	9	11	10	16	11	13	9	9	12	10	13	11	
2	2	3	2	1	3	3	1	2	2	2910	4,273	2,857	4,091	3,818	3,250	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	2118	4,545	3,071	4,364	4,182	5,000	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	2	3	2	1	2	3	3	2	2	3653	3,909	3,143	3,545	4,091	3,875	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	2	5	2	1	3	3	3	2	2	2673	2,818	2,500	2,545	3,000	2,250	14	12	8	16	13	11	16	11	19	8	13	8	
1	2	1	2	1	3	3	1	2	2	3786	4,364	2,429	4,545	3,182	4,875	10	10	10	10	11	8	9	12	9	11	9	5	
2	2	3	2	1	3	1	3	2	2	1902	4,000	2,286	4,091	2,455	4,125	4	5	4	4	4	9	5	4	4	4	4	4	
2	1	7	2	1	3	2	1	2	2	3363	3,773	3,071	4,000	3,636	4,000	7	12	11	8	11	11	13	7	10	8	12	7	
2	2	3	2	1	3	2	3	1	2	4586	3,909	2,786	3,636	3,636	3,500	7	10	8	7	8	8	7	4	13	5	5	7	
2	2	1	2	1	3	2	3	3	3	1992	4,500	2,857	3,545	3,636	3,875	9	9	12	7	9	4	12	5	11	6	5	5	
2	2	3	2	1	3	3	3	3	2	0	1,955	2,143	2,364	1,909	2,625	11	13	13	12	11	9	14	13	14	9	13	9	
2	1	7	2	1	3	3	3	2	2	2280	4,500	2,786	3,545	3,455	4,375	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
2	1	3	2	1	3	3	3	2	2	1902	3,682	2,357	3,364	3,000	3,750	4	4	5	8	4	4	4	4	4	4	4	6	4
1	3	7	2	2	4	1	2	2	3	0	4,091	2,429	3,818	3,455	3,750	5	8	9	6	15	5	9	5	7	4	6	4	
2	1	1	2	5	3	3	3	1	2	3186	3,591	3,143	3,455	3,273	3,750	5	6	5	4	8	5	4	5	5	5	4	5	
1	2	1	2	1	3	3	3	2	2	3879	4,045	3,429	3,727	4,000	4,125	12	12	11	10	12	10	12	10	11	10	10	10	
2	1	3	2	1	3	3	2	2	2	3582	3,909	3,500	4,091	3,818	3,875	5	4	4	5	7	4	4	4	4	4	4	4	
2	1	5	2	1	3	3	2	2	2	1638	3,818	3,786	4,182	4,091	4,000	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
2	2	4	2	1	3	3	2	2	2	1617	4,318	3,643	4,182	4,455	4,125	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	1	6	2	1	3	3	3	2	2	0	3,409	3,071	3,545	3,636	3,250	4	4	4	4	6	4	4	4	4	4	4	4	
1	1	6	2	1	3	2	3	2	2	2622	3,364	3,000	3,091	3,455	2,875	7	8	11	9	8	8	6	5	5	4	4	4	
1	1	2	2	1	3	3	3	3	1	2693	3,682	3,214	3,364	3,727	3,875	8	12	9	9	8	6	14	8	14	8	8	8	
1	1	1	1	1	3	3	2	2	2	1680	3,000	3,000	3,000	3,182	3,125	9	8	9	9	8	9	8	9	9	9	9	8	
2	2	3	2	1	3	3	1	2	2	1680	3,273	3,286	3,182	3,455	3,750	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
2	2	3	2	1	3	2	1	3	2	3936	2,227	2,286	2,000	2,273	2,000	5	5	5	4	6	7	5	5	5	5	5	6	
2	3	3	1	3	3	3	2	2	2	2868	4,091	2,429	3,818	3,455	3,750	5	8	9	6	15	5	9	5	7	4	6	4	
2	2	5	2	1	3	4	3	3	2	4426	4,000	3,571	4,000	4,000	3,500	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
2	3	3	1	5	4	3	1	3	2	2466	4,818	1,500	4,364	2,727	3,875	8	9	8	4	9	5	6	6	7	5	8	6	
2	2	1	2	1	3	3	1	3	2	3306	4,682	4,071	4,727	4,455	4,375	9	8	9	9	10	10	10	11	9	9	11	9	
1	2	4	2	1	3	3	3	2	1	0	3,591	1,786	2,000	4,000	3,250	4	10	4	12	12	8	12	4	7	4	6	4	
2	2	1	2	1	3	3	1	3	1	1965	4,091	2,429	3,818	3,455	3,750	5	8	9	6	15	5	9	5	7	4	6	4	
1	2	5	2	1	3	4	1	2	1	1680	3,136	2,286	3,182	2,818	2,750	12	8	6	12	10	6	12	8	12	4	5	4	
1	1	5	2	1	3	3	3	1	1	2133	3,682	3,214	4,000	4,091	4,375	5	5	8	7	5	6	6	7	8	4	9	4	
2	1	5	2	1	3	3	3	2	2	2094	4,000	3,643	4,091	4,000	4,000	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	0	4,000	3,714	4,636	4,364	4,375	11	14	17	15	15	12	17	7	19	11	14	10	
1	2	3	1	3	3	3	2	2	2	0	3,727	3,429	3,636	3,091	3,625	13	18	18	12	14	14	14	16	17	12	15	6	
1	1	2	2	1	3	2	3	1	2	1455	3,227	3,214	3,091	3,091	3,000	14	14	13	13	14	13	14	13	13	15	13	14	
2	2	2	2	1	3	3	3	3	2	3036	4,818	4,000	3,909	4,909	5,000	12	16	18	20	20	20	20	20	20	30	20	20	
2	1	7	2	1	3	4	3	3	1	2925	3,182	1,571	2,182	3,000	3,500	15	12	12	8	16	8	9	12	13	13	15	12	
2	1	1	2	1	3	3	3	3	3	3999	3,409	2,857	3,273	3,182	3,875	4	4	7	4	4	4	4	6	4	7	4	4	
2	1	3	2	1	3	3	3	3	2	4308	4,0																	



1	1	3	2	1	3	3	3	2	1	1074	4,773	3,429	4,818	3,727	4,375	4	8	17	8	13	11	10	7	4	9	6	4		
1	1	5	2	1	3	1	3	2	1	1746	3,591	1,429	2,545	2,364	2,750	4	5	6	4	10	6	6	4	7	4	7	4		
1	2	3	1	3	1	3	3	3	3	0	2,091	3,143	3,364	3,273	2,125	7	9	8	9	10	9	11	7	9	12	10	8		
2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	0	3,727	1,929	3,636	2,909	3,750	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4		
2	2	1	2	1	3	3	3	2	2	3999	4,045	3,500	4,091	3,909	4,125	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
2	4	3	1	2	3	3	2	2	2	2373	3,500	2,071	2,000	2,545	2,625	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5		
2	1	4	2	1	2	3	3	2	2	0	4,091	2,429	3,818	3,455	3,750	5	8	9	6	15	5	9	5	7	4	6	4		
1	2	3	2	1	3	1	3	2	2	1920	4,182	4,000	4,455	4,455	4,375	16	16	18	13	13	14	17	15	16	15	16	16		
1	2	3	2	1	3	1	3	2	2	3546	3,143	3,286	3,636	3,545	3,000	15	11	11	12	14	17	14	13	16	13	12	15		
1	2	3	2	1	3	3	1	2	1	3297	4,273	3,143	3,455	3,818	4,750	5	4	4	4	6	5	4	4	5	4	4	4		
2	2	7	2	1	3	2	3	2	2	2118	2,636	2,929	2,000	3,455	2,875	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
1	1	3	2	1	3	2	3	2	3	1680	4,000	3,500	4,000	4,000	3,875	8	8	8	10	7	13	9	10	10	7	10	8		
2	1	5	2	1	3	3	3	2	1	2688	4,182	3,571	4,182	4,000	4,125	17	14	17	19	17	19	15	19	17	19	17	19		
2	1	6	2	1	3	3	1	2	1	2928	4,045	2,643	3,273	3,091	3,625	4	4	6	4	4	4	4	6	6	4	4	4		
2	1	1	2	1	3	4	1	2	2	1680	4,364	3,929	4,636	4,545	4,500	5	12	15	8	13	10	6	4	8	6	5	4		
2	1	6	2	1	3	3	3	1	1	0	3,136	3,000	2,909	2,909	3,250	6	5	6	11	5	5	5	10	13	5	6	6		
1	1	3	2	1	3	3	3	2	3	480	2,636	2,857	2,455	2,909	2,375	6	10	10	8	8	11	12	9	7	9	8	5		
2	2	3	2	1	3	4	3	2	2	2808	4,545	3,643	4,545	4,455	4,125	13	12	12	15	16	13	8	8	14	16	9	16		
2	1	4	2	1	2	4	3	3	1	0	3,500	3,286	3,636	3,636	3,625	10	9	14	11	14	15	14	13	15	16	15	12		
2	2	3	1	3	4	3	2	2	2	3582	4,091	2,429	3,818	3,455	3,750	5	8	9	6	15	5	9	5	7	4	6	4		
2	2	2	2	1	3	3	3	3	1	4239	5,000	4,286	5,000	4,909	5,000	4	8	12	4	4	4	11	7	9	7	9	4		
2	1	5	1	3	4	3	2	2	2	2586	2,091	3,429	4,636	3,818	2,250	4	4	4	4	4	6	4	4	4	4	4	4		
2	1	6	2	1	3	3	3	2	1	2559	3,591	3,429	3,909	4,091	4,250	9	9	10	8	6	9	11	9	10	8	9	10		
2	2	4	2	1	3	2	3	2	3	2628	3,864	3,500	3,364	3,636	3,625	4	4	4	4	4	4	4	4	7	4	4	4		
2	1	1	2	1	3	3	3	3	2	1440	4,500	4,214	4,636	4,182	4,875	14	16	17	18	18	15	18	12	15	12	17	12		
2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	1680	3,273	3,143	3,727	3,545	4,000	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8		
2	1	4	2	1	3	4	2	2	2	0	3,727	2,786	3,182	3,636	4,000	14	14	14	14	15	14	15	14	12	12	14	18		
2	2	4	2	1	3	3	2	2	2	1770	3,864	3,571	3,909	3,818	4,000	4	4	4	4	8	4	4	4	4	4	4	4		
2	2	5	2	1	3	3	3	2	2	2076	3,909	3,357	4,091	3,875	4,091	4	4	4	4	6	4	6	4	4	4	4	5		
1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2976	3,682	3,357	4,091	3,818	3,750	10	9	12	10	11	10	9	9	10	10	12	11		
2	2	3	2	1	3	3	2	2	2	3399	4,273	3,857	4,455	4,182	4,250	4	4	4	4	6	4	4	5	4	4	4	4		
1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2577	4,636	4,000	4,636	4,636	4,750	6	6	4	6	7	4	5	5	4	4	4	4		
2	2	3	2	1	3	2	3	2	2	3186	4,591	3,786	4,727	4,455	4,750	5	6	4	4	6	4	5	5	4	4	4	4		
2	1	3	2	1	3	3	3	2	3	960	4,091	2,429	3,818	3,455	3,750	5	8	9	6	15	6	9	5	7	4	6	4		
1	1	3	2	1	3	2	2	2	2	2373	2,909	2,286	2,909	3,091	3,000	8	7	7	8	7	8	7	8	7	8	8	7		
2	2	7	1	3	3	3	2	2	2	2160	3,636	2,500	3,273	3,364	3,750	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
2	1	3	2	1	3	2	2	2	2	2835	3,773	3,286	4,000	4,000	4,000	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
2	1	3	2	1	3	3	3	3	2	2160	4,773	4,143	4,818	4,818	4,750	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
2	1	3	1	3	1	1	1	1	2	2044	4,091	2,429	3,818	3,455	3,750	5	8	9	6	15	5	9	5	7	4	6	5		
1	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1280	3,091	2,929	2,909	3,091	3,125	12	17	12	13	14	12	16	13	14	13	12	12		
2	4	2	2	1	3	2	3	2	2	2493	2,909	2,786	2,909	3,182	3,250	7	8	7	8	9	7	8	8	9	7	6	7		
1	4	6	2	5	1	2	3	1	2	984	3,955	3,571	3,909	3,727	3,500	9	10	12	10	9	9	10	11	9	11	8	11		
2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	1638	4,273	3,429	3,455	3,727	4,000	9	10	11	9	11	9	9	10	12	10	10	9		
1	1	3	2	1	3	4	3	2	2	1920	1,818	2,286	1,818	2,364	1,750	10	8	6	9	11	11	12	11	12	11	8	9	12	8
2	1	1	2	1	3	3	3	2	1	3906	2,136	1,857	2,182	2,000	2,125	8	6	6	6	7	9	7	8	4	8	8	7		
2	2	3	2	1	3	3	2	2	2	0	3,818	3,643	3,909	3,818	4,125	4	4	4	6	7	4	5	4	5	4	4	4		
2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	2258	3,182	2,929	3,182	3,182	2,750	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4		
1	1	7	2	1	3	3	3	2	1	1716	4,091	2,429	3,818	3,455	3,750	5	8	9	6	15	5	9	5	7	4	6	5		
2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	0	4,227	3,000	3,636	3,727	3,500	10	7	10	9	8	10	9	11	10	10	10	10		
1	1	7	1	1	3	3	2	2	2	2217	3,455	3,000	3,545	3,636	4,125	11	12	11	12	12	11	12	11	11	11	11	11		
2	4	5	1	5	3	3	2	2	1	0	4,045	2,786	3,545	3,909	3,750	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		
2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	0	4,364	3,429	4,364	4,000	4,000	5	5	5	5	6	4	5	6	4	4	5	4		
2	1	3	2	1	3	3	3	3	2	2013	4,045	2,857	3,727	3,818	4,250	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4		
2	1	5	2	1	3	3	3	2	2	1920	4,955	3,143	4,818	4,636	4,875	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
2	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2071	3,227	2,286	3,000	3,182	3,250	4	4	4	4	8	4	4	4	4	4	4	4		
2	2	4	2	1	3	2	3	2	2	2618	4,045	3,643	4,364	4,273	4,375	10	8	7	6	5	7	7	7	6	7	6	6		
2	4	3	2	5	2	2	2	1	2	5412	2,864	2,714	3,091	3,545	3,375	10	18	11	11	16	16	15	15	12	11	13	11		
2	3	3	2	1	3	3	3	2	2	360	3,591	3,143	3,000	3,455	4,125	5	4	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5		
1	1	3	2	1	3	2	3	2	3	0	3,591	3,143	3,545	3,364	3,500	15	14	18	16	17	15	18	13	14	15	15	14		
2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	0	3,818	3,143	3,727	3,636	4,250	17	12	17	11	16	14	15	15	11	14	14	16		
2	2	3	2	1	3	3	1	2	1	1920	3,818	3,000	3,818	3,727	3,750	15	14	13	13	12	13	15	17	13	14	16	16		
1	2	3	2	1	3	3	3	2	2	0	3,591	2,929	3,273	3,182	3,500	10	13	12											



2	4	3	1	5	3	2	2	3	2	1626	3,591	3,071	3,273	3,545	2,750	10	8	9	9	11	10	11	8	12	9	10	10	
2	4	2	1	5	1	3	2	2	3	1158	3,682	3,143	3,364	3,455	4,000	11	9	9	10	12	8	10	12	11	13	12	13	
1	3	5	2	1	3	3	1	3	2	558	3,727	2,714	3,818	3,636	3,500	13	10	9	9	12	8	10	12	10	13	10	11	
1	2	1	2	1	3	3	2	2	2	1066	3,773	2,714	3,909	3,636	3,625	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
1	4	2	1	3	3	2	3	3	1	1680	3,955	3,071	3,545	4,091	4,125	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	1188	4,273	2,714	3,545	3,545	3,875	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
2	4	3	2	5	3	3	2	2	3	0	4,091	3,214	4,273	3,909	4,125	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
2	2	5	2	1	3	3	2	2	1	492	3,955	2,929	3,636	3,455	3,750	8	8	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	
2	3	3	2	5	3	3	1	2	1	1638	3,636	3,143	3,636	4,000	3,875	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
1	2	2	1	5	2	2	3	3	1	0	4,091	2,429	3,818	3,455	3,750	5	8	9	6	15	5	9	5	7	4	6	5	
2	2	1	2	1	3	4	3	3	1	0	4,500	4,000	4,727	4,455	4,875	6	6	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	
1	1	2	1	5	2	1	2	1	1	984	3,000	2,857	3,182	3,182	3,125	5	8	8	7	10	9	8	10	8	6	9	9	
1	2	2	2	1	3	3	3	2	1	0	2,318	2,000	2,455	2,182	2,500	8	7	11	8	12	12	8	8	12	8	12	11	
2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	0	2,091	2,286	2,000	2,182	2,375	9	10	8	10	7	7	9	8	8	9	9	8	
2	2	2	2	1	2	4	3	2	2	2373	3,409	3,286	3,545	3,273	3,000	12	15	13	14	12	13	14	14	13	13	13	13	
2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2160	4,364	3,286	4,182	4,182	4,000	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
1	1	4	2	1	3	3	3	2	2	0	2,091	1,786	2,000	2,182	2,000	9	9	10	8	10	9	9	8	11	8	11	10	
2	2	5	2	5	1	2	1	1	2	2799	4,409	4,000	4,182	4,455	4,125	13	14	16	14	14	14	15	15	12	14	11	14	
2	1	6	2	1	3	3	3	2	2	1800	3,727	2,857	3,545	3,727	3,500	11	11	13	11	11	12	11	16	11	14	9	10	
2	1	7	2	1	3	3	3	2	2	1350	3,500	3,143	3,636	3,636	3,000	12	12	14	12	13	13	12	12	15	13	11	9	
1	4	2	2	5	1	3	3	3	1	996	3,273	3,214	3,545	3,727	3,500	14	16	13	17	17	15	14	16	16	16	18	15	
1	1	3	2	1	3	2	3	2	2	3699	3,909	3,643	3,909	3,909	3,875	8	8	6	6	7	7	7	7	7	7	5	7	
2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	4932	4,091	3,071	4,000	3,727	4,125	8	7	8	7	7	7	7	7	7	8	7	8	
2	2	2	2	1	3	3	3	2	1	2684	3,773	3,357	3,455	3,909	3,750	17	14	15	14	17	17	16	16	16	14	16	14	
2	2	3	2	1	3	2	1	2	1	1236	4,091	3,500	3,909	4,091	4,125	19	13	16	14	17	17	19	17	16	16	17	17	
2	2	6	2	1	3	3	2	2	2	1878	3,909	3,714	3,818	4,000	4,000	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	
1	2	1	1	3	3	3	2	2	2	1470	3,591	3,071	3,455	3,455	2,750	11	11	14	14	13	8	12	12	14	12	11	11	
2	3	2	2	1	3	2	1	2	2	1440	3,364	3,214	4,091	3,455	3,250	11	9	15	10	11	10	14	13	15	9	13	13	
2	1	6	2	1	3	3	3	3	2	3426	3,818	3,429	3,909	3,636	3,500	5	4	5	4	6	7	4	5	6	4	5	6	
1	1	3	2	1	3	2	3	2	3	990	4,091	2,429	3,818	3,455	3,750	5	8	9	6	15	5	9	5	7	4	6	5	
2	4	5	1	2	2	2	2	2	1	297	2,409	2,071	2,273	2,384	2,750	12	9	10	8	10	9	8	10	9	10	9	11	9
2	1	7	2	1	3	3	3	3	2	3546	3,636	3,429	3,727	3,636	3,375	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	
2	2	3	2	1	3	3	1	2	3	2346	4,000	3,357	3,727	3,455	3,250	8	9	7	8	9	10	9	9	8	9	8	8	
2	1	2	2	1	3	3	2	3	2	2613	3,227	2,857	3,545	3,727	2,875	6	5	7	11	6	7	7	7	9	8	6	9	
2	1	4	2	1	2	3	1	2	1	198	4,091	2,429	3,818	3,455	3,750	5	8	9	6	15	5	9	5	7	4	6	5	
2	1	7	2	1	3	3	2	3	2	3066	2,136	2,143	2,364	2,545	3,125	16	14	15	14	16	15	14	14	15	16	16	16	16
2	2	2	2	1	4	3	3	2	2	3399	3,500	3,143	3,455	3,818	3,125	7	7	8	7	6	8	6	6	6	6	8	7	
2	1	2	2	3	4	3	3	2	2	3279	3,091	2,714	3,182	3,091	3,125	8	8	6	8	6	7	7	6	7	8	7	6	
1	1	2	2	1	4	3	3	2	2	3420	3,591	3,214	3,636	3,455	3,750	11	9	12	9	11	10	11	10	10	11	11	11	
2	2	2	2	1	4	2	3	2	2	1836	3,273	3,714	3,636	3,455	3,875	12	14	15	12	10	16	12	13	15	12	15	14	
1	1	7	2	1	4	2	3	1	1	1920	3,273	2,714	2,909	3,636	4,125	10	13	13	10	10	12	13	12	12	12	13	12	
2	2	7	1	3	2	1	2	1	1	0	3,045	2,714	3,182	3,091	3,375	6	10	11	7	9	8	11	8	9	7	8	8	
2	2	2	2	1	3	3	3	3	2	1810	3,136	2,929	3,364	3,091	3,000	9	6	8	11	9	6	4	7	7	7	8	8	
2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	1431	3,545	3,429	3,455	3,545	3,250	10	8	10	8	8	9	8	8	9	7	9	5	
2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	1191	3,545	3,143	3,273	3,545	3,625	6	5	5	4	4	6	5	5	4	4	4	4	
1	1	3	2	2	3	3	1	2	2	495	3,000	3,000	3,273	2,909	3,125	8	13	11	10	10	11	10	8	12	11	11	9	
1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	1356	2,727	2,857	3,091	2,909	3,125	8	10	12	9	11	10	9	11	10	8	9	8	
2	2	2	1	1	3	3	3	2	2	1476	2,909	2,714	2,818	2,818	3,000	10	10	8	10	12	8	8	10	12	11	11	11	
1	2	2	1	3	3	2	3	2	2	1973	3,136	2,429	3,091	3,273	3,625	14	14	15	15	13	14	15	16	15	13	14	13	
2	2	2	2	1	3	3	2	2	3	2373	3,045	2,214	2,636	3,000	2,875	11	10	12	8	14	11	13	10	12	12	11	13	
2	1	2	2	1	3	3	3	2	3	1893	3,182	2,643	3,091	3,091	3,750	12	10	11	13	15	9	12	11	14	11	12	10	
2	1	2	1	1	3	2	3	3	2	1653	3,545	3,143	3,364	3,909	3,250	16	13	12	10	8	12	8	10	11	11	9	9	
2	2	2	2	1	3	2	3	2	3	1298	3,136	3,143	2,909	3,182	3,250	13	13	12	12	13	14	12	12	9	13	14	10	
1	1	2	2	1	3	3	3	2	2	1902	3,136	2,571	2,909	3,364	3,750	13	16	15	16	14	12	16	16	13	11	12	9	
2	2	2	2	1	3	3	3	2	3	1893	3,545	3,571	3,909	4,091	3,375	11	15	11	12	14	15	16	16	15	12	14	14	
2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	1773	3,136	2,714	3,000	3,000	3,250	15	13	8	16	14	13	10	13	15	13	8	16	
2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2613	3,500	2,857	3,364	2,818	3,375	14	7	10	11	11	10	12	12	12	10	12	12	
2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2466	2,955	2,714	3,182	3,273	3,250	10	14	10	14	12	14	15	16	12	12	11	7	
2	2	4	2	5	1	3	1	2	1	0	3,091	2,643	3,182	3,364	3,500	11	12	12	9	14	11	11	10	13	13	14	12	
2	2	2	2	1	4	3	3	2	2	2202	3,909	3,643	4,182	3,273	3,625	13	16	18	16	19	15	14	15	17	13	15	13	
2	2	2	2	1	3	3	3	3	2	2346	3,545	3,500	3,545	3,545	3,750	13	12	10	11	9	13	12						

2	2	7	2	1	3	3	3	2	2	2028	3,545	3,000	3,909	3,000	3,500	12	11	12	8	10	10	7	6	8	4	6	4	
2	2	5	2	1	3	3	3	2	2	2466	3,545	3,429	3,636	3,455	3,250	6	11	13	7	12	8	9	7	7	4	7	4	
1	4	2	1	3	4	3	3	2	2	1356	4,500	1,786	3,636	2,636	3,125	8	11	6	4	14	9	4	6	6	4	4	4	
1	4	7	2	3	3	2	3	2	2	1455	3,318	1,786	3,000	2,000	2,875	8	11	6	4	14	9	4	6	9	4	4	4	
1	2	7	2	1	3	2	3	2	2	1215	3,364	2,929	3,182	3,364	3,125	15	11	18	13	14	11	12	10	9	9	11	9	
2	2	7	2	1	3	4	3	2	2	1866	3,636	2,214	4,364	2,091	3,625	9	10	10	11	13	10	11	6	9	4	6	6	
1	2	2	2	1	3	3	2	1	2	1710	4,045	1,857	3,727	3,455	3,125	11	12	13	10	11	15	11	8	11	8	13	8	
1	1	1	2	1	3	3	3	2	2	1830	3,409	3,286	3,636	3,000	3,125	11	10	11	6	11	13	9	9	9	8	8	6	
1	2	1	2	1	3	3	3	2	2	1710	3,909	2,643	4,000	4,000	3,875	15	13	9	13	16	12	13	6	11	5	7	7	
1	1	7	2	1	3	3	3	2	2	1893	3,727	2,786	3,909	3,182	3,750	7	12	14	9	14	12	7	8	10	11	7	6	
1	2	3	2	1	3	3	2	2	2	1668	3,318	2,429	3,455	2,909	3,125	6	9	11	5	12	9	7	7	6	5	7	4	
1	2	1	2	1	3	3	3	1	2	2106	3,727	3,214	3,364	3,091	3,250	6	10	7	6	9	8	5	6	4	4	4	4	
1	2	3	2	1	3	3	3	2	2	1788	4,000	2,286	3,909	3,000	3,825	6	8	7	4	12	7	5	6	6	4	8	4	
1	2	5	2	1	3	3	3	2	2	1866	4,091	2,786	3,545	3,545	4,000	8	10	7	9	13	8	10	5	10	4	8	4	
1	2	3	2	1	3	3	2	2	2	1914	4,545	3,286	4,455	3,909	4,125	11	13	12	12	14	10	14	9	9	8	12	8	
1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2133	3,727	2,857	3,455	3,273	3,625	13	13	12	12	14	16	13	11	9	12	11	11	
2	2	7	1	1	3	3	3	2	2	1950	4,636	3,357	4,727	3,818	4,250	7	11	11	5	12	7	5	7	5	4	4	4	
1	2	1	2	1	3	3	3	2	2	2106	4,818	2,714	4,000	2,273	3,875	8	11	8	5	10	7	5	6	6	4	5	4	
2	2	5	2	1	3	3	3	2	2	1830	4,591	2,786	4,000	2,636	3,875	11	13	10	9	13	9	8	9	7	7	8	7	
2	2	5	2	1	3	3	3	3	2	1710	4,727	3,000	3,818	3,182	3,750	9	12	10	7	13	9	8	10	8	6	9	5	
1	3	5	1	2	3	4	2	2	2	3150	4,136	3,286	4,182	4,091	4,250	7	12	11	7	12	9	8	8	7	7	7	6	
1	3	2	1	4	3	3	2	2	2	1194	4,818	3,500	4,909	4,091	4,625	11	17	15	14	17	14	12	11	13	11	11	12	
2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	1116	4,818	3,643	4,636	4,091	4,625	11	17	15	14	17	14	12	11	13	11	11	12	
2	1	6	2	1	3	3	1	1	2	2388	4,364	3,286	3,727	3,818	4,375	8	10	9	9	13	8	8	7	8	4	8	4	
1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2133	3,818	2,357	3,364	3,000	3,625	14	12	15	13	16	14	14	8	11	11	11	9	
1	2	7	2	1	3	4	3	2	2	2826	4,000	1,857	3,545	2,455	4,250	7	11	13	13	15	8	14	8	11	6	12	4	
2	3	7	2	1	3	4	1	2	2	2466	4,227	2,929	3,273	3,273	3,875	8	11	7	9	13	8	10	7	8	4	8	4	
1	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2226	4,000	2,500	3,364	3,182	4,250	11	14	12	15	13	12	12	14	10	8	10	4	
2	2	6	2	1	3	1	3	1	2	2868	4,136	3,143	4,091	3,818	4,250	7	12	15	8	11	9	12	8	9	8	8	4	
1	2	2	2	1	3	1	3	1	2	2508	4,182	3,143	4,091	3,818	4,250	7	12	15	8	11	9	12	8	8	8	8	4	
1	1	7	2	1	3	3	3	3	2	2373	3,227	2,857	3,364	2,818	2,875	9	12	15	10	12	13	10	9	7	8	8	6	
1	2	6	2	1	3	3	3	2	2	1746	3,409	4,000	4,727	3,000	4,125	13	11	8	10	13	14	12	8	9	8	10	7	
1	2	3	2	1	3	3	3	2	2	3165	3,955	2,500	3,909	2,909	4,000	12	14	14	13	14	11	12	9	10	7	11	7	
2	4	7	2	5	2	3	3	3	2	2853	4,864	3,786	4,818	3,909	5,000	6	10	6	4	14	6	4	6	4	4	4	4	
2	1	1	2	1	2	3	3	3	2	2790	3,818	3,286	3,636	3,636	4,000	11	14	14	15	16	12	14	13	9	8	16	8	
2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	2805	3,909	2,357	4,000	2,909	4,000	12	14	14	13	14	11	12	9	10	7	11	7	
2	2	5	2	1	3	3	3	3	2	1866	4,000	2,286	4,091	2,909	3,500	6	8	13	8	14	11	10	8	7	7	10	5	
1	1	6	2	1	3	3	3	3	2	1893	3,909	1,929	3,364	2,545	3,875	13	13	8	12	16	11	12	7	9	13	10	7	
1	2	2	2	1	3	1	3	3	2	2706	3,818	3,071	4,000	3,636	3,750	15	16	17	14	15	16	12	12	9	14	12	13	
2	2	3	2	1	3	4	1	3	2	1455	4,591	3,286	4,364	3,818	4,500	6	10	13	4	16	8	10	9	6	9	8	4	
1	1	2	2	1	3	3	2	2	2	975	3,773	2,714	4,000	3,364	3,625	13	13	11	11	12	12	11	8	7	10	7	8	
1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	1866	4,273	3,571	4,545	3,545	4,000	10	11	13	11	13	14	11	9	12	8	10	7	
2	2	2	2	1	3	4	3	2	2	3462	4,182	2,786	3,909	3,091	3,875	8	9	7	5	12	7	5	7	9	4	5	6	
2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2586	4,545	3,500	4,727	4,182	5,000	15	12	11	10	14	14	11	7	9	10	8	8	
2	1	1	2	1	3	3	2	2	2	1914	3,636	1,929	3,000	2,636	3,125	8	11	15	8	10	9	12	6	7	5	6	4	
2	2	6	2	1	3	4	3	2	2	2619	4,045	2,214	3,455	3,636	4,000	6	10	7	5	11	9	4	6	7	6	7	4	
2	4	1	2	2	4	2	4	2	3	2	2190	4,000	3,143	4,000	4,000	3,500	7	14	20	10	16	11	11	6	7	4	8	6
2	3	5	2	1	4	2	3	2	2	2274	4,136	2,500	3,727	3,182	4,125	10	12	6	13	11	11	9	8	8	6	8	5	
1	2	4	2	1	3	3	2	1	2	1893	4,591	1,857	3,273	4,182	4,000	10	12	7	11	12	10	10	7	11	8	8	6	
1	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2472	3,409	2,357	3,091	2,455	3,250	13	9	7	14	16	10	14	13	10	6	8	8	
1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2205	3,909	3,143	4,000	3,727	3,750	14	15	11	14	15	12	12	12	13	14	9	12	
1	1	4	2	1	3	2	2	2	2	2466	4,000	2,214	3,091	2,545	3,875	8	12	11	6	10	8	9	7	8	7	7	7	
2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2706	3,409	1,714	3,182	2,273	3,750	8	9	11	6	10	9	6	6	7	7	6	7	
1	2	7	2	1	3	2	3	2	2	2706	3,455	2,000	3,182	2,273	3,750	8	13	6	4	11	7	9	8	7	4	6	4	
2	1	1	2	1	3	3	1	2	2	2853	3,682	1,857	3,091	2,182	4,125	6	10	10	4	9	7	4	6	6	4	4	6	
1	1	1	2	1	3	3	3	2	2	2706	3,682	2,571	3,636	3,636	3,125	11	11	12	8	13	8	9	7	7	8	7	8	5
1	1	2	2	1	3	2	1	1	2	1596	3,591	2,714	3,636	2,909	3,000	6	8	6	4	10	10	4	6	4	4	6	4	
1	1	2	2	1	3	3	1	3	2	1692	4,364	3,714	4,182	3,909	3,825	10	12	12	11	12	10	7	8	9	4	8	4	
1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1752	3,500	2,429	3,545	2,727	3,125	9	8	14	6	11	11	9	8	8	6	6	7	
1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	1960	3,909	3,286	4,000	3,818	4,000	11	11	12	8	10	9	6	6	7	4	6	4	
2	3	2	2	3	3	3	1	2	2	1638	4,818	2,143	5,000	2,909	4,625	12	14	7	10	12	7	10	7	10	8	5	6	

1	3	5	1	2	3	4	2	2	2	2910	4,136	3,286	4,182	4,091	4,250	7	12	11	7	12	9	8	8	7	7	7	6
1	3	2	1	4	3	3	2	2	2	1314	4,818	3,500	4,909	4,091	4,625	11	17	15	14	17	14	12	11	13	11	11	12
2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	1236	4,818	3,643	4,836	4,091	4,625	11	17	15	14	17	14	12	11	13	11	11	12
1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2133	3,818	2,357	3,364	3,000	3,625	14	12	15	13	16	14	14	8	11	11	11	9
1	2	7	2	1	3	4	3	2	2	2106	4,000	1,857	3,545	2,455	4,250	7	11	13	13	15	8	14	8	11	6	12	4
2	3	7	2	1	3	4	1	2	2	2070	4,227	2,929	3,273	3,273	3,875	8	11	7	9	13	8	10	7	8	4	8	4
1	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2226	4,000	2,500	3,364	3,182	4,250	11	14	12	15	13	12	12	14	10	8	10	4
2	2	6	2	1	3	1	3	1	2	2988	4,136	3,143	4,091	3,818	4,250	7	12	15	8	11	9	12	8	9	8	8	4
1	1	7	2	1	3	3	3	3	2	2373	3,227	2,857	3,364	2,818	2,875	9	12	15	10	12	13	10	9	7	8	8	6
1	2	6	2	1	3	3	3	2	2	2226	3,409	3,857	4,727	3,000	4,125	13	11	8	10	13	14	12	8	9	8	10	7
1	2	3	2	1	3	3	3	2	2	2205	3,955	2,500	3,909	2,909	4,000	12	14	14	13	14	11	12	9	10	7	11	7
2	4	7	2	5	2	3	3	3	2	2373	4,864	3,786	4,818	3,909	5,000	6	10	6	4	14	6	4	6	4	4	4	4
2	2	3	2	1	3	4	1	3	2	2175	4,591	3,429	4,364	3,818	4,500	6	10	13	4	16	8	10	9	6	9	8	4
1	1	2	2	1	3	3	2	2	2	1695	3,773	2,714	4,000	3,364	3,625	13	13	11	11	12	12	11	8	7	10	7	8
1	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2586	4,273	3,571	4,545	3,545	4,000	10	11	13	11	13	14	11	9	12	8	10	7
2	2	2	2	1	3	4	3	2	2	2799	4,182	2,786	3,909	3,091	3,875	8	9	7	5	12	7	5	7	9	4	5	6
2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2586	4,545	3,500	4,727	4,182	5,000	15	12	11	10	14	14	11	7	9	10	8	8
1	1	1	2	1	3	2	2	2	2	2346	4,000	2,214	3,091	2,545	3,875	8	12	11	6	10	8	9	7	8	7	7	7
2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2586	3,409	1,714	3,182	2,273	3,750	8	9	11	6	10	9	6	6	7	7	6	7
1	2	7	2	1	3	2	3	2	2	2586	3,455	2,000	3,182	2,273	3,750	8	13	6	4	11	7	9	6	7	4	6	4
2	1	1	2	1	3	3	1	2	2	2253	3,682	1,857	3,091	2,182	4,125	6	10	10	4	9	7	4	6	6	4	4	6
1	1	1	2	1	3	3	3	2	2	2946	3,682	2,429	3,636	3,636	3,125	11	11	12	8	13	8	9	7	9	7	8	5
1	1	2	2	1	3	2	1	1	2	1596	3,591	2,714	3,636	2,909	3,000	6	8	6	4	10	10	4	6	4	4	6	4
1	1	2	2	1	3	3	1	3	2	2052	4,364	3,714	4,182	3,909	3,625	10	12	12	11	12	10	7	8	9	4	8	4
1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1752	3,500	2,429	3,545	2,727	3,125	9	8	14	6	11	11	9	6	8	6	6	7
1	1	7	2	1	3	2	3	2	2	2106	3,955	2,214	3,273	3,273	3,250	9	12	8	10	12	7	4	7	10	4	6	6
2	2	6	2	1	3	2	3	2	2	3786	4,409	2,929	4,182	3,091	3,750	6	11	15	5	10	9	6	6	7	6	4	4
1	2	5	2	1	3	3	2	2	2	1137	4,500	1,714	3,000	2,545	3,500	6	10	12	4	12	8	5	6	6	4	4	4
1	3	7	2	1	3	3	1	2	2	2385	3,818	2,000	3,091	3,273	3,625	6	14	11	6	13	7	7	9	8	6	7	4
1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	1830	3,955	2,214	3,273	3,727	3,500	9	11	6	5	11	11	7	7	7	4	6	4
2	1	1	2	1	3	3	1	2	2	1035	4,045	2,857	3,545	2,455	4,375	6	8	9	6	10	10	7	7	6	6	7	6
1	2	2	2	1	3	4	1	1	2	1093	4,818	3,429	4,818	4,364	4,375	12	17	18	13	13	12	6	7	10	11	6	8
1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2166	4,318	1,714	3,091	3,727	3,500	12	16	9	14	13	13	12	7	12	5	5	6
1	1	3	2	4	4	3	2	3	2	2295	4,682	2,000	4,000	3,727	4,750	10	11	6	7	10	8	6	6	6	4	4	4
2	2	7	2	1	3	3	3	2	2	2148	3,545	3,000	3,909	3,000	3,500	12	11	12	8	10	10	7	6	8	4	6	4
2	2	5	2	1	3	3	3	2	2	2586	3,545	3,429	3,636	3,455	3,250	6	11	13	7	12	8	9	7	4	7	4	
1	4	2	1	3	4	3	3	2	2	1236	4,500	1,786	3,636	2,636	3,125	8	11	6	4	14	9	4	6	6	4	4	4
1	2	1	2	1	3	3	3	1	2	1746	3,727	3,214	3,364	3,091	3,250	6	10	7	6	9	8	5	6	4	4	4	4
1	2	3	2	1	3	3	3	2	2	2028	4,000	2,429	3,909	3,000	3,625	6	8	7	4	12	7	5	6	6	4	8	4
1	2	5	2	1	3	3	3	2	2	2226	4,091	2,786	3,545	3,545	4,000	8	10	7	9	13	8	10	5	10	4	8	4
1	2	3	2	1	3	3	2	2	2	2034	4,545	3,286	4,455	3,909	4,125	11	13	12	12	14	10	14	9	9	8	12	8
1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2133	3,727	2,857	3,455	3,273	3,625	13	13	12	12	14	16	13	11	9	12	11	11
1	2	6	2	1	3	3	3	2	2	1746	3,409	3,857	4,727	3,000	4,125	13	11	8	10	13	14	12	8	9	8	10	7
1	2	3	2	1	3	3	3	2	2	2205	3,955	2,500	3,909	2,909	4,000	12	14	14	13	14	11	12	9	10	7	11	7
2	4	7	2	5	2	3	3	3	2	1893	4,864	3,929	4,818	3,909	5,000	6	10	6	4	14	6	4	6	4	4	4	4
2	1	1	2	1	2	3	3	3	2	2790	3,818	3,286	3,636	3,636	4,000	11	14	14	15	16	12	14	13	9	8	16	8
2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	2925	3,909	2,500	4,000	2,909	4,000	12	14	14	13	14	11	12	9	10	7	11	7
2	2	5	2	1	3	3	3	3	2	1866	4,000	2,286	4,091	2,909	3,500	6	8	13	8	14	11	10	8	7	7	10	5
1	1	5	2	1	3	3	3	3	2	2373	3,909	1,929	3,364	2,545	3,875	13	13	8	12	16	11	12	7	9	13	10	7
2	3	5	2	1	4	2	3	2	2	1554	4,136	2,500	3,727	3,182	4,125	10	12	6	13	11	11	9	8	8	6	8	5
1	2	4	2	1	3	3	2	1	2	1893	4,591	1,857	3,273	4,182	4,000	10	12	7	11	12	10	10	7	11	8	8	6
1	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2472	3,409	2,214	3,091	2,455	3,250	13	9	7	14	16	10	14	13	10	6	8	8
1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2565	3,909	3,143	4,000	3,727	3,750	14	15	11	14	15	12	12	12	13	14	9	12
1	1	1	2	1	3	2	2	2	2	2466	4,000	2,214	3,091	2,545	3,875	8	12	11	6	10	8	9	7	8	7	7	7
2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1950	3,409	1,714	3,182	2,273	3,750	8	9	11	6	10	9	6	6	7	7	6	7
1	2	7	2	1	3	2	3	2	2	2466	3,455	2,000	3,182	2,273	3,750	8	13	6	4	11	7	9	6	7	4	6	4
2	2	3	2	1	3	4	1	3	2	1455	4,591	3,429	4,364	3,818	4,500	6	10	13	4	16	8	10	9	6	9	8	4
1	1	2	2	1	3	3	2	2	2	1455	3,773	2,714	4,000	3,364	3,625	13	13	11	11	12	12	11	8	7	10	7	8
1	2	2	2	1	3	3	2	2	2	1866	4,273	3,571	4,545	3,545	4,000	10	11	13	11	13	14	11	9	12	8	10	7
2	2	2	2	1	3	4	3	2	2	3519	4,182	2,786	3,909	3,091	3,875	8	9	7	5	12	7	5	7	9	4	5	6
2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2586	4,545	3,500	4,727	4,182	5,000	15	12	11	10	14	14	11	7	9	10	8	8
2	1	1	2																								

1	2	3	2	1	3	3	2	2	2	2034	4,545	3,286	4,455	3,909	4,125	11	13	12	12	14	10	14	9	9	8	12	8
1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2133	3,727	2,857	3,455	3,273	3,625	13	13	12	12	14	16	13	11	9	12	11	11
2	2	7	1	1	3	3	3	2	2	1710	4,636	3,357	4,727	3,818	4,250	7	11	11	5	12	7	5	7	5	4	4	4
1	2	1	2	1	3	3	3	2	2	2586	4,818	2,714	4,000	2,273	3,875	8	11	8	5	10	7	5	6	6	4	5	4
2	2	5	2	1	3	3	3	2	2	1710	4,591	2,786	4,000	2,636	3,875	11	13	10	9	13	9	8	9	7	7	8	7
1	1	7	2	1	3	3	3	3	2	2373	3,227	2,857	3,364	2,818	2,875	9	12	15	10	12	13	10	9	7	8	8	6
1	2	6	2	1	3	3	3	2	2	2226	3,409	3,857	4,727	3,000	4,125	13	11	8	10	13	14	12	8	9	8	10	7
1	2	3	2	1	3	3	3	2	2	2445	3,955	2,500	3,909	2,909	4,000	12	14	14	13	14	11	12	9	10	7	11	7
2	4	7	2	5	2	3	3	3	2	2373	4,864	3,786	4,818	3,909	5,000	6	10	6	4	14	6	4	6	4	4	4	4
2	2	3	2	1	3	4	1	3	2	2175	4,591	3,286	4,364	3,818	4,500	6	10	13	4	16	8	10	9	6	9	8	4
1	1	2	2	1	3	3	2	2	2	1215	3,773	2,714	4,000	3,364	3,625	13	13	11	11	12	12	11	8	7	10	7	8
1	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2586	4,273	3,571	4,545	3,545	4,000	10	11	13	11	13	14	11	9	12	8	10	7
2	2	2	2	1	3	4	3	2	2	2502	4,182	2,786	3,909	3,091	3,875	8	9	7	5	12	7	5	7	9	4	5	6
2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2586	4,545	3,500	4,727	4,182	5,000	15	12	11	10	14	14	11	7	9	10	8	8
1	1	1	2	1	3	2	2	2	2	2466	4,000	2,214	3,091	2,545	3,875	8	12	11	6	10	8	9	7	8	7	7	7
2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2910	3,409	1,714	3,182	2,273	3,750	8	9	11	6	10	9	6	6	7	7	6	7
1	2	7	2	1	3	2	3	2	2	2586	3,455	2,000	3,182	2,273	3,750	8	13	6	4	11	7	9	6	7	4	6	4
2	1	1	2	1	3	3	1	2	2	1815	3,682	1,857	3,091	2,182	4,125	6	10	10	4	9	7	4	6	6	4	4	6
1	2	6	2	1	3	3	3	2	2	2226	3,409	3,857	4,727	3,000	4,125	13	11	8	10	13	14	12	8	9	8	10	7
1	2	3	2	1	3	3	3	2	2	2685	3,955	2,500	3,909	2,909	4,000	12	14	14	13	14	11	12	9	10	7	11	7
2	4	7	2	5	2	3	3	3	2	2373	4,864	3,786	4,818	3,909	5,000	6	10	6	4	14	6	4	6	4	4	4	4
1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2520	3,909	3,214	4,000	3,818	4,000	11	11	12	8	10	9	6	6	7	4	6	4
2	3	2	2	1	3	3	1	2	2	1758	4,818	2,143	5,000	2,909	4,625	12	14	7	10	12	7	10	7	10	8	5	6
2	1	7	2	1	3	4	3	2	2	4155	3,591	2,786	4,273	3,182	3,750	6	9	6	4	10	8	4	6	4	4	4	4
2	1	3	2	1	3	2	3	1	2	2466	3,409	2,786	3,182	2,364	3,125	9	11	11	9	10	12	8	7	8	9	6	9
2	1	2	2	1	3	4	3	2	2	3786	3,955	2,429	3,455	3,727	3,750	6	12	8	6	13	8	6	7	7	4	4	4
1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2120	3,364	2,643	3,000	2,545	3,750	7	8	7	4	10	8	5	6	6	4	5	4
2	4	7	2	2	3	1	3	2	2	1575	3,818	2,786	3,727	3,364	3,250	7	11	8	7	12	8	6	7	6	4	4	4
1	1	7	2	1	3	2	3	2	2	2106	3,955	2,214	3,273	2,727	3,250	9	12	8	10	12	7	4	7	10	4	6	6
2	2	6	2	1	3	2	3	2	2	3786	4,409	2,929	4,182	3,091	3,750	6	11	15	5	10	9	6	6	7	6	4	4
1	2	5	2	1	3	3	2	2	2	1137	4,500	1,714	3,000	2,545	3,500	6	10	12	4	12	8	5	6	6	4	4	4
1	3	7	2	1	3	3	1	2	2	2145	3,818	2,000	3,091	3,273	3,625	6	14	11	6	13	7	7	9	8	6	7	4
1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	1730	3,955	2,214	3,273	3,727	3,500	9	11	6	5	11	11	7	7	7	4	6	4
2	1	1	2	1	3	3	1	2	2	1095	4,045	2,857	3,545	2,455	4,375	6	8	9	6	10	10	7	7	6	6	7	6
1	2	2	2	1	3	4	1	1	2	1093	4,818	3,357	4,818	4,364	4,375	12	17	18	13	13	12	6	7	10	11	6	8
1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	1966	4,318	1,714	3,091	3,727	3,500	12	16	9	14	13	13	12	7	12	5	5	6
1	1	3	2	4	4	3	2	3	2	2295	4,682	2,000	4,000	3,727	4,750	10	11	6	7	10	8	6	6	6	4	4	4
2	2	7	2	1	3	3	3	2	2	1908	3,545	3,000	3,909	3,000	3,500	12	11	12	8	10	10	7	6	8	4	6	4
1	4	2	1	3	4	3	3	2	2	996	4,500	1,786	3,636	2,636	3,125	8	11	6	4	14	9	4	6	6	4	4	4
1	4	7	2	3	3	2	3	2	2	1215	3,318	1,786	3,000	2,000	2,875	8	11	6	4	14	9	4	6	9	4	4	4
1	2	7	2	1	3	2	3	2	2	1255	3,364	2,929	3,182	3,364	3,125	15	11	18	13	14	11	12	10	9	9	11	9
2	2	7	2	1	3	4	3	2	2	1986	3,636	2,214	4,364	2,091	3,625	9	10	10	11	13	10	11	6	9	4	6	6
1	2	2	2	1	3	3	2	1	2	1350	4,045	1,857	3,727	3,455	3,125	11	12	13	10	11	15	11	8	11	8	13	8
1	1	1	2	1	3	3	3	2	2	1590	3,409	3,286	3,636	3,000	3,125	11	10	11	6	11	13	9	9	9	8	8	6
1	2	3	2	1	3	3	2	2	2	1548	3,318	2,429	3,455	2,909	3,125	6	9	11	5	12	9	7	7	6	5	7	4
1	2	1	2	1	3	3	3	1	2	1986	3,727	3,214	3,364	3,091	3,250	6	10	7	6	9	8	5	6	4	4	4	4
1	2	3	2	1	3	3	3	2	2	2028	4,000	2,286	3,909	3,000	3,625	6	8	7	4	12	7	5	6	6	4	8	4
1	2	5	2	1	3	3	3	2	2	2226	4,091	2,786	3,545	3,545	4,000	8	10	7	9	13	8	10	5	10	4	8	4
1	2	3	2	1	3	3	2	2	2	1674	4,545	3,286	4,455	3,909	4,125	11	13	12	12	14	10	14	9	9	8	12	8
1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2133	3,727	2,857	3,455	3,273	3,625	13	13	12	12	14	16	13	11	9	12	11	11
2	2	2	1	1	3	3	3	2	2	1950	4,636	3,357	4,727	3,818	4,250	7	11	11	5	12	7	5	7	5	4	4	4
1	2	1	2	1	3	3	3	2	2	2346	4,818	2,714	4,000	2,273	3,875	8	11	8	5	10	7	5	6	6	4	5	4
1	3	2	1	4	3	3	2	2	2	1194	4,818	3,500	4,909	4,091	4,625	11	17	15	14	17	14	12	11	13	11	11	12
2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	996	4,818	3,643	4,636	4,091	4,625	11	17	15	14	17	14	12	11	13	11	11	12
2	1	6	2	1	3	3	1	1	2	2628	4,364	3,286	3,727	3,818	4,375	8	10	9	9	13	8	8	7	8	4	8	4
1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2133	3,818	2,357	3,364	3,000	3,625	14	12	15	13	16	14	14	8	11	11	11	9
1	2	7	2	1	3	4	3	2	2	2346	4,000	1,857	3,545	2,455	4,250	7	11	13	13	15	8	14	8	11	6	12	4
2	3	7	2	1	3	4	1	2	2	2466	4,227	2,929	3,273	3,273	3,875	8	11	7	9	13	8	10	7	8	4	8	4
1	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2226	4,000	2,500	3,364	3,182	4,250	11	14	12	15	13	12	12	14	10	8	10	4
2	2	5	2	1	3	3	3	3	2	2190	4,727	3,000	3,818	3,182	3,750	9	12	10	7	13	9	8	10	8	6	9	5
1	3	5	1	2	3	4	2	2	2	2430	4,136	3,286	4,182	4,091	4,250	7	12	11	7	12	9	8	8	7	7	7	6
1	3	2	1	4	3	3	2																				

1	1	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2466	4,000	2,214	3,091	2,545	3,875	8	12	11	6	10	8	9	7	8	7	7	7
2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3366	3,409	1,714	3,182	2,273	3,750	8	9	11	6	10	9	6	6	7	7	6	7
1	2	7	2	1	3	2	3	2	2	2	2226	3,455	2,000	3,182	2,273	3,750	8	13	6	4	11	7	9	6	7	4	6	4
2	1	1	2	1	3	3	1	2	2	2	2133	3,682	1,857	3,091	2,182	4,125	6	10	10	4	9	7	4	6	6	4	4	6
1	1	1	2	1	3	3	3	2	2	2	2466	3,682	2,429	3,636	3,636	3,125	11	11	12	8	13	8	9	7	9	7	8	5
1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2133	3,818	2,286	3,364	3,000	3,625	14	12	15	13	16	14	14	8	11	11	11	9
1	2	7	2	1	3	4	3	2	2	2	1866	4,000	1,857	3,545	2,455	4,250	7	11	13	13	15	8	14	8	11	6	12	4
2	3	7	2	1	3	4	1	2	2	2	2466	4,227	2,857	3,273	3,273	3,875	8	11	7	9	13	8	10	7	8	4	8	4
1	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	1986	4,000	2,571	3,364	3,182	4,250	11	14	12	15	13	12	12	14	10	8	10	4
2	2	6	2	1	3	1	3	1	2	2	2628	4,136	3,214	4,091	3,818	4,250	7	12	15	8	11	9	12	8	9	8	8	4
1	2	2	2	1	3	1	3	1	2	2	2148	4,182	3,214	4,091	3,818	4,250	7	12	15	8	11	9	12	8	8	8	8	4
1	1	7	2	1	3	3	3	3	2	2	2493	3,227	2,857	3,364	2,818	2,875	9	12	15	10	12	13	10	9	7	8	8	6
1	2	6	2	1	3	3	3	2	2	2	1746	3,409	3,929	4,727	3,000	4,125	13	11	8	10	13	14	12	8	9	8	10	7
1	2	3	2	1	3	3	3	2	2	2	2685	3,955	2,571	3,909	2,909	4,000	12	14	14	13	14	11	12	9	10	7	11	7
2	4	7	2	5	2	3	3	3	2	2	2973	4,864	3,857	4,818	3,909	5,000	6	10	6	4	14	6	4	6	4	4	4	4
2	1	1	2	1	2	3	3	3	2	2	1230	3,818	3,286	3,636	3,636	4,000	11	14	14	15	16	12	14	13	9	8	16	8
2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	2	2665	3,909	2,429	4,000	2,909	4,000	12	14	14	13	14	11	12	9	10	7	11	7
2	2	5	2	1	3	3	3	3	2	2	1626	4,000	2,286	4,091	2,909	3,500	6	8	13	8	14	11	10	8	7	7	10	5
1	1	5	2	1	3	3	3	2	2	2	2373	3,909	2,000	3,364	2,545	3,875	13	13	8	12	16	11	12	7	9	13	10	7
1	2	2	2	1	3	1	3	3	2	2	2346	3,818	1,343	4,000	3,636	3,750	15	16	17	14	15	16	12	12	9	14	12	13
2	2	3	2	1	3	4	1	3	2	2	1215	4,591	3,357	4,364	3,818	4,500	6	10	13	4	16	8	10	9	6	9	8	4
1	1	2	2	1	3	3	2	2	2	2	1215	3,773	2,786	4,000	3,364	3,625	13	13	11	11	12	12	11	8	7	10	7	8
1	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	1866	4,273	3,643	4,545	3,545	4,000	10	11	13	11	13	14	11	9	12	8	10	7
2	2	2	2	1	3	4	3	2	2	2	3519	4,182	2,786	3,909	3,091	3,875	8	9	7	5	12	7	5	7	10	4	5	6
2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2706	4,545	3,571	4,727	4,182	5,000	15	12	11	10	14	14	11	7	9	10	8	8
2	1	1	2	1	3	3	2	2	2	2	1794	3,636	1,929	3,000	2,636	3,125	8	11	15	8	10	9	12	6	7	5	6	4
2	2	7	1	1	3	3	3	2	2	2	1830	4,636	3,357	4,727	3,818	4,250	7	11	11	5	12	7	5	7	5	4	4	4
1	2	1	2	1	3	3	3	2	2	2	2466	4,818	2,714	4,000	2,273	3,875	8	11	8	5	10	7	5	6	6	4	5	4
2	2	5	2	1	3	3	3	2	2	2	2070	4,591	2,786	4,000	2,636	3,875	11	13	10	9	13	9	8	9	7	7	8	7
2	2	5	2	1	3	3	3	3	2	2	2670	4,727	3,000	3,818	3,182	3,750	9	12	10	7	13	9	8	10	8	6	9	5
1	3	5	1	2	3	4	2	2	2	2	1710	4,136	3,286	4,182	4,091	4,250	7	12	11	7	12	9	8	8	7	7	7	6
1	3	2	1	4	3	3	2	2	2	2	1074	4,818	3,500	4,909	4,091	4,625	11	17	15	14	17	14	12	11	13	11	11	12
2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	2	1116	4,818	3,643	4,636	4,091	4,625	11	17	15	14	17	14	12	11	13	11	11	12
1	1	7	2	1	3	3	3	2	2	2	1413	3,727	2,857	3,909	3,182	3,750	7	12	14	9	14	12	7	8	10	11	7	6
1	2	3	2	1	3	3	2	2	2	2	1428	3,318	2,429	3,455	2,909	3,125	6	9	11	5	12	9	7	7	6	5	7	4
1	2	1	2	1	3	3	3	1	2	2	1866	3,727	3,214	3,364	3,091	3,250	6	10	7	6	9	8	5	6	4	4	4	4
1	2	3	2	1	3	3	3	2	2	2	1908	4,000	2,357	3,909	3,000	3,625	6	8	7	4	12	7	5	6	6	4	8	4
1	2	5	2	1	3	3	3	2	2	2	2406	4,091	2,786	3,545	3,545	4,000	8	10	7	9	13	8	10	5	10	4	8	4
1	2	3	2	1	3	3	2	2	2	2	1914	4,545	3,286	4,455	3,909	4,125	11	13	12	12	14	10	14	9	9	8	12	8
2	2	5	2	1	3	3	3	2	2	2	2346	3,545	3,500	3,636	3,455	3,250	6	11	13	7	12	8	9	7	7	4	7	4
1	4	2	1	3	4	3	3	2	2	2	1116	4,500	1,786	3,636	2,636	3,125	8	11	6	4	14	9	4	6	6	4	4	4
1	4	7	2	3	3	2	3	2	2	2	1215	3,318	1,786	3,000	2,000	2,875	8	11	6	4	14	9	4	6	9	4	4	4
1	2	7	2	1	3	2	3	2	2	2	1135	3,364	2,929	3,182	3,364	3,125	15	11	18	13	14	11	12	10	9	9	11	9
2	2	7	2	1	3	4	3	2	2	2	2106	3,636	2,214	4,364	2,091	3,625	9	10	10	11	13	10	11	6	9	4	6	6
1	2	2	2	1	3	3	2	1	2	2	1470	4,045	1,857	3,727	3,455	3,125	11	12	13	10	11	15	11	8	11	8	13	8
1	1	1	2	1	3	3	3	2	2	2	1830	3,409	3,286	3,636	3,000	3,125	11	10	11	6	11	13	9	9	9	8	8	6
1	3	7	2	1	3	3	1	2	2	2	2265	3,818	2,071	3,091	3,273	3,625	6	14	11	6	13	7	7	9	8	6	7	4
1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2	1630	3,955	2,286	3,273	3,727	3,500	9	11	6	5	11	11	7	7	7	4	6	4
2	1	1	2	1	3	3	1	2	2	2	935	4,045	2,929	3,545	2,455	4,375	6	8	9	6	10	10	7	7	6	6	7	6
1	2	2	2	1	3	4	1	1	2	2	1033	4,818	3,429	4,818	4,364	4,375	12	17	18	13	13	12	6	7	10	11	6	8
1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2066	4,318	1,786	3,091	3,727	3,500	12	16	9	14	13	13	12	7	12	5	5	6
1	1	3	2	4	4	3	2	3	2	2	2415	4,682	2,071	4,000	3,727	4,750	10	11	6	7	10	8	6	6	6	4	4	4
2	2	7	2	1	3	3	3	2	2	2	2028	3,545	3,071	3,909	3,000	3,500	12	11	12	8	10	10	7	6	8	4	6	4
2	3	2	2	3	3	3	1	2	2	2	1998	4,818	2,143	5,000	2,909	4,625	12	14	7	10	12	7	10	7	10	8	5	6
2	1	7	2	1	3	4	3	2	2	2	4515	3,591	2,857	4,273	3,182	3,750	6	9	6	4	10	8	4	6	4	4	4	4
2	1	3	2	1	3	2	3	1	2	2	2346	3,409	2,857	3,182	2,364	3,125	9	11	11	9	10	12	8	7	8	9	6	9
2	1	2	2	1	3	4	3	2	2	2	1626	3,955	2,500	3,455	3,727	3,750	6	12	8	6	13	8	6	7	7	4	4	4
1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2300	3,364	2,643	3,000	2,545	3,750	7	8	7	4	10	8	5	6	6	4	5	4
2	4	7	2	2	3	1	3	2	2	2	1215	3,818	2,786	3,727	3,364	3,250	7	11	8	7	12	8	6	7	6	4	4	4
1	1	7	2	1	3	2	3	2	2	2	1946	3,955	2															

1	1	3	2	4	4	3	2	3	2	2415	4,682	2,071	4,000	3,727	4,750	10	11	6	7	10	8	6	6	6	4	4	4	
2	2	7	2	1	3	3	3	2	2	2028	3,545	3,071	3,909	3,000	3,500	12	11	12	8	10	10	7	6	8	4	6	4	
2	2	5	2	1	3	3	3	2	2	2706	3,545	3,500	3,636	3,455	3,250	6	11	13	7	12	8	9	7	7	4	7	4	
1	4	2	1	3	4	3	3	2	2	1116	4,500	1,857	3,636	2,636	3,125	8	11	6	4	14	9	4	6	6	4	4	4	
1	4	7	2	3	3	2	3	2	2	1215	3,318	1,857	3,000	2,000	2,875	8	11	6	4	14	9	4	6	9	4	4	4	
1	2	7	2	1	3	2	3	2	2	1135	3,364	2,929	3,182	3,364	3,125	15	11	18	13	14	11	12	10	9	9	11	9	
2	2	7	2	1	3	4	3	2	2	2106	3,636	2,286	4,364	2,091	3,625	9	10	10	11	13	10	11	6	9	4	6	6	
1	2	2	2	1	3	3	2	1	2	1470	4,045	1,929	3,727	3,455	3,125	11	12	13	10	11	15	11	8	11	8	13	8	
1	1	1	2	1	3	3	3	2	2	1710	3,409	3,286	3,636	3,000	3,125	11	10	11	6	11	13	9	9	9	8	8	6	
1	2	1	2	1	3	3	3	2	2	1470	3,909	2,643	4,000	4,000	3,875	15	13	9	13	16	12	13	6	11	5	7	7	
1	1	7	2	1	3	3	3	2	2	1413	3,727	2,857	3,909	3,182	3,750	7	12	14	9	14	12	7	8	10	11	7	6	
2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	480	4,818	3,714	4,636	4,091	4,625	11	17	15	14	17	14	12	11	13	11	11	12	
2	1	6	2	1	3	3	1	1	2	2148	4,364	3,286	3,727	3,818	4,375	8	10	9	9	13	8	8	7	8	4	8	4	
1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2373	3,818	2,357	3,364	3,000	3,625	14	12	15	13	16	14	14	8	11	11	11	9	
1	2	7	2	1	3	4	3	2	2	1866	4,000	1,929	3,545	2,455	4,250	7	11	13	13	15	8	14	8	11	6	12	4	
2	3	7	2	1	3	4	1	2	2	2106	4,227	2,929	3,273	3,273	3,875	8	11	7	9	13	8	10	7	8	4	8	4	
1	2	2	2	1	3	2	3	2	2	1626	4,000	2,571	3,364	3,182	4,250	11	14	12	15	13	12	12	14	10	8	10	4	
2	2	6	2	1	3	1	3	1	2	2670	4,136	3,214	4,091	3,818	4,250	7	12	15	8	11	9	12	8	9	8	8	4	
1	2	2	2	1	3	3	3	1	2	3108	4,182	3,214	4,091	3,818	4,250	7	12	15	8	11	9	12	8	8	8	8	4	
1	1	7	2	1	3	3	3	3	2	2133	3,227	2,929	3,364	2,818	2,875	9	12	15	10	12	13	10	9	7	8	8	6	
1	2	6	2	1	3	3	3	2	2	1866	3,409	3,857	4,727	3,000	4,125	13	11	8	10	13	14	12	8	9	8	10	7	
1	2	3	2	1	3	3	3	2	2	2925	3,955	2,500	3,909	2,909	4,000	12	14	14	13	14	11	12	9	10	7	11	7	
2	2	5	2	1	3	3	3	3	2	1746	4,000	2,286	4,091	2,909	3,500	6	8	13	8	14	11	10	8	7	7	10	5	
1	1	5	2	1	3	3	3	3	2	2373	3,909	1,929	3,364	2,545	3,875	13	13	8	12	16	11	12	7	9	4	13	10	7
1	2	2	2	1	3	1	3	3	2	1926	3,818	3,071	4,000	3,636	3,750	15	16	17	14	15	16	12	12	9	14	12	13	
2	2	3	2	1	3	4	1	3	2	1215	4,591	3,286	4,364	3,818	4,500	6	10	13	4	16	8	10	9	6	9	8	4	4
1	1	2	2	1	3	3	2	2	2	1215	3,773	2,714	4,000	3,364	3,625	13	13	11	11	12	12	11	8	7	10	7	8	
1	2	2	2	1	3	3	2	2	2	1626	4,273	3,571	4,545	3,545	4,000	10	11	13	11	13	14	11	9	12	8	10	7	
2	2	2	2	1	3	4	3	2	2	3519	4,182	2,714	3,909	3,091	3,875	8	9	7	5	12	7	5	7	9	4	5	6	
2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2706	4,545	3,500	4,727	4,182	5,000	15	12	11	10	14	14	11	7	9	10	8	8	
2	1	1	2	1	3	3	2	2	2	1554	3,636	1,929	3,000	2,636	3,125	8	11	15	8	10	9	12	6	7	5	6	4	
2	2	6	2	1	3	4	3	2	2	3039	4,045	2,214	3,455	3,636	4,000	6	10	7	5	11	9	4	6	7	6	7	4	
2	4	1	2	2	2	4	2	3	2	2310	4,000	3,143	4,000	4,000	3,500	7	14	20	10	16	11	11	6	7	4	8	6	
1	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2106	4,273	3,643	4,545	3,545	4,000	10	11	13	11	13	14	11	9	12	8	10	7	
2	2	2	2	1	3	4	3	2	2	3519	4,182	2,714	3,909	3,091	3,875	8	9	7	5	12	7	5	7	9	4	5	6	
2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2706	4,545	3,571	4,727	4,182	5,000	15	12	11	10	14	14	11	7	9	10	8	8	
2	1	1	2	1	3	3	2	2	2	1794	3,636	1,929	3,000	2,636	3,125	8	11	15	8	10	9	12	6	7	5	6	4	
2	2	6	2	1	3	4	3	2	2	3039	4,045	2,286	3,455	3,636	4,000	6	10	7	5	11	9	4	6	7	6	7	4	
2	4	1	2	2	2	4	2	3	2	2310	4,000	3,143	4,000	4,000	3,500	7	14	20	10	16	11	11	6	7	4	8	6	
2	3	5	2	1	4	2	3	2	2	2754	4,136	2,643	3,727	3,182	4,125	10	12	6	13	11	11	9	8	8	6	8	5	
1	2	4	2	1	3	3	2	1	2	1413	4,591	1,857	3,273	4,182	4,000	10	12	7	11	12	10	10	7	11	8	8	6	
1	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2232	3,409	2,214	3,091	2,455	3,250	13	9	7	14	16	10	14	13	10	6	8	8	
2	4	1	2	2	2	4	2	3	2	2310	4,000	3,214	4,000	4,000	3,500	7	14	20	10	16	11	11	6	7	4	8	6	
2	3	5	2	1	4	2	3	2	2	1314	4,136	2,500	3,727	3,182	4,125	10	12	6	13	11	11	9	8	8	6	8	5	
1	2	4	2	1	3	3	2	1	2	2133	4,591	1,857	3,273	4,182	4,000	10	12	7	11	12	10	10	7	11	8	8	6	
1	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2232	3,409	2,214	3,091	2,455	3,250	13	9	7	14	16	10	14	13	10	6	8	8	
1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2565	3,909	3,143	4,000	3,727	3,750	14	15	11	14	15	12	12	12	13	14	9	12	
1	1	1	2	1	3	2	2	2	2	2586	4,000	2,214	3,091	2,545	3,875	8	12	11	6	10	8	9	7	8	7	7	7	
2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2826	3,409	1,714	3,182	2,273	3,750	8	9	11	6	10	9	6	6	7	7	6	7	
1	2	7	2	1	3	2	3	2	2	2466	3,455	2,000	3,182	2,273	3,750	8	13	6	4	11	7	9	6	7	4	6	4	
2	1	1	2	1	3	3	1	2	2	2613	3,882	1,857	3,091	2,182	4,125	6	10	10	4	9	7	4	6	6	4	4	6	
1	1	1	2	1	3	3	3	2	2	1866	3,682	2,429	3,636	3,636	3,125	11	11	12	8	13	8	9	7	7	4	8	5	
1	1	2	2	1	3	2	1	1	2	1396	3,591	2,714	3,636	2,909	3,000	6	8	6	4	10	10	4	6	4	4	6	4	
2	1	1	2	1	3	3	2	2	2	1554	3,636	1,929	3,000	2,636	3,125	8	11	15	8	10	9	12	6	7	5	6	4	
2	2	6	2	1	3	4	3	2	2	3039	4,045	2,286	3,455	3,636	4,000	6	10	7	5	11	9	4	6	7	6	7	4	
2	4	1	2	2	2	4	2	3	2	2310	4,000	3,214	4,000	4,000	3,500	7	14	20	10	16	11	11	6	7	4	8	6	
2	3	5	2	1	4	2	3	2	2	2754	4,136	2,643	3,727	3,182	4,125	10	12	6	13	11	11	9	8	8	6	8	5	
1	2	4	2	1	3	3	2	1	2	1413	4,591	1,857	3,273	4,182	4,000	10	12	7	11	12	10	10	7	11	8	8	6	
1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2232	3,409	2,214	3,091	2,455	3,250	13	9	7	14	16	10	14	13	10	6	8	8	
2	4	1	2	2	2	4	2	3	2	2310	4,000	3,214	4,000	4,000	3,500	7	14	20	10	16	11	11	6	7	4	8	6	
2	3	5	2	1	4	2	3	2	2	1314	4,136	2,500	3,727	3,182	4,125	10	12	6	13	11	11	9	8	8	6	8	5	



1	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2106	4,000	2,500	3,364	3,182	4,250	11	14	12	15	13	12	12	14	10	8	10	4
2	2	6	2	1	3	1	3	1	2	2628	4,136	3,143	4,091	3,818	4,250	7	12	15	8	11	9	12	8	9	8	8	4
1	1	7	2	1	3	3	3	2	2	1413	3,727	2,786	3,909	3,182	3,750	7	12	14	9	14	12	7	8	10	11	7	6
1	2	3	2	1	3	3	2	2	2	480	3,318	2,429	3,455	2,909	3,125	6	9	11	5	12	9	7	7	6	5	7	4
1	2	1	2	1	3	3	3	1	2	1866	3,727	3,214	3,364	3,091	3,250	6	10	7	6	9	8	5	6	4	4	4	4
1	2	3	2	1	3	3	3	2	2	1548	4,000	2,286	3,909	3,000	3,625	6	8	7	4	12	7	5	6	6	4	8	4
1	2	5	2	1	3	3	3	2	2	2406	4,091	2,786	3,545	3,545	4,000	8	10	7	9	13	8	10	5	10	4	8	4
1	2	3	2	1	3	3	3	2	2	1914	4,545	3,286	4,455	3,909	4,125	11	13	12	12	14	10	14	9	9	8	12	8
1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2373	3,727	2,857	3,455	3,273	3,625	13	13	12	12	14	16	13	11	9	12	11	11
2	2	7	1	1	3	3	3	2	2	1830	4,636	3,357	4,727	3,818	4,250	7	11	11	5	12	7	5	7	5	4	4	4
2	2	7	2	1	3	3	3	2	2	1548	3,545	3,000	3,909	3,000	3,500	12	11	12	8	10	10	7	6	8	4	6	4
2	2	5	2	1	3	3	3	2	2	2466	3,545	3,429	3,636	3,455	3,250	6	11	13	7	12	8	9	7	7	4	7	4
1	4	2	1	3	4	3	3	2	2	1116	4,500	1,786	3,636	2,636	3,125	8	11	6	4	14	9	4	6	6	4	4	4
1	4	7	2	3	3	2	3	2	2	1215	3,318	1,786	3,000	2,000	2,875	8	11	6	4	14	9	4	6	9	4	4	4
1	2	7	2	1	3	2	3	2	2	1135	3,364	2,857	3,182	3,364	3,125	15	11	18	13	14	11	12	10	9	9	11	9
2	2	7	2	1	3	4	3	2	2	1866	3,636	2,214	4,364	2,091	3,625	9	10	10	11	13	10	11	6	9	4	6	6
1	2	2	2	1	3	3	2	1	2	1470	4,045	1,857	3,727	3,455	3,125	11	12	13	10	11	15	11	8	11	8	13	8
1	1	1	2	1	3	3	3	2	2	1830	3,409	3,286	3,636	3,000	3,125	11	10	11	6	11	13	9	9	9	8	8	6
1	2	1	2	1	3	3	3	2	2	1470	3,909	2,643	4,000	4,000	3,875	15	13	9	13	16	12	13	6	11	5	7	7
1	1	7	2	1	3	3	3	2	2	1413	3,727	2,786	3,909	3,182	3,750	7	12	14	9	14	12	7	8	10	11	7	6
1	2	3	2	1	3	3	2	2	2	1668	3,318	2,429	3,455	2,909	3,125	6	9	11	5	12	9	7	7	6	5	7	4
1	2	1	2	1	3	3	3	1	2	1866	3,727	3,214	3,364	3,091	3,250	6	10	7	6	9	8	5	6	4	4	4	4
2	2	6	2	1	3	2	3	2	2	2346	4,409	3,071	4,182	3,091	3,750	6	11	15	5	10	9	6	6	7	6	4	4
1	2	5	2	1	3	3	2	2	2	1017	4,500	1,857	3,000	2,545	3,500	6	10	12	4	12	8	5	6	6	4	4	4
1	3	7	2	1	3	3	1	2	2	2265	3,818	2,143	3,091	3,273	3,625	6	14	11	6	13	7	7	9	8	6	7	4
1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	1930	3,955	2,357	3,273	3,727	3,500	9	11	6	5	11	11	7	7	7	4	6	4
2	1	1	2	1	3	3	1	2	2	935	4,045	3,000	3,545	2,455	4,375	6	8	9	6	10	10	7	7	6	6	7	6
1	2	2	2	1	3	4	1	1	2	993	4,818	3,429	4,818	4,364	4,375	12	17	18	13	13	12	6	7	10	11	6	8
1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2066	4,318	1,857	3,091	3,727	3,500	12	16	9	14	13	13	12	7	12	5	5	6
1	2	3	2	1	3	3	3	2	2	2420	3,909	3,286	4,000	3,818	4,000	11	11	12	8	10	9	6	6	7	4	6	4
2	3	3	2	3	3	3	1	2	2	1497	4,773	2,143	5,000	2,909	4,625	12	14	7	10	12	7	11	7	10	8	5	6
2	1	6	2	1	3	4	3	2	2	1665	3,636	2,857	4,273	3,182	3,750	6	9	6	4	10	8	5	6	4	4	4	4
2	1	4	2	1	3	2	3	1	2	2550	3,455	2,857	3,182	2,364	3,125	9	11	11	9	10	12	7	7	8	9	6	9
2	1	3	2	1	3	4	3	2	2	2346	4,000	2,500	3,455	3,727	3,750	6	12	8	6	13	8	5	7	7	4	4	4
1	2	3	2	1	3	2	2	2	2	1851	3,409	2,643	3,000	2,545	3,750	7	8	7	4	10	8	6	6	6	4	5	4
2	4	6	2	2	3	1	3	2	2	855	3,773	2,786	3,727	3,364	3,250	7	11	8	7	12	8	5	7	6	4	4	4
1	2	5	2	1	3	2	3	2	2	2148	4,409	3,000	4,182	3,000	3,750	6	11	15	5	10	9	6	6	6	6	4	4
2	2	4	2	1	3	3	2	2	2	1236	4,500	1,786	3,000	2,455	3,500	6	10	12	4	12	8	5	6	5	4	4	4
2	3	6	2	1	3	3	1	2	2	1470	3,818	2,071	3,091	3,182	3,625	6	14	11	6	13	7	7	9	7	6	7	4
2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	1868	3,955	2,143	3,273	3,636	3,500	9	11	6	5	11	11	7	7	6	4	6	4
1	1	2	2	1	3	3	1	2	2	1200	4,045	2,929	3,545	2,364	4,375	6	8	9	6	10	10	7	7	7	6	7	6
2	2	1	2	1	3	4	1	1	2	1274	4,818	3,357	4,818	4,273	4,375	12	17	18	13	13	12	6	7	9	11	6	8
1	2	1	2	1	3	3	3	2	2	1728	4,318	1,786	3,091	3,636	3,500	12	16	9	14	13	13	12	7	11	5	5	6
2	1	4	2	4	4	3	2	3	2	1335	4,682	2,071	3,909	3,636	4,750	10	11	6	7	10	8	6	6	5	4	4	4
1	2	5	2	1	3	3	3	2	2	2148	3,545	3,429	3,455	3,455	3,250	6	11	13	7	12	8	9	7	7	4	7	4
2	4	2	2	3	4	3	3	2	2	1095	4,500	1,786	3,455	2,636	3,125	8	11	6	4	14	9	4	6	6	4	4	4
2	3	7	2	3	3	2	3	2	2	1314	3,318	1,786	3,000	2,000	2,875	8	11	6	4	14	9	5	6	9	4	4	4
2	1	7	2	1	3	2	3	2	2	1434	3,364	2,929	3,182	3,364	3,125	15	11	18	13	14	11	11	10	9	9	11	9
1	1	7	2	1	3	4	3	2	2	1908	3,636	2,214	4,364	2,091	3,625	9	10	10	11	13	10	10	6	9	4	6	6
2	1	2	2	1	3	3	2	1	2	1788	4,045	1,857	3,545	3,455	3,125	11	12	13	10	11	15	10	8	11	8	13	8
2	2	1	2	1	3	3	3	2	2	2388	3,409	3,286	3,455	3,000	3,125	11	10	11	6	11	13	9	9	9	8	8	6
2	1	1	2	1	3	3	3	2	2	2028	3,909	2,643	3,818	4,000	3,875	15	13	9	13	16	12	12	6	11	5	7	7
2	2	7	2	1	3	3	3	2	2	2154	3,727	2,786	3,727	3,182	3,750	7	12	14	9	14	12	6	8	10	11	7	6
2	1	3	2	1	3	3	2	2	2	1314	3,364	2,429	3,273	2,909	3,125	6	9	11	5	12	9	7	7	6	5	7	4
2	1	1	2	1	3	3	3	1	2	1908	3,773	3,214	3,364	3,091	3,250	6	10	7	6	9	8	5	6	4	4	4	4
2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2445	4,091	2,286	3,909	3,000	3,625	6	8	7	4	12	7	5	6	6	4	8	4
2	3	4	2	1	3	3	3	2	2	1668	4,091	2,786	3,545	3,545	4,000	8	10	7	9	13	8	10	5	10	4	7	4
2	3	2	2	1	3	3	2	2	2	2013	4,545	3,286	4,455	3,909	4,125	11	13	12	12	14	10	14	9	9	8	11	8
2	3	3	2	1	3	3	3	2	2	2034	3,727	2,857	3,455	3,273	3,625	13	13	12	12	14	16	13	11	9	12	10	11
1	3	6	1	1	3	3	3	2	2	2388	4,636	3,357	4,727	3,818	4,250	7	11	11	5	12	7	5	7	5	4	5	4
2	3	2	2	1	3	3	3	2	2	2268	4,727	2,714	4,000	2,273	3,875	8	11	8	5	10	7	5	6	6	4	4	4
1	3	4	2	1	3	3	3	2	2	2028	4,500	2															

## Ek 9: İstatistiksel Test Sonuçları

**Tablo 1.** Normallik testleri

	Metabolik Eşdeğerlilik	Sağlık	Rekabet	Vücut Ve Dış Görünüm	Sosyal Ve Eğlence	Beceri Gelişimi	1. Bilinç Düzeyinde Artış	
N	1050	1050	1050	1050	1050	1050	1050	
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean 1892,00	3,9322	2,88469	3,72710	3,4384	3,7895	8,87	
Std. Deviation <sup>b</sup>	977,848	,56536	,623452	,617061	,62283	,57235	3,288	
Most Extreme Differences	Absolute Positive	,046	,062	,077	,053	,071	,085	,116
Extreme Differences	Negative	,046	,053	,054	,053	,043	,058	,116
Kolmogorov-Smirnov Z		1,495	2,008	2,488	1,716	2,309	2,750	3,768
Asymp. Sig. (2-tailed)		,023	,001	,000	,006	,000	,000	,000

**Tablo 2.** Normallik testi

	2. Dramatik Yardım/Duygusal Canlandırma	3. Çevreyi Yeniden Değerlendirme	4. Kendi Kendini Yeniden Değerlendirme	5. Sosyal Serbestlik/Özgürlük	6. Karşıt/Zıt Durum	7. Yardım Edici İlişkiler	8. Güçlendirme yöntemi	
N	1050	1050	1050	1050	1050	1050	1050	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean 10,53	9,96	8,91	11,34	9,44	8,94	8,07	
Std. Deviation	3,51	3,783	3,947	3,59	3,264	3,445	3,161	
Most Extreme Differences	Absolute Positive	0,09	0,1	0,131	0,11	0,107	0,101	0,168
Extreme Differences	Negative	0,09	0,1	0,131	0,059	0,107	0,097	0,168
Kolmogorov-Smirnov Z		-0,081	-0,073	-0,107	-0,11	-0,069	-0,101	-0,099
Asymp. Sig. (2-tailed)		2,917	3,245	4,255	3,55	3,454	3,28	5,454
		0	0	0	0	0	0	0

**Tablo 3.** Normallik testi

		9. Kendi Kendini Özgürleştirme	10. Uyarıcı Kontrolü	11. Kişiler Arası Sistem Kontrolü	12. İlaç Kullanımı
N		1050	1050	1050	1050
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	8,86	7,50	8,11	7,05
	Std. Deviation	3,408	3,627	3,409	3,443
Most Extreme	Absolute	,122	,174	,150	,189
Extreme	Positive	,122	,174	,150	,189
Differences	Negative	-,077	-,167	-,114	-,188
Kolmogorov-Smirnov Z		3,944	5,638	4,845	6,136
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000

**Tablo 4.** Katılımcıların Cinsiyet Dağılımlarının Meslek Değişkenine Göre Dağılımı

	Öğrenci	Memur	Öğretim Görevlisi	Öğretim Üyesi	Özel Sektör
Kadın	37,4%	2,0%	3,2%	2,0%	1,9%
Erkek	43,4%	3,0%	2,8%	1,2%	3,0%

**Tablo 5.** Katılımcıların Cinsiyet değişkeni açısından Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağılımı

	Öğrenci	Memur	Öğretim Görevlisi	Öğretim Üyesi
Kadın	1,0%	3,2%	39,1%	3,2%
Erkek	1,1%	4,8%	44,1%	3,4%

**Tablo 6:** Cinsiyete Göre Metabolik Eşdeğerlilik Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Metabolik Eşdeğerlilik	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
	Kadın	489	490,69	239948,50	120143.500	-3.473	0.01
	Erkek	561	555,84	311826,50			

**Tablo 7:** Cinsiyete Göre Sağlık Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Sağlık	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$P$
	Kadın	489	510,96	249860,00	13005 5.000	-1.451	0.147
	Erkek	561	538,17	301915,00			

**Tablo 8:** Cinsiyete Göre Rekabet Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Sağlık	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$P$
	Kadın	489	456,80	223376,00	10357 1.000	-6.858	0.00
	Erkek	561	585,38	328399,00			

**Tablo 9:** Cinsiyete Göre Vücut ve Dış Görünüm Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Vücut ve Dış Görünüm	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$P$
	Kadın	489	484,84	237088,00	11728 3.000	-4.061	0.00
	Erkek	561	560,94	314687,00			

**Tablo 10:** cinsiyete göre sosyal ve eğlence Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Sosyal ve Eğlence	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$P$
	Kadın	489	483,99	236672,50	11686 7.500	-4.145	0.00
	Erkek	561	561,68	315102,50			

**Tablo 11:** Cinsiyete Göre Beceri Gelişimi Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Beceri Gelişimi	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$P$
	Kadın	489	486,91	238097,00	11829 2.000	-3.862	0.00
	Erkek	561	559,14	313678,00			

**Tablo 12:** Cinsiyete Göre Bilinç Düzeyinde Artış Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Bilinç Düzeyinde Artış	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$p$
	Kadın	489	587,47	287274,50	10685 9.500	-6.213	0.00
	Erkek	561	471,48	264500,50			

**Tablo 13:** Cinsiyete Göre Dramatik Yardım/Duygusal Canlandırma Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Dramatik Yardım/Duygusal Canlandırma	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$p$
	Kadın	489	590,46	288733,00	10540 1.000	-6.515	0.00
	Erkek	561	468,88	263042,00			

**Tablo 14:** Cinsiyete Göre Çevreyi Yeniden Değerlendirme Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Çevreyi Yeniden Değerlendirme	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$p$
	Kadın	489	566,45	276994,50	11713 9.500	-4.100	0.00
	Erkek	561	489,80	274780,50			

**Tablo 15:** Cinsiyete Göre Kendi Kendini Yeniden Değerlendirme Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Kendi Kendini Yeniden Değerlendirme	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$p$
	Kadın	489	569,99	278723,50	11541 0.500	-4.458	0.00
	Erkek	561	486,72	273051,50			

**Tablo 16:** Cinsiyete Göre Sosyal Serbestlik/Özgürlük Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Sosyal Serbestlik/Özgürlük	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$p$
	Kadın	489	582,64	284911,00	10922 3.000	-5.726	0.00
	Erkek	561	475,69	266864,00			

**Tablo 17:** Cinsiyete Göre Karşıt/Zıt Durum Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Karşıt/Zıt Durum	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$p$
	Kadın	489	582,96	285068,50	10906	-5.761	0.00
	Erkek	561	475,41	266706,50	5.500		

**Tablo 18:** Cinsiyete Göre Yardım Edici İlişkiler Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Yardım Edici İlişkiler	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$p$
	Kadın	489	568,59	278040,50	11609	-4.320	0.00
	Erkek	561	487,94	273734,50	3.500		

**Tablo 19:** Cinsiyete Göre Güçlendirme Yönetimi Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Güçlendirme Yönetimi	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$p$
	Kadın	489	562,17	274903,00	11923	-3.686	0.00
	Erkek	561	493,53	276872,00	1.000		

**Tablo 20:** Cinsiyete Göre Kendi Kendini Özgürleştirme Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Kendi Kendini Özgürleştirme	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$p$
	Kadın	489	573,81	280594,50	11353	-4.847	0.00
	Erkek	561	483,39	271180,50	9.500		

**Tablo 21:** Cinsiyete Göre Uyarın Kontrolü Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Uyarın Kontrolü	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$p$
	Kadın	489	548,51	268221,50	12591	-2.347	0.019
	Erkek	561	505,44	283553,50	2.500		

**Tablo 22:** Cinsiyete Göre Kişiler Arası Sistem Kontrolü Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Kişiler Arası Sistem Kontrolü	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$P$
	Kadın	489	560,29	273982,00	12015 2.000	-3.496	0.00
	Erkek	561	495,17	277793,00			

**Tablo 23:** Cinsiyete Göre İlaç Kullanımı Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

İlaç Kullanımı	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$P$
	Kadın	489	535,08	261655,00	13247 9.000	-0.985	0.325
	Erkek	561	517,15	290120,00			

**Tablo 24:** Medeni Duruma Göre Metabolik Eşdeğer Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Metabolik Eşdeğerlilik	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$P$
	Evli	117	405,79	47477,00	40574. 000	-4.531	0.000
	Bekar	933	540,51	504298,00			

**Tablo 25:** Medeni Duruma Göre Sağlık Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Sağlık	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$P$
	Evli	117	553,71	64783,50	51280. 500	-1.068	0.286
	Bekar	933	521,96	486991,50			

**Tablo 26:** Medeni Duruma Göre Rekabet Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Rekabet	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$P$
	Evli	117	586,40	68608,50	47455. 500	-2.306	0.021
	Bekar	933	517,86	483166,50			

**Tablo 27:** Medeni Duruma Göre Vücut Dış Görünüm Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Vücut Dış Görünüm	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$p$
	Evli	117	563,84	65969,50	50094.500	-1.453	0.146
	Bekar	933	520,69	485805,50			

**Tablo 28:** Medeni Duruma Göre Sosyal ve Eğlence Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Sosyal ve Eğlence	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$p$
	Evli	117	595,18	69636,00	46428.000	-2.640	0.008
	Bekar	933	516,76	482139,00			

**Tablo 29:** Medeni Duruma Göre Beceri Gelişimi Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Beceri Gelişimi	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$p$
	Evli	117	524,37	61351,50	54448.500	-0.043	0.966
	Bekar	933	525,64	490423,50			

**Tablo 30:** Medeni Duruma Göre Bilinç Düzeyinde Artış Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Bilinç Düzeyinde Artış	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$p$
	Evli	117	532,47	62299,50	53764.500	-0.265	0.791
	Bekar	933	524,63	489475,50			

**Tablo 31:** Medeni Duruma Göre Dramatik Yardım/Duygusal Canlandırma Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Dramatik Yardım/Duygusal Canlandırma	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$p$
	Evli	117	550,14	64366,50	51697.500	-0.937	0.349
	Bekar	933	522,41	487408,50			



**Tablo 32:** Medeni Duruma Göre Çevreyi Yeniden Değerlendirme Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Çevreyi Yeniden Değerlendirme	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$p$
	Evli	117	544,36	63690,50	52373.500	-0.716	0.474
	Bekar	933	523,13	488084,50			

**Tablo 33:** Medeni Duruma Göre Kendi Kendini Yeniden Değerlendirme Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Kendi Kendini Yeniden Değerlendirme	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$p$
	Evli	117	562,35	65794,50	50269.500	-1.401	0.161
	Bekar	933	520,88	485980,50			

**Tablo 34:** Medeni Duruma Göre Sosyal Serbestlik/Özgürlük Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Sosyal Serbestlik/Özgürlük	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$p$
	Evli	117	582,36	68136,00	47928.000	-2.161	0.031
	Bekar	933	518,37	483639,00			

**Tablo 35:** Medeni Duruma Göre Karşıt/Zıt Durum Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Karşıt/Zıt Durum	Gruplar	$N$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$p$
	Evli	117	528,00	61775,50	54288.500	-0.095	0.924
	Bekar	933	525,19	489999,50			

**Tablo 36:** Medeni Duruma Göre Yardım Edici İlişkiler Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Yardım Edici İlişkiler	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$p$
	Evli	117	551,55	64531,50	51532.500	-0.991	0.322
	Bekar	933	522,23	487243,50			

**Tablo 37:** Medeni Duruma Göre Güçlendirme Yönetimi Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Güçlendirme Yönetimi	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$p$
	Evli	117	596,07	69740,00	46324.000	-2.690	0.007
	Bekar	933	516,65	482035,00			

**Tablo 38:** Medeni Duruma Göre Kendi Kendini Özgürleştirme Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Kendi Kendini Özgürleştirme	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$p$
	Evli	117	589,65	68989,50	47074.500	-2.441	0.015
	Bekar	933	517,45	482785,50			

**Tablo 39:** Medeni Duruma Göre Uyarın Kontrolü Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Uyarın Kontrolü	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$p$
	Evli	117	588,37	68839,00	47225.000	-2.432	0.015
	Bekar	933	517,62	482936,00			

**Tablo 40:** Medeni Duruma Göre Kişiler Arası Sistem Kontrolü Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Kişiler Arası Sistem Kontrolü	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$p$
	Evli	117	580,29	67893,50	48170.500	-2.088	0.037
	Bekar	933	518,63	483881,50			

**Tablo 41:** Medeni Duruma Göre İlaç Kullanımı Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

İlaç Kullanımı	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$p$
	Evli	117	615,12	71968,50	44095.500	-3.493	0.000
	Bekar	933	514,26	479806,50			

**Tablo 42:** Metabolik Eşdeğerlilik Alt Boyut Puanının Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Metabolik Eşdeğerlilik	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}_{sira}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
	17-20 Yaş	301	514,35	26.542	3	0.00
	21-25 Yaş	557	562,90			
	26-30 Yaş	110	445,71			
	31_Yaş ve üstü	82	419,40			

**Tablo 43:** Sağlık Alt Boyut Puanının Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Sağlık	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}_{sira}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
	17-20 Yaş	301	450,83	31.997	3	0.00
	21-25 Yaş	557	540,86			
	26-30 Yaş	110	619,63			
	31_Yaş ve üstü	82	569,01			

**Tablo 44:** Rekabet Alt Boyut Puanının Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Rekabet	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}_{sira}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
	17-20 Yaş	301	498,49	4.547	3	0.208
	21-25 Yaş	557	542,61			
	26-30 Yaş	110	508,40			
	31_Yaş ve üstü	82	531,38			

**Tablo 45:** Vücut ve Dış Görünüm Alt Boyut Puanının Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Vücut ve Dış Görünüm	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}_{sira}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
	17-20 Yaş	301	471,19	14.279	3	0.003
	21-25 Yaş	557	551,51			
	26-30 Yaş	110	524,90			
	31_Yaş ve üstü	82	549,02			

**Tablo 46:** Sosyal ve Eğlence Alt Boyut Puanının Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Sosyal ve Eğlence	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}_{sira}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
	17-20 Yaş	301	505,21	2.131	3	0.546
	21-25 Yaş	557	533,26			
	26-30 Yaş	110	525,69			
	31 Yaş ve üstü	82	547,02			

**Tablo 47:** Beceri Gelişimi Alt Boyut Puanının Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Beceri Gelişimi	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}_{sira}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
	17-20 Yaş	301	490,60	17.020	3	0.001
	21-25 Yaş	557	537,60			
	26-30 Yaş	110	608,46			
	31 Yaş ve üstü	82	460,11			

**Tablo 48:** Bilinç Düzeyinde Artış Alt Boyut Puanının Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Bilinç Düzeyinde Artış	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}_{sira}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
	17-20 Yaş	301	496,13	5.854	3	0.119
	21-25 Yaş	557	546,11			
	26-30 Yaş	110	513,10			
	31 Yaş ve üstü	82	509,93			

**Tablo 49:** Dramatik Yardım/Duygusal Canlandırma Alt Boyut Puanının Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Dramatik Yardım/Duygusal Canlandırma	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}_{sira}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
	17-20 Yaş	301	475,25	22.082	3	0.000
	21-25 Yaş	557	525,49			
	26-30 Yaş	110	619,12			
	31 Yaş ve üstü	82	584,43			

**Tablo 50:** Çevreyi Yeniden Değerlendirme Alt Boyut Puanının Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Çevreyi Yeniden Değerlendirme	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$x^2$	$sd$	$p$
	17-20 Yaş	301	512,87	7.619	3	0.055
	21-25 Yaş	557	546,85			
	26-30 Yaş	110	469,07			
	31_Yaş ve üstü	82	502,51			

**Tablo 51:** Kendi Kendini Yeniden Değerlendirme Alt Boyut Puanının Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Kendi Kendini Yeniden Değerlendirme	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$x^2$	$sd$	$p$
	17-20 Yaş	301	504,47	8.209	3	0.000
	21-25 Yaş	557	530,23			
	26-30 Yaş	110	590,16			
	31_Yaş ve üstü	82	483,81			

**Tablo 52:** Sosyal Serbestlik/Özgürlük Alt Boyut Puanının Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Sosyal Serbestlik/Özgürlük	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$x^2$	$sd$	$p$
	17-20 Yaş	301	452,30	44.099	3	0.000
	21-25 Yaş	557	529,98			
	26-30 Yaş	110	587,52			
	31_Yaş ve üstü	82	680,60			

**Tablo 53:** Karşıt/Zıt Durum Alt Boyut Puanının Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Karşıt/Zıt Durum	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$x^2$	$sd$	$p$
	17-20 Yaş	301	510,23	5.331	3	0.149
	21-25 Yaş	557	542,56			
	26-30 Yaş	110	477,69			
	31_Yaş ve üstü	82	529,78			

**Tablo 54:** Yardım Edici İlişkiler Alt Boyut Puanının Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Yardım Edici İlişkiler	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
	17-20 Yaş	301	481,91	18.799	3	0.000
	21-25 Yaş	557	541,25			
	26-30 Yaş	110	607,35			
	31_Yaş ve üstü	82	468,71			

**Tablo 55:** Güçlendirme Yönetimi Alt Boyut Puanının Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Güçlendirme Yönetimi	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
	17-20 Yaş	301	497,95	5.972	3	0.113
	21-25 Yaş	557	530,81			
	26-30 Yaş	110	577,32			
	31_Yaş ve üstü	82	521,05			

**Tablo 56:** Kendi Kendini Özgürleştirme Alt Boyut Puanının Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Kendi Kendini Özgürleştirme	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
	17-20 Yaş	301	478,30	15.567	3	0.001
	21-25 Yaş	557	535,91			
	26-30 Yaş	110	604,35			
	31_Yaş ve üstü	82	522,28			

**Tablo 57:** Uyarın Kontrolü Alt Boyut Puanının Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Uyarın Kontrolü	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
	17-20 Yaş	301	519,59	2.082	3	0.556
	21-25 Yaş	557	531,50			
	26-30 Yaş	110	540,65			
	31_Yaş ve üstü	82	486,10			

**Tablo 58:** Kişiler Arası Sistem Kontrolü Alt Boyut Puanının Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Kişiler Arası Sistem Kontrolü	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$x^2$	$sd$	$p$
	17-20 Yaş	301	492,76	7.706	3	0.052
	21-25 Yaş	557	541,66			
	26-30 Yaş	110	559,63			
	31_Yaş ve üstü	82	490,16			

**Tablo 59:** İlaç Kullanımı Alt Boyut Puanının Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

İlaç Kullanımı	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$x^2$	$sd$	$p$
	17-20 Yaş	301	530,74	0.291	3	0.962
	21-25 Yaş	557	524,55			
	26-30 Yaş	110	513,59			
	31_Yaş ve üstü	82	528,71			

**Tablo 60:** Metabolik Eşdeğerlilik Puanının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Metabolik Eşdeğerlilik	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$x^2$	$sd$	$p$
	İlköğretim	22	281,52	17.644	3	0.001
	Lise	84	510,68			
	Üniversite	874	537,09			
	Doktora	70	475,28			

**Tablo 61:** Sağlık Puanının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Sağlık	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$x^2$	$sd$	$p$
	İlköğretim	22	483,09	14.581	3	0.002
	Lise	84	495,67			
	Üniversite	874	519,00			
	Doktora	70	655,79			

**Tablo 62:** Rekabet Puanının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Rekabet	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	$sd$	$p$
	İlköğretim	22	618,91	9.016	3	0.029
	Lise	84	590,33			
	Üniversite	874	521,91			
	Doktora	70	463,20			

**Tablo 63:** Vücut ve Dış Görünüm Puanının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Vücut ve Dış Görünüm	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	$sd$	$p$
	İlköğretim	22	531,66	2.515	3	0.473
	Lise	84	536,39			
	Üniversite	874	520,08			
	Doktora	70	578,18			

**Tablo 64:** Sosyal ve Eğlence Puanının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Sosyal ve Eğlence	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	$sd$	$p$
	İlköğretim	22	604,30	10.423	3	0.015
	Lise	84	617,13			
	Üniversite	874	514,20			
	Doktora	70	531,89			

**Tablo 65:** Beceri Gelişimi Puanının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Beceri Gelişimi	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	$sd$	$p$
	İlköğretim	22	486,64	3.263	3	0.353
	Lise	84	513,84			
	Üniversite	874	522,84			
	Doktora	70	584,95			



**Tablo 66:** Bilinç Düzeyinde Artış Puanının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Bilinç Düzeyinde Artış	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	$sd$	$p$
	İlköğretim	22	565,05	4.409	3	0.221
	Lise	84	463,45			
	Üniversite	874	528,68			
	Doktora	70	547,77			

**Tablo 67:** Dramatik Yardım/Duygusal Canlandırma Puanının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Dramatik Yardım/Duygusal Canlandırma	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	$sd$	$p$
	İlköğretim	22	489,18	6.335	3	0.096
	Lise	84	451,17			
	Üniversite	874	531,35			
	Doktora	70	553,09			

**Tablo 68:** Çevreyi Yeniden Değerlendirme Puanının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Çevreyi Yeniden Değerlendirme	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	$sd$	$p$
	İlköğretim	22	588,52	5.146	3	0.161
	Lise	84	522,40			
	Üniversite	874	529,99			
	Doktora	70	453,38			

**Tablo 69:** Kendi Kendini Yeniden Değerlendirme Puanının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Kendi Kendini Yeniden Değerlendirme	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	$sd$	$p$
	İlköğretim	22	582,14	1.678	3	0.642
	Lise	84	522,33			
	Üniversite	874	521,85			
	Doktora	70	557,09			

**Tablo 70:** Sosyal Serbestlik/Özgürlük Puanının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Sosyal Serbestlik/Özgürlük	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$x^2$	$sd$	$p$
	İlköğretim	22	597,18	4.665	3	0.198
	Lise	84	568,64			
	Üniversite	874	516,71			
	Doktora	70	561,01			

**Tablo 71:** Karşıt/Zıt Durum Puanının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Karşıt/Zıt Durum	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$x^2$	$sd$	$p$
	İlköğretim	22	558,82	1.941	3	0.585
	Lise	84	484,10			
	Üniversite	874	528,24			
	Doktora	70	530,47			

**Tablo 72:** Yardım Edici İlişkiler Puanının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Yardım Edici İlişkiler	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$x^2$	$sd$	$p$
	İlköğretim	22	659,45	7.168	3	0.067
	Lise	84	536,90			
	Üniversite	874	525,79			
	Doktora	70	466,12			

**Tablo 73:** Güçlendirme Yönetimi Puanının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Güçlendirme Yönetimi	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$x^2$	$sd$	$p$
	İlköğretim	22	598,80	1.967	3	0.579
	Lise	84	504,57			
	Üniversite	874	527,06			
	Doktora	70	508,14			

**Tablo 74:** Uyarın Kontrolü Puanının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Uyarın Kontrolü	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
	İlköğretim	22	696,41	8.426	3	0.038
	Lise	84	503,56			
	Üniversite	874	525,61			
	Doktora	70	496,70			

**Tablo 75:** Kendi Kendini Özgürleştirme Puanının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Kendi Kendini Özgürleştirme	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
	İlköğretim	22	599,55	1.598	3	0.660
	Lise	84	510,90			
	Üniversite	874	525,82			
	Doktora	70	515,71			

**Tablo 76:** Kişiler Arası Sistem Kontrolü Puanının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Kişiler Arası Sistem Kontrolü	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
	İlköğretim	22	652,73	5.317	3	0.150
	Lise	84	547,52			
	Üniversite	874	522,87			
	Doktora	70	491,89			

**Tablo 77:** İlaç Kullanımı Puanının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

İlaç Kullanımı	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
	İlköğretim	22	711,36	11.859	3	0.008
	Lise	84	568,33			
	Üniversite	874	519,44			
	Doktora	70	491,31			

**Tablo 78:** Metabolik Eşdeğerlilik Alt Boyut Puanının Meslek Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Metabolik Eşdeğerlilik	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$x^2$	$sd$	$p$
	Öğrenci	849	548,88	27.357	4	0.000
	Memur	52	409,13			
	Öğretim Görevlisi	63	417,84			
	Öğretim Üyesi	34	415,93			
	Özel Sektör	52	462,23			

**Tablo 79:** Sağlık Alt Boyut Puanının Meslek Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Sağlık	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$x^2$	$sd$	$p$
	Öğrenci	849	515,81	51.193	4	0.000
	Memur	52	526,75			
	Öğretim Görevlisi	63	517,12			
	Öğretim Üyesi	34	884,47			
	Özel Sektör	52	457,95			

**Tablo 80:** Rekabet Alt Boyut Puanının Meslek Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Sağlık	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$x^2$	$sd$	$p$
	Öğrenci	849	519,61	23.083	4	0.000
	Memur	52	631,94			
	Öğretim Görevlisi	63	406,22			
	Öğretim Üyesi	34	580,74			
	Özel Sektör	52	623,65			

**Tablo 81:** Vücut ve Dış Görünüm Alt Boyut Puanının Meslek Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Vücut ve Dış Görünüm	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
	Öğrenci	849	512,44	31.967	4	0.000
	Memur	52	589,15			
	Öğretim Görevlisi	63	506,83			
	Öğretim Üyesi	34	799,50			
	Özel Sektör	52	518,55			

**Tablo 82:** Sosyal ve Eğlence Alt Boyut Puanının Meslek Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Sosyal ve Eğlence	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
	Öğrenci	849	511,07	47.662	4	0.000
	Memur	52	686,06			
	Öğretim Görevlisi	63	409,40			
	Öğretim Üyesi	34	754,29			
	Özel Sektör	52	591,58			

**Tablo 83:** Beceri Gelişimi Alt Boyut Puanının Meslek Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Beceri Gelişimi	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
	Öğrenci	849	522,46	44.360	4	0.000
	Memur	52	490,69			
	Öğretim Görevlisi	63	431,58			
	Öğretim Üyesi	34	842,84			
	Özel Sektör	52	516,25			

**Tablo 84:** Bilinç Düzeyinde Artış Alt Boyut Puanının Meslek Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Bilinç Düzeyinde Artış	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
	Öğrenci	849	519,72	10.866	4	0.028
	Memur	52	514,76			
	Öğretim Görevlisi	63	556,74			
	Öğretim Üyesi	34	681,75			
	Özel Sektör	52	490,57			

**Tablo 85:** Dramatik Yardım/Duygusal Canlandırma Alt Boyut Puanının Meslek Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Dramatik Yardım/Duygusal Canlandırma	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
	Öğrenci	849	509,93	44.041	4	0.000
	Memur	52	663,76			
	Öğretim Görevlisi	63	569,95			
	Öğretim Üyesi	34	776,50			
	Özel Sektör	52	423,56			

**Tablo 86:** Çevreyi Yeniden Değerlendirme Alt Boyut Puanının Meslek Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Çevreyi Yeniden Değerlendirme	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
	Öğrenci	849	525,28	26.963	4	0.000
	Memur	52	651,41			
	Öğretim Görevlisi	63	406,19			
	Öğretim Üyesi	34	652,50			
	Özel Sektör	52	464,70			

**Tablo 87:** Kendi Kendini Yeniden Değerlendirme Alt Boyut Puanının Meslek Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Kendi Kendini Yeniden Değerlendirme	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	$sd$	$p$
	Öğrenci	849	515,80	27.509	4	0.000
	Memur	52	617,17			
	Öğretim Görevlisi	63	469,65			
	Öğretim Üyesi	34	754,38			
	Özel Sektör	52	510,18			

**Tablo 88:** Sosyal Serbestlik/Özgürlük Alt Boyut Puanının Meslek Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Sosyal Serbestlik/Özgürlük	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	$sd$	$p$
	Öğrenci	849	506,96	31.743	4	0.000
	Memur	52	647,23			
	Öğretim Görevlisi	63	569,01			
	Öğretim Üyesi	34	748,81			
	Özel Sektör	52	507,83			

**Tablo 89:** Karşıt/Zıt Durum Alt Boyut Puanının Meslek Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Karşıt/Zıt Durum	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	$sd$	$p$
	Öğrenci	849	522,76	13.993	4	0.007
	Memur	52	585,65			
	Öğretim Görevlisi	63	477,27			
	Öğretim Üyesi	34	676,24			
	Özel Sektör	52	469,94			

**Tablo 90:** Yardım Edici İlişkiler Alt Boyut Puanının Meslek Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Yardım Edici İlişkiler	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
	Öğrenci	849	519,97	8.759	4	0.067
	Memur	52	596,17			
	Öğretim Görevlisi	63	474,48			
	Öğretim Üyesi	34	624,50			
	Özel Sektör	52	542,20			

**Tablo 91:** Güçlendirme Yönetimi Alt Boyut Puanının Meslek Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Güçlendirme Yönetimi	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
	Öğrenci	849	513,84	12.172	4	0.016
	Memur	52	599,21			
	Öğretim Görevlisi	63	506,83			
	Öğretim Üyesi	34	645,81			
	Özel Sektör	52	586,08			

**Tablo 92:** Uyarın Kontrolü Alt Boyut Puanının Meslek Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Uyarın Kontrolü	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
	Öğrenci	849	514,94	11.239	4	0.024
	Memur	52	553,76			
	Öğretim Görevlisi	63	510,65			
	Öğretim Üyesi	34	638,47			
	Özel Sektör	52	613,70			



**Tablo 93:** Kendi Kendini Özgürleştirme Alt Boyut Puanının Meslek Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Kendi Kendini Özgürleştirme	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$x^2$	$sd$	$p$
	Öğrenci	849	511,82	15.376	4	0.004
	Memur	52	561,88			
	Öğretim Görevlisi	63	578,95			
	Öğretim Üyesi	34	695,65			
	Özel Sektör	52	536,42			

**Tablo 94:** Kişiler Arası Sistem Kontrolü Alt Boyut Puanının Meslek Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Kişiler Arası Sistem Kontrolü	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$x^2$	$sd$	$p$
	Öğrenci	849	519,67	12.506	4	0.014
	Memur	52	603,82			
	Öğretim Görevlisi	63	448,14			
	Öğretim Üyesi	34	613,29			
	Özel Sektör	52	578,64			

**Tablo 95:** İlaç Kullanımı Alt Boyut Puanının Meslek Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

İlaç Kullanımı	Gruplar	$n$	$\bar{x}_{sira}$	$x^2$	$sd$	$p$
	Öğrenci	849	509,31	20.910	4	0.000
	Memur	52	617,85			
	Öğretim Görevlisi	63	511,00			
	Öğretim Üyesi	34	647,22			
	Özel Sektör	52	635,53			

