



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**DAVRANIŞ DEĞİŞİM AŞAMALARINA GÖRE
DÜZENLİ EGZERSİZE KATILIMI ENGELLEYEN VE
GÜDÜLEYEN FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ**

DOKTORA TEZİ

Yener AKSOY

**Samsun
Ocak-2016**



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**DAVRANIŞ DEĞİŞİM AŞAMALARINA GÖRE
DÜZENLİ EGZERSİZE KATILIMI ENGELLEYEN VE
GÜDÜLEYEN FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ**

DOKTORA TEZİ

Yener AKSOY

**Danışman
Prof. Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL**

**Samsun
Ocak-2016**

T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Yener AKSOY tarafından Prof. Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL danışmanlığında hazırlanan “**Davranış Değişim Aşamalarına Göre Düzenli Egzersize Katılımı Engellenen ve Güdöleyen Faktörlerin İncelenmesi**” başlıklı bu çalışma jürimiz tarafından 25 /01 /2016 tarihinde yapılan sınav ile Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında “Doktora Tezi” olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Üye Prof. Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL Mersin Üniversitesi.

Üye : Yrd.Doç.Dr.Yaşar BARUT Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Üye: Yrd.Doç.Dr. Resul ÇEKİN Amasya Üniversitesi

Üye : Yrd.Doç. Erkan DEMİRKAN Çorum Hitit Üniversitesi

ONAY:

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görölmüştür.

/01/2016

Doç. Dr. Aydın HİM
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŐEKKÜR

Çalışmamın planlanması ve yürütülmesinde ve tezin tüm aşamalarında bana yön veren sevgili hocam sayın; Prof. Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL'e, enzor zamanlarım da yanımda olan, iş ve eğitim hayatım boyunca beni hoşgörü ve anlayışla karşılayan eşim ve çocuklarıma, Bugünlere gelmemi sağlayan ve hayatımın her aşamasında olduğu gibi bu çalışma süresince de desteklerini esirgemeyen aileme Tez çalışmam süresince gösterdikleri sabır ve anlayış için çalışma arkadaşlarıma ve çalışmayı uygulamamda göstermiş oldukları sabır ve üstün gayret gösteren meslektaşlarıma.

Teőekkürlerimi sunarım.

Yener AKSOY

DAVRANIŞ DEĞİŞİM AŞAMALARINA GÖRE EGZERSİZE KATILIMI ENGELLEYEN VE GÜDÜLEYEN FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ

Amaç: Bu çalışmanın amacı, Samsun il merkezinde 14-95 yaş erkek ve kadınların davranış değişim aşamalarına göre düzenli egzersize katılımlarını engelleyen ve güdüleyen faktörlerin incelenmesidir.

Materyal ve Metot: Samsun ilinde yaşayan 1350 kadın ve 1350 erkek katılımcı rastgele seçilmiş; Egzersiz Davranışının Değişim Basamakları (EDDB) Anketi, Boş Zaman Engelleri (BZE) Ölçeği-18 ve Egzersize GÜdülenme Anketleri (EGA) kullanılmıştır. Gruplararası dağılımlarda fark olup olmadığının belirlenmesi için çapraz tablolar ile X^2 analizleri, gruplararası karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi ile post hoc Scheffe analizleri kullanılmıştır.

Bulgular: Kadın ve erkeklerde yaş grupları arasında fiziksel özellikler anlamlı şekilde farklılaşırken, erkeklerde boy uzunluğu hariç egzersiz davranışı değişim basamakları arasında fark yoktur. Cinsiyet ve yaş gruplarına göre egzersiz davranışı değişim basamaklarının oranları tüm yaş gruplarında anlamlı düzeyde farklıdır. Egzersize katılımı güdüleyen faktörlerin engellere göre daha anlamlı olduğu gözükmektedir. Erkeklerde altmış yaş grubuna kadar sosyal ve eğlence ile beceri gelişimi boyutlarında anlamlı farklılaşma gözlenmemiştir. Kadınlarda 40 yaş grubuna kadar EGA değişkenleri anlamlı seviyede farklılaşmıştır. Her iki cinste BZE alt boyutlarında sadece birey psikolojisi ortalamaları daha çok yaş grubunda anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Diğer boyutlarda egzersiz davranışı aşamalarına göre daha az sayıda yaş grubunda anlamlı farklılaşma gözlenmiştir. Yaş grupları dikkate alınmadan erkek ve kadınlarda egzersiz davranışı aşamalarına göre hem EGA hem de BZE ölçeği alt boyutları anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

Sonuç: Erkek ve kadınlarda egzersiz davranışı aşamalarına göre düzenli fiziksel etkinliklere katılımı güdüleyen ve engelleyen faktörlerin ortalamaları anlamlı şekilde farklılaşırken yaş grupları dikkate alındığında boş zaman engellerinden daha çok egzersizi güdüleyen faktörlerin etkili olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Cinsiyet; egzersiz; engeller; güdüler; fiziksel; yaş

Yener AKSOY, Doktora Tezi,

Ondokuz Mayıs Üniversitesi – Samsun, Ocak-2016

ABSTRACT

EFFECTS OF MOTIVES AND CONSTRAINS TO EXERCISE ACCORDING TO EXERCISE BEHAVIOR STAGES OF CHANGE

Aim: The aim of this study is to investigate the constraints and motives affecting participation in regular physical activity with respect to the exercise behavior stages of change (EBSC) in males and females aged between 14-95 in Samsun city center.

Material and Method: 1350 female and 1350 male living in Samsun Province were selected as a randomly. For the data collection, the Turkish version of Physical Activity Stages of Change Questionnaire (PASCQ), Turkish version of the 18-item Leisure Constraint Scale (LCS) and the Recreational Exercise Motivation Scale (REM) were used. These scales were adapted to Turkish population. A chi square test was used to determine if there is a difference in the distribution between the groups while one-way analysis of variance and post hoc Scheffe were utilized for the comparison of the groups.

Results: The physical characteristics of participants were differentiated among male and female age groups while no significant difference was observed among EBSC groups except body height. The percentages of groups for exercise EBSC were different according to age and gender. Motives were more effective than constraints in participation to the exercise. There were no significant differences in social/enjoyment and skill development dimensions of males up to 60 years old. Sub-dimensions of REM were differentiated up to age of forty in females. In both genders, there were only significant differences in the mean of individual psychology in a great number of age groups while there were significant differences in few numbers of age groups with respect to groups for EBSC in the other sub-dimensions. The averages of REM and LCS sub-dimensions differentiated significantly according to groups for EBSC in males and females regardless of age groups.

Conclusion: While the motives and constraints that affect the physical activity for exercise behavior stages of men and women differ significantly, the motives are more efficient than free time constraints regarding the age groups.

Keywords: Age; constraints; exercise; gender; motives; physical

Yener AKSOY, Ph. D. Thesis,

Ondokuz Mayıs University - Samsun, January-2016

SİMGELER VE KISALTMALAR

ABD	:Amerika Birleşik Devletleri
AGT	:AchievementGoalTheory (Başarılacak Amaç Teorisi)
BKİ	:Beden Kütle İndeksi
BZE	:Boş Zaman Engelleri
BZEÖ	:Boş Zaman Engelleri Ölçeği
CDC	:Centerfor Disease Control (Hastalık Kontrol Merkezi)
DAM	:Değişim Aşamaları Modeli
E	:Erkek
EBSC	:Exercise Behavior Stage of Change (Egzersiz Davranışı Değişim Aşaması)
ECD	:Elektro kimyasalDetektör
EDDAA	:Egzersiz Davranış Değişim Aşamaları Anketi
EDDB	:Egzersiz Davranış Değişiminin Basamakları
EGA	:Egzersiz Güdüleme Anketleri
EU	:EuropeanUnion (Avrupa Birliği)
EYDDA	:Egzersiz Yapanların Davranış Değişikliği Anketi
FA	:FizikselAktivite
GC	:Gas Chromatography (GazKromatografisi)
HPLC	:High Performance Liquid)
K	:Kadın
LCS	:Leisure Constraint Scale (Serbest Zaman Engelleri Ölçeği)
Maks	:Maksimum
Min	:Minimum
MS	:Kütle Spektrometresi
n.a	:Not Applicable (uygulanabilir değil)
PASCQ	:TurkishVersion of Physical Activity Stages of Change Questionnaire
REM	:Recreational Exercise Motivation Scale (Rekreasyon Egzersizi Motive Ölçeği)
SDT	:Self-DeterminationTheory (Özgül İdare Teorisi)
SGM	:Spor Genel Müdürlüğü
TBSA	:Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması
TC	:Türkiye Cumhuriyeti

TTM :Transteoretik Model
TÜİK :Türkiye İstatistik Kurumu
WHO : World Health Organisation (Dünya Sağlık Örgütü)

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT	v
SİMGELER VE KISALTMALAR	vi
İÇİNDEKİLER	viii
1.GİRİŞ	1
1.1. Problem Cümlesi	3
1.2. Alt Problemler	3
1.3. Araştırma Hipotezleri	3
1.4. Sınırlılıklar	16
2. GENEL BİLGİLER	17
2.1. Transteoretik Model	20
2.1.1. Değişim Aşamaları (Zaman ile İlgili Geçici Boyut)	21
2.1.2. Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi	22
2.1.3. Değişim Süreci (Bağımsız Değişken Boyutu)	30
2.1.4. Değişim Düzeylerini Belirleyen Ölçekler	31
2.2. Egzersize Güdüleyen Faktörler	32
2.3. Fiziksel Aktiviteye Katılım Engelleri	40
3. MATERYAL VE METOT	44
3.1. Araştırma Grubu	44
3.2. Veri Toplama Araçları	44
3.3. Beden Kütle İndeksi Hesaplaması	44
3.4. Demografik Bilgiler	45
3.5. Düzenli Fiziksel Aktiviteye Katılımın Değişim Basamakları Anketi	45
3.6. Egzersiz Güdüleme Anketi (EGA)	45
3.7. Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18 (BZEÖ)	45
3.8. Verilerin Analizi	46
4. BULGULAR	47
5.TARTIŞMA	102
5.1. Egzersiz Davranışı Değişim Aşamaları	102
5.2. Egzersizi Güdüleyen faktörler	106
5.3. Egzersize Katılım Engelleri	111

6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	119
KAYNAKLAR.....	122
EKLER.....	132
ÖZGEÇMİŞ.....	136

1.GİRİŞ

Dünya Sağlık Teşkilatı WHO (2007), verilerine göre, toplumsal fonksiyonlarımız ile yakından ilişkili olan fiziksel hareketsizlik dünya nüfusunun %31'inde görülmektedir. Türkiye'de ise, 14-95 yaşları arasındaki nüfusun %12,52'sinin egzersize başladığını ve %18,17'sinin egzersiz yapmada devamlılık sergilediğini bildirilmiştir (Çeker ve ark., 2015).

Birçok bilimsel çalışma egzersizin, sağlık ve zindelik üzerinde önemli etkilerinin olduğunu ortaya koyarak Pastor ve ark. (2003), sağlığın geliştirilmesi ve korunması kapsamında fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal birçok yararı olan fiziksel aktivite ve egzersiz programlarını önermektedirler. Amerikan Spor Hekimliği Koleji moderato yoğunlukta düzenli aralıklar ile yapılan fiziksel aktivitenin insan sağlığına olumlu etkileri üzerinde durmaktadır (Pate ve ark., 1995). Çünkü FA hastalıklardan korunmada, sağlıklı ve mutlu yaşamada ve iş veriminde olumlu etkiye sahiptir. Hala günümüzde dünya nüfusunun önemli bir kısmının önerilen düzeyde fiziksel aktivite ve egzersiz programlarına katılmadığı gerçektir (Rhodes ve Dean, 2009). Anayasanın 59. Maddesinde belirtildiği gibi **“Devlet, her yaştaki Türk vatandaşlarının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri alır, sporun kitlelere yayılmasını teşvik eder”** sorumluluğu doğrultusunda hükümetlere verilen bu görev son yıllara kadar ülkemizde yeterince yerine getirilmemiştir (T.C. Anayasası, 1982).

Fiziksel aktivite ve egzersize yönelik en olumsuzdan en olumluya farklı seviyelerde tutum sergileyen erkek ve kadınların davranışlarının temelinde yatan onların fiziksel aktiviteye güdüleyen ve onların katılımlarını engelleyen sebeplerin ortaya çıkarılmasıdır. Böylece fiziksel aktivite ve egzersizin toplumda yaygınlaşmasına yönelik daha somut ve gerçekçi politikaların geliştirilmesi mümkün olacaktır.

Sağlıklı yaşam tarzına yönelik davranışların tahmininde kullanılan kriterlerin belirlenmesi sağlık psikolojisi ve diğer ilgili alanlarda önemli bir araştırma konusu olmuştur. Bu farkındalık, sağlıklı davranışların anlaşılmasını ve uygulamaları kolaylaştırmaktadır (Abraham ve ark., 2000).

Son yıllarda davranış evrelerine dayalı teorilerin popülerliği artmıştır. Değişim aşamalarının kritik önemini vurgulayan model, az sayıda basit soru ile değerlendirilmektedir. Düzenli fiziksel aktivite yapma alışkanlığını da kapsayan sağlıklı yaşama yönelik davranış değişikliklerine uyarlanabilmektedir (Kim ve ark., 2006; Naar-

King ve ark., 2008). İlk olarak sigara bırakmaya yönelik davranış değiştirme amacıyla kullanılan transteorik modelde Prochaska ve DiClemente (1982), hazırlık aşamasındakilere ihtiyaç duydukları işaret ve bilgileri vermek davranış değişikliğini başlatmak için yeterli olurken daha erken aşamadakilerinde değişim işteği oluşturulmalıdır.

Egzersize yönelik davranış değiştirme evreleri, düzenli ve planlı egzersiz yapma davranışını sergilemeye ne kadar hazır olduklarını ortaya koymaktadır (Marcus ve ark., 1992). Bu evreler insanların davranış değiştirmeye ne seviyede hazır olduğunu sınıflandırılmaktadır. Bunlar; niyet öncesi, niyet, hazırlık, aksiyon ve koruma evrelerinden oluşmaktadır (Prochaska ve Velicer, 1997).

Transteorik model, davranış değiştirmenin bilişsel, davranışsal ve zamansal yönlerini kapsamaktadır. Fiziksel aktiviteye uygulanan bu model, davranış değiştirme evrelerini kapsamaktadır. Fiziksel aktivite yapmaya karar vermek için artı ve eksilerin değerlendirildiği karar verme düzeyine ulaşma, kişisel etkinliğin sergilenmesine ve davranış değişiminin oluştuğu zamana ihtiyaç vardır.

Değişim süreçleri, davranış değiştirme evreleri süresince takip edilen çeşitli stratejilerden oluşmaktadır. Bu süreçler zihinsel ve davranış (uygulama) stratejilerini kapsamaktadır. Örneğin fiziksel aktivite hakkında bilgilenmek ve ruhen hazır olmaya çalışmak zihinsel stratejinin, buzdolabının üzerine yürüyüşe gideceğini hatırlatacak not yapıştırması davranışsal stratejinin örnekleridir. Muhtemelen bireysel tercihlerden dolayı değişim döngüsü boyunca her iki stratejide kullanılmaktadır (Marshall ve Biddle, 2001). Sağlıklı yaşamı geliştirmeye yönelik yaklaşım, fiziksel aktivitenin zihinsel ve davranışsal görünümünün anlaşılması için uygun bir yapıya dönüşerek evrelere dayalı ve doğrusal modelleri birleştirmektedir (Biddle ve ark., 2007).

Fiziksel aktivite farklı seviyelerdeki birçok etkenle ilgili kompleks davranıştır. Türkiye’de insanların fiziksel aktivite yapmasını artıran ve azaltan faktörlerin detaylı Şekilde anlaşılmasına ihtiyaç vardır. Sportif ve fiziksel aktiviteyi yaygınlaştırma politikalarının veri tabanlarına dayandırılması gerekmektedir. Bu tip araştırmalar, Türkiye’de insanların egzersize yönelik olumlu veya olumsuz davranış eğilimlerinin anlaşılmasına ve doğru politikaların oluşturulması temel oluşturacaktır.

Bu noktada, ülkemizde yaşayan tüm vatandaşların serbest zamanlarında sağlık ve fiziksel uygunluklarını geliştirmek için fiziksel aktivite ve egzersize katılıma güdüleyen

veya katılımlarını engelleyen etkenlerin belirlenmesine yönelik araştırmaların yapılması önem kazanmaktadır. Böylece bu çalışmanın amacı davranış değişim aşamalarına göre düzenli egzersize katılımı engelleyen ve güdüleyen faktörlerin analiz edilmesidir. Böylece bu çalışmada, Samsun İl Merkezinde yaşayan farklı yaş gruplarındaki erkek ve kadınların davranış değişim aşamalarına göre düzenli egzersize katılımlarını engelleyen ve güdüleyen faktörlerin incelenmesi hedeflenmiştir.

1.1. Problem Cümlesi

Davranış değişim aşamalarına göre düzenli egzersize katılımı engelleyen ve güdüleyen faktörlerin incelenmesi.

1.2. Alt Problemler

Yaş gruplarına göre erkek ve kadınların fiziksel özelliklerinin ortalamaları farklı mıdır?

Yaş gruplarına göre erkek ve kadınların davranış değiştirme aşamalarının yüzde değerleri farklı mıdır?

Yaş gruplarına göre erkek ve kadınların BZEÖ alt boyutları bakımından ortalama değerleri farklı mıdır?

Yaş gruplarına göre erkek ve kadınların EGA alt boyutları bakımından ortalama değerleri farklı mıdır?

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

SIRA HİPOTEZLER

1. Erkeklerde yaş grupları arasında ortalama yaş değeri anlamlı şekilde farklı değildir.
2. Erkeklerde yaş grupları arasında ortalama boy uzunluğu değeri anlamlı şekilde farklı değildir.
3. Erkeklerde yaş grupları arasında ortalama vücut ağırlığı değeri anlamlı şekilde farklı değildir.
4. Erkeklerde yaş grupları arasında ortalama beden kütle indeksi değeri anlamlı şekilde farklı değildir.
5. Kadınlarda yaş grupları arasında ortalama yaş değeri anlamlı şekilde farklı değildir

6. Kadınlarda yaş grupları arasında ortalama boy uzunluğu değeri anlamlı şekilde farklı değildir.
7. Kadınlarda yaş grupları arasında ortalama vücut ağırlığı değeri anlamlı şekilde farklı değildir.
8. Kadınlarda yaş grupları arasında ortalama beden kütle indeksi değeri anlamlı şekilde farklı değildir.
9. Erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre ortalama yaş değeri anlamlı düzeyde farklı değildir.
10. Erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre ortalama boy uzunluğu değeri anlamlı düzeyde farklı değildir.
11. Erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre ortalama vücut ağırlığı değeri anlamlı düzeyde farklı değildir.
12. Erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre ortalama beden kütle indeksi değeri anlamlı düzeyde farklı değildir.
13. Kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre ortalama yaş değeri anlamlı düzeyde farklı değildir.
14. Kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre ortalama boy uzunluğu değeri anlamlı düzeyde farklı değildir.
15. Kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre ortalama vücut ağırlığı değeri anlamlı düzeyde farklı değildir.
16. Kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre ortalama beden kütle indeksi değeri anlamlı düzeyde farklı değildir.
17. 14-19 yaş erkeklerin egzersiz davranışı değişim aşamaları dağılım oranları arasında anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
18. 20-29 yaş erkeklerin egzersiz davranışı aşamaları dağılım oranları arasında anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
19. 30-39 yaş erkeklerin egzersiz davranışı aşamaları dağılım oranları arasında anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
20. 40-49 yaş erkeklerin egzersiz davranışı değişim aşamaları dağılım oranları arasında anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
21. 50-59 yaş erkeklerin egzersiz davranışı değişim aşamaları dağılım oranları arasında anlamlı düzeyde farklılık yoktur.

22. 60-95 yaş erkeklerin egzersiz davranışı değişim aşamaları dağılım oranları arasında anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
23. 14-19 yaş kadınların egzersiz davranışı değişim aşamaları dağılım oranları arasında anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
24. 20-29 yaş kadınların davranış değişim aşamaları dağılım oranları arasında anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
25. 30-39 yaş kadınların egzersiz davranışı değişim aşamaları dağılım oranları arasında anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
26. 40-49 yaş kadınların davranış değişim aşamaları dağılım oranları arasında anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
27. 50-59 yaş kadınların egzersiz davranışı değişim aşamaları dağılım oranları arasında anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
28. 60-95 yaş kadınların egzersiz davranışı değişim aşamaları dağılım oranları arasında anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
29. 14-19 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz otivasyonu sağlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
30. 14-19 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu rekabet alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
31. 14-19 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu vücut ve dış görünüm alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
32. 14-19 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sosyal ve eğlence alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
33. 14-19 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu beceri gelişimi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
34. 14-19 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sağlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
35. 14-19 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu rekabet alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
36. 14-19 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu vücut ve dış görünüm alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.

37. 14-19 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sosyal ve eğlence alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
38. 14-19 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu beceri gelişimi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
39. 20-29 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sağlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
40. 20-29 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu rekabet alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
41. 20-29 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu vücut ve dış görünüm alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
42. 20-29 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sosyal ve eğlence alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
43. 20-29 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu beceri gelişimi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
44. 20-29 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sağlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
45. 20-29 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu rekabet alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
46. 20-29 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu vücut ve dış görünüm alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
47. 20-29 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sosyal ve eğlence alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
48. 20-29 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu beceri gelişimi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
49. 30-39 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sağlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
50. 30-39 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu rekabet alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
51. 30-39 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu vücut ve dış görünüm alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık

yoktur.

52. 30-39 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sosyal ve eğlence alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
53. 30-39 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu beceri gelişimi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
54. 30-39 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sağlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
55. 30-39 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu rekabet alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
56. 30-39 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu vücut ve dış görünüm alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
57. 30-39 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sosyal ve eğlence alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
58. 30-39 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu beceri gelişimi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
59. 40-49 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sağlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
60. 40-49 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu rekabet alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
61. 40-49 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu vücut ve dış görünüm alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
62. 40-49 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sosyal ve eğlence alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
63. 40-49 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu beceri gelişimi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
64. 40-49 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sağlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
65. 40-49 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu rekabet alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
66. 40-49 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz

motivasyonu vücut ve dış görünüm alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.

67. 40-49 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sosyal ve eğlence alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
68. 40-49 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu beceri gelişimi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
69. 50-59 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sağlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
70. 50-59 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu rekabet alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
71. 50-59 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu vücut ve dış görünüm alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
72. 50-59 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sosyal ve eğlence alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
73. 50-59 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu beceri gelişimi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
74. 50-59 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sağlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
75. 50-59 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu rekabet alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
76. 50-59 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu vücut ve dış görünüm alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
77. 50-59 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sosyal ve eğlence alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
78. 50-59 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu beceri gelişimi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
79. 60-95 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sağlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
80. 60-95 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu rekabet alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.

81. 60-95 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu vücut ve dış görünüm alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
82. 60-95 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sosyal ve eğlence alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
83. 60-95 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu beceri gelişimi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
84. 60-95 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sağlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
85. 60-95 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu rekabet alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
86. 60-95 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu vücut ve dış görünüm alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
87. 60-95 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sosyal ve eğlence alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
88. 60-95 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu beceri gelişimi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
89. 14-19 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin birey psikolojisi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
90. 14-19 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin bilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
91. 14-19 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin tesis alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
92. 14-19 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
93. 14-19 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin zaman alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
94. 14-19 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman

- engelleri ölçeğinin ilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
- 95.** 14-19 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin birey psikolojisi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
- 96.** 14-19 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin bilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
- 97.** 14-19 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin tesis alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
- 98.** 14-19 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
- 99.** 14-19 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin zaman alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
- 100.** 14-19 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin ilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
- 101.** 20-29 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin birey psikolojisi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
- 102.** 20-29 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin bilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
- 103.** 20-29 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin tesis alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
- 104.** 20-29 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
- 105.** 20-29 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin zaman alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
- 106.** 20-29 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin ilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
- 107.** 20-29 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman

engelleri ölçeğinin birey psikolojisi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.

108. 20-29 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin bilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
109. 20-29 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin tesis alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
110. 20-29 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
111. 20-29 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin zaman alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
112. 20-29 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin ilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
113. 30-39 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin birey psikolojisi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
114. 30-39 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin bilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
115. 30-39 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin tesis alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
116. 30-39 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
117. 30-39 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin zaman alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
118. 30-39 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin ilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
119. 30-39 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin birey psikolojisi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.

120. 30-39 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin bilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
121. 30-39 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin tesis alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
122. 30-39 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
123. 30-39 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin zaman alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
124. 30-39 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin ilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
125. 40-49 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin birey psikolojisi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
126. 40-49 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin bilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
127. 40-49 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin tesis alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
128. 40-49 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
129. 40-49 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin zaman alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
130. 40-49 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin ilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
131. 40-49 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin birey psikolojisi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
132. 40-49 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin bilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık

yoktur.

133. 40-49 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin tesis alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
134. 40-49 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
135. 40-49 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin zaman alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
136. 40-49 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin ilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
137. 50-59 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin birey psikolojisi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
138. 50-59 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin bilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
139. 50-59 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin tesis alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
140. 50-59 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
141. 50-59 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin zaman alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
142. 50-59 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin ilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
143. 50-59 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin birey psikolojisi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
144. 50-59 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin bilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
145. 50-59 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman

- engelleri ölçeğinin tesis alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
146. 50-59 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
 147. 50-59 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin zaman alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
 148. 50-59 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin ilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
 149. 60-95 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin birey psikolojisi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
 150. 60-95 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin bilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
 151. 60-95 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin tesis alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
 152. 60-95 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
 153. 60-95 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin zaman alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
 154. 60-95 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin ilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
 155. 60-95 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin birey psikolojisi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
 156. 60-95 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin bilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
 157. 60-95 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin tesis alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
 158. 60-95 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman

engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.

159. 60-95 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin zaman alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
160. 60-95 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin ilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
161. Tüm erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sağlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
162. Tüm erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu rekabet alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
163. Tüm erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu vücut ve dış görünüm alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
164. Tüm erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sosyal ve eğlence alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
165. Tüm erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu beceri gelişimi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
166. Tüm kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sağlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
167. Tüm kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu rekabet alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
168. Tüm kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu vücut ve dış görünüm alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
169. Tüm kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sosyal ve eğlence alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
170. Tüm kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu beceri gelişimi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
171. Tüm erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin birey psikolojisi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
172. Tüm erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman

engelleri ölçeğinin bilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.

173. Tüm erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin tesis alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
174. Tüm erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
175. Tüm erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin zaman alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
176. Tüm erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin ilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
177. Tüm kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin birey psikolojisi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
178. Tüm kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin bilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
179. Tüm kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin tesis alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
180. Tüm kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
181. Tüm kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin zaman alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.
182. Tüm kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin ilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.

1.4. Sınırlılıklar

Araştırma anketteki sorularla sınırlıdır.

Anketi yanıtlayan deneklerin verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

2. GENEL BİLGİLER

Sağlık ve zindelik için en önemli ulusal politikalardan biri, toplumda çok sayıda insanın fiziksel ve sportif etkinliklere katılımının artırılmasıdır. Bugün fiziksel ve sportif aktivitelere katılım oranları bakımından ülkemizde sağlıklı bilgi yoktur. Uzmanlar sağlığın korunması ve geliştirilmesi kapsamında fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik birçok yararı olan egzersiz programlarını önermektedirler.

Fiziksel aktivitenin yaygınlaştırılması, birçok halk sağlığı probleminin çözülmesinde anahtar rol oynamaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve yüksek kan basıncı ve kalp krizi riskini önemli derecede azaltmaktadır (Cavill ve ark., 2006). Fiziksel yönden aktif insanlar; kolon, göğüs, akciğer ve prostat kanserine yakalanma oranlarında düşüktür (Cavill ve ark., 2006; Schule, 2006). Ayrıca fiziksel aktivite vücut ağırlığını azaltması sebebiyle iskelet-kas sistemlerine bağlı bel ağrılarında korunma ile fiziksel ve psikolojik iyi olma düzeyini artırmaktadır (WHO-Global Strategy on Diet, Physical activity and Health, 2004; Airaksinen ve ark., 2004; Biallas ve ark., 2007).

Fiziksel aktivitenin yaygınlaştırılması kolay bir iş değildir. Egzersiz ve sportif aktiviteyi bırakma oranları genelde %16 (Brehm ve ark. 2001), ile %60 daha faz oranlar arasında değişmektedir (Pahmeier, 2004). Bu sorunların çözümlenmesi için farklı stratejiler uygulanabilir. İnsanların yoğun yaşadığı bölgelerde fiziksel ve sportif aktivitelerle ilgili tanıtım programları düzenlenebilir veya engel olarak en çok gösterilen zaman yetersizliği gibi sorunlara yönelik çözümler üretilebilir.

Bu sebepten bisiklet ve yürüyüşler için yeşil parklar inşaa edilebilir, okullarda ve toplumsal merkezlerde egzersiz programları düzenlenebilir. Zamanın yetersizliğinin egzersiz yapmaya yönelik en çok algılanan engel olması sebebiyle (Steinhardt ve Dishman, 1989). bireylere odaklanılarak onların algıladıkları sorunların giderilmesi için çalışmalar yapılabilir.

Bu sebepten bireyler, her türlü egzersiz programının bir parçası olarak dikkate alınması programın başarı düzeyini artıracaktır. Diğer iyi bir deneyim de egzersize yönelik olumlu düşüncelere sahip olunmasıdır. Egzersize yönelik bireylerin kendi güven duyguları artacak ve katılımcılar arasında daha çok sosyal etkileşim yaşanacaktır (Biddle ve Mutrie, 2008).

Amerikan Spor Hekimliği Koleji moderato yoğunlukta düzenli aralıklar ile yapılan fiziksel aktivitenin (FA) insan sağlığına olumlu etkileri üzerinde durmaktadır (Pate ve ark., 1995). Çünkü FA hastalıklardan korunmada, sağlıklı ve mutlu yaşamada ve iş veriminde olumlu etkiye sahiptir.

Fiziksel ve sportif aktivitelere katılım oranları Avrupa'da Hollanda %56, Almanya %53, İngiltere %41, Fransa %39, İtalya %35 ve İspanya %28 düzeyinde olduğu (Bottenburg, 2011), göz önünde bulundurulursa; Spor Genel Müdürlüğünün (SGM)'nin, Mayıs 2015 verilerine göre, Türkiye 75.627.000 nüfusu (TUİK, 2015) ve 485,330 aktif sporcu sayısı ile hesaplanan sporcu sayısı oranı %0,64'dür (<https://www.sgm.gov.tr/2015>). Oysa bu değer 2013 yılında %0,80'di (<https://www.sgm.gov.tr/2013>). Diğer yanda, Sağlık Bakanlığı'nın 7 ilde 15,468 kişiye uyguladığı anketlere göre, %3,5'lük oranı ile en düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip ülke konumundadır. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması, (TBSA, 2010) sonuçlarına göre, 12 yaş ve üzeri bireylerin %71,9'u hareketsiz yaşamakta, % 9,1'i ise yetersiz düzeyde fiziksel aktivite yapmaktadır. Sportif ve fiziksel aktivitelere katılımı yüksek oranlara çıkarmak için tüm devlet kurumları ve sivil toplum örgütlerinin birlikte çalışmasına ihtiyaç vardır. Türkiye'de genel spor yapma oranı olan %0,80'e yakındır (<https://www.sgm.gov.tr/2014>). En son yapılan çalışmada ise, Çeker ve ark. (2015), Amasya İl merkezinde yaşayan 14-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59 ve 60-95 yaşları arasındaki altı yaş grubunda sağlıklı 1033 kadın, 1196 erkek olmak üzere toplam 2229 katılımcıya rastgele yöntem ile Egzersiz Davranış Değişim Aşamaları Anketi (EDDAA) uygulanmışlar ve tüm deneklerin %41,90'ının niyet öncesi, %15,93'ünün niyet, %11,48'inin hazırlık, %12,52'sinin hareket ve %18,17'sinin devamlılık aşamasında olduğunu rapor etmişlerdir. Aynı araştırmada, düzenli fiziksel aktiviteye katılımı devamlılık gösteren kadınların, erkeklerin ve tüm grubun oranları sırasıyla; %17,04, %19,15 ve %18,17'dir. Fiziksel aktiviteye katılım her iki cinste artan yaş ile azalmakta ve erkek ile kadın arasında farklılaşmaktadır. Çeker ve ark. (2015), Amasya il merkezinde düzenli egzersiz davranışının devamlılık aşaması oranının Avrupa Birliği ülkeleri arasındaki en düşük düzenli fiziksel aktiviteye katılım oranından hala daha düşük olduğuna dikkatleri çekerek gerçekçi sağlık ve fiziksel aktivite yönelik politikalar tüm illeri temsil eden kapsamlı doğru verilere dayandırılması gerektiğinin bildirmişlerdir.

Sağlıklı yaşam tarzına yönelik davranışların tahmininde kullanılan kriterlerin belirlenmesi sağlık psikolojisi ve diğer ilgili alanlarda önemli bir araştırma konusu olmuştur. Bu farkındalık, sağlıklı davranışların anlaşılmasını ve uygulamaları kolaylaştırmaktadır (Abraham ve ark., 2000). Pasif ve hareketsiz yaşam tarzı neticesinde gittikçe artan şişmanlık problemi karşısında insanların beslenme ve fiziksel aktivite yapma alışkanlıklarını değiştirmeye yönelik girişimlerin artması, Türkiye’de insanların egzersize yönelik davranış değiştirme eğilimlerinin anlaşılmasına ve doğru politikaların oluşturulması temel oluşturacaktır.

Son yıllarda davranış evrelerine dayalı teorilerin popülerliği artmıştır. Değişim aşamalarının kritik önemi vurgulayan model, az sayıda basit soru ile değerlendirilmektedir. Düzenli fiziksel aktivite yapma alışkanlığını da kapsayan sağlıklı yaşama yönelik davranış değişikliklerine uyarlanabilmektedir (Marshall ve Biddle, 2001; Kim ve ark., 2006; Naar-King ve ark., 2008). Transteorik model (TTM) ilk olarak sigara bırakmaya yönelik davranış değiştirme amacıyla kullanılmıştır (Prochaska ve DiClemente, 1982). Modelin, çoklu riskli davranış değişikliklerine uyarlanması yönünde çalışmalar vardır (Prochaska ve ark., 2008). Hazırlık aşamasındakilere ihtiyaç duydukları işaret ve bilgileri vermek davranış değişikliğini başlatmak için yeterli olurken daha erken aşamadakilerinde değişim isteği oluşturulmalıdır.

Transteorik model, davranış değiştirmenin bilişsel, davranışsal ve zamansal yönlerini kapsamaktadır. Fiziksel aktiviteye uygulanan bu model, davranış değiştirme evrelerini kapsamaktadır. Fiziksel aktivite yapmaya karar vermek için artı ve eksilerin değerlendirildiği karar verme düzeyine ulaşma, kişisel etkinliğin sergilenmesine ve davranış değişiminin olduğu zamana ihtiyaç vardır.

Egzersize yönelik davranış değiştirme evreleri, düzenli ve planlı egzersiz yapma davranışını sergilemeye ne kadar hazır olduklarını ortaya koymaktadır (Marcus ve ark., 1992). Bu evreler insanların davranış değiştirmeye ne seviyede hazır olduğunu sınıflandırılmaktadır. Bunlar; niyet öncesi, niyet, hazırlık, aksiyon ve koruma evreleridir (Prochaska ve Velicer, 1997).

Bir kimsenin egzersize yönelik eğiliminin bir alışkanlığa dönüşmesi için birçok evreden geçmesi gerekmektedir. Egzersize başlayan insanlar bazı engellerle karşılaşabilir, egzersiz programına düzenli katılımı aksatabilir veya tamamen egzersiz yapmayı bırakabilir. Bu demek değildir ki egzersizi bırakan yeniden egzersize

başlamayacaktır. Uygun koşullar engellerin üstesinden gelir gelmez birey tekrar egzersize uyum sürecine girecektir (Frigeri, 2010).

Değişim süreçleri, davranış değiştirme evreleri süresince takip edilen çeşitli stratejilerden oluşmaktadır. Bu süreçler zihinsel ve davranış (uygulama) stratejilerini kapsamaktadır. Örneğin; fiziksel aktivite hakkında bilgilenmek ve ruhen hazır olmaya çalışmak zihinsel stratejinin, buzdolabının üzerine yürüyüşe gideceğini hatırlatacak not yapıştırması davranışsal stratejinin örnekleridir. Muhtemelen bireysel tercihlerden dolayı değişim döngüsü boyunca her iki strateji de kullanılmaktadır (Marshall ve Biddle, 2001). Sağlıklı yaşamı geliştirmeye yönelik yaklaşım, fiziksel aktivitenin zihinsel ve davranışsal görünümünün anlaşılması için uygun bir yapıya dönüşerek evrelere dayalı ve doğrusal modelleri birleştirmektedir.

Fiziksel aktivite farklı seviyelerdeki birçok etkenle ilgili kompleks davranıştır. Türkiye’de kadınların fiziksel aktivite yapmalarına yönelik sosyal, çevresel ve kişisel engellerle ilgili bir araştırma literatürde gözükmemektedir. Günümüzde sportif yarışmalara katılan çok az sayıdaki kadının dışındaki %99’luk bölümün egzersiz yapmaya yönelik davranış değiştirme isteklerinin belirlenmesi ve verilere dayalı sportif ve fiziksel aktiviteyi yaygınlaştırma politikalarının kadınların sosyal ve fiziksel çevrelerini kapsayan veri tabanlarına dayandırılması gerekmektedir. Böylece bu çalışmada, Türkiye’de kadınların düzenli egzersiz yapmaya yönelik davranış değiştirme istekleri ile sosyal ve fiziksel çevreleri arasındaki ilişkinin araştırılması hedeflenmiştir. Sağlık davranışları konusunda geliştirilen modellerden biride transteoretik modeldir.

2.1. Transteoretik Model

Değişim Aşamaları Modeli, farklı aşamalarda bulunan bireyleri tanılamak ve bireylerin özel ihtiyaçlarını karşılayacak girişimleri geliştirmek için tasarlanmıştır. Girişimler bireylerin ihtiyaçları için bireyselleştirildiğinden ve değişimi devam ettirme oranı diğerlerine göre daha yüksek olduğundan, bireylerin davranışa tekrar dönme olasılığının diğer modellere göre daha düşüktür (Velicer ve ark., 1998).

DAM psikolog James O. Prochaska ve Carlo Diclemente tarafından 1982 yılında geliştirilmiştir. Kısaca “TTM” olarak adlandırılan Transteoretik Model Prochaska ve ark. (2008), Değişim Aşamaları Modeli olarak da bilinmektedir. Farklı psikoterapi teorilerinden entegre edildiği için modele Transteoretik Model ismi verilmiştir (Prochaska ve Norcross, 2010).

Model, zaman içinde yapılan çalışmalarla revize edilmiştir. Bu model, problem davranışı değiştirmek için bilişsel ve davranışsal tekniklerin kullanıldığı, değişim aşamalarına odaklı bir modeldir (Miller ve Rollnick, 2002). Model aynı zamanda bireyin yeni bir sağlıklı davranış üzerindeki hazır oluşunu değerlendirir, sağlıklı davranışı gerçekleştirmeye ve devam ettirmeye çalışan bireye rehberlik eder.

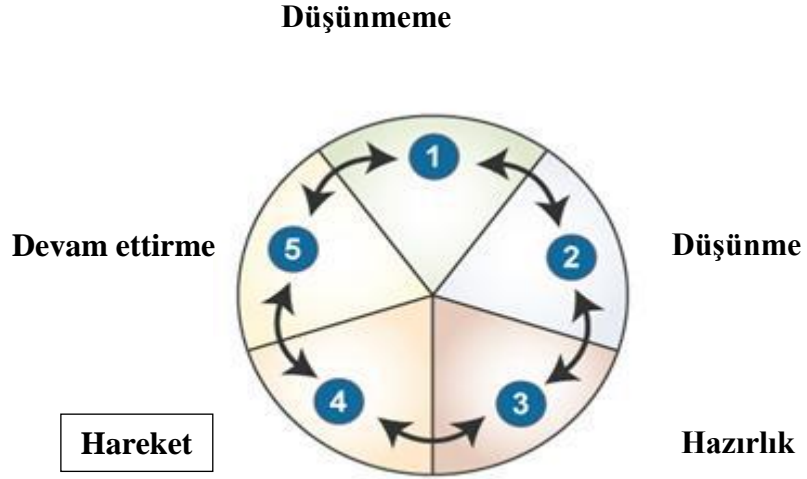
Davranış değişiminin sonuçtan çok süreç olduğunu, değişimi kolaylaştırmak için bireyin içinde bulunduğu değişim aşamasına uygun olan girişimler kullanılması gerektiğini savunur (Prochaska ve Velicer, 1997). Transteoretik Model hastalıkların önlenmesi ve sağlığın geliştirilmesi için toplum temelli birçok yurt dışı çalışmada test edilmiştir. Sigara, alkol ve ilaç kullanan bireyler üzerinde (Velicer ve ark., 1985; Stern ve ark., 1987; DiClemente ve ark., 1988; Prochaska ve ark., 1988; Velicer ve ark., 1990; Prochaska ve ark., 1994; Pollanen ve ark., 1998; Aveyard ve ark., 1999; Plummer ve ark., 2001; Erol ve Erdoğan, 2008). Kilo kaybı ve egzersiz alışkanlıklarının kazanılmasında (Sarkin ve ark., 2001; Steptoe 2001; Fahrenwald ve Walker, 2003; Fren ve Malin, 2003). Güvenli cinsel alışkanlıkların geliştirilmesinde Hulton (2001), değişik disiplinlerin araştırmacıları tarafından kullanılmıştır.

Transteoretik Model'in yapısı üç aşamalıdır:

1. Değişim Aşamaları (zamanla ilgili boyut)
2. Değişim Süreci (bağımsız değişken boyutu)
3. Öz-etkililik/Teşvik Eden Faktörler/ Karar Alma Ölçekleri (değişimin düzeyleri)

2.1.1. Değişim Aşamaları (Zaman ile İlgili Geçici Boyut)

DAM'da değişim, "bir dizi aşamada ilerlemeyi içeren süreç" olarak tanımlanmaktadır. Bireyler, davranışlarını birden değiştirmez; değişim aşamaları boyunca azar azar veya adım adım artırarak davranışlarını değiştirirler. Değişim aşamaları, bireyin davranış değiştirmedeki ilgi ve motivasyonunu belirtir.



Şekil 1. Değişim Modeli (Prochaska ve DiClemente, 1982)'den uyarlanmıştır.

Davranış değiştiren bireylerin düzenli olarak aşamadan aşamaya hareket etmedikleri ancak çoğunlukla ilerleme kaydettikleri ve daha önceki bir safhaya yeniden dönebilecekleri belirtilmektedir (relaps).

2.1.2. Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi

Marcus ve Lewis (2003), tarafından geliştirilen “Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi” (EDDBA) kişinin egzersiz davranışı basamaklarını belirlemeyi amaçlamaktadır. Katılımcıların egzersiz yapmaya yönelik isteklerinin belirlenmeye çalışıldığı ankette yer alan dört maddeye evet-hayır şeklinde cevap verilmektedir. Bireylerin egzersiz yapma niyetleri ve egzersize katılma alışkanlıkları, maddelere verdikleri yanıtlara göre beş ayrı egzersiz davranışı basamağına ayrılmaktadır: Eğilim Öncesi, Eğilim, Hazırlık, Hareket ve Devamlılık. EDDBA'nın Türkçe versiyonuna ait geçerlik ve güvenilirlik çalışması Cengiz ve ark. (2010), tarafından yapılmıştır. Anketin kriter geçerliğinin sınanmasına yönelik Cengiz ve ark. (2010), tarafından yapılan analizler anketin kriter geçerliğini destekler niteliktedir. Ayrıca, anketin güvenilirliği için yapılan test-tekrar test değeri (ICC=.80) yüksek bulunmuştur.

Bireyin davranış değiştirmeye olan ilgisini ve motivasyonunu yansıtır. Beş aşaması vardır. Bu model bireyin spesifik aşamalarda geçirdiği zamanın süre bakımlarından farklılık arz edebileceğini varsaymakla birlikte herkesin bir sonraki aşamaya geçebilmesi için aynı aşamalarda belli görevleri tamamlaması gerekir (Prochaska ve Prochaska, 2009a).

Resmi olmayan çok çeşitli şekillerde adlandırılan altı aşama vardır: Bunlar nüksetme (relapse), geri dönüşüm (recycling) ya da kayma (slipping) ki birey eski davranışlarına geri döner.

Değişim modeli davranış değişikliğinde transteorik modelin bir parçasıdır. Çünkü diğer teorilerin anahtar yapılarını bütünleştirmektedir. Transteorik model değişimin aşamalarını tanımlar, değişim süreci ve değişimi ölçme yöntemi.

(ölçer) Niyet Öncesi (Eğilim Öncesi) / Düşünmeme (Precontemplation):

İnsanlar bu aşamada davranışlarını sorun olarak görmezler ve nihayetinde değişime ihtiyaç duymazlar. Bu bazen **“bilgisizliğin mutluluk”** olarak tanımlandığı evredir. Bu aşamada geleneksel olarak değişime direnç gösterme düşüncesindedir. Eğer birisi davranışını sorun olarak görmüyorsa ve değişimle ilgilenmiyorsa o zaman onlarla nasıl çalışmak gerektiğini bilmeye benim neden ihtiyacım olsun ki nihayetinde onlar tedavi olmak istemiyorlar”. Birçok insan tanıma göre bu aşamada olmasına rağmen asla tedaviye gelmez, araştırma bulgularında %50 ile %60 oranında bu aşamada olduğu saptanmıştır. Bunun anlamı bu durumu sorun olarak görmüyorlar ve dolayısıyla davranışlarını değiştirmeye ihtiyaç duymuyorlar.

Norcross ve prochaska (2002), niyet öncesi aşamasında insanlara 6 ay içinde değişim yapmayı düşünüp düşünmediklerini sorarak değerlendirmeyi önermektedirler. Eğer şöyle bir cümlede hemfikirlerse : **“Sanırım hatalarım var ancak gerçekten değiştirmem gereken herhangi bir şey olduğunu sanmıyorum.”** böylece onlar niyet öncesi aşamasındadırlar.

Müdahalede; niyet öncesi aşamasındaki insanlar için araştırmalardan elde edilen bulgularda farkındalık düzeyini yükseltmenin faydalı olduğunu gösteriyor Prochaska ve Prochaska (2009b), niyet öncesi aşamada diğer üç müdahaleye dikkat çekmektedirler. Değişimin faydalarını tartışmaya dahil etmek. Bireyi halihazırda olup bitenlerin neticelerine bakmaya cesaretlendirmek. Bireylere onların olmak istedikleri ile oldukları arasındaki çelişkileri göstermektir. Diyelim ki bunların tamamını yaptınız ve birey “ Evet sanırım bu bir sorundur ya da eminim ki eğer böyle yapmasaydım daha iyi olurdu.” O halde niyet öncesinin dışına çıktılar ve ikinci aşama niyet aşamasındadırlar. Bu aşamada bireyler gelecek altı ay içinde davranışlarını değiştirmeye istekli değildir, problemlerinin çok az farkında ya da tümüyle habersizdirler. Bununla birlikte aileleri ve diğer yakınları onların problemleri olduğunun farkındadır. Davranış değişimi

düşünmeyen birey kendini çevresindekilerin baskısı altında hisseder ve bu baskıyı değişim için tehdit olarak algılar. Bireyler çoğu kez değişik zamanlarda değişimi denemiş ancak başarısız olmuşlardır. Bu nedenle değişime dirençlidir, motive olamaz ya da sağlığı geliştiren programlar için hazır değildir. Yaygın olarak sürdürülen sağlığı geliştirme programları, bu aşamadaki bireylerin gereksinimlerini karşılayamaz (Prochaska ve ark., 1992; Prochaska ve Velicer, 1997).

Niyet (Eğilim) - Düşünme (Contemplation): Bu aşamada insanlar sorunun farkındadırlar ve değişime niyetlidirler; fakat henüz değişmeye karar vermemişlerdir. Örneğin kilo vermek istiyorsunuz ve spor etkinliklerine katılmak istiyorsunuz fakat henüz kayıt yaptırmadınız. Niyet aşamasında insanlar çekimserdirler. Bir parçaları değişmek ister fakat aynı eşitlikte diğer parçaları aynı şekilde kalmayı ister. Ne zaman çekimser olursanız değişim hakkında kararsızsınız (ambivalent) deriz. Niyet aşaması tamamen kararsızlık (ambivalece) hakkındadır. Prochaska insanların niyet aşamasında çok uzun kalabileceklerini not etmektedirler. Değişim zordur. İlk adımı atmak zordur. Kronik niyetçiler düşünmeye çok zaman ayırırlar ve yapmaya pek zaman ayırmazlar; çünkü niyetçiler sorunlarını anlamakla cebelleşirler nelere sebep olduğunu görmeye çalışırlar ve muhtemel çözümler üzerinde düşünürler (DiClemente ve Velasquez, 2002). Bu aşamada “ bir sorunum olduğunu biliyorum fakat gerçekten bu konuda ne yapmam gerektiğini bilmiyorum, ya da gerçekten bu konuda ne yapabilirim bundan emin değilim”, gibi sözlerini dinleyerek değerlendirilebilir. Niyet aşamasında müdahale hakkında hatırlamamız gereken en önemli şey şu ki onlar değişimin avantaj ve dezavantajlarını değerlendiriyorlar; fakat henüz değişmeye karar vermediler. Prochaska bir takım müdahale yöntemleri önermektedir. Değişimin avantaj ve dezavantajlarını konuşmak aynı zamanda karar balans tekniği olarak adlandırılır. Bireyin nasıl olmak istediği ve nasıl olduğu ile ilgili çelişkilere işaret etmek aynı zamanda çelişki geliştirmek olarak adlandırılır.

Çelişki geliştirme aşamasında; yüzleşebilir ve bazı etkilerin olmasını umulabilir; fakat onların olmak istedikleri ile oldukları arasında çelişkiye odaklaşılır. Diğer bir yolu ise bireye nasıl olabileceğini eğitim yoluyla sağlamaktır; kitaplar veya videolarla yeni davranışları resimleyerek sunmak gibi. Bu tür bilgiler niyet öncesi aşamada faydasızdır çünkü insanlar sorunu görmezler. Fakat niyet aşamasında oldukça

işe yarar. Çünkü onların bir yanı fikri beğenmektedir ki değişmek istiyorlar; fakat nasıl olması gerektiğinden emin değiller.

Umut aşılama aşamasında; bu elzemdir; çünkü niyet aşamasında insanların içlerindeki ses der ki: “Değişim çok zordur, buna değmez, şimdi ne kadar kötü olursa olsun değişimden daha kolaydır.” Siz umut aşıladığınızda birey değişebilir. İçindeki “Bu gidişattan memnun değilim, değişmek istiyorum.” diyen sesi destekler (www.psikososyalhizmet.com/dos12ya/change.pdf, 2015).

Bireyler gelecek altı ay içinde davranış değiştirmeyi düşünürler. Problemin farkındadırlar, başa çıkma yöntemlerini düşünürler ancak eyleme geçemezler. Değişimin kazanımları ve kayıpları arasındaki kararsızlık ve çelişkili duygular nedeniyle birey uzun yıllar bu aşamada kalabilir. Bu dönem sıklıkla, kronik düşünme, davranışı geciktirme ya da ağırdan alma olarak nitelendirilir (Velicer ve ark., 2000). Bu aşamanın diğer önemli bir yönü, bireyin problem çözümünü düşünmesi ancak daha çok problemleri ile başa çıkma için harekete geçme çabaları ve enerjileri yetersiz olduğu için eyleme dayalı programlar için hazır değildirler (DiClemente, 1991).

Hazırlık (Preparation); Bu aşamada insanlar olumsuz davranışlarını bir ay içinde değiştirmeye karar verirler. Hazırlık aşamasındaki insanlar davranışlarını değiştirmek için küçük adımlar atarlar, onlar “ şunu denerler”. O küçük adımlar başarısız olabilir ya da işe yarayabilir, fakat bireyin istediği değişikliğin gerçekleştiği göstergesi değildir. Hazırlığı değerlendirdiğimizde şunun gibi ifadeler duymak istersiniz “gerçekten değişmek istiyorum çünkü...” ve “keşke nasıl... yapabileceğimi anlayabilseydim”. Bireyin halihazırda değişim için küçük adımlar atmış fakat başarılı olamamıştır onu değişim için ne kadar destek gördüğünü ve bu değişimi gerçekleştirebilmek için ihtiyaç duyduğu becerilere sahip olup olmadığını tespit etmek istersiniz.

Prochaska hazırlık aşamasındaki insanlar için dört müdahale önermektedir:

a;Bireyi değişim için kararlılığa cesaretlendirin.

b;Kişisel becerilerini destekleyin.

c;Plan oluşturun.

d;Eylemsel hedefler oluşturun. (www.psikososyalhizmet.com/dos12ya/change.pdf, 2015).

Bireyler bir sonraki ay içinde harekete geçmek niyetindedir ve çoğunlukla daha önce başarısızlıkla sonuçlanan girişimlerde bulunmuştur. Sağlık eğitimine katılmak, danışmanlık almak, sağlık çalışanları ile konuşmak, konu ile ilgili kitap satın almak, ya da değişimi denemek gibi hareket planları vardır ancak eylemleri düzenli ve etkili değildir. Prochaska ve DiClemente (1992), hazırlık aşamasını, eyleme geçişin ateşleyicisi olarak tanımlamaktadır.

Hareket - Eylem (Action): Bu aşamada insanlar bozuk davranışlarını nihayetinde bir gün değiştirmeleri gerekir ve 180 günden daha fazla olmamalıdır. Bu eylem aşamasında insanlar hazırlık öncesinde geliştirdikleri planlarını uygulamaya koymaları gerekir. Onlar bilinçli olarak yeni davranışları seçmektedirler, yeni davranışların zorlukları ile karşı karşıya kalmaktadırlar ve sıkça yeni içgörüler ve yeni beceriler geliştirmektedirler. Eylem aşamasındaki insanlar heyecanlıdırlar ve motive olmuşlardır. Prochaska iyileştirme programlarının çoğunluğu eylem aşaması civarında inşa edilmiştir. Eylem aşamasında müdahale çok sayıda sözel pekiştirici ve kişinin değişimi sürdürebileceği inancını içermektedir. Motivasyonel görüşmede bu “**öz - beceriyi destekleme**” olarak adlandırılır. Bireyin değiştirdiği spesifik davranışı tanımlamak ve onların yaşantısında gördüğünüz değişimle bağlantılandırılır (www.psikososyalhizmet.com/dos12ya/change.pdf, 2015).

Bireyler problemleri davranışlarını bir gün-altı ay arasında başarı ile değiştirmiş ise hareket aşamasında kabul edilir. Bireyler problemleri ile başa çıkabilmek için davranışlarını, deneyimlerini ya da çevrelerini değiştirmeyi denerler. Hareket davranış değiştirme ile eş anlamlı düşünülür. Ancak TTM’de, hareket aşaması sadece beş aşamadan biridir.

Tek başına davranış değişimini tanımlamaz. Örneğin sigara sayısını azaltmak ya da düşük katranlı ve nikotinli sigara içmek, hareket olarak kabul edilir. Hareket aşaması aynı zamanda eski davranışa yeniden geri dönüşü (relaps) önlemek, kazanılan davranışı pekiştirmek çabalarını gerektiren kritik bir aşamadır (Prochaska ve Velicer, 1997; Miller ve Rollnick, 2002).

Sürdürme / Devam Ettirme (Maintenance): Bu aşamada insanlar en az altı aydır yeni davranışa başlamışlardır ve yeni davranışı sürdürmeye kararlıdırlar. Bireyin “sorun yok” diye rapor ettiklerinde onların sürdürmede olduğunu ve halihazırdaki davranışlarının onların geçmişteki bozuk davranışlarından nasıl farklı olduklarını

tanımlama becerisine sahiptir. Sürdürme aşamasındaki müdahale önceki dört aşamadan farklı görünür. Muhtemelen daha az sıklıkla görüşülmektedir. Konuşmalarınız bireyin yeni davranışlarını sürdürmesi etrafında dönecektir. Onun muhtemel bir nüksetme ile nasıl baş edebileceği ve nüksetmeden kaçınma yolları hakkında konuşulmaktadır. Değişimin bu aşamasında bireyin değişimi sürdürebileceğine dair kendi yeteneklerinden emin olmaya eğilimlidir. Birey aşırı güven geliştirebilir ve bu nedenle kendilerini nüksetme pozisyonuna koyabilirler. Bunu tespit etmeleri konusunda onlara yardımcı olunmaktadır. (www.psikososyalhizmet.com/dos12ya/change.pdf,2015).

Bu aşama değişimin başladığı ilk altı aydan sınırsız süreye kadar uzar. Bireylerin geri dönüşü önlemek ve hareket evresinde kazandıkları başarıları pekiştirmek için çalıştıkları bir aşamadır. Birey problemlili davranışı teşvik eden uyarılardan daha az etkilenir ve değişimi devam ettirebileceklerine olan güvenleri artmıştır. Devamlılık durağan bir aşama değil, bir süreçtir. Bazı davranışlar için devamlılık ömür boyudur. Devam ettirme döneminde değiştirilen problemlili bir davranış, yeni alternatif davranışların kazanılması birlikte ele alınır (Miller ve Rollinick, 1991; Velicer ve ark., 1998; Redding ve ark., 2000).

Prochaska ve Diclemente'in (1992), önerdiği spiral modeline göre bireyler değişim aşamalarında ilerlerken bir önceki aşamaya geri dönebilirler (relaps). Geri dönüş başarısızlık ve suçluluk hissedilmesine neden olur ve davranış değişimine direnç gelişir. Çalışmalar bu bireylerin yaklaşık %15'inin "düşünmeme", %85'nin "düşünme-hazırlık" aşamasına geri döndüklerini göstermiştir (Miller ve Rollinck, 1991). Eylem (hareket) merkezli girişimler hazırlık ve hareket aşamasındaki bireyler için oldukça etkilidir.

Geriye Dönüş (Relapse): Resmi olmayan altıncı aşamadır. Bu "**vagonun devrilmesi**" aşamasıdır. Geriye dönüş, eski davranışa geri dönmeyi ifade etmektedir. Dolayısıyla yeni davranışa geçmeniz gerekir, bunun anlamı eski davranışınıza geri dönmeden önce ya eylemdesiniz ya da o davranışınızda devamlılık sergilemektesiniz. Birisi ne kadar uzun süre devamlılık aşamasında ise gerek kişinin kendisi için ve gerekse onun civarında olanlar için çok fazla geriye dönüş söz konusu değildir. Hayal kırıklığı ve umutsuzluk duyguları yaşayan geriye dönüş sergileyen insanları izlemek onları eğiten insan için de çok üzüntü verici olmaktadır. Fakat umursanmaz davranmalıdırlar. Geriye dönüş bir sebepten dolayı değişimin resmi olmayan altıncı

aşaması olarak kabul edilir ve çok sık meydana gelir fakat olduğunda abartılı tepki durumu daha da durumu kötüleştirmektedir.

Geriye dönüş aşamasında birisine müdahale ederken vurgulanması gereken birkaç alan vardır: Neyin geriye dönüşü tetiklediği bulunmalıdır. Bireyin eski davranışına döndüğünü anlatması sağlanmalı ve sonra geriye doğru çalışarak o noktaya nasıl gittiği bulunmalıdır. Sonra yeniden istenilen davranışı sergilemesi için bireyin motivasyonunu gözden geçirilmeli ve var olan hangi bariyerlerin bireyi engelleyebileceği tespit edilmelidir. Eğer bireyle bir süredir çalışılıyor ise, önceki aşamalar boyunca tespit edilen motivasyonu gözden geçirilmeli, onun için yeni motivasyon kaynakları bulunmalıdır. Bazen insanlar bu engellerle nasıl baş edebilecekleri konusunda fikir sahibi olma özelliği kazanabilir. Üçüncü alan bireyin baş etme stratejilerini tespit etmektir. Açıkça değişimi sürdürebilmek için onun baş etme stratejileri yeterli değildir, dolayısı ile yeni baş etme stratejileri bulması ve geliştirmesi için ona yardım edilmesi gerekmektedir. Bireyin geriye dönüş konusunda başarısız olacağı hissini taşıdığı sürece, o duyguları hakkında bilgilendirilmeli ve geriye dönüşün veya davranışın sergilenmesinden vazgeçmenin aşamaları ona öğretilmelidir.

Sonuç olarak değişim aşamaları modeli birinin davranışını nasıl değiştireceğini düşünmesinin yolunu ifade etmektedir. Değişim aşamaları modeli değişimin zaman alacağını varsayımı ile her aşamada genel olan görevlerin var olduğunu ve müdahale şeklini biçimlendirirken değişim aşamaları modeli ile eşleştirilmesi gerektiğini ifade etmektedir.

Geniş kapsamlı transteorik modelin anahtar yapısı aynı zamanda değişim süreçleri ve değişimin değerlendirme yollarını da göstermektedir. Bu modelde beş resmi bir gayri resmi aşama vardır. Niyet öncesi aşaması bilgisizlik, bilinçsizlik vardır ve farkındalık gelişmemiştir. Bu aşamadaki insanlar sorunu görmezler ve çoğunlukla davranışlarını değiştirmekle ilgili değildirler. İkinci aşama niyet aşamasıdır ve bu aşamada sınırdaki insanlar, sorunu bilmekte, fakat değişime değer olup olmadığı konusunda kararsızlık sergilemektedir. Üçüncü aşama hazırlık aşamasıdır; insanlar bu aşamada sorunu görüp değişime doğru küçük adımlar atmaktadırlar. Dördüncü aşama eylem aşamasıdır; insanlar bu aşamada bir plan tanımlamakta ve uygulamaya başlamaktadırlar. Beşinci aşama devamlılık aşamasıdır; insanlar en az altı aylığına yeni davranışı sergilemeyi sürdürmektedir. Gayri resmi altıncı aşama geriye dönüş veya

vazgeçme aşamasıdır. İnsanlar bu aşamada eski davranışlarına geri dönmektedir. (www.psikososyalhizmet.com/dos12ya/change.pdf,2015).

Davranış değişim aşamaları modeli eleştirilere maruz kalmasına rağmen insanların nasıl değiştiğini anlamaya yönelik, bireyin değişime hazırlık düzeyinin değerlendirmesinde ve hedef davranışın değişikliğine yönelik müdahale ve program geliştirmede çok yaygın olarak kullanılmaktadır.

Değişim Aşamaları

	Düşünmeme	Düşünme	Hazırlık	Hareket	Devam Ettirme
Değişim Süreçleri		Bilinçlenme (Farkındalık)...			
		Duygusal uyarılma...			
		Çevreyi yeniden değerlendirme...			
			Kendini yeniden değerlendirme...		
			Kendisi ile anlaşma...		
				Güçlendirme...	
				Destekleyici ilişkiler...	
				Karşıt koşullanma ...	
					Uyaranların kontrolü...

Şekil 2 Değişim aşamaları ile değişim süreçlerinin çapraz ilişkisi (Prochaska ve Velicer, 1997)'den uyarlanmıştır.

Şekilde araştırmalar sonucunda değişim süreçleri ile değişim aşamalarının nasıl eşleştiği, süreçlerin değişim aşamasında nasıl kullanıldığı, ya da kaçınıldığı gösterilmiştir. Buna göre; düşünmeme ve düşünme aşamasında sıklıkla “bilişsel süreçler” daha sonraki aşamalarda “davranışsal süreçler” kullanılır. Düşünmeme aşamasında değişim süreçleri çok az kullanılırlar. Düşünme ve hazırlık aşamalarında kullanım artar, hareket aşamasında artış diğerlerinden en fazladır, devam ettirme aşamasında giderek azalır.

Düşünme aşamasında, bilinçlenme (farkındalığın artması), duygusal uyarılma, çevreyi yeniden değerlendirme en sık kullanılan süreçlerdir. Hazırlık aşamasında, kendini yeniden değerlendirme, kendisi ile anlaşma süreçleri, hareket aşamasında ise; güçlendirme, destekleyici ilişkiler, karşıt koşullama, uyaranların kontrolü gibi davranışsal süreçler daha çok kullanılmaktadır (Prochaska ve Velicer, 1997; Redding ve ark., 2000).

2.1.3. Değişim Süreci (Bağımsız Değişken Boyutu)

Değişim aşamaları bireylerin niyet, tutum ve davranış değişikliklerinin zamanını açıklar. Değişim süreci ise bireyin hangi deneyimleri kullanarak problemleri davranışlarını değiştirdiklerini anlamaya yardımcı etmektedir (Prochaska ve ark., 1992; Prochaska ve Velicer, 1997; Velicer ve ark., 2000). Değişimi kolaylaştıran beş bilişsel, beş davranışsal on değişken bulunmuştur. Bilişsel olanlar bireyin duyguları, değerleri ve farkındalığı ile ilişkili faktörlerdir. Davranışsal süreçler ise bireyin değişim yolunda ilerlerken hangi davranışları seçtiklerini gösterir. Süreçler girişim programlarına önemli ölçüde rehberlik eder.

Bilişsel Süreçler

1. Bilinçlenme (Farkındalığın Artması): Problem davranışın nedenleri, sonuçları ve çözümleri hakkında farkındalığın artmış olmasıdır. Bu bilinci arttıran girişimler geri bildirim, eğitim, konferans, yorum, dini kitaplar ve medya kampanyaları olabilmektedir.

2. Duygusal Uyarılma: Bireyin sigara içenlerin kanser olması riskinin yüksek olması problemleri davranış ile ilişkili olaylar karşısında (örneğin sigara ve akciğer kanseri) çok güçlü üzüntü deneyimlediği zaman oluşan süreçtir. Bu evrede psikodrama, rol yapma, geri bildirimler ve iletişim araçları bireyleri duygusal olarak harekete geçirebilir.

3. Çevreyi Yeniden Değerlendirme: Bireyin kişisel alışkanlıklarının fiziksel ve sosyal çevresini nasıl etkilediğini bilişsel ve duygusal olarak değerlendirilmesidir. Empati eğitimi, kanıtlar ve aile girişimleri bu aşamada kullanılan tekniklerinden bazılarıdır.

4. Sosyal Özgürleşme - Çevresel Fırsatlar: Toplumda bireylere sağlanan alternatif davranışlara karşı farkındalığın arttığı süreçtir. Sigara içmenin yasak olduğu alanlar, okulda öğle yemeklerinde salata büfelerinin kullanılması gibi, yardım için yaratılan fırsatları fark etme ve kullanma sürecini etkileyebilir. Toplumun sigara içmeyenlere kolaylıklar sağlayacak şekilde değiştiğinin farkındayım.

5. Kendini Yeniden Değerlendirme: Bireyin kendini sağlıksız ve sağlıklı alışkanlıklarla ilişkilendirerek değerlendirmesidir. Sağlıklı rol modelleri, hayal gücünü kullanma, değerleri süzgeçten geçirme onları harekete geçirebilir.

Davranışsal Süreçler

6. Uyarıların Kontrolü: Problemlili davranışlara yeniden başlama riskini azaltmak için uyarıların kontrol edilmesi ya da yerine diğeri sağlıklı alternatiflerin seçilmesidir. Çevrenin yeniden düzenlenmesi, kendi kendine yardım grupları sağlıklı davranışa yeniden başlama riskini azaltmada yardımcı olabilir.

7. Destekleyici İlişkiler: Güven sağlayan, destekleyen ve kabul gören ilişkileri içerir. Danışman desteği, arkadaşlık ilişkileri, sosyal destek grupları etkili olabilir.

8. Karşıt Koşullanma (Yerine Koyma): Bir uyarıcıya verilen tepki başka bir uyarıcı ile zaman içerisinde ve farklı zamanlarda verilerek tepki değiştirilmesi olarak tanımlanan karşıt koşullanma, sağlıklı davranış yerine konulabilecek daha sağlıklı davranışları öğrenmeyi ve sergilemeyi kapsamaktadır.

9. Güçlendirme (Ödüllendirme): Ödül kendi kendine değişmeye çalışan bireyler için güven kaynağıdır. Bu aşamada bireye kendini olumlu yönde ifade etme fırsatı sağlayan güçlendirme girişimleri kullanılabilir.

10. Kendisi ile Anlaşma: Bireyin değişime olan inancını harekete geçirmesi ve uyum sağlamasıdır. Yeni davranışlar için birden fazla yardım seçeneklerinin kullanılması uyumu artırabilir (Velicer ve ark., 2000).

2.1.4. Değişim Düzeylerini Belirleyen Ölçekler

Transteoretik Model yapısında yer alan ölçekler bilişsel, duygusal ve davranışsal değişimlerin hassas sonuçlarını ölçer.

Öz-Etkililik/ Teşvik Eden Faktörler Ölçeği: Öz-etkililik ölçeği bireyin başa çıkılması zor bir durumlarla karşılaştığı zaman riskli alışkanlıklarına yeniden başlamamak için sahip olduğu güveni yansıtmaktadır. Diğeri bir ifade ile belli bir davranışı başarı ile yapabileceğine ilişkin, kendisi hakkındaki yargısı ya da inancıdır. Öz etkililik ölçeğinden alınan puanların yüksek olması, teşvik edici durumların yoğun baskısına rağmen gücünü yansıtmaktadır.

Teşvik eden faktörler ölçeği ise, bireylerin güç durumlarla karşılaştıkları zaman eski alışkanlıklarına geri dönmelerini teşvik eden faktörlerin yoğunluğunu yansıtmaktadır. Bu ölçekten yüksek puan alınması eski davranışına yenik düşme ve yeniden başlama gücünün yüksek olduğunu gösterir.

Fiziksel aktivitenin yaygınlaştırılması kolay bir iş değildir. Egzersiz ve sportif aktiviteyi bırakma oranları genelde %16 (Brehm ve ark., 2001) ile %60 daha fazla

oranlar arasında değişmektedir (Pahmeier, 2004). Bu sorunların çözümlenmesi için farklı stratejiler uygulanabilir. İnsanların yoğun yaşadığı bölgelerde fiziksel ve sportif aktivitelerle ilgili tanıtım programları düzenlenebilir veya engel olarak en çok gösterilen zaman yetersizliği gibi sorunlara yönelik çözümler üretilebilir.

Bu sebepten bisiklet ve yürüyüşler için yeşil parklar inşaa edilebilir, okullarda ve toplumsal merkezlerde egzersiz programları düzenlenebilir. Zamanın yetersizliğinin egzersiz yapmaya yönelik en çok algılanan engel olması sebebiyle (Steinhardt ve Dishman 1989), bireylere odaklanılarak onların algıladıkları sorunların giderilmesi için çalışmalar yapılabilir.

Bu sebepten bireyler, her türlü egzersiz programının bir parçası olarak dikkate alınması programın başarı düzeyini artıracaktır. Diğer iyi bir deneyimde egzersize yönelik olumlu düşüncelere sahip olunmasıdır. Egzersize yönelik bireylerin kendi güven duyguları artacak ve katılımcılar arasında daha çok sosyal etkileşim yaşanacaktır (Biddle ve Mutrie, 2008).

Bir kimsenin egzersize yönelik eğiliminin bir alışkanlığa dönüşmesi için bir çok evreden geçmesi gerekmektedir. Egzersize başlayan insanlar bazı engellerle karşılaşabilir, egzersiz programına düzenli katılımı aksatabilir veya tamamen egzersiz yapmayı bırakabilir. Bu demek değildir ki egzersizi bırakan yeniden egzersize başlamayacaktır. Uygun koşullar engellerin üstesinden gelir gelmez birey tekrar egzersize uyum sürecine girecektir (Frigeri, 2010).

2.2. Egzersize Güdöleyen Faktörler

Bireylerin fiziksel ve sportif etkinliklere katılma veya katılmama sebeplerinin bilinmesi önemlidir. Çünkü bu sebepler doğrultusunda daha çok insanın egzersiz yapmaya yönlendirilmesi mümkün olacaktır. Bu konuda yapılan birçok araştırma vardır. Bu çalışmalar daha çok bireylerin rekreatif spor etkinliklerine katılımlarının nedenlerini açıklamaya yöneliktir. Bu konuda üç önemli teori vardır. Bunlardan ilki; kökleri Deci ve Ryan'ın temellerini attığı ve kavramsallaştırdığı (Deci ve Ryan 1991), Özgür İrade Teorisi (Self-Determination Theory, SDT), ikincisi Başarılabak Amaç Teorisi (Achievement Goal Theory; AGT) (Dweck 1986; Nicholls 1989; Ames 1992; Roberts 1993) ve üçüncüsü de İhtiyaç Teorisidir (İbrahim ve Cordes, 2008).

Özgür İrade Teorisine (SDT) göre bireyin motivasyonla ilgili üç durumu vardır. Bunlar; motivasyonsuz olma hali, iç motivasyon ve dış motivasyondur. Bu haliyle

bireyi motive eden faktörler de iki grupta ele alınmıştır. Bunlar; içsel faktörler ile sağlanan içsel motivasyon; ve dışsal faktörlerle sağlanan dışsal motivasyon; motivasyondur. İçsel ve dışsal faktörlerin hangi sıklıkta uyaran olarak algılandığı, uyaranların sonucu oluşan rekreatif fiziksel ve sportif aktiviteye katılma durumu da motivasyonel farklılığa sebep olması sebebiyle özgür irade teorisi kapsamında değerlendirilmektedir (Fuzhong, 1999). Bireyin içsel ve dışsal motivasyonu ile elde edilecek diğer faydaların yanında, etkinliğin amacı da bireyi rekreasyonel fiziksel ve sportif etkinliğe motive eden faktörlerin başında gelir. Diğer bir ifadeyle, dışsal faktörler daha çok içsel motivasyonel unsurları harekete geçirmektedir. Örneğin; fiziksel sağlığını korumak için jogging yapan birinin içsel motivasyonel amacı fiziksel zindeliği korumak iken, bireyin bu etkinliği nerede, kimle, hangi sıklıkla gerçekleştirdiği ise içsel faktörlerle ilgili olabileceği gibi daha çok dışsal faktörlerle de ilgilidir (Michelle ve ark., 1995).

Başarılabacak amaç teorisi (AGT) daha çok bireyleri 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”. Fayda kişinin kendisine yaratılacak değerler toplamında olabileceği gibi, başkasına, başkalarına veya taraftarı olduğu bir misyonun desteklenmesi için de olabilir. AGT, düşüncelerimiz gibi mental aktivitelerden oluşan, davranışları büyük ölçüde yöneten bilişsel anlama üzerinde yer alan “bilişsel davranış terapisinin” bir formudur. (Helen ve ark., 2008). Bu teoride iki alt amaç tanımı vardır. Birincisi “ego merkezli amaç (ego goals)”, diğeri “görev merkezli amaç (task goals)” tır. “Ego merkezli amacı” olan bireyler kendi yeteneğini büyük ölçüde başkası ile kıyaslama, onlarla rekabet etme, onlarla rekabete yönelme, kendini başkalarına gösterme, başkalarından onay alma, takdir edilme gibi başkasından gelecek manevi ödülleri almak için birçok aktivite ve/veya davranış içinde olabilirken, “görev merkezli amaç” odaklı kişiler, bunun tersine, kendi yeteneklerini ve/veya başarılarını başkalarınıninkine ile asla karşılaştırmazlar. Onların temel hedefi kendilerini aşmak, yeni yerler, yeni şeyler öğrenmek, mevcut becerilerini geliştirmek, yeni yetenekler kazanmak veya onları kullanmak şeklindedir. Özellikle görev merkezli amacı olan kişiler kişisel amaçlarının dışında; sosyal onaylanma, sosyal dayanışma, sosyal olarak iyi olma hali, başkalarına yardım etme, onları motive etme gibi birçok sosyal amaçlara da yönelmektedir (Ames, 1992; Roberts,

1993). Ego merkezli amacı olan kişileri daha çok dış kaynaklı faktörler motive ederken, görev merkezli amacı olan kişileri iç kaynaklı faktörler motive eder. Bu teorilerin dışında; Crandall (1980), bireylerin rekreasyonel spora katılım gerekçeleri olarak bireyin kişiliği ve bireyin içinde bulunduğu durumun sebep olduğunu ileri sürmektedir. Daha sonra birçok araştırmacı tarafından bireyi neyin harekete geçirdiği sorgulanmış ve elde edilen sonuçlar ilk olarak İbn-i Haldun'un ele aldığı daha sonra Maslow'un geliştirdiği ve Herzberg tarafından farklı bir forma dönüştürülen "ihtiyaçlara dayalı motivasyonel unsurlar" olarak gruplanmıştır (İbrahim ve Cordes, 2008). Bu teoriye göre; bireyi bir amacı gerçekleştirmek, bir eylemi yapmak için mutlaka bir ihtiyacın varlığı gereklidir ve rekreasyonel spora katılım da ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer bulan ihtiyaçları tatmin etmeye dönük bir eylemdir.

Günümüz toplumunun en önemli problemleri birçok kalp rahatsızlıkları, hipertansiyon, diyabet ve osteoporoz gibi fiziksel hastalıkların yanında aşırı iş/okul stresi, kalabalık trafik ve şehirleşme, mobbing, eskiye göre giderek zorlaşan hayatın getirdiği mental rahatsızlıklar ve zorlamaların varlığıdır. Bu hastalıkların sebepleri ve sonuçları genetik mirasın yanında, kişilik, tercih edilen yaşam şekli, tutum ve davranışların yanında hareketsizlikle de doğrudan ilgilidir (Armstrong ve ark., 2000). Serbest zaman etkinliklerine katılım fiziksel ve mental sağlığı etkiler. Serbest zamanlarda düzenli egzersiz yapmak birçok hastalığın sebep ve sonucunu ortadan kaldırmakta ve bu tarz hastalıkların tehdit riskini azaltmaktadır (Plonczynski, 2000). Bunun yanında egzersiz veya düzenli fiziksel aktivite, psikolojik stresin yönetilmesinde (Heyward, 1991) ve psikolojik iyi olma hali (Weinberg ve Goul 2007), okul ve iş başarısı üzerinde olumlu etki sağladığı, yaşamı anlamlı kıldığı ve yaşam doyumunu arttırdığı için önemli bir yer tutmaktadır (Schmitter 2003; Çağlar ve ark., 2009).

Bireylerin rekreasyonel egzersiz yapma nedeni aynı zamanda yapılan aktiviteden beklenen ve/veya elde edilen faydayı da tanımlar. Bireyin yaşam şekli, sahip olduğu imkanlar, içinde bulunduğu çevre, bu çevrede var olan rekreatif potansiyel, ilişkiler, kişilik özellikleri, duygusal zekası, geçmiş deneyimleri, cinsiyet, gelir, medeni durum, yaş, eğitim durumu gibi bir çok faktör bireyin rekreatif etkinliklere olan hem ihtiyacını hem de hangi etkinlikleri kimlerle yapacağını belirlemektedir (Ardahan ve Lapa, 2010). Genelde bireyi rekreasyonel etkinliklere yönelten sebepler; doğa sevgisi, kalabalıktan, günlük yaşamdan, aileden ve sorumluluktan kaçma, fiziksel aktivite yapma, yaratıcılık,

dinlenme, kendini geliştirme ve yeni beceriler edinme, sosyal ilişki kurma, yeni insanlarla tanışma veya onları gözleme, aile ile birlikte olma, tanıma-tanınma arzusu, başkalarına yardım etme, sosyal sorumluluk, uyarıcı unsurlar veya çevrenin çekiciliği, sosyal güç elde etme, kendini gerçekleştirme, mücadele ruhu, başkaldırma, başarı arzusu, rekabet (iç ve dış), zaman öldürme ve sıkıntıdan kurtulma, entelektüel estetik şeklinde sıralanmıştır (Ardahan ve Lapa, 2010; İbrahim ve Cordes, 2008). Yine, Manfredo ve ark. (1996), tarafından geliştirilen Serbest Zaman Motivasyon Ölçeğinde (Measuring Leisure Motivation: Recreation Experience Preference Scales) bireyi rekreasyonel eğzersize motive edilen faktörleri de bu kapsamda ele almak gerekecektir. Bu faktörler; kendine olan güveni yaşamak, kendiyle gurur duymak, kendine yapabileceğini göstermek için kişisel imajın desteklenme, başkalarına bir işin yapılabileceğini göstererek sosyal olarak tanınma, beceri geliştirme, ne yapılabileceğini veya yeterliliği test etmek, heyecan, doğada olmak ve birçok şeyi kendi doğasında yaşamak, dayanıklılık, başkalarıyla paylaşmak, bağımlı olmamak, özerklik, güç kontrolü, risk almak, malzeme, aile birlikteliği, arkadaşlarla birlikte olmak, kendinize benzer bireylerle birlikte olmak diğer insanları gözlemek, yeni ve farklı şeyleri deneyimlemek, doğa hakkında daha fazla bilgilenmek, manzara, genel doğa deneyimi, manevi değerler, iç gözlem, yaratıcılık, nostalji, fiziksel uygunluk, dinlenmek, gerilimi düşürmek, ruhu yavaşlatmak, aşırı yüklerden kaçmak, sakinlik, özel hayatın gizliliği, kalabalıktan kaçma, fiziksel stres kaynaklarından kaçmak, sosyal olarak güvende olmak, becerileri öğretme ve paylaşma, başkalarına liderlik etmek, riski yönetmek, riskten sakınmak. Dış çevre faktörlerinin endüstrileşmiş ülkelerde giderek fazla kısıtlayıcı, pahalı, engelleyici, zorlayıcı olmasından dolayı son yıllarda düzenli rekreasyonel eğzersiz yapmanın fiziksel, sosyal ve psikolojik faydaları endüstrileşmiş ülkelerde düşmektedir (Phongsavan ve ark., 2007). Bu sebeple dışsal uyarıcılar yerine içsel uyarıcıların önemi giderek artmaktadır (Ebben ve Brudzynski, 2008). Bunun yanında gelişmekte olan ve geri kalmış ülkelerde ise dışsal faktörlerin önemi daha fazladır (Çağlar ve ark., 2009). Bu sebeple tüm ülkeler açısından bireyleri fiziksel olarak aktif olmaya iten sebeplerin bilinmesi, hem bireylerin beklentilerinin iyi yönetilebilmesi hem de yaratılacak faydanın maksimize edilmesi, hem de rekreasyonel kaynakların doğru, etkin ve verimli kullanılabilmesi açısından önemlidir.

Bireylerin rekreasyonel egzersiz yapma nedenini açıklamaya çalışan tüm çalışmalar neden-sonuç ilişkisi içerisinde davranışı anlamaya ve anlamlandırmaya dönüktür. Bu bağlamda ister “Özgür İrade Teorisi” olsun, ister “Başarılacak Amaç Teorisi” isterse de “İhtiyaç Teorisi” olsun temel amaç güvenilir bir sebep-sonuç ilişkisi kurabilmektir. Belki bu teorilere birde kişilik teorisinin ilave edilmesi, her birinin bir arada düşünülmesi bu ilişkiyi daha iyi açıklama fırsatı verecektir. Bireyin yaşam stili, sahip olduğu imkanlar, içinde bulunduğu çevre, bu çevrede var olan rekreatif potansiyel, ilişkiler, kişilik özellikleri, duygusal zekası, geçmiş deneyimleri, cinsiyet, gelir, medeni durum, yaş, eğitim durumu gibi bir çok faktör bireyin rekreatif etkinliklere olan ihtiyacını ve hangi etkinlikleri kimlerle yapacağını belirlemektedir (Ardahan ve Lapa, 2010).

Ardahan (2012), çalışmasında, ortalama yaşları sırasıyla 33,27 ve 32,05 yaş olan 441 erkek 341 kadına Rekreasyonel Egzersiz Güdüleme Ölçeği uygulamış ve sağlık, rekabet ve sosyal-eğlence alt boyutunda cinsiyet faktörüne bağlı istatistiki olarak anlamlı farklılık bulmuştur. Benzeri sonuçlar Çağlar ve ark. (2009), tarafından da bildirilmiştir. Ardahan (2012), çalışmasında kadınların sağlık gerekçesi ile rekreatif spora erkeklerden daha fazla katıldığını, rekabet ve sosyal-eğlence açısından erkekler kadınlardan daha çok etkinliklere yöneldiğini belirtmiştir. Bu konuda yapılmış birçok çalışmada sosyal-eğlence ihtiyacı sebebiyle bireyleri rekreatif spora katılımındaki en önemli gerekçe olduğunu ele alınmaktadır. Erkeklerin, kadınlara kıyasla sosyal dünyalarında daha yalnız oldukları ve bu ihtiyacı da bu şekilde giderdikleri ifade edilmektedir (Koivula, 1999; Weinberg ve Gould, 2007).

Ardahan'ın (2012), çalışmasında, rekreatif spora katılımında yaş değişkenine egzersiz motivasyon anketinin beş alt boyutundan hepsinde istatistiki olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sağlık alt boyutundaki farklılık 55 ve üstü yaş'ın aleyhine iken, rekabet alt boyutunda yaş ilerledikçe rekabetçilik, dış görünüme önem verme, sosyal/eğlenme beklentisi, beceri geliştirme beklentisi azalmakta ve yaş ile bu alt gruplar arasında ters yönlü doğrusal bir ilişki bulunmuş ve yaş ilerledikçe performans sporuna katılım ve rekreatif spora katılım azaldığı bildirilmiştir (Ardahan, 2012).

Rekreatif spora katılımında belirleyici olan demografik faktörlerden diğer ikisi ise, gelir ve eğitimidir. Liu ve ark. (2005), belirttiği gibi, genel olarak gelir ve eğitim düzeyi arttıkça önleyici ve tedavi edici sağlık harcamaları da artmakta, gelirden sağlık için

ayrılan pay da artmaktadır. Daha iyi sağlık beklentisi neredeyse her gelir ve eğitim kesiminde özellikle yüksek gelir ve iyi eğitim almış kesimde önemli bir ihtiyaçtır. Bunun yanında gelir ve eğitim ile rekreasyona katılım arasında ilişkiyi araştırmışlar, gelirin ve eğitim düzeyinin artması bireyleri daha çok bireyselleştirirken, gelirin veya eğitim düzeyinin azalması bireyleri daha çok başkalarıyla beraber, ortak katılabilecekleri etkinliklere yöneltmektedir Lee ve ark., (2001). Daha düşük gelir grubundaki bireylerin ve eğitim piramidinde daha altlarda olanların aile ile ve arkadaş gruplarıyla bir araya gelerek etkinliklere katılırlarken yüksek gelir grubundaki bireyler ve iyi eğitim almış bireyler ya çok yakın arkadaşlarıyla ya da yalnız yakın ve uzak destinasyondaki etkinlikleri tercih edebilmektedirler. Kendini yüksek gelir grubunda gören bireylerin diğer gelir grubundakilerden özellikle sağlık ve beceri kazanma alt gerekçeleri ile rekreatif spor etkinliklerine daha fazla katılmaktadırlar (Ardahan, 2012). Yine Ardahan'ın (2012), çalışmasında, sağlık alt boyutundaki farklılık 55 ve üstü yaş'ın aleyhine iken, rekabet alt boyutunda yaş ilerledikçe rekabetçilik, dış görünüşe önem verme, sosyal-eğlenme beklentisi, beceri geliştirme beklentisi azalmaktadır ve yaş değişkeni bu alt gruplar ile ters yönlü doğrusal bir ilişki içerisindedir. Yaş ilerledikçe performans sporuna katılım ve rekreatif spora katılım azalmaktadır (Ardahan, 2012). Ev kadınları ve serbest meslek sahipleri diğer sektörlerde çalışanlara göre daha fazla sağlık gerekçesiyle rekreatif spora katılırlarken, rekabet alt boyutunda öğrencilerin rekabetçiliği diğerlerine göre fazla iken, emekli olanlar ile serbest çalışanlar da diğerlerine göre daha az rekabetçidirler (Ardahan, 2012). (Lisa ve ark., 2002; Erkuş ve Tabak, 2009) da belirttikleri gibi, rekabetçiliği belirleyen büyük ölçüde bireyin kişilik özellikleridir. Kişilik özelliklerinin belirleyiciliğinin yanında yaş, geliri, toplumsal statüsü bu duygunun harekete geçirilmesi ile yakından ilişkilidir. Dış görünüş alt boyutunda farklılık öğrencilerin diğer çalışanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Hem yaşları hem de yaşam biçimi açısından öğrencilerin dış görünüş gerekçesi ile rekreatif sporlara katılmaları normaldir. Benzer şekilde öğrenciler ve ev hanımları sosyal/eğlence alt boyutunda diğer çalışanlara göre daha yüksek ortalamaya sahiptir ve farklılık bu iki grubun diğerleri ile olan farklılıklarından kaynaklanmaktadır (Ardahan, 2012). Hem yaşları hem de yaşam biçimi açısından öğrencilerin ve ev hanımlarının sosyal/eğlence gerekçesi ile rekreatif sporlara katılmaları normal kabul edilmektedir (Ardahan ve Lapa, 2010). Beceri gelişimi alt

boyutunda ise emekliler ve kendi işlerini yapanlar diğerlerine göre daha düşük ortalamaya sahip oldukları için farklılık oluşmaktadır. Bu açıdan bakıldığında diğer grupların kendilerini geliştirmek için rekreatif egzersiz ve sportif etkinliklere katılmaları anlamlı bir sonuç oluşturmaktadır (Ardahan, 2012).

Tablo 1. Fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen faktörler (Trost, 2004)' den uyarlanmıştır.

ETKİ	Dishman ve Sallis (1994)	Sallis ve Owen (1999)	Trost ve ark., (2002)
Demografik ve biyolojik faktörler			
Yaş	--	--	--
İşçiler	-	-	-
Çocuksuz olma	+	+	+
Eğitim	++	++	++
Cinsiyet (erkek)	++	++	++
Kalıtım	n.a.	++	++
Yüksek kalp hastalığı riski	-	-	-
Gelir/sosyo-ekonomik durum	++	++	++
Yaralanma geçmişi	+	+	+
Medeni durum (evli)	n.a.	0	-
Aşırı kilolu/şişman	0	0	--
İrk ve etnisite (beyaz olmamak)	--	--	--
Psikolojik/Kognitif faktörler			
Tutumlar	0	0	0
Egzersiz engelleri	--	--	--
Egzersiz yapmayı kontrol etme	0	+	+
Egzersizden hoşlanma	0	++	++
Fayda bekleme	+	++	++
Sağlığını kontrol edebilme	n.a.	0	0
Egzersize yönelim	++	++	++
Egzersiz ve sağlık Bilgisi	0	0	0
Zaman azlığı	-	-	--
Ruhsal bozukluk	--	--	--
Kurallara inanç	0	0	0
Algılanan sağlık ve kondisyon	++	++	++
Kişilik Değişkenleri	n.a.	+	+
Vücut görünümünü olumsuz algılama	n.a.	-	-
Psikolojik sağlık	n.a.	+	+

Tablo 1. (devamı)

E T K İ	Dishman ve Sallis (1994)	Sallis ve Owen (1999)	Trost ve ark., (2002)
Demografik ve biyolojik faktörler			
Öz-yeterlilik	++	++	++
İçsel motivasyon	+	++	++
Egzersize bilişsel ve duygusal yaklaşım	+	++	++
Davranış aşaması	n.a.	++	++
Stres	0	0	0
Hastalığa yatkınlık	0	0	0
Egzersiz sonuçları anlamı	0	0	0
Sosyal ve Kültürel Faktörler			
Egzersiz modelleri	0	0	0
Ailenin geçmişteki etkisi	0	0	0
Doktor tavsiyesi	+	++	++
Sosyal izolasyon	-	-	-
Arkadaş ve grup desteği	++	++	++
Eş ve aile desteği	++	++	++
Personel ve öğretmen desteği	n.a.	n.a.	n.a.
Fiziksel Çevre Faktörleri			
Tesislere güncel erişim	n.a.	+	+
Tesislere erişiminin algılanması	n.a.	0	+
Yeterli aydınlatma	n.a.	n.a.	0
İklim ve mevsim	0	--	--
Program giderleri	0	0	0
Rutin aksaklıklar	n.a.	n.a.	n.a.
Görünümün hoş olması	n.a.	n.a.	+
Egzersiz yapan diğer insanların sıkça gözlenmesi	n.a.	n.a.	+
Yoğun trafik	n.a.	n.a.	0
Evdeki araç ve malzemeler	0	0	+
Bölgedeki yüksek suç oranı	n.a.	n.a.	0
Engebeli arazi	n.a.	n.a.	+
Çevre güvenliği	n.a.	n.a.	+
Yürüyüş Kaldırımlarının varlığı	n.a.	n.a.	0
İmkanlardan hoşnutluk	n.a.	n.a.	+
Sokak köpekleri	n.a.	n.a.	0
Şehir yerleşimi	n.a.	n.a.	-

Kısaltmalar:

- ++ :Fiziksel aktivite ile sürekli pozitif ilişkili;
+ :Fiziksel aktivite ile pozitif yönde zayıf veya değişken ilişki var;
00 :Fiziksel aktivite ile hiç ilişkili değil;
0 :Fiziksel aktivite ile zayıf ve değişken biçimde ilişkili değil;
-- :Fiziksel aktivite ile sürekli negatif ilişki;
- :Fiziksel aktivite ile negatif yönde zayıf veya değişken ilişki var;
n.a. : Mümkün değil

2.3. Fiziksel Aktiviteye Katılım Engelleri

Bağlılık tanımı, bir kimsenin egzersiz programındaki çalışmalarını peş peşe kaçırmaya oranına göre değişmektedir (Lechner ve De Vries, 1995; Dishman ve Gettman, 1980; Ward ve Morgan, 1984; Pahmeier, 2004). Başladığı programı tamamlayamayan kişinin egzersiz bırakan kişi olduğu konusunda literatürde fikir birliği vardır (Bruce ve ark., 1976; Pahmeier, 2004). Bel ağrısı, kardiyovasküler hastalıklar, obstruktif pulmoner hastalıklar ve iskelet-kas hastalıklarının tedavisinde kullanılan sportif aktivite temelli tedavilere hastaların katılım oranları %30 ila %90 arasında değiştiği bildirilmiştir (Bruce ve ark., 1976; Dishman ve Gettman, 1980; Schreiber ve Biermann, 1988; Ljubic ve ark., 2006; Göhl ve ark., 2006). Diğer yanda, sağlığı geliştirmeye yönelik egzersiz programlarına %40 ila %84 arasındaki oranlarda katılımın sağlandığı bildirilmiştir (Dishman ve ark., 1980; Cox, 1984; Brehm ve Pahmeier, 1990; Brehm ve ark., 2001; Pahmeier, 2004). Egzersiz yapanların programa düzenli katılımının takip edilerek bağlılığının araştırılması uzun vadeli bir iştir. Gerçekten uzun zaman periyotunda katılım oranlarının takip edilmesi gerekebilir. Çoğu kimsenin programdan kopması ve programa katılmaması, 24'üncü haftadan itibaren ortaya çıkmaktadır. Sonuçta, başlangıçtaki 2 ila 6 aylık dönem hızlı veya yavaş egzersize katılımda azalmalara gözlenmektedir. Bu dönemden sonra, katılım oranları sabit kalmakta 12 ila 15 ay seviyesini korumaktadır (Bruce ve ark., 1976; Dishman ve Gettman, 1980; Ward ve Morgan, 1984; Brehm ve Pahmeier, 1990; Brehm ve ark., 2001; Pahmeier, 2004; Häkkinen ve ark., 2005; Ljubic ve ark., 2006).

Rekreasyon etkinlikleri insan yaşamının önemli bir parçasıdır. Bugün zamanın büyük çoğunluğunu işte, evde, okullarda, lokallerde ve diğer farklı mekanlarda, geçiren her insanın rekreatif etkinliklere katılım ihtiyacı vardır. Öğrenci, memur, işçi, ev hanımı ve tüm insanların serbest zamanlarını değerlendirmeleri ve rekreatif etkinliklere katılımlarını güdüleyen ve engelleyen birçok etken vardır. İnsanların egzersiz yapmasını engelleyen faktörlerin araştırılması, halk sağlığı açısından hayati bir öneme sahiptir. Çünkü bazı insanların neden egzersiz yapmayı sürdürebildiğini ve diğer insanların egzersiz sürdürmede neden isteksiz olduğunu anlamamız onların güdülenmesinde ve fiziksel aktiviteye katılımlarının yaygınlaştırılmasında temel hareket noktası olacaktır.

Rekreasyonel etkinliklere katılımın olumlu katkılarına rağmen bireylerin değişik sebepler nedeniyle kendileri için oldukça önemli olan bu tür etkinliklere katılmadıkları

ya da çeşitli engeller nedeniyle katılamadıkları görülmüştür (Karaküçük ve Gürbüz, 2007; Chow ve Dong, 2013).

Boş zaman (serbest zamanlar) ve sportif engellerin araştırılması, boş zaman, rekreasyon ve egzersiz literatürü için bir çok açıdan önem taşımaktadır (Alexandris ve Carroll, 1999). “Engel” kavramı boş zaman literatüründe bireyin boş zamanlarında rekreasyonel etkinliklere katılımını engelleyen veya kısıtlayan ve birey tarafından karşılaşılan nedenleri ifade etmektedir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Etimolojik açıdan bu çalışmada “leisure” kavramı “boş zaman” olarak tanımlanmış ve “boş zaman” ile “serbest zaman” kavramları eş anlamlı kabul edilmiştir. Crawford ve ark. (1991), boş zaman engellerini içsel, kişilerarası ve yapısal gibi üç boyutta incelemiş ve bu boyutlardan en etkili olanının içsel boyut olduğunu ve bireylerin karar verme aşamasında meydana geldiğini belirtmiştir. Bu modele göre “içsel engeller” rekreasyonel etkinliklere katılımı engelleyen veya kısıtlayan en önemli faktör iken “yapısal engeller” faktörü sıralamada en altta yer almaktadır (Gürbüz ve ark., 2010). Bireylerin boş zaman etkinliklerine katılmalarına engel olan faktörlerin anlaşılmasında birçok sosyal etmeden bahsetmek mümkündür. Alexandris ve Carroll (1997), yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi bu faktörlerden bazılarıdır.

İlköğretimden Üniversite öğrencilerine, genç insanlardan yaşlılara, toplumun tüm kesimlerinde insanların serbest zamanlarını ne şekilde değerlendikleri ve etkinliklere katılmalarında engel olan faktörlerin katılımcıların bireysel yaş, cinsiyet, meslek ve sosyo-ekonomik değişkenlere göre incelenmesi temel sağlık politikalarının belirlenmesi açısından çok önemlidir. Ekinci ve ark. (2014), üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurları incelenmişlerdir. Bu araştırmacılar katılımcıların %19’sinin boş zamanlarında sportif etkinlikleri tercih ettiklerini, %36’sının boş zamanlarını ev içerisinde geçirirken diğer %4,4’ ünün boş zamanlarında turistik etkinlikleri tercih ettiklerini bildirmişlerdir. Bu çalışmada kadınların boş zaman etkinlikleri ve sağladığı faydalardan yeterince bilgi sahibi olmaması, arkadaş eksikliği ve zaman yetersizliği gibi sorunlar yaşamasına bağlı erkeklerin lehine bilgi eksikliği, arkadaş eksikliği ve zaman alt boyutlarında anlamlı şekilde farklılaşmıştır. Demir ve Demir (2006), cinsiyet faktörünün boş zaman etkinliklerine katılmada az düzeyde de olsa etkisi olduğunu belirtmiştir. Diğer yanda, Alexandris ve Carroll (1997), boş zaman engellerinin özellikle birey psikolojisi

boyutunda kadınlarda erkeklere oranla daha fazla olduğunu bildirmişlerdir. Ayrıca Ekinci ve ark. (2014), öğrencilerin boş zaman engellerinin yaşlarına göre zaman alt boyutunda anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Bu farklılığın 23-25 ve 26 yaş ve üzeri katılımcılardan kaynaklandığını bildirmiştir. Alexandris ve Carroll (1997), yaptıkları çalışmada yaş faktörü ile boş zaman engelleri arasında ters yönde bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Bunun aksine, Demirel ve ark. (2013), üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada katılımcıların yaşları ile boş zaman engelleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermişlerdir. Aksine, Pala ve Dinç (2013), yaptıkları çalışmada ileri yaş grubuna dâhil bireylerin zaman alt boyutunu daha anlamlı bir engelleyici olarak gördüklerini ifade etmişlerdir. Yine Ekinci ve ark. (2014), Çalışmalarında katılımcıların boş zaman engellerinin aylık ortalama gelir seviyelerine göre tesisler-hizmet alt boyutunda 721-999 TL ve 3000 TL ve üzeri aylık ortalama gelire sahip katılımcılardan kaynaklanan anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna varmışlardır. Yine ölçek alt boyutundan alınan puanlar dikkate alındığında bu farklılığın 721-999 TL aylık ortalama gelir seviyesine sahip katılımcılardan kaynaklandığı ve gelir seviyesinin yüksek veya düşük olması bireylerin boş zamanlarında seçtikleri etkinlik türünü etkileyebildiği gibi bu etkinliklere katılmalarındaki engellerden biri olduğu düşünülmektedir (Ekinci ve ark., 2014). Gratton ve Taylor (2000), rekreatif etkinliklere katılmada para faktörünün önemli olduğunu bildirirken Demirel ve Harmandar (2009), tarafından üniversite öğrencilerine yönelik yapılan çalışmada da bireylerin boş zaman engelleri ile aylık gelir seviyeleri arasında anlamlı farklılıkların olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, Dong ve Chick (2012), altı şehirde karşılaştırmalı olarak yaptıkları çalışmada para faktörünün boş zaman engelleri kapsamında en fazla dikkat çekilen faktör olduğunu rapor etmişlerdir. İnsanlar işleri ve zorunlu ihtiyaçları için harcadıkları zamanlardan arta kalan zamanlarda, psikolojik sıkıntılarını atmak, sosyalleşmek, kültür ve bilgi birikimlerini arttırmak, sportif anlamda sağlıklı olabilmek amacıyla rekreasyonel etkinliklerden faydalanarak hem sosyo-kültürel hayatlarında hem de profesyonel yaşamlarında başarıya ulaşmaları kolaylaşacaktır.

Şehirlerin sahip olduğu kültürel-sanatsal-sportif vb. rekreasyonel alanları insanların ihtiyaçları doğrultusunda düzenlemeleri, rekreatif etkinlikleri çeşitlendirmelerinin gerekli olduğu açıktır.

Böylece, egzersiz engellerinin çalışılması, egzersiz programlarının sürdürülmesi konusunda önemli fikirler oluşturacaktır. Egzersiz programlarına devam konusunda bildirilen en önemli engel iş ve aile sorumluluklarından kaynaklanan zaman azlığıdır (Iverson ve ark., 1985; Dishman ve ark., 1985; Steinhart ve Dishman, 1989; Trost ve ark., 2002).

Hem egzersiz yapanlar hem de sedanterler zaman azlığını egzersize katılım konusunda sorun olarak bildirmişlerdir. Aktif insanlar bu sorunu inaktivite sebebi olarak göstermemektedir. Zaman azlığı ifadesi daha çok bireylerin egzersiz ve fiziksel aktiviteye yönelik ilgisinin ve motivasyon eksikliğini yansıtmaktadır (Dishman ve ark., 1980; Dishman ve ark., 1985; King ve ark., 1992; Ljubic ve ark., 2006).

Egzersiz grup halinde yapıldığında bireylerin motivasyonunun yüksek olduğu bilinmektedir (Pahmeier, 2004; Häkkinen ve ark., 2005). Grup ve bireysel egzersiz programlarının karşılaştırıldığı bir çalışmada, egzersizi bırakma oranlarının grup programı için %18,2 ve bireysel program için %52,6 olduğu tespit edilmiştir. İnsanlar grup programlarına daha büyük oranda bağlılık göstermektedir (Pahmeier, 2004).

Grup çalışmalarının katılımcılar arasında yoğun etkileşimler sebebiyle oluşan yüksek sosyal destek insanların daha çok egzersiz programlarına hoşlanarak katılımını mümkün kılmaktadır (Unger, 2001; Pahmeier, 2004; Kaewthummanukul ve ark., 2006).

Algılanan egzersiz engelleri fiziksel hareketsizliğe yol açarak insanların egzersiz programlarına devamını engellemektedir (CDC, 1996). Bu subjektif etken bazı teorilerde birleştirilerek insanların aktif yaşam tarzına nasıl adapte olabileceği konusunda görüşler ortaya koymaktadır.

3. MATERYAL VE METOT

3.1. Araştırma Grubu

Samsun ili merkez ilçelerinden Canik, Atakum ve İlkadım ilçelerinde yaşayan 14-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59 ve 60-95 yaşları arasındaki 1350 kadın, 1350 erkek olmak üzere toplam 2700 katılımcı rastgele yöntemle seçilmiştir. İkamet edenler arasından her ilçeden her yaş grubu için eşit sayıda erkek ve kadına ulaşıncaya kadar anketler rasgele katılımcılara uygulanmıştır. Her yaş grubunda en az 225 erkek ve 225 kadın olmak üzere toplam 450 kişiye anket uygulanmıştır. Diğer bir ifade ile her ilçeden her yaş grubu için 75 erkek ve 75 kadın katılımcıya anketler uygulanmıştır. Samsun il merkezinin 2014 yılı nüfusu 570,676 olduğu (www.nufusu.com/il/samsun-nufusu,2015), dikkate alındığında gerekli örneklem sayısı tablosundan %99 güvenle en az 2654 kişi anketin uygulanmasına karar verilmiştir (<http://research-advisors.com>,2015).

3.2. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada sırasıyla; Düzenli Fiziksel Aktiviteye Katılım Davranışının Değişim Basamakları Anketi (Physical activity stages of change questionnaire, PASCQ), Gürbüz ve ark. (2012), tarafından doğrulayıcı faktör analizi ile yeniden incelenen “Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18 (BZEÖ)” ve “Egzersiz Güdülenme Anketi (EGA)” (Rogers ve Morris, 2003) kullanılmıştır.

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rektörlüğü ve Samsun Valiliğinden gerekli izinler 2015 yılında mart ayı içerisinde alınmış ve verilerin tamamı nisan ayında toplanmıştır. Her yaş grubunda en az 225 erkek ve 225 kadın olmak üzere toplam 450 kişiye anket uygulanmıştır.

3.3. Beden Kütle İndeksinin Hesaplanması:

Günümüzde vücut kompozisyonunun ve şişmanlığın değerlendirilmesindeki en önemli yöntemlerden biri beden kitle indeksinin (BKİ) hesaplanmasıdır. Bu amaçla deneklerin vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçülmüştür. Boy uzunluğu, ayaklar çıplak iken stadiometre (Holtain, UK) ile vücut ağırlıkları şortlu iken elektronik baskül (Seca, Germany) ile ölçülmüştür. Günümüzde vücut kompozisyonunun ve şişmanlığın değerlendirilmesindeki en önemli yöntemlerden biri beden kitle indeksinin hesaplanmasıdır (BKİ). Bu indeksin hesaplanmasında, kilogram cinsinden vücut

ağırlığı, metre cinsinden boy uzunluğunun karesine bölünerek hesaplanır (Centers for Disease Control and Prevention, 2015).

3.4. Demografik Bilgiler: Deneklere, yaş, eğitim durumları, iş ve yıllık gelir durumu, medeni durumu, çocuk sayısı ve genel sağlık durumunu kapsayan sorular yöneltilmiştir.

3.5. Düzenli Fiziksel Aktiviteye Katılımın Değişim Basamakları Anketi (Physical activity stages of change questionnaire, PASCQ). PASCQ, bireylerin fiziksel aktiviteye katılıma hazır olma seviyelerini ölçen geçerli bir araçtır (Marcus ve ark., 1992). Evet ve hayır seçeneklerinden oluşun iki seçeneikli bir ankettir. Ankete katılanlar, kendi fiziksel aktiviteye katılım durumları ile ilgili evet veya hayır şeklinde cevaplarını vereceklerdir. Verdikleri cevaplara göre, beş kategoriye ayrılacaklardır. Bunlar; niyet öncesi, niyet, hazırlık, aksiyon ve koruma aşamalarıdır. PASCQ'nun Türkçe versiyonu bu çalışmada kullanılmıştır (Cengiz, 2007) Türkçe versiyonun test-tekrar test güvenilirliği yüksektir (ISC= .80).

Denekleri en çok hoşlandığı sportif ve fiziksel aktivitelerin neler olduğu sorulacaktır.

3.6. Egzersize Güdülenme Anketi (EGA)

Çalışmada veri toplama aracı olarak “Egzersize Güdülenme Anketi (EGA)” (Rogers ve Morris, 2003) kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçek, bireyleri rekreasyonel egzersizlere katılıma motive edebilecek faktörleri içeren 5 alt boyut ve toplam 66 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan ifadeler “Kesinlikle Katılmıyorum (1)”, “Katılmıyorum (2)”, “Kararsızım (3)”, “Katılıyorum (4)” ve “Kesinlikle Katılıyorum (5)” seçenekleri ile 5’li Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmiştir. Egzersiz motivasyonu ölçeğinin alt boyutları sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi puanları hesaplanmıştır.

3.7. Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18 (BZEÖ)

Çalışmada veri toplama aracı olarak Alexandris ve Carroll (1997), tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Gürbüz ve Karaküçük (2007), tarafından yapılan ve daha sonra Gürbüz ve ark. (2012), tarafından doğrulayıcı faktör analizi ile yeniden incelenen “Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18 (BZEÖ)” kullanılmıştır. Boş zaman engelleri 18 maddeden oluşan ölçek ile birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği,

zaman, ilgi eksikliği gibi 6 alt boyut belirlenmiştir. Ölçekte yer alan ifadeler “Kesinlikle Önemsiz (1)”, “Önemsiz (2)”, “Önemli (3)” ve “Çok Önemli (4)” seçenekleri ile 4’lü Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmiştir.

3.8. Verilerin Analizi: Gruplararası dağılımların farklı olup olmadığının belirlenmesi için çapraz tablolar ile X^2 analizleri yapılmıştır. Farklı yaş gruplarındaki erkek ve kadınların davranış değişim basamakları grupları arasındaki fiziksel aktiviteyi engelleyen ve güdüleyen faktörlerin karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (One way ANOVA) ile farklılığın kaynağının belirlenmesi için post hoc Scheffe analizleri yapılmıştır. İstatistiksel anlamlılık $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizi SPSS 21.0 versiyonunda yapılmıştır.

4.BULGULAR

Bu çalışmada; erkek ve kadınlarda 14-19 yaş (Grup 1), 20-29 yaş (Grup 2), 30-39 yaş(Grup 3), 40-49 yaş (Grup 4), 50-59 yaş (Grup 5) ve 60-95 yaş (Grup 6) olmak üzere tüm denekler toplamda 6 yaş kategorisine ayrıldı ve bu yaş gruplarına göre tüm değerler hesaplandı (Tablo 2). Çalışmamızın tüm bulguları;

Tablo 2’de, çalışmanın katılımcılarının cinsiyet ve yaş faktörüne bağlı dağılımı,

Tablo 3’de, çalışmanın erkek katılımcılarının fiziksel özellikleri,

Tablo 4’de, çalışmanın kadın katılımcılarının fiziksel özellikleri,

Tablo 5’de, çalışmanın erkek katılımcıların egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre fiziksel özelliklerinin kıyaslanması,

Tablo 6’da, çalışmanın kadın katılımcıların egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre fiziksel özelliklerinin kıyaslanması,

Tablo 7’de, katılımcıların cinsiyet ve yaş gruplarına göre egzersiz davranışı değişim basamaklarının oranlarının karşılaştırılması,

Tablo 8’de, 14-19 yaş erkek katılımcıların egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre egzersiz motivasyonu ölçeğinin alt boyutları sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi bakımından karşılaştırılması,

Tablo 9’da, 14-19 yaş kadın katılımcıların egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre egzersiz motivasyonu ölçeğinin alt boyutları sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi bakımından karşılaştırılması,

Tablo 10’da, 20-29 yaş erkek katılımcıların egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre egzersiz motivasyonu ölçeğinin alt boyutları sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi bakımından karşılaştırılması,

Tablo 11’de, 20-29 yaş kadın katılımcıların egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre egzersiz motivasyonu ölçeğinin alt boyutları sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi bakımından karşılaştırılması,

Tablo 12’de, 30-39 yaş erkek katılımcıların egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre egzersiz motivasyonu ölçeğinin alt boyutları sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi bakımından karşılaştırılması,

Tablo 13’de, 30-39 yaş kadın katılımcıların egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre egzersiz motivasyonu ölçeğinin alt boyutları sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi bakımından karşılaştırılması,

Tablo 14’de, 40-49 yaş erkek katılımcıların egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre egzersiz motivasyonu ölçeğinin alt boyutları sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi bakımından karşılaştırılması,

Tablo 15’de, 40-49 yaş kadın katılımcıların egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre egzersiz motivasyonu ölçeğinin alt boyutları sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi bakımından karşılaştırılması,

Tablo 16’da, 50-59 yaş erkek katılımcıların egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre egzersiz motivasyonu ölçeğinin alt boyutları sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi bakımından karşılaştırılması,

Tablo 17’de, 50-59 yaş kadın katılımcıların egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre egzersiz motivasyonu ölçeğinin alt boyutları sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi bakımından karşılaştırılması,

Tablo 18’de, 60-95 yaş erkek katılımcıların egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre egzersiz motivasyonu ölçeğinin alt boyutları sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi bakımından karşılaştırılması,

Tablo 19’da, 60-95 yaş kadın katılımcıların egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre egzersiz motivasyonu ölçeğinin alt boyutları sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi bakımından karşılaştırılması,

Tablo 20’de, 14-19 yaş erkek katılımcıların egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre boş zaman engelleri ölçeğinin alt boyutları birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği bakımından karşılaştırılması,

Tablo 21’de, 14-19 yaş kadın katılımcıların egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre boş zaman engelleri ölçeğinin alt boyutları birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği bakımından karşılaştırılması,

Tablo 22’de, 20-29 yaş erkek katılımcıların egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre boş zaman engelleri ölçeğinin alt boyutları birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği bakımından karşılaştırılması,

Tablo 23’de, 20-29 yaş kadın katılımcıların egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre boş zaman engelleri ölçeğinin alt boyutları birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği bakımından karşılaştırılması,

Tablo 24’de 30-39 yaş erkek katılımcıların egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre

boş zaman engelleri ölçeğinin alt boyutları birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği bakımından karşılaştırılması,

Tablo 25’de, 30-39 yaş kadın katılımcıların egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre boş zaman engelleri ölçeğinin alt boyutları birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği bakımından karşılaştırılması,

Tablo 26’da, 40-49 yaş erkek katılımcıların egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre boş zaman engelleri ölçeğinin alt boyutları birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği bakımından karşılaştırılması,

Tablo 27’de, 40-49 yaş kadın katılımcıların egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre boş zaman engelleri ölçeğinin alt boyutları birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği bakımından karşılaştırılması,

Tablo 28’de, 50-59 yaş erkek katılımcıların egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre boş zaman engelleri ölçeğinin alt boyutları birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği bakımından karşılaştırılması,

Tablo 29’da, 50-59 yaş kadın katılımcıların egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre boş zaman engelleri ölçeğinin alt boyutları birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği bakımından karşılaştırılması,

Tablo 30’da, 60-95 yaş erkek katılımcıların egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre boş zaman engelleri ölçeğinin alt boyutları birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği bakımından karşılaştırılması,

Tablo 31’de, 60-95 yaş kadın katılımcıların egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre boş zaman engelleri ölçeğinin alt boyutları birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği bakımından karşılaştırılması sunulmuştur.

Tablo 32’de Tüm erkek katılımcıların egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre egzersiz motivasyonu ölçeğinin alt boyutları sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi bakımından karşılaştırılması sunulmuştur.

Tablo 33’de Tüm erkek katılımcıların egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre boş zaman engelleri ölçeğinin alt boyutları birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği bakımından karşılaştırılması.

Tablo 34’de Tüm kadın katılımcıların egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre egzersiz motivasyonu ölçeğinin alt boyutları sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi bakımından karşılaştırılması.

Tablo 35’de Tüm kadın katılımcıların egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre boş zaman engelleri ölçeğinin alt boyutları birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği bakımından karşılaştırılması.

Tablo 2. Çalışmanın Katılımcılarının Cinsiyet ve Yaş Faktörüne Bağlı Dağılımı

Cinsiyet	Yaş Grupları	Frekans (f)	Yüzde (%)	Yığılımlı Yüzde (%)
E R K E K L E R	14-19 yaş	225	16,7	16,7
	20-29 yaş	225	16,7	33,3
	30-39 yaş	225	16,7	50,0
	40-49 yaş	225	16,7	66,7
	50-59 yaş	225	16,7	83,3
	60-95 yaş	225	16,7	100,0
	Toplam	1350	100,0	
K A D I N L A R	14-19 yaş	225	16,7	16,7
	20-29 yaş	225	16,7	33,3
	30-39 yaş	225	16,7	50,0
	49-49 yaş	225	16,7	66,7
	50-59 yaş	225	16,7	83,3
	60-95 yaş	225	16,7	100,0
	Toplam	1350	100,0	
GENEL TOPLAM		2700		

Tablo 3. Çalışmanın Erkek Katılımcılarının Fiziksel Özellikleri

Değişkenler	Gruplar	N	X±SS	Min-Maks.	F	p	LSD Özeti
Yaş (yıl)	14-19 yaş	225	15,85±1,65	14,00-19,00	5909,44	,000**	G1<G2, G3,G4,G5, G6; G2<G3, G4,G5, G6; G3<G4,G5, G6; G4<G5,G6; G5<G6.
	20-29 yaş	225	24,07±2,94	20,00-29,00			
	30-39 yaş	225	35,01±2,62	30,00-39,00			
	40-49 yaş	225	43,50±2,72	40,00-49,00			
	50-59 yaş	225	54,39±2,92	50,00-59,00			
	60-95 yaş	225	66,88±6,94	60,00-95,00			
	Toplam	1350	39,95±17,74	14,00-95,00			
Boy Uzunluğu (cm)	14-19 yaş	225	165,83±12,87	140,00-95,00	20,646	,000**	G1<G2, G3,G4,G5, G6; G2>G5, G6; G3>G5, G6; G4>G5,G6;
	20-29 yaş	225	173,72±8,85	141,00-195,00			
	30-39 yaş	225	173,35±9,33	143,00-199,00			
	40-49 yaş	225	173,56±9,63	143,00-200,00			
	50-59 yaş	225	170,25±9,77	143,00-199,00			
	60-95 yaş	225	171,41±9,19	143,00-199,00			
	Toplam	1350	171,35±10,39	140,00-200,00			
Vücut Ağırlığı (kg)	14-19 yaş	225	59,59±13,64	39,00-97,00	67,781	,000**	G1<G2, G3,G4,G5, G6; G2<G3, G4; G3>G5, G6; G4>G5,G6;
	20-29 yaş	225	73,33±11,62	40,00-112,00			
	30-39 yaş	225	77,51±12,42	42,00-119,00			
	40-49 yaş	225	78,72±12,56	45,00-119,00			
	50-59 yaş	225	74,30±12,97	48,00-110,00			
	60-95 yaş	225	74,54±11,96	50,00-100,00			
	Toplam	1350	73,00±14,01	39,00-119,00			
Beden Kütle İndeksi (BKİ)	14-19 yaş	225	21,54±3,62	13,26-31,19	41,541	,000**	G1<G2, G3,G4,G5, G6; G2<G3, G4, G5,G6; G4>G6;
	20-29 yaş	225	24,35±3,90	13,06-39,12			
	30-39 yaş	225	25,82±3,92	13,30-41,47			
	40-49 yaş	225	26,19±4,17	17,51-40,59			
	50-59 yaş	225	25,72±4,57	14,15-46,95			
	60-95 yaş	225	25,42±3,98	16,25-37,64			
	Toplam	1350	24,84±4,33	13,06-46,95			

**0,01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır.

G1=14-19 yaş, G2=20-29 yaş, G3=30-39 yaş, G4=40-49 yaş, G5=50-59 yaş ve G6=60-95 yaş

Tablo 4. Çalışmanın Kadın Katılımcılarının Fiziksel Özellikleri

Değişkenler	Gruplar	N	X±SS	Min-Maks.	F	p	LSD Özeti
Yaş (yıl)	14-19 yaş	225	15,91±1,68	14,00-19,00	6052,990	,000**	G1<G2, G3,G4,G5, G6; G2<G3, G4,G5, G6; G3<G4,G5, G6; G4<G5,G6; G5<G6.
	20-29 yaş	225	23,92±2,74	20,00-29,00			
	30-39 yaş	225	34,71±2,97	30,00-39,00			
	40-49 yaş	225	44,08±2,89	40,00-49,00			
	50-59 yaş	225	54,08±2,86	50,00-59,00			
	60-95 yaş	225	67,88±6,87	60,00-88,00			
	Toplam	1350	40,09±17,99	14,00-88,00			
Boy Uzunluğu (cm)	14-19 yaş	225	161,64±8,13	136,00-180,00	13,798	,000**	G1<G2, G3,G4,G5, G6; G2>G4; G3>G4, G6; G4>G5; G5>G6;
	20-29 yaş	225	166,67±7,18	146,00-180,00			
	30-39 yaş	225	165,95±7,73	145,00-180,00			
	40-49 yaş	225	163,48±7,85	145,00-180,00			
	50-59 yaş	225	165,64±7,65	150,00-180,00			
	60-95 yaş	225	163,31±8,33	145,00-180,00			
	Toplam	1350	164,45±8,00	136,00-180,00			
Vücut Ağırlığı (kg)	14-19 yaş	225	54,79±10,51	38,00-90,00	76,832	,000**	G1<G2, G3,G4,G5, G6; G2< G3, G4,G5,G6; G3<G6;
	20-29 yaş	225	62,53±10,82	43,00-97,00			
	30-39 yaş	225	68,77±11,90	41,00-100,00			
	40-49 yaş	225	70,32±11,32	42,00-100,00			
	50-59 yaş	225	70,18±11,76	45,00-100,00			
	60-95 yaş	225	71,80±10,81	45,00-100,00			
	Toplam	1350	66,40±12,68	38,00-100,00			
Beden Kütle İndeksi (BKİ)	14-19 yaş	225	20,94±3,52	13,63-35,67	71,380	,000**	G1<G2, G3,G4,G5, G6; G2<G3, G4,G5, G6; G3<G4,G6; G5<G6;
	20-29 yaş	225	22,52±3,70	15,43-35,16			
	30-39 yaş	225	24,99±4,16	14,36-42,11			
	40-49 yaş	225	26,39±4,40	16,90-39,56			
	50-59 yaş	225	25,71±4,81	14,85-39,03			
	60-95 yaş	225	27,06±4,64	15,15-44,74			
	Toplam	1350	24,60±4,75	13,63-44,74			

**0,01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır.

G1=14-19 yaş, G2=20-29 yaş, G3=30-39 yaş, G4=40-49 yaş, G5=50-59 yaş ve G6=60-95 yaş

Tablo 5. Çalışmanın Erkek Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Fiziksel Özelliklerinin Kıyaslanması

Değişkenler	Gruplar	N	X±SS	Min-Maks.	F	p	LSD Özeti
Yaş (yıl)	Niyet Öncesi	436	38,84 ± 17,44	14-85	,945	,437	F.Y.
	Niyet	197	41,04 ± 18,33	14-94			
	Hazırlık	256	40,79 ± 17,44	14-85			
	Hareket	183	39,21 ± 17,57	14-85			
	Devamlılık	278	40,64 ± 18,15	14-95			
	Toplam	1350	39,95 ± 17,74	14-95			
Boy Uzunluğu (cm)	Niyet Öncesi	436	170,4 ± 10,37	140-200	3,510	,007	G1<G2, G3,G5; G4<G2, G3,G5
	Niyet	197	172,41 ± 9,21	141-191			
	Hazırlık	256	172,51 ± 10,38	140-199			
	Hareket	183	169,84 ± 11,01	140-195			
	Devamlılık	278	172,04 ± 10,61	140-199			
	Toplam	1350	171,35 ± 10,39	140-200			
Vücut Ağırlığı (kg)	Niyet Öncesi	436	72,36 ± 14,22	39-119	1,923	,104	F.Y.
	Niyet	197	74,16 ± 14,08	39-119			
	Hazırlık	256	74,61 ± 13,92	39-117			
	Hareket	183	71,62 ± 13,05	39-105			
	Devamlılık	278	72,58 ± 14,24	39-110			
	Toplam	1350	73 ± 14,01	39-119			
Beden Kütle İndeksi (BKİ)	Niyet Öncesi	436	24,86 ± 4,21	13,26-40	,708	,587	F.Y.
	Niyet	197	24,93 ± 4,3	13,06-36,73			
	Hazırlık	256	25,09 ± 4,51	14,34-46,95			
	Hareket	183	24,88 ± 4,46	16,46-37,95			
	Devamlılık	278	24,48 ± 4,31	13,84-40,59			
	Toplam	1350	24,84 ± 4,33	13,06-46,95			

*0,05 seviyesinde, **0,01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. F.Y.=Fark Yok.

Tablo 6. Çalışmanın Kadın Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Fiziksel Özelliklerinin Kıyaslanması

Değişkenler	Gruplar	N	X±SS	Min-Maks.	F	p	LSD Özeti
Yaş (yıl)	Niyet Öncesi	413	39,1 ± 17,41	14-87	915	,454	F.Y.
	Niyet	167	39,93 ± 17,84	14-88			
	Hazırlık	242	41,42 ± 19,03	14-85			
	Hareket	188	41,37 ± 18,08	14-85			
	Devamlılık	340	39,73 ± 17,97	14-86			
	Toplam	1350	40,09 ± 17,99	14-88			
Boy Uzunluğu (cm)	Niyet Öncesi	413	164,46 ± 7,24	139-180	1,679	,152	F.Y.
	Niyet	167	164,33 ± 8,19	139-180			
	Hazırlık	242	164,09 ± 8,48	145-180			
	Hareket	188	163,51 ± 8,91	136-180			
	Devamlılık	340	165,27 ± 7,88	145-180			
	Toplam	1350	164,45 ± 8	136-180			
Vücut Ağırlığı (kg)	Niyet Öncesi	413	65,96 ± 12,62	38-100	,821	,512	F.Y.
	Niyet	167	66,41 ± 11,96	39-90			
	Hazırlık	242	67,44 ± 12,88	38-100			
	Hareket	188	65,48 ± 12,78	40-100			
	Devamlılık	340	66,69 ± 12,9	38-100			
	Toplam	1350	66,4 ± 12,68	38-100			
Beden Kütle İndeksi (BKİ)	Niyet Öncesi	413	24,42 ± 4,66	13,63-39,56	1,033	,389	F.Y.
	Niyet	167	24,62 ± 4,4	15,04-35,6			
	Hazırlık	242	25,14 ± 5,1	13,79-44,74			
	Hareket	188	24,58 ± 4,92	14,2-39,06			
	Devamlılık	340	24,44 ± 4,67	15,15-42,11			
	Toplam	1350	24,6 ± 4,75	13,63-44,74			

*0,05 seviyesinde, **0,01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. F.Y.=Fark Yok.

Tablo 7. Katılımcıların Cinsiyet ve Yaş Gruplarına Göre Egzersiz Davranışı Değişim Basamaklarının Oranlarının Karşılaştırılması

Erkekler	Niyet Öncesi	Niyet	Hazırlık	Hareket	Devamlılık	Toplam	X²	symp. Sig.
14-19 yaş	81 (%36,00)	33 (%14,67)	36 (%16,00)	31 (%13,78)	44 (%19,56)	225 (%100)	38,178	,000**
20-29 yaş	73 (%32,44)	33 (%14,67)	42 (%18,67)	32 (%14,22)	45 (%20,00)	225 (%100)	24,578	,000**
30-39 yaş	74 (%32,89)	24 (%10,67)	47 (%20,89)	34 (%15,11)	46 (%20,44)	225 (%100)	31,289	,000**
40-49 yaş	74 (%32,89)	41 (%18,22)	38 (%16,89)	29 (%12,89)	43 (%19,11)	225 (%100)	25,911	,000**
50-59 yaş	65 (%28,89)	32 (%14,22)	48 (%21,33)	27 (%12,00)	53 (%23,56)	225 (%100)	21,467	,000**
60-95 yaş	69 (%30,67)	34 (%15,11)	45 (%20,00)	30 (%13,33)	47 (%20,89)	225 (%100)	20,578	,000**
Toplam	436 (%32,30)	197 (%14,59)	256 (%18,96)	183 (%13,56)	278 (%20,59)	1350 (%100)	150,793	,000**
Kadınlar	Niyet Öncesi	Niyet	Hazırlık	Hareket	Devamlılık	Toplam	X²	Asymp. Sig.
14-19 yaş	69 (%30,67)	28 (%12,44)	43 (%19,11)	25 (%11,11)	60 (%26,67)	225 (%100)	33,200	,000**
20-29 yaş	77 (%34,22)	24 (%10,67)	35 (%15,56)	33 (%14,67)	56 (%24,89)	225 (%100)	40,667	,000**
30-39 yaş	67 (%29,78)	33 (%14,67)	36 (%16,00)	28 (%12,44)	61 (%27,11)	225 (%100)	29,022	,000**
40-49 yaş	74 (%32,89)	27 (%12,00)	40 (%17,78)	35 (%15,56)	49 (%21,78)	225 (%100)	27,867	,000**
50-59 yaş	68 (%30,22)	27 (%12,00)	39 (%17,33)	32 (%14,22)	59 (%26,22)	225 (%100)	14,978	,000**
60-95 yaş	58 (%25,78)	28 (%12,44)	49 (%21,78)	35 (%15,56)	55 (%24,44)	225 (%100)	21,467	,000**
Toplam	413 (%30,59)	167 (%12,37)	242 (%17,93)	188 (%13,93)	340 (%25,19)	1350 (%100)	160,985	,000**

Tablo 8. 14-19 Yaş Erkek Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Egzersiz Motivasyonu Ölçeğinin Alt Boyutları Sağlık, Rekabet, Vücut ve Dış Görünüm, Sosyal ve Eğlence, Beceri Gelişimi Bakımından Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Davranış Değişim Aşamaları	n	X±SS	Min-Maks.	F	p	LSD Özeti
Sağlık	Niyet Öncesi	81	76,67±15,40	44,00-110,00	2,628	,035*	G1<G2, G5; G4<G5; G4<G5,
	Niyet	33	83,67±14,79	56,00-106,00			
	Hazırlık	36	76,67±16,11	50,00-110,00			
	Hareket	31	75,94±14,70	40,00-106,00			
	Devamlılık	44	83,86±18,50	48,00-110,00			
	Toplam	225	79,00±16,22	40,00-110,00			
Rekabet	Niyet Öncesi	81	44,33±11,33	23,00-70,00	3,154	,015*	G5>G1, G2,G3; G4
	Niyet	33	44,36±11,15	24,00-65,00			
	Hazırlık	36	48,69±10,65	29,00-69,00			
	Hareket	31	43,45±10,28	25,00-68,00			
	Devamlılık	44	50,32±12,22	24,00-70,00			
	Toplam	225	46,08±11,46	23,00-70,00			
Vücut ve Dış Görünüm	Niyet Öncesi	81	37,06±8,87	16,00-55,00	,737	,568	F.Y.
	Niyet	33	39,45±8,20	24,00-52,00			
	Hazırlık	36	38,36±7,66	23,00-53,00			
	Hareket	31	37,48±8,68	20,00-53,00			
	Devamlılık	44	39,32±9,88	21,00-55,00			
	Toplam	225	38,12±8,76	16,00-55,00			
Sosyal ve Eğlence	Niyet Öncesi	81	36,06±9,67	13,00-54,00	,986	,416	F.Y.
	Niyet	33	36,27±9,35	19,00-53,00			
	Hazırlık	36	38,69±8,31	22,00-54,00			
	Hareket	31	35,90±8,03	20,00-49,00			
	Devamlılık	44	38,55±9,66	18,00-55,00			
	Toplam	225	36,98±9,21	13,00-55,00			
Beceri Gelişimi	Niyet Öncesi	81	60,41±13,52	32,00-84,00	1,069	,372	F.Y.
	Niyet	33	61,79±12,49	40,00-87,00			
	Hazırlık	36	62,42±12,79	39,00-86,00			
	Hareket	31	59,32±12,37	33,00-81,00			
	Devamlılık	44	64,89±15,22	34,00-90,00			
	Toplam	225	61,66±13,47	32,00-90,00			

**0,01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. F.Y.=Fark Yok.

G1=14-19 yaş, G2=20-29 yaş, G3=30-39 yaş, G4=40-49 yaş, G5=50-59 yaş ve G6=60-95 yaş

Tablo 9. 14-19 Yaş Kadın Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Egzersiz Motivasyonu Ölçeğinin Alt Boyutları Sağlık, Rekabet, Vücut ve Dış Görünüm, Sosyal ve Eğlence, Beceri Gelişimi Bakımından Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Davranış Değişim Aşamaları	n	X±SS	Min-Maks.	F	p	LSD Özeti
Sağlık	Niyet Öncesi	69	75,19±18,38	32,00-106,00	4,548	,002	G2<G1, G5; G4<G5; G4<G5,
	Niyet	28	71,82±18,66	36,00-105,00			
	Hazırlık	43	72,79±12,97	52,00-105,00			
	Hareket	25	79,52±16,20	48,00-105,00			
	Devamlılık	60	83,97±14,48	40,00-106,00			
	Toplam	225	77,13±16,76	32,00-106,00			
Rekabet	Niyet Öncesi	69	46,03±11,83	19,00-70,00	2,952	,021	G1>G3; G5>G2,G3
	Niyet	28	42,93±9,64	18,00-61,00			
	Hazırlık	43	41,58±9,57	25,00-70,00			
	Hareket	25	45,88±9,21	31,00-65,00			
	Devamlılık	60	48,43±11,55	24,00-70,00			
	Toplam	225	45,42±11,01	18,00-70,00			
Vücut ve Dış Görünüm	Niyet Öncesi	69	37,36±10,02	15,00-55,00	4,080	,003	G5>G1, G2,G3
	Niyet	28	34,64±7,91	22,00-49,00			
	Hazırlık	43	34,09±7,73	24,00-53,00			
	Hareket	25	36,80±9,10	20,00-49,00			
	Devamlılık	60	40,67±9,06	21,00-55,00			
	Toplam	225	37,22±9,26	15,00-55,00			
Sosyal ve Eğlence	Niyet Öncesi	69	35,29±10,40	16,00-55,00	3,334	,011	G5>G1, G2,G3
	Niyet	28	34,68±9,65	15,00-53,00			
	Hazırlık	43	35,56±7,75	20,00-55,00			
	Hareket	25	38,84±10,19	17,00-53,00			
	Devamlılık	60	40,32±8,93	15,00-55,00			
	Toplam	225	37,00±9,63	15,00-55,00			
Beceri gelişimi	Niyet Öncesi	69	58,43±15,96	23,00-86,00	4,381	,002	G5>G1, G2,G3
	Niyet	28	57,93±14,09	32,00-85,00			
	Hazırlık	43	56,47±11,41	40,00-87,00			
	Hareket	25	63,08±14,18	39,00-83,00			
	Devamlılık	60	66,53±13,82	32,00-89,00			
	Toplam	225	60,67±14,60	23,00-89,00			

**0,01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. F.Y.=Fark Yok.

G1=14-19 yaş, G2=20-29 yaş, G3=30-39 yaş, G4=40-49 yaş, G5=50-59 yaş ve G6=60-95 yaş

Tablo 10. 20-29 Yaş Erkek Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Egzersiz Motivasyonu Ölçeğinin Alt Boyutları Sağlık, Rekabet, Vücut ve Dış Görünüm, Sosyal ve Eğlence, Beceri Gelişimi Bakımından Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Davranış Değişim Aşamaları	n	X±SS	Min-Maks.	F	p	LSD Özeti
Sağlık	Niyet Öncesi	73	77,79±16,55	43,00-110,00	2,984	,020	G5>G1, G3,G4
	Niyet	33	80,30±18,67	46,00-110,00			
	Hazırlık	42	73,48±13,82	44,00-98,00			
	Hareket	32	74,50±16,63	36,00-103,00			
	Devamlılık	45	84,04±14,53	55,00-110,00			
	Toplam	225	78,14±16,32	36,00-110,00			
Rekabet	Niyet Öncesi	73	47,00±12,06	23,00-70,00	2,839	,025	G1>G4; G3<,G4; G4<G5
	Niyet	33	45,97±10,19	28,00-70,00			
	Hazırlık	42	46,36±9,92	30,00-68,00			
	Hareket	32	40,81±12,38	21,00-66,00			
	Devamlılık	45	49,73±12,71	20,00-70,00			
	Toplam	225	46,40±11,80	20,00-70,00			
Vücut ve Dış Görünüm	Niyet Öncesi	73	37,48±8,79	17,00-55,00	2,595	,037	G4<G2, G5
	Niyet	33	40,06±8,37	27,00-55,00			
	Hazırlık	42	36,81±7,63	23,00-52,00			
	Hareket	32	35,00±9,59	21,00-53,00			
	Devamlılık	45	40,49±9,07	18,00-55,00			
	Toplam	225	37,98±8,83	17,00-55,00			
Sosyal ve Eğlence	Niyet Öncesi	73	36,96±9,61	17,00-55,00	1,970	,100	F.Y.
	Niyet	33	36,27±9,25	21,00-52,00			
	Hazırlık	42	36,26±8,28	16,00-52,00			
	Hareket	32	32,44±9,28	13,00-53,00			
	Devamlılık	45	38,33±10,12	17,00-55,00			
	Toplam	225	36,36±9,47	13,00-55,00			
Beceri gelişimi	Niyet Öncesi	73	60,48±14,25	33,00-90,00	2,600	,037	G1>G4; G2>G4; G4<G5
	Niyet	33	61,36±13,46	39,00-87,00			
	Hazırlık	42	60,02±11,10	35,00-80,00			
	Hareket	32	54,53±14,66	24,00-84,00			
	Devamlılık	45	64,82±15,43	33,00-90,00			
	Toplam	225	60,55±14,12	24,00-90,00			

**0,01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. F.Y.=Fark Yok.

G1=14-19 yaş, G2=20-29 yaş, G3=30-39 yaş, G4=40-49 yaş, G5=50-59 yaş ve G6=60-95 yaş

Tablo 11. 20-29 Yaş Kadın Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Egzersiz Motivasyonu Ölçeğinin Alt Boyutları Sağlık, Rekabet, Vücut ve Dış görünüm, Sosyal ve Eğlence, Beceri Gelişimi Bakımından Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Davranış Değişim Aşamaları	n	X±SS	Min-Maks.	F	p	LSD Özeti
Sağlık	Niyet Öncesi	77	74,81±16,94	38,00-104,00	3,044	,018	G5>G1, G3,G4;
	Niyet	24	78,08±19,13	43,00-107,00			
	Hazırlık	35	74,20±15,11	41,00-102,00			
	Hareket	33	75,21±18,90	33,00-105,00			
	Devamlılık	56	83,84±14,41	48,00-105,00			
	Toplam	225	77,37±16,93	33,00-107,00			
Rekabet	Niyet Öncesi	77	42,94±11,27	23,00-70,00	5,221	,000	G5>G1, G3,G4; G1<G2
	Niyet	24	49,17±11,13	26,00-70,00			
	Hazırlık	35	44,14±11,91	19,00-60,00			
	Hareket	33	45,61±11,24	22,00-67,00			
	Devamlılık	56	51,41±11,43	30,00-70,00			
	Toplam	225	46,29±11,81	19,00-70,00			
Vücut ve Dış Görünüm	Niyet Öncesi	77	36,04±9,06	16,00-54,00	6,499	,000	G5>G1, G3,G4; G2>G1,G3;
	Niyet	24	40,21±8,76	22,00-53,00			
	Hazırlık	35	34,86±9,29	18,00-55,00			
	Hareket	33	38,15±9,75	15,00-53,00			
	Devamlılık	56	42,66±6,91	27,00-53,00			
	Toplam	225	38,26±9,10	15,00-55,00			
Sosyal ve Eğlence	Niyet Öncesi	77	35,23±8,89	16,00-51,00	4,438	,002	G5>G1, G2,G3,G4;
	Niyet	24	36,00±9,06	23,00-53,00			
	Hazırlık	35	35,26±10,10	11,00-54,00			
	Hareket	33	36,76±9,75	18,00-55,00			
	Devamlılık	56	41,46±8,55	16,00-55,00			
	Toplam	225	37,09±9,43	11,00-55,00			
Beceri gelişimi	Niyet Öncesi	77	58,10±14,13	25,00-86,00	4,591	,001	G5>G1, G3,G4
	Niyet	24	61,67±14,34	36,00-87,00			
	Hazırlık	35	56,37±14,86	19,00-86,00			
	Hareket	33	58,79±14,41	30,00-85,00			
	Devamlılık	56	67,21±13,60	23,00-88,00			
	Toplam	225	60,58±14,63	19,00-88,00			

**0,01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. F.Y.=Fark Yok.

G1=14-19 yaş, G2=20-29 yaş, G3=30-39 yaş, G4=40-49 yaş, G5=50-59 yaş ve G6=60-95 yaş

Tablo 12. 30-39 Yaş Erkek Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Egzersiz Motivasyonu Ölçeğinin Alt Boyutları Sağlık, Rekabet, Vücut ve Dış Görünüm, Sosyal ve Eğlence, Beceri Gelişimi Bakımından Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Davranış Değişim Aşamaları	n	X±SS	Min-Maks.	F	p	LSD Özeti
Sağlık	Niyet Öncesi	74	81,42 ± 13,87	54-107	3,052	,018	G1>G2, G3>G2; G5>G3
	Niyet	24	76,67 ± 16,74	44-104			
	Hazırlık	47	77,87 ± 16,07	49-110			
	Hareket	34	75,53 ± 13,33	52-100			
	Devamlılık	46	81 ± 15,05	50-104			
	Toplam	225	79,2 ± 14,88	44-110			
Rekabet	Niyet Öncesi	74	48,86 ± 10,35	30-69	3,377	,010	G1>G2,G5; G3>G2; G5>G3
	Niyet	24	41,63 ± 11,51	26-67			
	Hazırlık	47	45,19 ± 10,19	29-69			
	Hareket	34	46,09 ± 8,84	29-65			
	Devamlılık	46	48,67 ± 11,51	26-68			
	Toplam	225	46,87 ± 10,66	26-69			
Vücut ve Dış Görünüm	Niyet Öncesi	74	40,19 ± 7,46	23-55	3,001	,019	G1>G2,G5; G3>G2; G5>G3
	Niyet	24	36,63 ± 10,2	20-54			
	Hazırlık	47	36,83 ± 9,38	18-55			
	Hareket	34	37,24 ± 6,43	24-50			
	Devamlılık	46	38,78 ± 9,35	18-54			
	Toplam	225	38,37 ± 8,52	18-55			
Sosyal ve Eğlence	Niyet Öncesi	74	39,34 ± 7,95	24-55	1,122	,347	F.Y.
	Niyet	24	33,79 ± 9,09	21-53			
	Hazırlık	47	37,43 ± 8,83	13-55			
	Hareket	34	37,12 ± 8,98	22-52			
	Devamlılık	46	40 ± 8,72	24-52			
	Toplam	225	38,15 ± 8,7	13-55			
Beceri gelişimi	Niyet Öncesi	74	64,09 ± 12,83	37-88	1,739	,143	F.Y.
	Niyet	24	56,42 ± 14,91	32-87			
	Hazırlık	47	60,26 ± 13,1	34-88			
	Hareket	34	61,18 ± 12,04	43-82			
	Devamlılık	46	65,59 ± 12,65	38-86			
	Toplam	225	62,34 ± 13,16	32-88			

**0,01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. F.Y.=Fark Yok.

G1=14-19 yaş, G2=20-29 yaş, G3=30-39 yaş, G4=40-49 yaş, G5=50-59 yaş ve G6=60-95 yaş

Tablo 13. 30-39 Yaş Kadın Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Egzersiz Motivasyonu Ölçeğinin Alt Boyutları Sağlık, Rekabet, Vücut ve Dış görünüm, Sosyal ve Eğlence, Beceri Gelişimi Bakımından Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Davranış Değişim Aşamaları	n	X±SS	Min-Maks.	F	p	LSD Özeti
Sağlık	Niyet Öncesi	77	74,81 ± 16,94	38-104	3,044	,018	G5>G1, G2, G3, G4
	Niyet	24	78,08 ± 19,13	43-107			
	Hazırlık	35	74,2 ± 15,11	41-102			
	Hareket	33	75,21 ± 18,9	33-105			
	Devamlılık	56	83,84 ± 14,41	48-105			
	Toplam	225	77,37 ± 16,93	33-107			
Rekabet	Niyet Öncesi	77	42,94 ± 11,27	23-70	5,221	,000	G5>G1, G3, G4; G2>G1,
	Niyet	24	49,17 ± 11,13	26-70			
	Hazırlık	35	44,14 ± 11,91	19-60			
	Hareket	33	45,61 ± 11,24	22-67			
	Devamlılık	56	51,41 ± 11,43	30-70			
	Toplam	225	46,29 ± 11,81	19-70			
Vücut ve Dış Görünüm	Niyet Öncesi	77	36,04 ± 9,06	16-54	6,499	,000	G1<G2, G5; G3<G2, G5; G4<G5,
	Niyet	24	40,21 ± 8,76	22-53			
	Hazırlık	35	34,86 ± 9,29	18-55			
	Hareket	33	38,15 ± 9,75	15-53			
	Devamlılık	56	42,66 ± 6,91	27-53			
	Toplam	225	38,26 ± 9,1	15-55			
Sosyal ve Eğlence	Niyet Öncesi	77	35,23 ± 8,89	16-51	4,438	,002	G5>G1, G2, G3, G4,
	Niyet	24	36 ± 9,06	23-53			
	Hazırlık	35	35,26 ± 10,1	11-54			
	Hareket	33	36,76 ± 9,75	18-55			
	Devamlılık	56	41,46 ± 8,55	16-55			
	Toplam	225	37,09 ± 9,43	11-55			
Beceri gelişimi	Niyet Öncesi	77	58,1 ± 14,13	25-86	4,591	,001	G5>G1, G3, G4,
	Niyet	24	61,67 ± 14,34	36-87			
	Hazırlık	35	56,37 ± 14,86	19-86			
	Hareket	33	58,79 ± 14,41	30-85			
	Devamlılık	56	67,21 ± 13,6	23-88			
	Toplam	225	60,58 ± 14,63	19-88			

**0,01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. F.Y.=Fark Yok.

G1=14-19 yaş, G2=20-29 yaş, G3=30-39 yaş, G4=40-49 yaş, G5=50-59 yaş ve G6=60-95 yaş

Tablo 14. 40-49 Yaş Erkek Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Egzersiz Motivasyonu Ölçeğinin Alt Boyutları Sağlık, Rekabet, Vücut ve Dış Görünüm, Sosyal ve Eğlence, Beceri Gelişimi Bakımından Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Davranış Değişim Aşamaları	n	X±SS	Min-Maks.	F	p	LSD Özeti
Sağlık	Niyet Öncesi	74	79,14 ± 16,17	46-110	3,052	,018	G1<G2, G2>,G3, G3<G5
	Niyet	41	86,59 ± 15,72	47-109			
	Hazırlık	38	74,82 ± 15,22	41-108			
	Hareket	29	81,55 ± 15,94	46-107			
	Devamlılık	43	82 ± 15,09	51-110			
	Toplam	225	80,62 ± 15,99	41-110			
Rekabet	Niyet Öncesi	74	44,39 ± 11,87	21-69	3,377	,010	G1<G2,G5 G2>,G3, G3<G5
	Niyet	41	50,34 ± 12	27-70			
	Hazırlık	38	43,53 ± 8,35	27-65			
	Hareket	29	47,72 ± 11,73	27-67			
	Devamlılık	43	49,3 ± 10,09	32-70			
	Toplam	225	46,7 ± 11,26	21-70			
Vücut ve Dış Görünüm	Niyet Öncesi	74	36,85 ± 8,74	20-53	3,001	,019	G1<G2,G4; G3>,G2,G5
	Niyet	41	41,2 ± 9,88	18-55			
	Hazırlık	38	36 ± 7,46	17-52			
	Hareket	29	38,03 ± 9,47	20-55			
	Devamlılık	43	40,58 ± 8,31	22-55			
	Toplam	225	38,36 ± 8,93	17-55			
Sosyal ve Eğlence	Niyet Öncesi	74	37,46 ± 8,77	12-54	1,122	,347	F.Y.
	Niyet	41	38,68 ± 10,83	11-55			
	Hazırlık	38	34,74 ± 8,09	17-55			
	Hareket	29	38,38 ± 8,58	21-52			
	Devamlılık	43	38,09 ± 9,86	12-55			
	Toplam	225	37,46 ± 9,27	11-55			
Beceri gelişimi	Niyet Öncesi	74	61,65 ± 13,79	31-87	1,739	,143	F.Y.
	Niyet	41	65,1 ± 17,03	27-88			
	Hazırlık	38	57,16 ± 12,15	32-87			
	Hareket	29	62,17 ± 14,42	32-87			
	Devamlılık	43	63,65 ± 13,71	32-90			
	Toplam	225	61,97 ± 14,34	27-90			

**0,01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. F.Y.=Fark Yok.

G1=14-19 yaş, G2=20-29 yaş, G3=30-39 yaş, G4=40-49 yaş, G5=50-59 yaş ve G6=60-95 yaş

Tablo 15. 40-49 Yaş Kadın Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Egzersiz Motivasyonu Ölçeğinin Alt Boyutları Sağlık, Rekabet, Vücut ve Dış görünüm, Sosyal ve Eğlence, Beceri Gelişimi Bakımından Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Davranış Değişim Aşamaları	n	X±SS	Min-Maks.	F	p	LSD Özeti
Sağlık	Niyet Öncesi	74	75,26 ± 18,09	33-110	4,737	,001	G1<G2, G3,G5; G2>,G4; G3>G4; G4<G5
	Niyet	27	82,7 ± 14,47	53-105			
	Hazırlık	40	82,38 ± 13,41	53-108			
	Hareket	35	73,34 ± 18,73	38-105			
	Devamlılık	49	85,47 ± 14,34	51-106			
	Toplam	225	79,34 ± 16,79	33-110			
Rekabet	Niyet Öncesi	74	45,88 ± 12,91	14-70	2,283	,061	F.Y.
	Niyet	27	47,96 ± 9,78	34-70			
	Hazırlık	40	47,95 ± 9,09	30-67			
	Hareket	35	44,51 ± 12,87	22-67			
	Devamlılık	49	51,22 ± 10,59	29-69			
	Toplam	225	47,45 ± 11,59	14-70			
Vücut ve Dış Görünüm	Niyet Öncesi	74	37,07 ± 9,43	17-55	2,696	,032	G1<G5; G4<G5
	Niyet	27	38,74 ± 7,97	26-53			
	Hazırlık	40	37,95 ± 7,39	22-53			
	Hareket	35	36,03 ± 9,15	22-53			
	Devamlılık	49	41,63 ± 9,32	17-55			
	Toplam	225	38,26 ± 9	17-55			
Sosyal ve Eğlence	Niyet Öncesi	74	36,32 ± 9,58	12-55	2,313	,059	F.Y.
	Niyet	27	38,63 ± 8,64	25-55			
	Hazırlık	40	38,08 ± 6,45	26-55			
	Hareket	35	35,06 ± 10,19	17-55			
	Devamlılık	49	40,29 ± 8,83	19-55			
	Toplam	225	37,58 ± 9,03	12-55			
Beceri gelişimi	Niyet Öncesi	74	59,77 ± 15,39	26-86	3,123	,016	G1<G5; G2>G4
	Niyet	27	64,59 ± 11,79	38-84			
	Hazırlık	40	62,73 ± 8,85	48-80			
	Hareket	35	57,26 ± 14,89	27-86			
	Devamlılık	49	66,35 ± 13,46	38-89			
	Toplam	225	61,92 ± 13,77	26-89			

**0,01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. F.Y.=Fark Yok.

G1=14-19 yaş, G2=20-29 yaş, G3=30-39 yaş, G4=40-49 yaş, G5=50-59 yaş ve G6=60-95 yaş

Tablo 16. 50-59 Yaş Erkek Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Egzersiz Motivasyonu Ölçeğinin Alt Boyutları Sağlık, Rekabet, Vücut ve Dış Görünüm, Sosyal ve Eğlence, Beceri Gelişimi Bakımından Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Davranış Değişim Aşamaları	n	X±SS	Min-Maks.	F	P	LSD Özeti
Sağlık	Niyet Öncesi	65	79,17 ± 15,68	43-106	1,831	,124	F.Y.
	Niyet	32	83,16 ± 11,51	57-104			
	Hazırlık	48	76,5 ± 14,21	48-102			
	Hareket	27	76,63 ± 11,92	54-105			
	Devamlılık	53	82,51 ± 16,39	50-110			
	Toplam	225	79,65 ± 14,72	43-110			
Rekabet	Niyet Öncesi	65	46,18 ± 11,94	26-70	1,726	,145	F.Y.
	Niyet	32	43,66 ± 12,32	17-67			
	Hazırlık	48	46,17 ± 9,75	25-64			
	Hareket	27	43,81 ± 7,91	31-62			
	Devamlılık	53	49,19 ± 11,3	28-69			
	Toplam	225	46,24 ± 11,06	17-70			
Vücut ve Dış Görünüm	Niyet Öncesi	65	37,49 ± 9,86	17-54	2,869	,024	G5>G1, G2,G4
	Niyet	32	37,06 ± 8,29	18-54			
	Hazırlık	48	38,35 ± 6,77	26-49			
	Hareket	27	35,67 ± 6,51	22-47			
	Devamlılık	53	41,3 ± 7,46	27-54			
	Toplam	225	38,29 ± 8,25	17-54			
Sosyal ve Eğlence	Niyet Öncesi	65	37,78 ± 10,45	14-54	1,425	,227	F.Y.
	Niyet	32	36,94 ± 9,39	13-54			
	Hazırlık	48	36,04 ± 7,49	22-51			
	Hareket	27	35,85 ± 7,92	19-52			
	Devamlılık	53	39,92 ± 10,16	13-55			
	Toplam	225	37,56 ± 9,42	13-55			
Beceri gelişimi	Niyet Öncesi	65	62,06 ± 15,19	32-89	1,725	,145	F.Y.
	Niyet	32	60,69 ± 14,87	26-89			
	Hazırlık	48	59,48 ± 12,24	36-83			
	Hareket	27	58,63 ± 11,66	40-79			
	Devamlılık	53	65,62 ± 14,4	34-88			
	Toplam	225	61,74 ± 14,07	26-89			

**0,01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. F.Y.=Fark Yok.

G1=14-19 yaş, G2=20-29 yaş, G3=30-39 yaş, G4=40-49 yaş, G5=50-59 yaş ve G6=60-95 yaş

Tablo 17. 50-59 Yaş Kadın Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Egzersiz Motivasyonu Ölçeğinin Alt Boyutları Sağlık, Rekabet, Vücut ve Dış Görünüm, Sosyal ve Eğlence, Beceri Gelişimi Bakımından Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Davranış Değişim Aşamaları	n	X±SS	Min-Maks.	F	P	LSD Özeti
Sağlık	Niyet Öncesi	68	78,16 ± 18,52	36-110	1,493	,205	F.Y.
	Niyet	27	82,26 ± 15,92	53-106			
	Hazırlık	39	81,49 ± 13,84	44-106			
	Hareket	32	76,78 ± 15,31	47-110			
	Devamlılık	59	83,63 ± 14,14	43-105			
	Toplam	225	80,47 ± 15,98	36-110			
Rekabet	Niyet Öncesi	68	47,18 ± 11,14	21-70	2,689	,032	G5>G1, G2,G4
	Niyet	27	47 ± 11,54	26-68			
	Hazırlık	39	49,82 ± 9,48	32-65			
	Hareket	32	46,88 ± 10,87	23-70			
	Devamlılık	59	52,56 ± 10,79	31-70			
	Toplam	225	48,98 ± 10,95	21-70			
Vücut ve Dış Görünüm	Niyet Öncesi	68	39,78 ± 9,28	17-55	1,303	,270	F.Y.
	Niyet	27	40,74 ± 10,65	14-55			
	Hazırlık	39	39,97 ± 7,83	19-54			
	Hareket	32	38,53 ± 10,39	11-55			
	Devamlılık	59	42,64 ± 8,61	26-54			
	Toplam	225	40,5 ± 9,24	11-55			
Sosyal ve Eğlence	Niyet Öncesi	68	37,59 ± 10,1	12-55	2,888	,023	G5>G1, G4; G2>G4
	Niyet	27	39,74 ± 8,84	22-55			
	Hazırlık	39	37,97 ± 8,24	20-52			
	Hareket	32	34,63 ± 8,7	11-55			
	Devamlılık	59	40,81 ± 7,59	23-55			
	Toplam	225	38,34 ± 8,97	11-55			
Beceri gelişimi	Niyet Öncesi	68	62,32 ± 15,23	21-86	2,255	,064	F.Y.
	Niyet	27	64,78 ± 14,69	37-90			
	Hazırlık	39	62,95 ± 13,76	33-85			
	Hareket	32	58,63 ± 14,01	18-90			
	Devamlılık	59	67,37 ± 12,7	36-89			
	Toplam	225	63,52 ± 14,27	18-90			

**0,01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. F.Y.=Fark Yok.

G1=14-19 yaş, G2=20-29 yaş, G3=30-39 yaş, G4=40-49 yaş, G5=50-59 yaş ve G6=60-95 yaş

Tablo 18. 60-95 Yaş Erkek Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Egzersiz Motivasyonu Ölçeğinin Alt Boyutları Sağlık, Rekabet, Vücut ve Dış Görünüm, Sosyal ve Eğlence, Beceri Gelişimi Bakımından Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Davranış Değişim Aşamaları	n	X±SS	Min-Maks.	F	P	LSD Özeti
Sağlık	Niyet Öncesi	69	79,12 ± 16,27	44-107	3,585	,007	G1<G5; G2>G4; G4<G5
	Niyet	34	82,94 ± 15,79	54-107			
	Hazırlık	45	79,96 ± 16,79	44-108			
	Hareket	30	72,9 ± 13,82	50-97			
	Devamlılık	47	86,17 ± 15,42	42-110			
	Toplam	225	80,51 ± 16,19	42-110			
Rekabet	Niyet Öncesi	69	45,58 ± 11,46	25-68	2,541	,041	G5>G1, G2,G4;
	Niyet	34	46,38 ± 12,72	26-69			
	Hazırlık	45	47,11 ± 12,88	19-70			
	Hareket	30	44,17 ± 9,8	18-60			
	Devamlılık	47	51,66 ± 11,62	26-70			
	Toplam	225	47,09 ± 11,95	18-70			
Vücut ve Dış Görünüm	Niyet Öncesi	69	35,81 ± 9,93	15-54	2,888	,023	G5>G1, G4;
	Niyet	34	39 ± 10,07	19-52			
	Hazırlık	45	39,27 ± 8,83	22-55			
	Hareket	30	36,7 ± 7,45	19-50			
	Devamlılık	47	41,45 ± 9,88	20-55			
	Toplam	225	38,28 ± 9,59	15-55			
Sosyal ve Eğlence	Niyet Öncesi	69	36,88 ± 9,33	20-55	3,935	,004	G5>G1, G2, G3,G4; G3>G4
	Niyet	34	36,94 ± 10,95	16-55			
	Hazırlık	45	39,42 ± 8,06	22-54			
	Hareket	30	34,7 ± 8,37	12-48			
	Devamlılık	47	42,15 ± 9,3	21-55			
	Toplam	225	38,21 ± 9,47	12-55			
Beceri gelişimi	Niyet Öncesi	69	60,45 ± 14,63	30-87	3,940	,004	G5>G1 G2,G4
	Niyet	34	61,79 ± 15,64	34-89			
	Hazırlık	45	63,49 ± 13,1	36-89			
	Hareket	30	56,87 ± 12,92	23-78			
	Devamlılık	47	68,89 ± 14,74	34-90			
	Toplam	225	62,55 ± 14,67	23-90			

**0,01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. F.Y.=Fark Yok.

G1=14-19 yaş, G2=20-29 yaş, G3=30-39 yaş, G4=40-49 yaş, G5=50-59 yaş ve G6=60-95 yaş

Tablo 19. 60-95 Yaş Kadın Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Egzersiz Motivasyonu Ölçeğinin Alt Boyutları Sağlık, Rekabet, Vücut ve Dış Görünüm, Sosyal ve Eğlence, Beceri Gelişimi Bakımından Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Davranış Değişim Aşamaları	n	X±SS	Min-Maks.	F	P	LSD Özeti
Sağlık	Niyet Öncesi	58	75,53 ± 17,29	35-107	3,394	,010	G5>G1,G3, G4
	Niyet	28	79,68 ± 18,08	31-108			
	Hazırlık	49	77,43 ± 14,85	52-108			
	Hareket	35	77,66 ± 17,85	31-109			
	Devamlılık	55	86,09 ± 14,59	49-105			
	Toplam	225	79,37 ± 16,69	31-109			
Rekabet	Niyet Öncesi	58	46,74 ± 10,58	20-70	1,020	,398	F.Y.
	Niyet	28	47,29 ± 11,63	21-70			
	Hazırlık	49	45,12 ± 11,47	26-70			
	Hareket	35	46,57 ± 11,44	20-70			
	Devamlılık	55	49,49 ± 11,75	26-70			
	Toplam	225	47,1 ± 11,34	20-70			
Vücut ve Dış Görünüm	Niyet Öncesi	58	36,95 ± 8,82	16-54	2,900	,023	G5>G1,G3
	Niyet	28	38,43 ± 9,73	18-55			
	Hazırlık	49	36,24 ± 8,52	19-54			
	Hareket	35	38,57 ± 9,46	19-55			
	Devamlılık	55	41,64 ± 8,67	25-55			
	Toplam	225	38,38 ± 9,09	16-55			
Sosyal ve Eğlence	Niyet Öncesi	58	35,78 ± 10,15	13-55	1,790	,132	F.Y.
	Niyet	28	39,36 ± 10,26	14-55			
	Hazırlık	49	37,04 ± 8,16	11-55			
	Hareket	35	37,06 ± 9,57	15-52			
	Devamlılık	55	40,04 ± 8,88	23-55			
	Toplam	225	37,74 ± 9,43	11-55			
Beceri gelişimi	Niyet Öncesi	58	59,33 ± 13,76	25-88	3,230	,013	G5>G1,G3
	Niyet	28	65,14 ± 15,06	29-88			
	Hazırlık	49	58,82 ± 13,27	19-84			
	Hareket	35	60,29 ± 14,88	32-87			
	Devamlılık	55	66,58 ± 12,67	39-86			
	Toplam	225	61,86 ± 14,02	19-88			

**0,01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. F.Y.=Fark Yok.

G1=14-19 yaş, G2=20-29 yaş, G3=30-39 yaş, G4=40-49 yaş, G5=50-59 yaş ve G6=60-95 yaş

Tablo 20. 14-19 Yaş Erkek Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Boş Zaman Engelleri Ölçeğinin Alt Boyutları Birey Psikolojisi, Bilgi Eksikliği, Tesis, Arkadaş Eksikliği, Zaman, İlgi Eksikliği Bakımından Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Davranış Değişim Aşamaları	n	X±SS	Min-Maks.	F	p	LSD Özeti
Birey Psikolojisi	Niyet Öncesi	81	8,38 ± 1,8	3-12	2,753	,029*	G4<G1, G2
	Niyet	33	8,36 ± 2,1	3-12			
	Hazırlık	36	7,64 ± 2,45	3-12			
	Hareket	31	7 ± 2,22	3-11			
	Devamlılık	44	8 ± 2,54	3-12			
	Toplam	225	8 ± 2,2	3-12			
Bilgi Eksikliği	Niyet Öncesi	81	8,43 ± 2,09	3-12	,913	,457*	F.Y.
	Niyet	33	8,21 ± 2,53	3-12			
	Hazırlık	36	8,42 ± 2,14	3-12			
	Hareket	31	8,1 ± 2,1	4-12			
	Devamlılık	44	7,66 ± 2,7	3-12			
	Toplam	225	8,2 ± 2,3	3-12			
Tesis	Niyet Öncesi	81	8,26 ± 2,25	3-12	4,011	,004**	G4<G1, G2,G3,G5
	Niyet	33	9,06 ± 1,9	6-12			
	Hazırlık	36	8,25 ± 2,25	3-12			
	Hareket	31	7,1 ± 2,27	3-11			
	Devamlılık	44	8,89 ± 2,31	3-12			
	Toplam	225	8,34 ± 2,28	3-12			
Arkadaş Eksikliği	Niyet Öncesi	81	7,86 ± 2,14	3-12	1,377	,243	F.Y.
	Niyet	33	8,18 ± 2,28	3-12			
	Hazırlık	36	8,14 ± 2,24	4-12			
	Hareket	31	7,42 ± 2,26	3-12			
	Devamlılık	44	8,59 ± 2,58	3-12			
	Toplam	225	8,04 ± 2,29	3-12			
Zaman	Niyet Öncesi	81	8,57 ± 2,02	3-12	1,290	,275	F.Y.
	Niyet	33	8,45 ± 2,17	4-12			
	Hazırlık	36	8,11 ± 2,28	3-12			
	Hareket	31	7,84 ± 2,25	3-12			
	Devamlılık	44	8,86 ± 2,29	4-12			
	Toplam	225	8,44 ± 2,18	3-12			
İlgi Eksikliği	Niyet Öncesi	81	8,38 ± 1,94	3-12	1,676	,157	F.Y.
	Niyet	33	7,88 ± 2,41	3-12			
	Hazırlık	36	7,72 ± 2,59	4-12			
	Hareket	31	7,32 ± 1,51	5-12			
	Devamlılık	44	8,27 ± 2,51	3-12			
	Toplam	225	8,04 ± 2,21	3-12			

**0,01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. F.Y.=Fark Yok.

G1=14-19 yaş, G2=20-29 yaş, G3=30-39 yaş, G4=40-49 yaş, G5=50-59 yaş ve G6=60-95 yaş

Tablo 21. 14-19 Yaş Kadın Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Boş Zaman Engelleri Ölçeğinin Alt Boyutları Birey Psikolojisi, Bilgi Eksikliği, Tesis, Arkadaş Eksikliği, Zaman, İlgi Eksikliği Bakımından Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Davranış Değişim Aşamaları	n	X±SS	Min-Maks.	F	p	LSD Özeti
Birey Psikolojisi	Niyet Öncesi	69	8,2 ± 2,21	3-12	2,469	,046	G3<G1, G5
	Niyet	28	7,82 ± 2,02	4-12			
	Hazırlık	43	7 ± 2,21	4-12			
	Hareket	25	7,24 ± 2,35	3-12			
	Devamlılık	60	8,1 ± 2,53	3-12			
	Toplam	225	7,79 ± 2,32	3-12			
Bilgi Eksikliği	Niyet Öncesi	69	7,86 ± 2,23	3-12	1,068	,373	F.Y.
	Niyet	28	8,75 ± 2,22	5-12			
	Hazırlık	43	7,81 ± 2,36	3-12			
	Hareket	25	7,96 ± 1,79	5-12			
	Devamlılık	60	7,78 ± 2,25	3-12			
	Toplam	225	7,95 ± 2,22	3-12			
Tesis	Niyet Öncesi	69	8,13 ± 2,22	3-12	,109	,979	F.Y.
	Niyet	28	8,36 ± 2,3	3-12			
	Hazırlık	43	8,12 ± 1,94	5-12			
	Hareket	25	8,16 ± 2,36	3-12			
	Devamlılık	60	8,32 ± 2,35	3-12			
	Toplam	225	8,21 ± 2,22	3-12			
Arkadaş Eksikliği	Niyet Öncesi	69	7,77 ± 2,35	3-12	,770	,546	F.Y.
	Niyet	28	7,79 ± 2,02	3-11			
	Hazırlık	43	7,77 ± 1,99	3-12			
	Hareket	25	7,96 ± 2,05	3-12			
	Devamlılık	60	8,37 ± 2,3	3-12			
	Toplam	225	7,95 ± 2,19	3-12			
Zaman	Niyet Öncesi	69	8,12 ± 2,34	3-12	1,364	,247	F.Y.
	Niyet	28	8,54 ± 1,75	5-12			
	Hazırlık	43	7,74 ± 1,97	4-12			
	Hareket	25	8,44 ± 2,22	4-12			
	Devamlılık	60	8,67 ± 2,24	3-12			
	Toplam	225	8,28 ± 2,17	3-12			
İlgi Eksikliği	Niyet Öncesi	69	8,17 ± 2,17	3-12	,922	,452	F.Y.
	Niyet	28	7,46 ± 2,12	3-11			
	Hazırlık	43	7,72 ± 1,82	4-12			
	Hareket	25	8,36 ± 2,12	4-12			
	Devamlılık	60	8,1 ± 2,42	3-12			
	Toplam	225	8 ± 2,17	3-12			

**0,01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. F.Y.=Fark Yok.

G1=14-19 yaş, G2=20-29 yaş, G3=30-39 yaş, G4=40-49 yaş, G5=50-59 yaş ve G6=60-95 yaş

Tablo 22. 20-29 Yaş Erkek Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Boş Zaman Engelleri Ölçeğinin Alt Boyutları Birey Psikolojisi, Bilgi Eksikliği, Tesis, Arkadaş Eksikliği, Zaman, İlgi Eksikliği Bakımından Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Davranış Değişim Aşamaları	n	X±SS	Min-Maks.	F	p	LSD Özeti
Birey Psikolojisi	Niyet Öncesi	73	8,16 ± 2,2	3-12	2,131	,078	F.Y.
	Niyet	33	8,67 ± 1,67	5-12			
	Hazırlık	42	7,36 ± 2,24	3-12			
	Hareket	32	7,75 ± 2,24	3-12			
	Devamlılık	45	8,4 ± 2,53	3-12			
	Toplam	225	8,08 ± 2,24	3-12			
Bilgi Eksikliği	Niyet Öncesi	73	8,6 ± 1,93	5-12	2,117	,080	F.Y.
	Niyet	33	7,73 ± 1,66	6-11			
	Hazırlık	42	8,31 ± 2,12	3-12			
	Hareket	32	7,69 ± 2,24	3-12			
	Devamlılık	45	8,53 ± 1,73	5-12			
	Toplam	225	8,28 ± 1,96	3-12			
Tesis	Niyet Öncesi	73	8 ± 2,2	3-12	,886	,473	F.Y.
	Niyet	33	8,48 ± 2,02	3-12			
	Hazırlık	42	7,95 ± 2,48	3-12			
	Hareket	32	8,28 ± 2,33	3-12			
	Devamlılık	45	8,69 ± 2,46	3-12			
	Toplam	225	8,24 ± 2,3	3-12			
Arkadaş Eksikliği	Niyet Öncesi	73	7,7 ± 2,63	3-12	1,769	,136	F.Y.
	Niyet	33	8,27 ± 2,4	3-12			
	Hazırlık	42	7,26 ± 2,11	3-10			
	Hareket	32	7,44 ± 2,41	3-12			
	Devamlılık	45	8,4 ± 2,23	5-12			
	Toplam	225	7,8 ± 2,41	3-12			
Zaman	Niyet Öncesi	73	8,11 ± 2,49	3-14	2,452	,047	G5>G1, G3
	Niyet	33	8,73 ± 2,04	4-12			
	Hazırlık	42	7,83 ± 1,74	4-12			
	Hareket	32	8,13 ± 2,06	3-11			
	Devamlılık	45	9,07 ± 1,98	4-12			
	Toplam	225	8,34 ± 2,17	3-14			
İlgi Eksikliği	Niyet Öncesi	73	7,79 ± 2,6	3-12	4,089	,003	G5>G1, G3, G4; G2>G3
	Niyet	33	8,58 ± 2,11	3-12			
	Hazırlık	42	7,21 ± 1,98	4-12			
	Hareket	32	7,75 ± 2,41	3-12			
	Devamlılık	45	8,98 ± 1,97	6-12			
	Toplam	225	8,03 ± 2,34	3-12			

**0,01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. F.Y.=Fark Yok.

G1=14-19 yaş, G2=20-29 yaş, G3=30-39 yaş, G4=40-49 yaş, G5=50-59 yaş ve G6=60-95 yaş

Tablo 23. 20-29 Yaş Kadın Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Boş Zaman Engelleri Ölçeğinin Alt Boyutları Birey Psikolojisi, Bilgi Eksikliği, Tesis, Arkadaş Eksikliği, Zaman, İlgi Eksikliği Bakımından Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Davranış Değişim Aşamaları	n	X±SS	Min-Maks.	F	p	LSD Özeti
Birey Psikolojisi	Niyet Öncesi	77	8,06 ± 1,91	3-12	5,133	,001	G1>G3,G4; G2>G3,G4; G5>G3,G4
	Niyet	24	8,54 ± 2,04	6-12			
	Hazırlık	35	7,06 ± 2,92	3-12			
	Hareket	33	6,55 ± 2,22	3-11			
	Devamlılık	56	8,34 ± 2,39	3-12			
	Toplam	225	7,8 ± 2,36	3-12			
Bilgi Eksikliği	Niyet Öncesi	77	8,36 ± 2,19	3-12	1,719	,147	F.Y.
	Niyet	24	7,63 ± 2,36	3-11			
	Hazırlık	35	8,2 ± 1,94	5-12			
	Hareket	33	8,97 ± 2,51	3-12			
	Devamlılık	56	7,96 ± 1,94	3-12			
	Toplam	225	8,25 ± 2,18	3-12			
Tesis	Niyet Öncesi	77	8,03 ± 2,32	3-12	1,240	,295	F.Y.
	Niyet	24	7,92 ± 2,26	3-12			
	Hazırlık	35	8,03 ± 2,37	3-12			
	Hareket	33	8,39 ± 2,73	3-12			
	Devamlılık	56	8,84 ± 2,33	3-12			
	Toplam	225	8,27 ± 2,39	3-12			
Arkadaş Eksikliği	Niyet Öncesi	77	7,51 ± 2,26	3-12	,311	,870	F.Y.
	Niyet	24	7,54 ± 2,11	3-10			
	Hazırlık	35	7,29 ± 2,22	3-12			
	Hareket	33	7,61 ± 2,51	3-12			
	Devamlılık	56	7,84 ± 2,78	3-12			
	Toplam	225	7,57 ± 2,4	3-12			
Zaman	Niyet Öncesi	77	8,44 ± 2,2	3-12	2,339	,056	F.Y.
	Niyet	24	8,29 ± 1,63	6-11			
	Hazırlık	35	7,91 ± 2,24	3-12			
	Hareket	33	7,42 ± 2,09	3-12			
	Devamlılık	56	8,71 ± 2,05	3-12			
	Toplam	225	8,26 ± 2,13	3-12			
İlgi Eksikliği	Niyet Öncesi	77	8,04 ± 2,22	3-12	,655	,624	F.Y.
	Niyet	24	8,29 ± 1,68	6-12			
	Hazırlık	35	7,86 ± 2,63	3-12			
	Hareket	33	7,82 ± 2,54	3-12			
	Devamlılık	56	8,46 ± 2,05	3-12			
	Toplam	225	8,11 ± 2,24	3-12			

**0,01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. F.Y.=Fark Yok.

G1=14-19 yaş, G2=20-29 yaş, G3=30-39 yaş, G4=40-49 yaş, G5=50-59 yaş ve G6=60-95 yaş

Tablo 24. 30-39 Yaş Erkek Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Boş Zaman Engelleri Ölçeğinin Alt Boyutları Birey Psikolojisi, Bilgi Eksikliği, Tesis, Arkadaş Eksikliği, Zaman, İlgi Eksikliği Bakımından Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Davranış Değişim Aşamaları	n	X±SS	Min-Maks.	F	p	LSD Özeti
Birey Psikolojisi	Niyet Öncesi	74	8,32 ± 2,03	3-12	1,101	,357	F.Y.
	Niyet	24	8,33 ± 2,08	3-12			
	Hazırlık	47	8,49 ± 2,38	3-12			
	Hareket	34	7,56 ± 2,27	4-12			
	Devamlılık	46	8,02 ± 2,17	3-12			
	Toplam	225	8,18 ± 2,18	3-12			
Bilgi Eksikliği	Niyet Öncesi	74	8,07 ± 2,16	3-12	,506	,732	F.Y.
	Niyet	24	8,58 ± 2,04	6-12			
	Hazırlık	47	7,94 ± 2,34	3-12			
	Hareket	34	8,21 ± 2,43	3-12			
	Devamlılık	46	7,83 ± 2,42	3-12			
	Toplam	225	8,07 ± 2,27	3-12			
Tesis	Niyet Öncesi	74	8,62 ± 2,03	3-12	,422	,793	F.Y.
	Niyet	24	8,71 ± 1,57	6-12			
	Hazırlık	47	8,36 ± 2,44	3-12			
	Hareket	34	8,41 ± 2,19	4-12			
	Devamlılık	46	8,87 ± 2,05	4-12			
	Toplam	225	8,6 ± 2,1	3-12			
Arkadaş Eksikliği	Niyet Öncesi	74	8,09 ± 2,23	3-12	,201	,937	F.Y.
	Niyet	24	7,92 ± 2,45	3-12			
	Hazırlık	47	8,04 ± 2,08	4-12			
	Hareket	34	7,74 ± 2,22	4-12			
	Devamlılık	46	8,15 ± 2,56	3-12			
	Toplam	225	8,02 ± 2,28	3-12			
Zaman	Niyet Öncesi	74	8,28 ± 1,94	3-12	,313	,869	F.Y.
	Niyet	24	8,5 ± 1,62	6-12			
	Hazırlık	47	8,43 ± 2,23	4-12			
	Hareket	34	8,03 ± 1,95	3-12			
	Devamlılık	46	8,48 ± 2,36	3-12			
	Toplam	225	8,34 ± 2,06	3-12			
İlgi Eksikliği	Niyet Öncesi	74	8,11 ± 1,94	3-12	1,095	,360	F.Y.
	Niyet	24	7,46 ± 2,11	3-12			
	Hazırlık	47	8,55 ± 2,33	3-12			
	Hareket	34	7,97 ± 1,9	4-12			
	Devamlılık	46	8,07 ± 2,43	3-12			
	Toplam	225	8,1 ± 2,15	3-12			

**0,01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. F.Y.=Fark Yok.

G1=14-19 yaş, G2=20-29 yaş, G3=30-39 yaş, G4=40-49 yaş, G5=50-59 yaş ve G6=60-95 yaş

Tablo 25. 30-39 Yaş Kadın Katılımcıların Egzersiz Avranışı Değişim Aşamalarına Göre Boş Zaman Engelleri Ölçeğinin Alt Boyutları Birey Psikolojisi, Bilgi Eksikliği, Tesis, Arkadaş Eksikliği, Zaman, İlgi Eksikliği Bakımından Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Davranış Değişim Aşamaları	n	X±SS	Min-Maks.	F	p	LSD Özeti
Birey Psikolojisi	Niyet Öncesi	67	8,42 ± 1,62	5-12	1,694	,152	F.Y.
	Niyet	33	8,82 ± 2,21	4-12			
	Hazırlık	36	8,11 ± 2,25	5-12			
	Hareket	28	7,46 ± 2,1	3-11			
	Devamlılık	61	8,02 ± 2,75	3-12			
	Toplam	225	8,2 ± 2,23	3-12			
Bilgi Eksikliği	Niyet Öncesi	67	7,94 ± 2,12	3-12	2,596	,037	G2<G1, G3,G4
	Niyet	33	8,73 ± 2,43	3-12			
	Hazırlık	36	8,75 ± 2,5	3-12			
	Hareket	28	8,39 ± 2,28	3-12			
	Devamlılık	61	8,52 ± 2,24	3-12			
	Toplam	225	8,4 ± 2,28	3-12			
Tesis	Niyet Öncesi	67	7,87 ± 2,5	3-12	1.107	,354	F.Y.
	Niyet	33	9,18 ± 1,96	4-12			
	Hazırlık	36	7,97 ± 2,48	3-12			
	Hareket	28	7,64 ± 1,87	3-12			
	Devamlılık	61	8,56 ± 2,49	3-12			
	Toplam	225	8,24 ± 2,38	3-12			
Arkadaş Eksikliği	Niyet Öncesi	67	7,76 ± 2,34	3-12	1,536	,193	F.Y.
	Niyet	33	8,06 ± 2,21	3-12			
	Hazırlık	36	7,44 ± 2,32	4-12			
	Hareket	28	7,79 ± 2,3	3-12			
	Devamlılık	61	8,54 ± 2,47	3-12			
	Toplam	225	7,97 ± 2,36	3-12			
Zaman	Niyet Öncesi	67	7,97 ± 2,19	3-12	1,367	,246	F.Y.
	Niyet	33	8,85 ± 1,75	6-12			
	Hazırlık	36	8,08 ± 2,22	3-12			
	Hareket	28	7,93 ± 1,92	3-12			
	Devamlılık	61	8,51 ± 2,31	4-12			
	Toplam	225	8,26 ± 2,15	3-12			
İlgi Eksikliği	Niyet Öncesi	67	8,03 ± 2,31	3-12	1,879	,115	F.Y.
	Niyet	33	8,82 ± 2,07	5-12			
	Hazırlık	36	8,22 ± 2,63	3-12			
	Hareket	28	7,46 ± 2,01	3-11			
	Devamlılık	61	8,62 ± 2,31	5-12			
	Toplam	225	8,27 ± 2,31	3-12			

**0,01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. F.Y.=Fark Yok.

G1=14-19 yaş, G2=20-29 yaş, G3=30-39 yaş, G4=40-49 yaş, G5=50-59 yaş ve G6=60-95 yaş

Tablo 26. 40-49 Yaş Erkek Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Boş zaman Engelleri Ölçeğinin Alt Boyutları Birey Psikolojisi, Bilgi Eksikliği, Tesis, Arkadaş Eksikliği, Zaman, İlgi Eksikliği Bakımından Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Davranış Değişim Aşamaları	n	X±SS	Min-Maks.	F	p	LSD Özeti
Birey Psikolojisi	Niyet Öncesi	74	8,5 ± 2,2	3-12	3,483	,009	G1>G3, G4; G2>G3, G4
	Niyet	41	8,51 ± 2,53	3-12			
	Hazırlık	38	7,13 ± 2,07	3-12			
	Hareket	29	7,31 ± 2,19	3-11			
	Devamlılık	43	7,95 ± 2,34	3-12			
	Toplam	225	8,01 ± 2,32	3-12			
Bilgi Eksikliği	Niyet Öncesi	74	8,34 ± 1,95	3-12	,997	,410	F.Y.
	Niyet	41	8,59 ± 1,66	6-12			
	Hazırlık	38	8,03 ± 1,85	3-12			
	Hareket	29	7,86 ± 1,83	3-12			
	Devamlılık	43	7,98 ± 2,01	3-12			
	Toplam	225	8,2 ± 1,88	3-12			
Tesis	Niyet Öncesi	74	8,36 ± 2,1	4-12	,969	,425	F.Y.
	Niyet	41	8,78 ± 2,3	3-12			
	Hazırlık	38	8,05 ± 2,28	3-12			
	Hareket	29	8,28 ± 2,12	3-12			
	Devamlılık	43	8,81 ± 1,85	6-12			
	Toplam	225	8,46 ± 2,13	3-12			
Arkadaş Eksikliği	Niyet Öncesi	74	7,99 ± 2,01	3-12	1,590	,178	F.Y.
	Niyet	41	8,61 ± 2,19	5-12			
	Hazırlık	38	7,76 ± 2,02	3-12			
	Hareket	29	7,45 ± 1,96	3-12			
	Devamlılık	43	8,02 ± 1,97	3-12			
	Toplam	225	8 ± 2,04	3-12			
Zaman	Niyet Öncesi	74	8,28 ± 1,98	3-12	5,972	,000	G1<G2; G2>G3, G4,G5; G3<G5
	Niyet	41	9,63 ± 2,01	4-12			
	Hazırlık	38	7,5 ± 2,28	3-12			
	Hareket	29	8,14 ± 2,25	3-12			
	Devamlılık	43	8,56 ± 1,65	6-12			
	Toplam	225	8,43 ± 2,1	3-12			
İlgi Eksikliği	Niyet Öncesi	74	8,49 ± 2,37	3-12	1,395	,237	F.Y.
	Niyet	41	8,56 ± 2,29	3-12			
	Hazırlık	38	7,92 ± 2,26	3-12			
	Hareket	29	7,69 ± 2,66	3-11			
	Devamlılık	43	8,7 ± 1,54	6-12			
	Toplam	225	8,34 ± 2,25	3-12			

**0,01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. F.Y.=Fark Yok.

G1=14-19 yaş, G2=20-29 yaş, G3=30-39 yaş, G4=40-49 yaş, G5=50-59 yaş ve G6=60-95 yaş

Tablo 27. 40-49 Yaş Kadın Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Boş Zaman Engelleri Ölçeğinin Alt Boyutları Birey Psikolojisi, Bilgi Eksikliği, Tesis, Arkadaş Eksikliği, Zaman, İlgi Eksikliği Bakımından Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Davranış Değişim Aşamaları	n	X±SS	Min-Maks.	F	p	LSD Özeti
Birey Psikolojisi	Niyet Öncesi	74	8,34 ± 2,15	3-12	2,437	,048	G1>G4; G2>G4; G4<G5
	Niyet	27	8,22 ± 2,03	3-12			
	Hazırlık	40	7,58 ± 1,91	4-11			
	Hareket	35	7 ± 2,6	3-12			
	Devamlılık	49	8,18 ± 2,82	3-12			
	Toplam	225	7,95 ± 2,36	3-12			
Bilgi Eksikliği	Niyet Öncesi	74	8,12 ± 2	3-12	,499	,737	F.Y.
	Niyet	27	8,07 ± 2,09	3-11			
	Hazırlık	40	8,38 ± 2,14	4-12			
	Hareket	35	8,63 ± 1,99	3-12			
	Devamlılık	49	8,39 ± 1,91	3-12			
	Toplam	225	8,3 ± 2,01	3-12			
Tesis	Niyet Öncesi	74	8,28 ± 2,04	3-12	,306	,874	F.Y.
	Niyet	27	8,67 ± 2,15	5-12			
	Hazırlık	40	8,5 ± 1,89	5-12			
	Hareket	35	8,71 ± 2,5	5-12			
	Devamlılık	49	8,43 ± 2,36	3-12			
	Toplam	225	8,47 ± 2,17	3-12			
Arkadaş Eksikliği	Niyet Öncesi	74	7,54 ± 2,21	3-12	,643	,632	F.Y.
	Niyet	27	8,04 ± 1,85	5-12			
	Hazırlık	40	7,93 ± 1,87	4-12			
	Hareket	35	8,23 ± 2,61	3-12			
	Devamlılık	49	7,92 ± 2,66	3-12			
	Toplam	225	7,86 ± 2,28	3-12			
Zaman	Niyet Öncesi	74	8,31 ± 2,09	3-12	1,124	,346	F.Y.
	Niyet	27	8,67 ± 1,96	5-12			
	Hazırlık	40	7,78 ± 1,87	4-12			
	Hareket	35	8,11 ± 2,69	3-12			
	Devamlılık	49	8,61 ± 2,08	5-12			
	Toplam	225	8,29 ± 2,15	3-12			
İlgi Eksikliği	Niyet Öncesi	74	8,2 ± 2,2	3-12	,209	,933	F.Y.
	Niyet	27	8,41 ± 2,22	6-12			
	Hazırlık	40	8,05 ± 1,97	4-12			
	Hareket	35	8,46 ± 2,37	3-12			
	Devamlılık	49	8,16 ± 2,44	3-12			
	Toplam	225	8,23 ± 2,23	3-12			

**0,01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. F.Y.=Fark Yok.

G1=14-19 yaş, G2=20-29 yaş, G3=30-39 yaş, G4=40-49 yaş, G5=50-59 yaş ve G6=60-95 yaş

Tablo 28. 50-59 Yaş Erkek Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Boş Zaman Engelleri Ölçeğinin Alt Boyutları Birey Psikolojisi, Bilgi Eksikliği, Tesis, Arkadaş Eksikliği, Zaman, İlgi Eksikliği Bakımından Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Davranış Değişim Aşamaları	n	X±SS	Min-Maks.	F	p	LSD Özeti
Birey Psikolojisi	Niyet Öncesi	65	8,6 ± 1,72	3-12	2,946	,021	G1>G3, G4; G4<G5
	Niyet	32	7,88 ± 2,04	3-12			
	Hazırlık	48	7,81 ± 2,32	3-12			
	Hareket	27	7,22 ± 2,41	3-12			
	Devamlılık	53	8,53 ± 2,17	4-12			
	Toplam	225	8,15 ± 2,13	3-12			
Bilgi Eksikliği	Niyet Öncesi	65	8,09 ± 2,63	3-12	1.263	,286	F.Y.
	Niyet	32	8,19 ± 2,53	3-12			
	Hazırlık	48	7,29 ± 2,42	3-12			
	Hareket	27	8,11 ± 2,22	5-12			
	Devamlılık	53	8,25 ± 2,07	3-12			
	Toplam	225	7,97 ± 2,41	3-12			
Tesis	Niyet Öncesi	65	8,86 ± 2,35	3-12	2,207	,069	F.Y.
	Niyet	32	8,53 ± 2,16	3-12			
	Hazırlık	48	7,98 ± 1,67	3-12			
	Hareket	27	7,81 ± 2,18	3-12			
	Devamlılık	53	8,85 ± 2,24	5-12			
	Toplam	225	8,5 ± 2,17	3-12			
Arkadaş Eksikliği	Niyet Öncesi	65	8,17 ± 2,07	3-12	2,637	,035	G5>G3, G4
	Niyet	32	8,38 ± 1,9	5-12			
	Hazırlık	48	7,54 ± 1,9	3-12			
	Hareket	27	7,56 ± 1,74	5-11			
	Devamlılık	53	8,7 ± 2,38	3-12			
	Toplam	225	8,12 ± 2,09	3-12			
Zaman	Niyet Öncesi	65	9,22 ± 1,66	5-12	4,473	,002	G3<G2, G5; G1>G3, G4
	Niyet	32	8,78 ± 1,88	3-12			
	Hazırlık	48	7,88 ± 2,05	3-12			
	Hareket	27	7,81 ± 1,59	4-10			
	Devamlılık	53	8,72 ± 2,36	3-12			
	Toplam	225	8,58 ± 2,01	3-12			
İlgi Eksikliği	Niyet Öncesi	65	8,46 ± 1,8	3-12	4,185	,003	G1>G2; G5>G2, G3,G4
	Niyet	32	7,34 ± 1,93	3-11			
	Hazırlık	48	7,98 ± 2,37	3-12			
	Hareket	27	7,93 ± 2,06	5-12			
	Devamlılık	53	9,04 ± 1,97	3-12			
	Toplam	225	8,27 ± 2,08	3-12			

**0,01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. F.Y.=Fark Yok.

G1=14-19 yaş, G2=20-29 yaş, G3=30-39 yaş, G4=40-49 yaş, G5=50-59 yaş ve G6=60-95 yaş

Tablo 29. 50-59 Yaş Kadın Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Boş Zaman Engelleri Ölçeğinin Alt Boyutları Birey Psikolojisi, Bilgi Eksikliği, Tesis, Arkadaş Eksikliği, Zaman, İlgi Eksikliği Bakımından Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Davranış Değişim Aşamaları	n	X±SS	Min-Maks.	F	p	LSD Özeti
Birey Psikolojisi	Niyet Öncesi	68	8,12 ± 2,01	3-12	1,704	,150	F.Y.
	Niyet	27	8,44 ± 1,6	6-12			
	Hazırlık	39	7,64 ± 2,33	3-12			
	Hareket	32	7,28 ± 2,25	3-12			
	Devamlılık	59	8,31 ± 2,54	3-12			
	Toplam	225	8 ± 2,23	3-12			
Bilgi Eksikliği	Niyet Öncesi	68	8,63 ± 1,99	4-12	,404	,806	F.Y.
	Niyet	27	8,81 ± 2,18	4-12			
	Hazırlık	39	8,28 ± 1,97	5-12			
	Hareket	32	8,59 ± 1,88	6-12			
	Devamlılık	59	8,76 ± 2,14	4-12			
	Toplam	225	8,62 ± 2,03	4-12			
Tesis	Niyet Öncesi	68	8,1 ± 1,97	3-12	1,813	,127	F.Y.
	Niyet	27	8,93 ± 1,84	5-12			
	Hazırlık	39	7,77 ± 2,41	3-12			
	Hareket	32	7,88 ± 2,43	3-11			
	Devamlılık	59	8,59 ± 2,22	4-12			
	Toplam	225	8,24 ± 2,19	3-12			
Arkadaş Eksikliği	Niyet Öncesi	68	7,91 ± 2,06	3-12	3,916	,004	G4<G1, G2, G3,G5
	Niyet	27	8,41 ± 1,99	5-11			
	Hazırlık	39	7,59 ± 2,44	3-12			
	Hareket	32	6,47 ± 2,02	3-11			
	Devamlılık	59	8,2 ± 2,52	3-12			
	Toplam	225	7,79 ± 2,3	3-12			
Zaman	Niyet Öncesi	68	8,53 ± 2,07	5-12	,228	,922	F.Y.
	Niyet	27	8,48 ± 1,85	4-12			
	Hazırlık	39	8,36 ± 2,36	4-12			
	Hareket	32	8,13 ± 1,62	5-11			
	Devamlılık	59	8,34 ± 2,24	3-12			
	Toplam	225	8,39 ± 2,07	3-12			
İlgi Eksikliği	Niyet Öncesi	68	8,29 ± 2,2	3-12	2,541	,041	G1>G3, G4; G2>G3
	Niyet	27	9,15 ± 1,51	6-12			
	Hazırlık	39	7,67 ± 2,12	4-12			
	Hareket	32	7,63 ± 2,08	3-11			
	Devamlılık	59	8,32 ± 2,42	3-12			
	Toplam	225	8,2 ± 2,19	3-12			

**0,01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. F.Y.=Fark Yok.

G1=14-19 yaş, G2=20-29 yaş, G3=30-39 yaş, G4=40-49 yaş, G5=50-59 yaş ve G6=60-95 yaş

Tablo 30. 60-95 Yaş Erkek Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Boş Zaman Engelleri Ölçeğinin Alt Boyutları Birey Psikolojisi, Bilgi Eksikliği, Tesis, Arkadaş Eksikliği, Zaman, İlgi Eksikliği Bakımından Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Davranış Değişim Aşamaları	n	X±SS	Min-Maks.	F	p	LSD Özeti
Birey Psikolojisi	Niyet Öncesi	69	8,41 ± 2,14	3-12	1,434	,224	F.Y.
	Niyet	34	8,59 ± 2,03	3-12			
	Hazırlık	45	7,8 ± 2,19	4-12			
	Hareket	30	7,6 ± 2,19	3-12			
	Devamlılık	47	8,34 ± 2,27	3-12			
	Toplam	225	8,19 ± 2,18	3-12			
Bilgi Eksikliği	Niyet Öncesi	69	8,22 ± 2,33	3-12	1,6113	,351	F.Y.
	Niyet	34	7,26 ± 2,69	3-12			
	Hazırlık	45	7,8 ± 2,17	3-12			
	Hareket	30	8,07 ± 2,43	3-12			
	Devamlılık	47	8,23 ± 2,54	3-12			
	Toplam	225	7,97 ± 2,42	3-12			
Tesis	Niyet Öncesi	69	8,33 ± 2,13	3-12	1,659	,161	F.Y.
	Niyet	34	8,56 ± 2,11	3-12			
	Hazırlık	45	8,13 ± 2,07	3-12			
	Hareket	30	7,87 ± 2,1	3-12			
	Devamlılık	47	8,98 ± 1,96	5-12			
	Toplam	225	8,4 ± 2,09	3-12			
Arkadaş Eksikliği	Niyet Öncesi	69	8,09 ± 2,45	3-12	1,050	,382	F.Y.
	Niyet	34	8,24 ± 2,15	3-12			
	Hazırlık	45	8,07 ± 2,06	4-12			
	Hareket	30	7,57 ± 1,7	3-10			
	Devamlılık	47	8,6 ± 2,26	4-12			
	Toplam	225	8,14 ± 2,2	3-12			
Zaman	Niyet Öncesi	69	8,72 ± 2,27	3-12	1,423	,227	F.Y.
	Niyet	34	8,41 ± 1,91	5-12			
	Hazırlık	45	8,47 ± 2,1	4-12			
	Hareket	30	7,87 ± 2,16	3-12			
	Devamlılık	47	8,96 ± 1,88	5-12			
	Toplam	225	8,56 ± 2,1	3-12			
İlgi Eksikliği	Niyet Öncesi	69	8,42 ± 1,85	3-12	1,569	,184	F.Y.
	Niyet	34	8,29 ± 1,92	6-12			
	Hazırlık	45	8,16 ± 2,25	3-12			
	Hareket	30	7,8 ± 2,27	3-12			
	Devamlılık	47	8,91 ± 2,04	3-12			
	Toplam	225	8,37 ± 2,05	3-12			

**0,01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. F.Y.=Fark Yok.

G1=14-19 yaş, G2=20-29 yaş, G3=30-39 yaş, G4=40-49 yaş, G5=50-59 yaş ve G6=60-95 yaş

Tablo 31. 60-95 Yaş Kadın Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Boş Zaman Engelleri Ölçeğinin Alt Boyutları Birey Psikolojisi, Bilgi Eksikliği, Tesis, Arkadaş Eksikliği, Zaman, İlgi Eksikliği Bakımından Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Davranış Değişim Aşamaları	n	X±SS	Min-Maks.	F	p	LSD Özeti
Birey Psikolojisi	Niyet Öncesi	58	7,91 ± 2	3-12	1,480	,209	F.Y.
	Niyet	28	8,39 ± 1,62	6-12			
	Hazırlık	49	7,16 ± 2,23	3-12			
	Hareket	35	7,66 ± 2,61	3-12			
	Devamlılık	55	7,6 ± 2,64	3-12			
	Toplam	225	7,69 ± 2,29	3-12			
Bilgi Eksikliği	Niyet Öncesi	58	8,6 ± 1,76	5-12	1,540	,192	F.Y.
	Niyet	28	7,68 ± 2,13	3-12			
	Hazırlık	49	8,35 ± 2	3-12			
	Hareket	35	8 ± 2,1	3-12			
	Devamlılık	55	8,58 ± 1,93	5-12			
	Toplam	225	8,33 ± 1,96	3-12			
Tesis	Niyet Öncesi	58	7,69 ± 2,47	3-12	1,617	,171	F.Y.
	Niyet	28	8,61 ± 2,02	5-12			
	Hazırlık	49	8,33 ± 1,95	3-12			
	Hareket	35	8,2 ± 2,53	3-12			
	Devamlılık	55	8,71 ± 2,3	3-12			
	Toplam	225	8,27 ± 2,29	3-12			
Arkadaş Eksikliği	Niyet Öncesi	58	7,93 ± 2,31	3-12	,481	,750	F.Y.
	Niyet	28	7,71 ± 2,03	3-11			
	Hazırlık	49	7,71 ± 2,24	3-11			
	Hareket	35	7,37 ± 2,45	3-12			
	Devamlılık	55	8,02 ± 2,55	3-12			
	Toplam	225	7,79 ± 2,33	3-12			
Zaman	Niyet Öncesi	58	8,33 ± 2,27	3-12	,955	,433	F.Y.
	Niyet	28	8,36 ± 2,23	3-12			
	Hazırlık	49	7,71 ± 2,05	3-12			
	Hareket	35	8,37 ± 2,4	3-12			
	Devamlılık	55	8,49 ± 2,09	3-12			
	Toplam	225	8,24 ± 2,2	3-12			
İlgi Eksikliği	Niyet Öncesi	58	8,07 ± 2,13	3-12	1,652	,162	F.Y.
	Niyet	28	7,93 ± 2,16	4-12			
	Hazırlık	49	8,08 ± 2,22	3-12			
	Hareket	35	7,74 ± 2,21	4-12			
	Devamlılık	55	8,8 ± 2,09	3-12			
	Toplam	225	8,18 ± 2,17	3-12			

**0,01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. F.Y.=Fark Yok.

G1=14-19 yaş, G2=20-29 yaş, G3=30-39 yaş, G4=40-49 yaş, G5=50-59 yaş ve G6=60-95 yaş

Tablo 32. Tüm Erkek Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Egzersiz Motivasyonu Ölçeğinin Alt Boyutları Sağlık, Rekabet, Vücut ve Dış Görünüm, Sosyal ve Eğlence, Beceri Gelişimi Bakımından Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Davranış Değişim Aşamaları	n	X±SS	Min-Maks.	F	p	LSD Özeti
Sağlık	Niyet Öncesi	436	78,84 ± 15,65	43-110	10,696	,000	G1<G2,G5; G2>G3,G4; G1>G4; G5>G3
	Niyet	197	82,65 ± 15,74	44-110			
	Hazırlık	256	76,64 ± 15,39	41-110			
	Hareket	183	76,1 ± 14,55	36-107			
	Devamlılık	278	83,26 ± 15,83	42-110			
	Toplam	1350	79,52 ± 15,73	36-110			
Rekabet	Niyet Öncesi	436	46,03 ± 11,55	21-70	8,168	,000	G5>G1,G2, G3,G4;
	Niyet	197	45,78 ± 11,88	17-70			
	Hazırlık	256	46,15 ± 10,42	19-70			
	Hareket	183	44,33 ± 10,39	18-68			
	Devamlılık	278	49,81 ± 11,54	20-70			
	Toplam	1350	46,56 ± 11,36	17-70			
Vücut ve Dış Görünüm	Niyet Öncesi	436	37,49 ± 9	15-55	7,096	,000	G1<G2,G5; G2>G4; G5>G3,G4
	Niyet	197	39,11 ± 9,22	18-55			
	Hazırlık	256	37,63 ± 8,03	17-55			
	Hareket	183	36,69 ± 8,09	19-55			
	Devamlılık	278	40,35 ± 8,97	18-55			
	Toplam	1350	38,24 ± 8,81	15-55			
Sosyal ve Eğlence	Niyet Öncesi	436	37,39 ± 9,31	12-55	5,695	,000	G5>G1,G2, G3,G4
	Niyet	197	36,7 ± 9,9	11-55			
	Hazırlık	256	37,11 ± 8,25	13-55			
	Hareket	183	35,71 ± 8,66	12-53			
	Devamlılık	278	39,55 ± 9,67	12-55			
	Toplam	1350	37,45 ± 9,26	11-55			
Beceri gelişimi	Niyet Öncesi	436	61,51 ± 14	30-90	8,133	,000	G5>G1,G2; G3<G5; G4<G1,G2,G5
	Niyet	197	61,57 ± 14,92	26-89			
	Hazırlık	256	60,48 ± 12,49	32-89			
	Hareket	183	58,78 ± 13,15	23-87			
	Devamlılık	278	65,62 ± 14,35	32-90			
	Toplam	1350	61,8 ± 13,97	23-90			

**0,01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. F.Y.=Fark Yok.

G1=14-19 yaş, G2=20-29 yaş, G3=30-39 yaş, G4=40-49 yaş, G5=50-59 yaş ve G6=60-95 yaş

Tablo 33. Tüm Erkek Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Boş Zaman Engelleri Ölçeğinin Alt Boyutları Birey Psikolojisi, Bilgi Eksikliği, Tesis, Arkadaş Eksikliği, Zaman, İlgi Eksikliği Bakımından Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Davranış Değişim Aşamaları	n	X±SS	Min-Maks.	F	p	LSD Özeti
Birey Psikolojisi	Niyet Öncesi	436	8,39 ± 2,02	3-12	9,420	,000	G1>G3,G4; G2>G3,G4; G5<G3,G4
	Niyet	197	8,4 ± 2,1	3-12			
	Hazırlık	256	7,73 ± 2,3	3-12			
	Hareket	183	7,42 ± 2,24	3-12			
	Devamlılık	278	8,22 ± 2,32	3-12			
	Toplam	1350	8,1 ± 2,21	3-12			
Bilgi Eksikliği	Niyet Öncesi	436	8,3 ± 2,18	3-12	1,309	,265	F.Y.
	Niyet	197	8,09 ± 2,24	3-12			
	Hazırlık	256	7,93 ± 2,21	3-12			
	Hareket	183	8,01 ± 2,2	3-12			
	Devamlılık	278	8,09 ± 2,26	3-12			
	Toplam	1350	8,11 ± 2,21	3-12			
Tesis	Niyet Öncesi	436	8,4 ± 2,18	3-12	6,762	,000	G3<G2,G5; G4<G1,G2,G5; G5>G1,G3,G4
	Niyet	197	8,69 ± 2,04	3-12			
	Hazırlık	256	8,12 ± 2,19	3-12			
	Hareket	183	7,97 ± 2,22	3-12			
	Devamlılık	278	8,85 ± 2,14	3-12			
	Toplam	1350	8,42 ± 2,18	3-12			
Arkadaş Eksikliği	Niyet Öncesi	436	7,98 ± 2,26	3-12	6,010	,000	G3>G2,G5; G4<G1,G2,G5; G5<G1,G3,G4
	Niyet	197	8,29 ± 2,2	3-12			
	Hazırlık	256	7,8 ± 2,07	3-12			
	Hareket	183	7,53 ± 2,05	3-12			
	Devamlılık	278	8,42 ± 2,34	3-12			
	Toplam	1350	8,02 ± 2,22	3-12			
Zaman	Niyet Öncesi	436	8,52 ± 2,1	3-14	7,930	,000	G3<G1,G2,G5; G4<G1,G2,G5; G5>G1,G3,
	Niyet	197	8,8 ± 1,99	3-12			
	Hazırlık	256	8,05 ± 2,12	3-12			
	Hareket	183	7,97 ± 2,04	3-12			
	Devamlılık	278	8,77 ± 2,1	3-12			
	Toplam	1350	8,45 ± 2,1	3-14			
İlgi Eksikliği	Niyet Öncesi	436	8,27 ± 2,11	3-12	6,537	,000	G5>G1,G3,G4; G1>G4
	Niyet	197	8,07 ± 2,17	3-12			
	Hazırlık	256	7,95 ± 2,31	3-12			
	Hareket	183	7,74 ± 2,14	3-12			
	Devamlılık	278	8,67 ± 2,12	3-12			
	Toplam	1350	8,19 ± 2,18	3-12			

**0,01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. F.Y.=Fark Yok.

G1=14-19 yaş, G2=20-29 yaş, G3=30-39 yaş, G4=40-49 yaş, G5=50-59 yaş ve G6=60-95 yaş

Tablo 34. Tüm Kadın Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Egzersiz Motivasyonu Ölçeğinin Alt Boyutları Sağlık, Rekabet, Vücut ve Dış Görünüm, Sosyal ve Eğlence, Beceri Gelişimi Bakımından Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Davranış Değişim Aşamaları	n	X±SS	Min-Maks.	F	p	LSD Özeti
Sağlık	Niyet Öncesi	413	75,05 ± 17,62	32-110	15,547	,000	G5>G1,G3,G4
	Niyet	167	79,92 ± 17,38	31-108			
	Hazırlık	242	77,69 ± 14,62	34-108			
	Hareket	188	76,72 ± 17,28	31-110			
	Devamlılık	340	84,08 ± 14,68	32-110			
	Toplam	1350	78,63 ± 16,67	31-110			
Rekabet	Niyet Öncesi	413	45,31 ± 11,69	14-70	11,245	,000	G1<G2;G5>G1, G2,G3,G4
	Niyet	167	47,41 ± 10,89	18-70			
	Hazırlık	242	45,74 ± 10,44	19-70			
	Hareket	188	46,1 ± 11,05	20-70			
	Devamlılık	340	50,37 ± 11,23	21-70			
	Toplam	1350	47,03 ± 11,34	14-70			
Vücut ve Dış Görünüm	Niyet Öncesi	413	37,01 ± 9,31	15-55	13,982	,000	G5>G1, G2,G3,G4
	Niyet	167	38,62 ± 9,57	14-55			
	Hazırlık	242	36,89 ± 8,2	18-55			
	Hareket	188	38,11 ± 9,55	11-55			
	Devamlılık	340	41,46 ± 8,61	13-55			
	Toplam	1350	38,46 ± 9,19	11-55			
Sosyal ve Eğlence	Niyet Öncesi	413	35,83 ± 9,79	11-55	13,305	,000	G1<G2; G5>G1, G2,G3,G4
	Niyet	167	37,72 ± 9,4	14-55			
	Hazırlık	242	36,74 ± 8,22	11-55			
	Hareket	188	36,29 ± 9,69	11-55			
	Devamlılık	340	40,43 ± 8,68	14-55			
	Toplam	1350	37,45 ± 9,35	11-55			
Beceri Gelişimi	Niyet Öncesi	413	59,21 ± 14,89	21-88	15,674	,000	G1<G2; G2>G3,G4; G5>G1, G2,G3,G4
	Niyet	167	62,92 ± 14,21	29-90			
	Hazırlık	242	59,8 ± 12,75	19-89			
	Hareket	188	59,61 ± 14,52	18-90			
	Devamlılık	340	66,5 ± 13,42	23-90			
	Toplam	1350	61,67 ± 14,33	18-90			

**0,01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. F.Y.=Fark Yok.

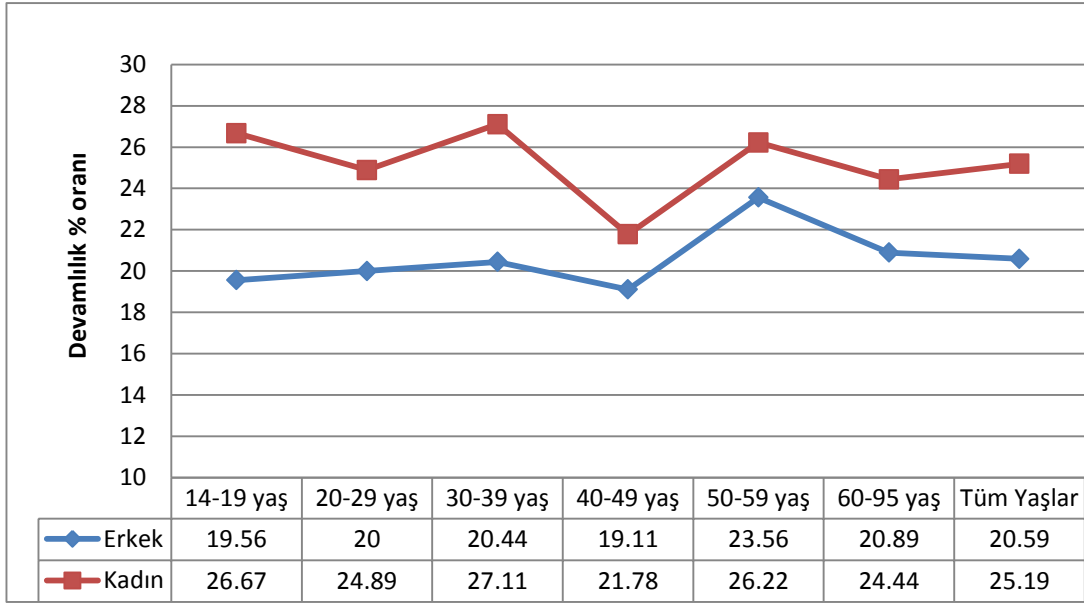
G1=14-19 yaş, G2=20-29 yaş, G3=30-39 yaş, G4=40-49 yaş, G5=50-59 yaş ve G6=60-95 yaş

Tablo 35. Tüm Kadın Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Boş Zaman Engelleri Ölçeğinin Alt Boyutları Birey Psikolojisi, Bilgi Eksikliği, Tesis, Arkadaş Eksikliği, Zaman, İlgi Eksikliği Bakımından Karşılaştırılması

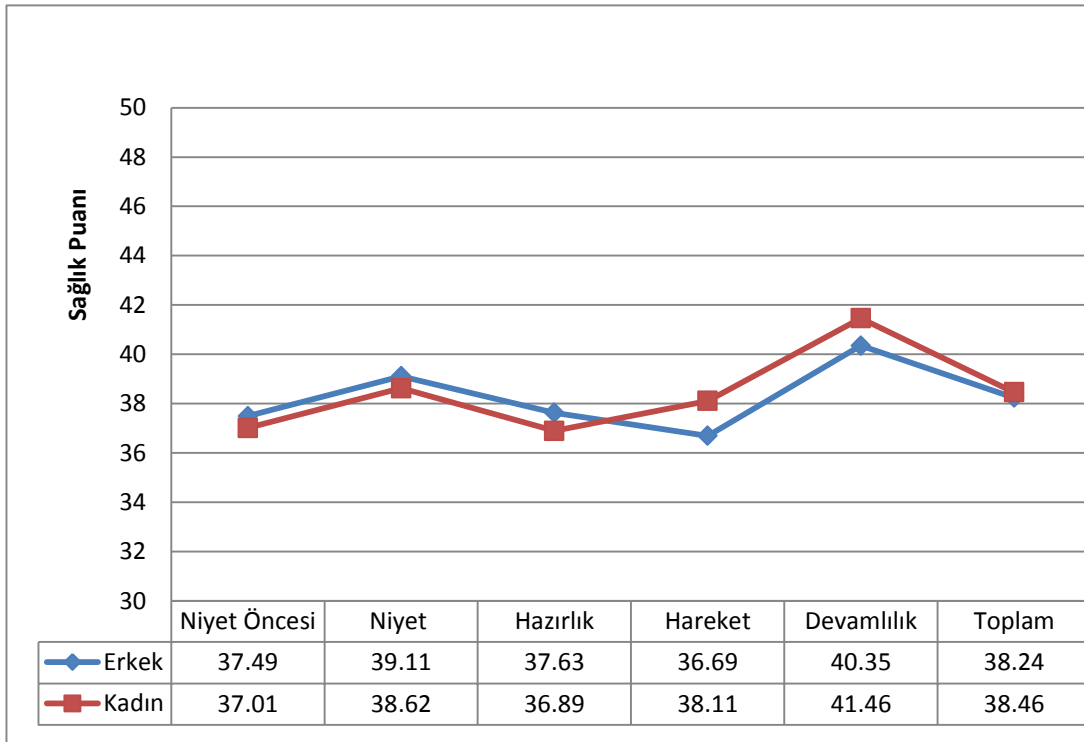
Alt Boyutlar	Davranış Değişim Aşamaları	N	X±SS	Min-Maks	F	p	LSD Özeti
Birey Psikolojisi	Niyet Öncesi	413	8,18 ± 1,99	3-12	11,587	,000	G1>G3,G4; G2>G3,G4; G4< G5; G5>G3
	Niyet	167	8,38 ± 1,94	3-12			
	Hazırlık	242	7,41 ± 2,32	3-12			
	Hareket	188	7,19 ± 2,37	3-12			
	Devamlılık	340	8,09 ± 2,6	3-12			
	Toplam	1350	7,91 ± 2,3	3-12			
Bilgi Eksikliği	Niyet Öncesi	413	8,24 ± 2,07	3-12	,296	,881	F.Y.
	Niyet	167	8,31 ± 2,26	3-12			
	Hazırlık	242	8,29 ± 2,15	3-12			
	Hareket	188	8,44 ± 2,11	3-12			
	Devamlılık	340	8,33 ± 2,1	3-12			
	Toplam	1350	8,31 ± 2,12	3-12			
Tesis	Niyet Öncesi	413	8,03 ± 2,25	3-12	4,102	,003	G1<G2,G5; G2>G3; G3<G5
	Niyet	167	8,64 ± 2,09	3-12			
	Hazırlık	242	8,13 ± 2,16	3-12			
	Hareket	188	8,19 ± 2,43	3-12			
	Devamlılık	340	8,57 ± 2,33	3-12			
	Toplam	1350	8,28 ± 2,27	3-12			
Arkadaş Eksikliği	Niyet Öncesi	413	7,72 ± 2,25	3-12	3,137	,014	G5>G1,G3,G4
	Niyet	167	7,93 ± 2,03	3-12			
	Hazırlık	242	7,64 ± 2,17	3-12			
	Hareket	188	7,56 ± 2,39	3-12			
	Devamlılık	340	8,16 ± 2,54	3-12			
	Toplam	1350	7,82 ± 2,31	3-12			
Zaman	Niyet Öncesi	413	8,29 ± 2,19	3-12	4,300	,002	G1>G3; G2>G3,G4; G5>G3,G4
	Niyet	167	8,54 ± 1,86	3-12			
	Hazırlık	242	7,92 ± 2,11	3-12			
	Hareket	188	8,06 ± 2,2	3-12			
	Devamlılık	340	8,55 ± 2,16	3-12			
	Toplam	1350	8,29 ± 2,14	3-12			
İlgi Eksikliği	Niyet Öncesi	413	8,14 ± 2,2	3-12	2,693	,030	G5>G4,G5
	Niyet	167	8,35 ± 2,04	3-12			
	Hazırlık	242	7,93 ± 2,22	3-12			
	Hareket	188	7,91 ± 2,24	3-12			
	Devamlılık	340	8,41 ± 2,29	3-12			
	Toplam	1350	8,17 ± 2,22	3-12			

**0,01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. F.Y.=Fark Yok.

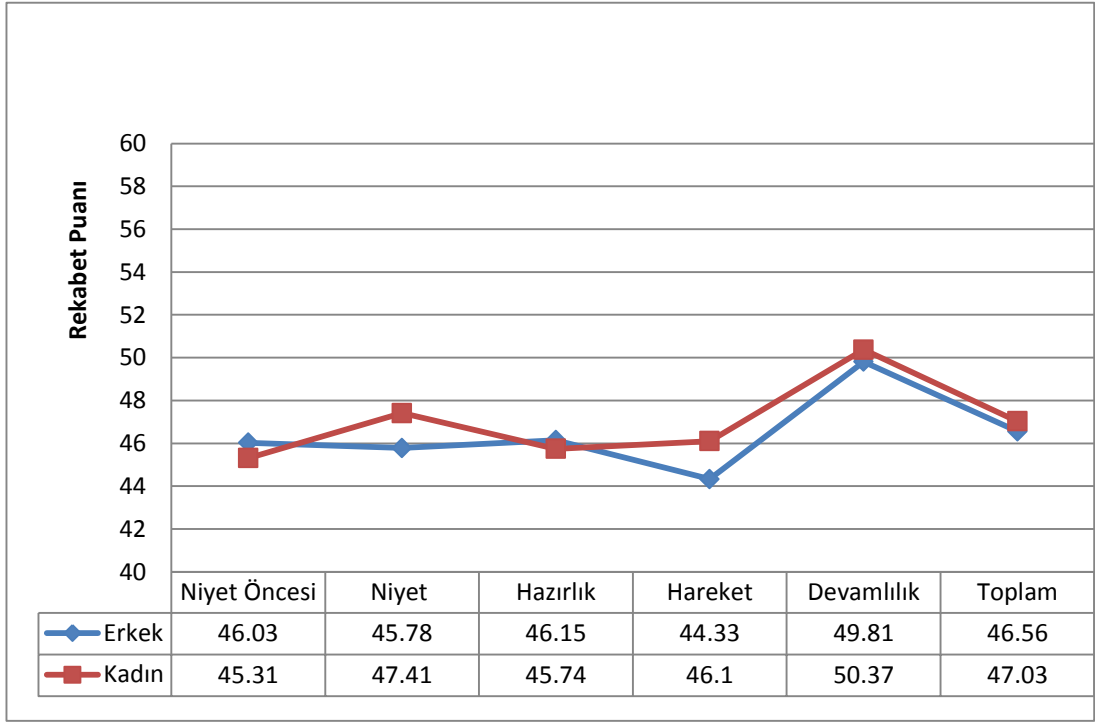
G1=14-19 yaş, G2=20-29 yaş, G3=30-39 yaş, G4=40-49 yaş, G5=50-59 yaş ve G6=60-95 yaş



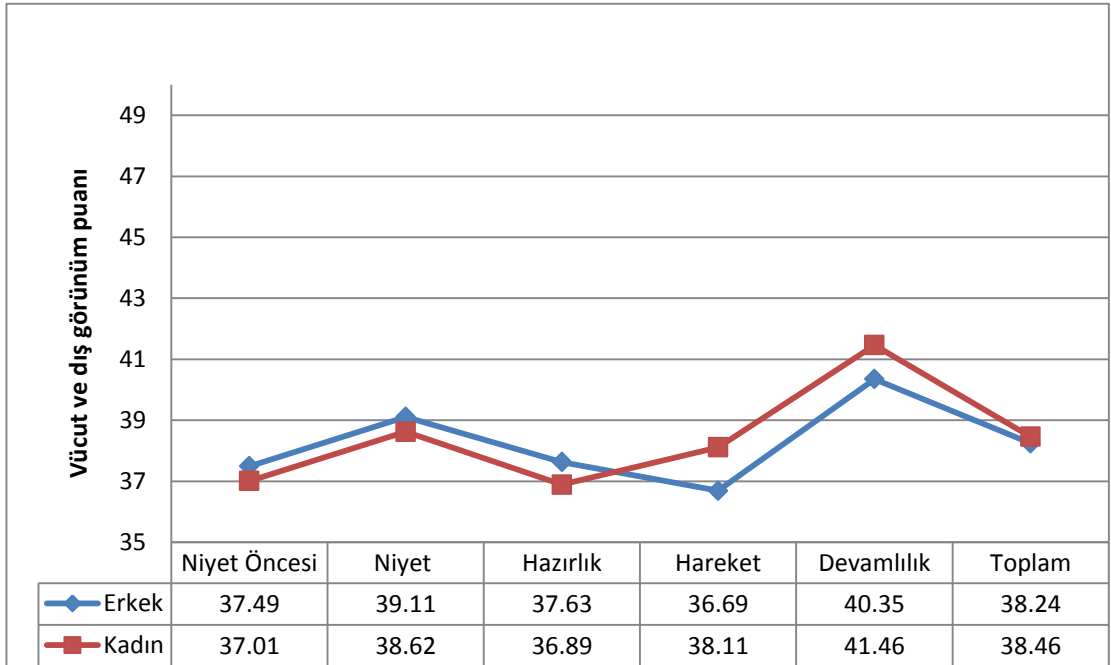
Şekil 3. Tüm Yaş Gruplarında Erkek ve Kadınların Egzersiz Davranışı Devamlılık Aşamasındaki Oranların Karşılaştırılması



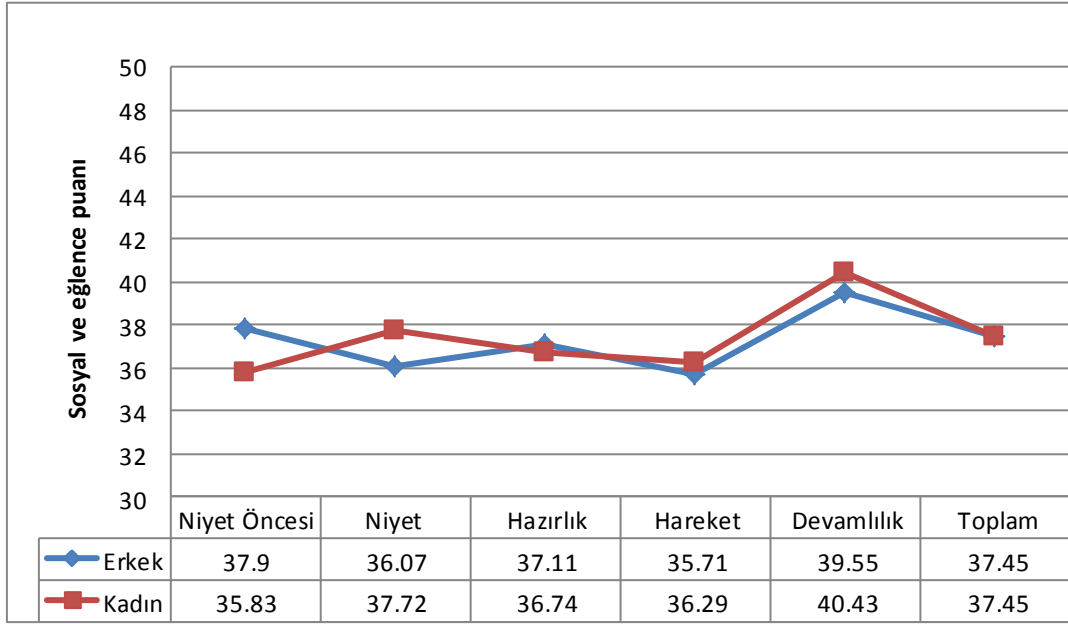
Şekil 4. EGA Sağlık Alt Boyutunda Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Erkek ve Kadınların Karşılaştırılması



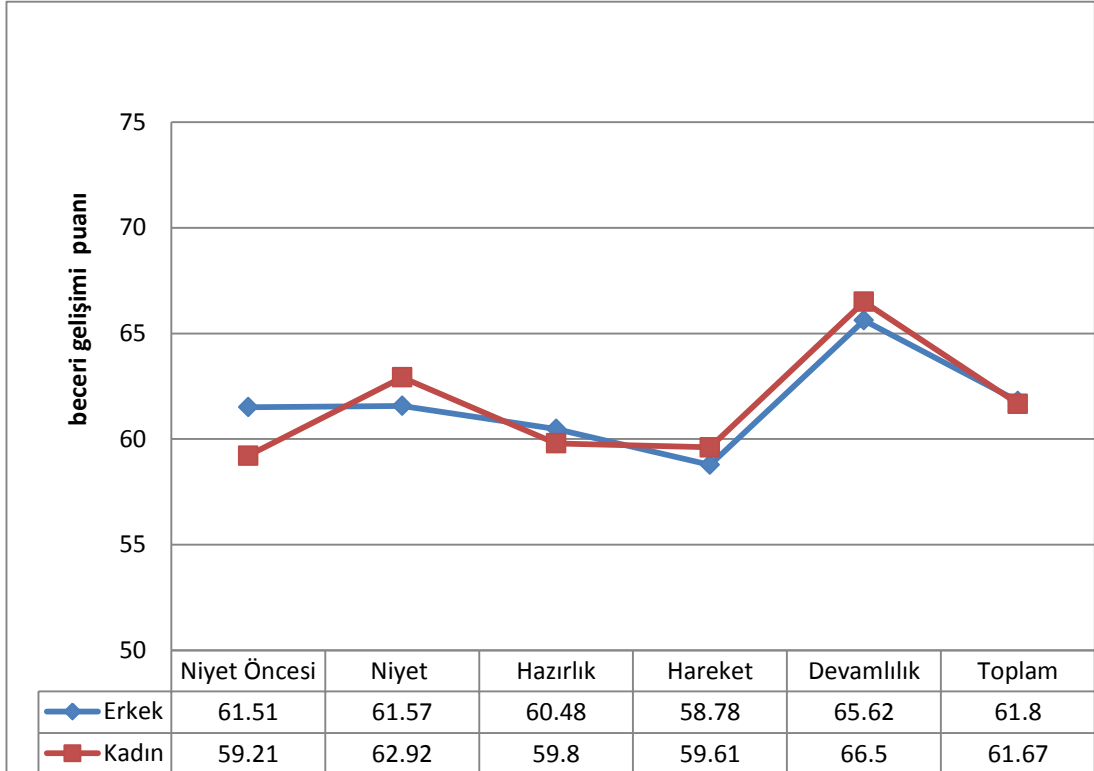
Şekil 5. EGA Rekabet Alt Boyutunda Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Erkek ve Kadınların Karşılaştırılması



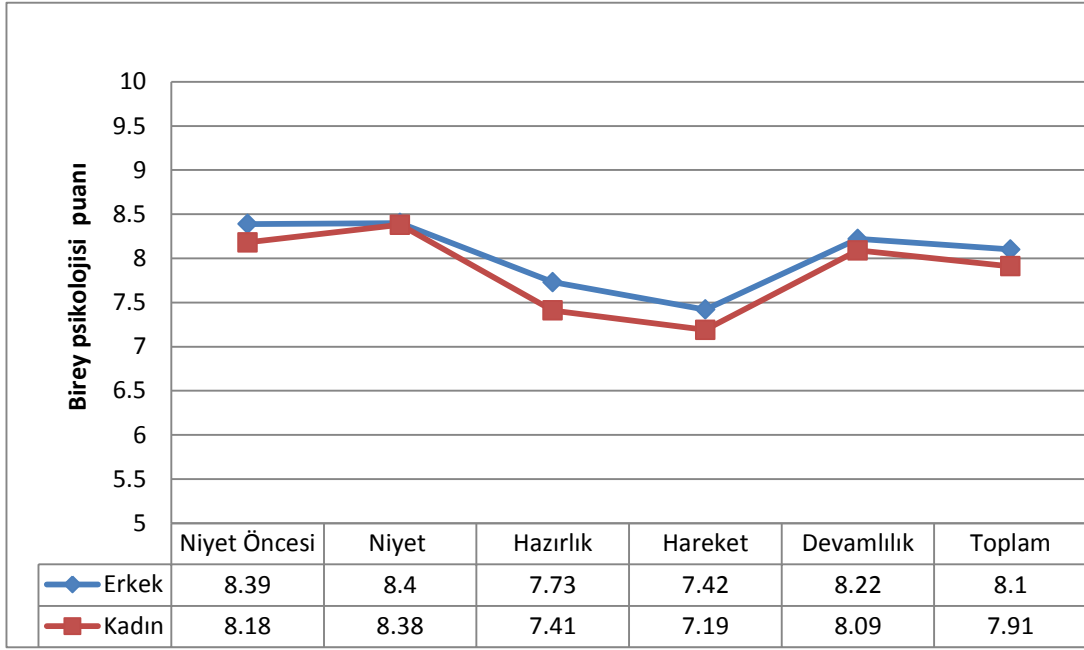
Şekil 6. EGA Vücut ve Dış Görünüm Alt Boyutunda Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Erkek ve Kadınların Karşılaştırılması



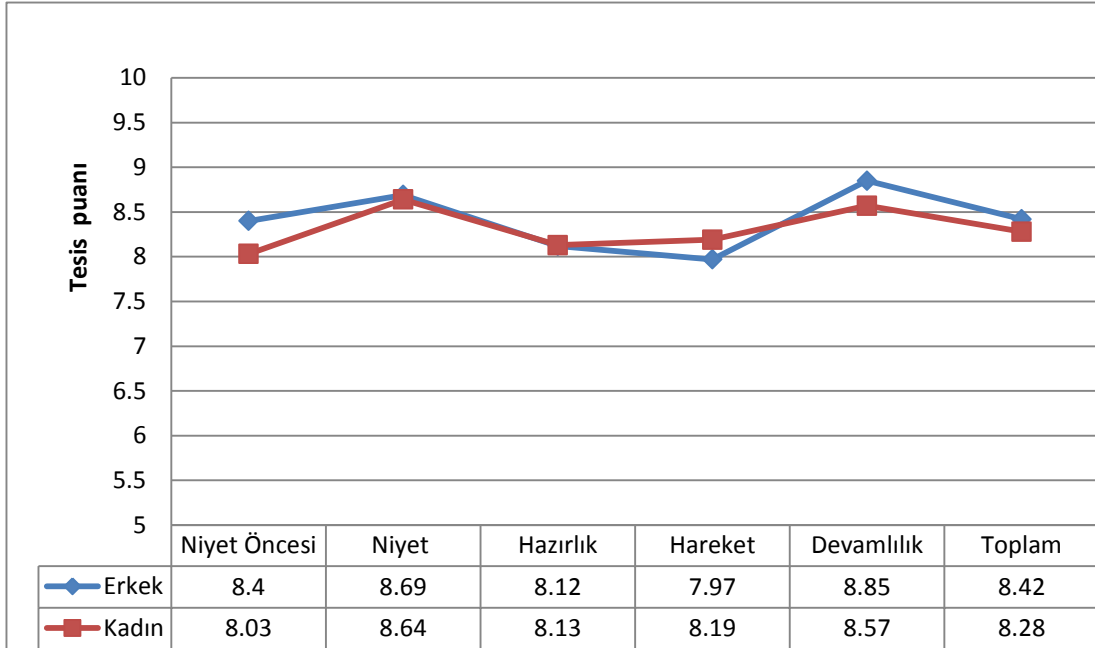
Şekil 7. EGA Sosyal ve Eğlence Alt Boyutunda Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Erkek ve Kadınların Karşılaştırılması



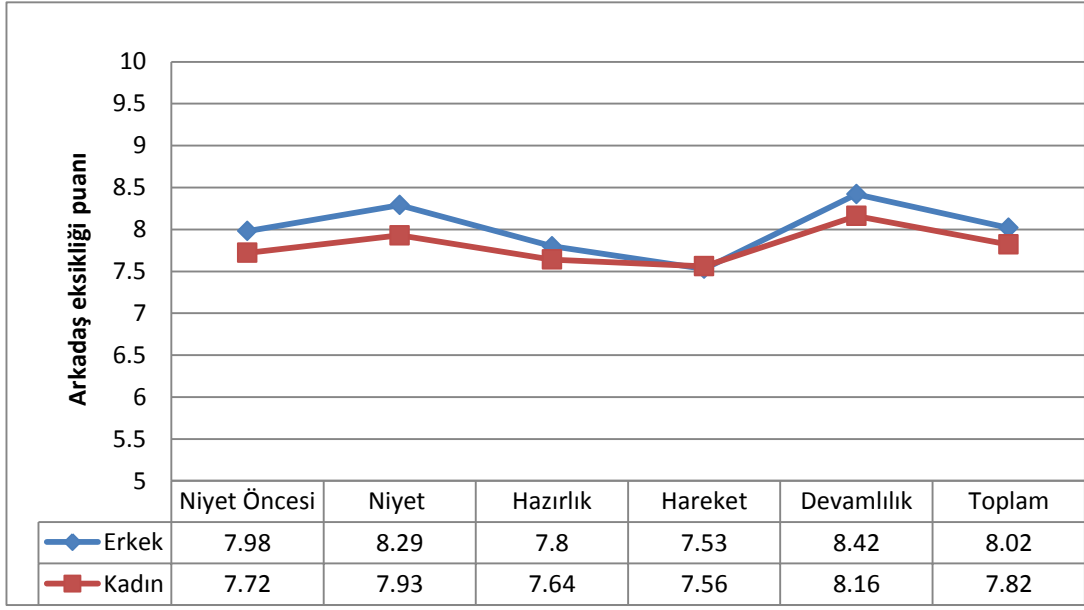
Şekil 8. EGA Beceri Gelişimi Alt Boyutunda Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Erkek ve Kadınların Karşılaştırılması



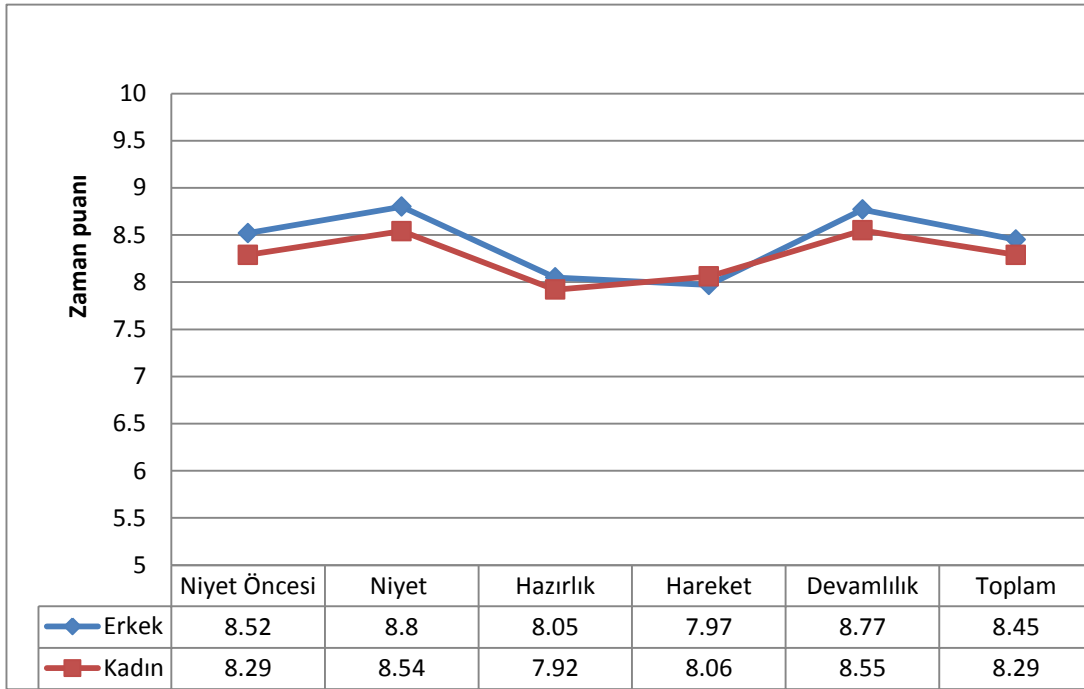
Şekil 9. BZÖ Birey Psikolojisi Alt Boyutunda Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Erkek ve Kadınların Karşılaştırılması



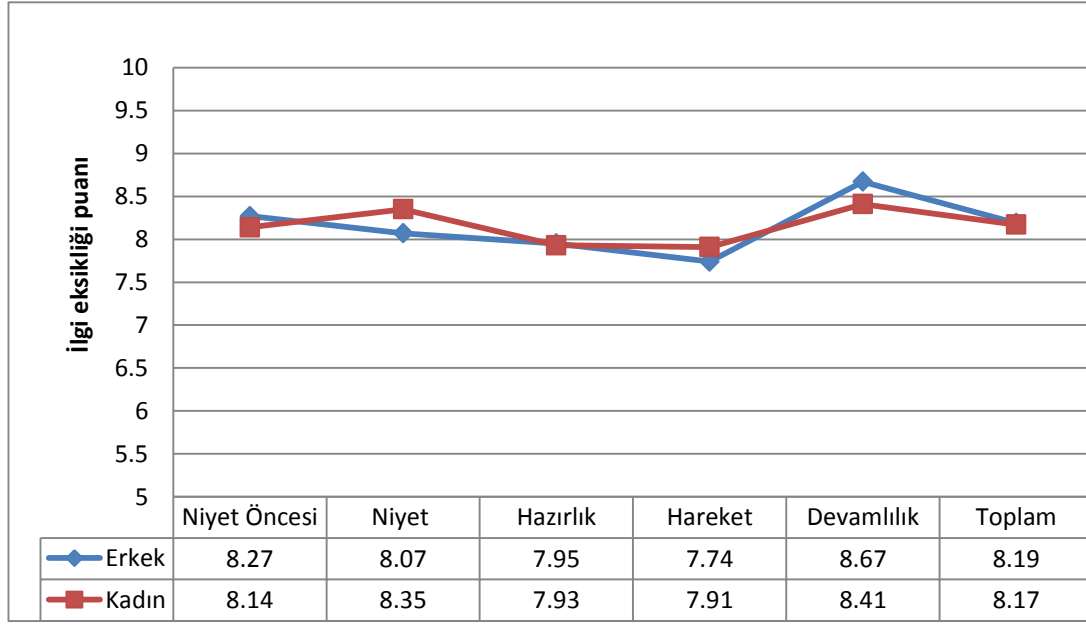
Şekil 10. BZÖ Tesis Alt Boyutunda Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Erkek ve Kadınların Karşılaştırılması



Şekil 11. BZÖ Arkadaş Eksikliği Alt Boyutunda Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Erkek ve Kadınların Karşılaştırılması



Şekil 12. BZÖ Zaman Alt Boyutunda Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Erkek ve Kadınların Karşılaştırılması



Şekil 13. BZÖ İlgi Eksikliği Alt Boyutunda Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarına Göre Erkek ve Kadınların Karşılaştırılması

HİPOTEZLER		RED	KABUL
1.	Erkeklerde yaş grupları arasında ortalama yaş değeri anlamlı şekilde farklı değildir.	x	
2.	Erkeklerde yaş grupları arasında ortalama boy uzunluğu değeri anlamlı şekilde farklı değildir.	x	
3.	Erkeklerde yaş grupları arasında ortalama vücut ağırlığı değeri anlamlı şekilde farklı değildir.	x	
4.	Erkeklerde yaş grupları arasında ortalama beden kütle indeksi değeri anlamlı şekilde farklı değildir.	x	
5.	Kadınlarda yaş grupları arasında ortalama yaş değeri anlamlı şekilde farklı değildir.	x	
6.	Kadınlarda yaş grupları arasında ortalama boy uzunluğu değeri anlamlı şekilde farklı değildir.	x	
7.	Kadınlarda yaş grupları arasında ortalama vücut ağırlığı değeri anlamlı şekilde farklı değildir.	x	
8.	Kadınlarda yaş grupları arasında ortalama beden kütle indeksi değeri anlamlı şekilde farklı değildir.	x	
9.	Erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre ortalama yaş değeri anlamlı düzeyde farklı değildir.		X
10.	Erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre ortalama boy uzunluğu değeri anlamlı düzeyde farklı değildir.	x	
11.	Erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre ortalama vücut ağırlığı değeri anlamlı düzeyde farklı değildir.		X

	HİPOTEZLER	RED	KABUL
12.	Erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre ortalama beden kütle indeksi değeri anlamlı düzeyde farklı değildir.		X
13.	Kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre ortalama yaş değeri anlamlı düzeyde farklı değildir.		X
14.	Kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre ortalama boy uzunluğu değeri anlamlı düzeyde farklı değildir.		X
15.	Kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre ortalama vücut ağırlığı değeri anlamlı düzeyde farklı değildir.		X
16.	Kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre ortalama beden kütle indeksi değeri anlamlı düzeyde farklı değildir.		X
17.	14-19 yaş erkeklerin egzersiz davranışı değişim aşamaları dağılım oranları arasında anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
18.	20-29 yaş erkeklerin egzersiz davranışı aşamaları dağılım oranları arasında anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
19.	30-39 yaş erkeklerin egzersiz davranışı aşamaları dağılım oranları arasında anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
20.	40-49 yaş erkeklerin egzersiz davranışı değişim aşamaları dağılım oranları arasında anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
21.	50-59 yaş erkeklerin egzersiz davranışı değişim aşamaları dağılım oranları arasında anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
22.	60-95 yaş erkeklerin egzersiz davranışı değişim aşamaları dağılım oranları arasında anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
23.	14-19 yaş kadınların egzersiz davranışı değişim aşamaları dağılım oranları arasında anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
24.	20-29 yaş kadınların davranış değişim aşamaları dağılım oranları arasında anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
25.	30-39 yaş kadınların egzersiz davranışı değişim aşamaları dağılım oranları arasında anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
26.	40-49 yaş kadınların davranış değişim aşamaları dağılım oranları arasında anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
27.	50-59 yaş kadınların egzersiz davranışı değişim aşamaları dağılım oranları arasında anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	

	HİPOTEZLER	RED	KABUL
28.	60-95 yaş kadınların egzersiz davranışı değişim aşamaları dağılım oranları arasında anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
29.	14-19 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sağlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
30.	14-19 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu rekabet alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
31.	14-19 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu vücut ve dış görünüm alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
32.	14-19 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sosyal ve eğlence alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
33.	14-19 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu beceri gelişimi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
34.	14-19 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sağlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
35.	14-19 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu rekabet alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
36.	14-19 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu vücut ve dış görünüm alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
37.	14-19 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sosyal ve eğlence alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
38.	14-19 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu beceri gelişimi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
39.	20-29 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sağlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
40.	20-29 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu rekabet alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
41.	20-29 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu vücut ve dış görünüm alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
42.	20-29 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sosyal ve eğlence alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	

HİPOTEZLER		RED	KABUL
43.	20-29 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu beceri gelişimi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
44.	20-29 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sağlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
45.	20-29 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu rekabet alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
46.	20-29 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu vücut ve dış görünüm alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
47.	20-29 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sosyal ve eğlence alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
48.	20-29 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu beceri gelişimi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
49.	30-39 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sağlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
50.	30-39 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu rekabet alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
51.	30-39 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu vücut ve dış görünüm alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
52.	30-39 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sosyal ve eğlence alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
53.	30-39 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu beceri gelişimi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
54.	30-39 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sağlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
55.	30-39 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu rekabet alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
56.	30-39 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu vücut ve dış görünüm alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
57.	30-39 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sosyal ve eğlence alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	

	HİPOTEZLER	RED	KABUL
58.	30-39 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu beceri gelişimi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
59.	40-49 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sağlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
60.	40-49 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu rekabet alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
61.	40-49 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu vücut ve dış görünüm alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
62.	40-49 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sosyal ve eğlence alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
63.	40-49 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu beceri gelişimi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
64.	40-49 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sağlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
65.	40-49 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu rekabet alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
66.	40-49 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu vücut ve dış görünüm alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
67.	40-49 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sosyal ve eğlence alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
68.	40-49 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu beceri gelişimi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
69.	50-59 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sağlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
70.	50-59 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu rekabet alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
71.	50-59 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu vücut ve dış görünüm alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
72.	50-59 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sosyal ve eğlence alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X

	HİPOTEZLER	RED	KABUL
73.	50-59 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu beceri gelişimi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
74.	50-59 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sağlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
75.	50-59 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu rekabet alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
76.	50-59 yaş Kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu vücut ve dış görünüm alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
77.	50-59 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sosyal ve eğlence alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
78.	50-59 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu beceri gelişimi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
79.	60-95 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sağlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
80.	60-95 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu rekabet alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
81.	60-95 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu vücut ve dış görünüm alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
82.	60-95 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sosyal ve eğlence alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
83.	60-95 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu beceri gelişimi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
84.	60-95 yaş Kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sağlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
85.	60-95 yaş Kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu rekabet alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
86.	60-95 yaş Kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu vücut ve dış görünüm alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
87.	60-95 yaş Kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sosyal ve eğlence alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X

	HİPOTEZLER	RED	KABUL
88.	60-95 yaş Kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu beceri gelişimi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
89.	14-19 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin birey psikolojisi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
90.	14-19 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin bilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
91.	14-19 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin tesis alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
92.	14-19 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
93.	14-19 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin zaman alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
94.	14-19 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin ilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
95.	14-19 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin birey psikolojisi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
96.	14-19 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin bilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
97.	14-19 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin tesis alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
98.	14-19 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
99.	14-19 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin zaman alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
100.	14-19 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin ilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
101.	20-29 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin birey psikolojisi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X

	HİPOTEZLER	RED	KABUL
102.	20-29 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin bilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
103.	20-29 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin tesis alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
104.	20-29 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
105.	20-29 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin zaman alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
106.	20-29 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin ilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
107.	20-29 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin birey psikolojisi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
108.	20-29 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin bilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
109.	20-29 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin tesis alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
110.	20-29 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
111.	20-29 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin zaman alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
112.	20-29 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin ilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
113.	30-39 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin birey psikolojisi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
114.	30-39 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin bilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
115.	30-39 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin tesis alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X

	HİPOTEZLER	RED	KABUL
116.	30-39 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
117.	30-39 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin zaman alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
118.	30-39 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin ilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
119.	30-39 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin birey psikolojisi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
120.	30-39 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin bilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
121.	30-39 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin tesis alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
122.	30-39 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
123.	30-39 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin zaman alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
124.	30-39 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin ilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
125.	40-49 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin birey psikolojisi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
126.	40-49 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin bilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
127.	40-49 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin tesis alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
128.	40-49 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
129.	40-49 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin zaman alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
130.	40-49 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin ilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X

HİPOTEZLER		RED	KABUL
131.	40-49 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin birey psikolojisi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
132.	40-49 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin bilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
133.	40-49 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin tesis alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
134.	40-49 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
135.	40-49 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin zaman alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
136.	40-49 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin ilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
137.	50-59 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin birey psikolojisi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
138.	50-59 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin bilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
139.	50-59 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin tesis alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
140.	50-59 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
141.	50-59 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin zaman alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
142.	50-59 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin ilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
143.	50-59 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin birey psikolojisi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
144.	50-59 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin bilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X

	HİPOTEZLER	RED	KABUL
145.	50-59 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin tesis alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
146.	50-59 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
147.	50-59 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin zaman alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
148.	50-59 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin ilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
149.	60-95 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin birey psikolojisi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
150.	60-95 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin bilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
151.	60-95 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin tesis alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
152.	60-95 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
153.	60-95 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin zaman alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
154.	60-95 yaş erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin ilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
155.	60-95 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin birey psikolojisi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
156.	60-95 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin bilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
157.	60-95 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin tesis alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
158.	60-95 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
159.	60-95 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin zaman alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X

HİPOTEZLER		RED	KABUL
160.	60-95 yaş kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin ilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
161	Tüm erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sağlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
162	Tüm erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu rekabet alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
163	Tüm erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu vücut ve dış görünüm alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.x	x	
164	Tüm erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sosyal ve eğlence alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
165	Tüm erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu beceri gelişimi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
166	Tüm kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sağlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
167	Tüm kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu rekabet alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
168	Tüm kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu vücut ve dış görünüm alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
169	Tüm kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu sosyal ve eğlence alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
170	Tüm kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında egzersiz motivasyonu beceri gelişimi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
171	Tüm erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin birey psikolojisi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
172	Tüm erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin bilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
173	Tüm erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin tesis alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
174	Tüm erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	

	HİPOTEZLER	RED	KABUL
175	Tüm erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin zaman alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
176	Tüm erkeklerde egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin ilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
177	Tüm kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin birey psikolojisi alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
178	Tüm kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin bilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.		X
179	Tüm kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin tesis alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
180	Tüm kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
181	Tüm kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin zaman alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	
182	Tüm kadınlarda egzersiz davranışı değişim aşamaları arasında boş zaman engelleri ölçeğinin ilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık yoktur.	x	

5.TARTIŞMA

Fiziksel aktivitenin yaygınlaştırılması, birçok halk sağlığı probleminin çözümlenmesinde anahtar rol oynamaktadır. Fiziksel ve sportif etkinliklerine düzenli katılımını sağlamak için Samsun il merkezinde insanların fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen ve güdüleyen faktörler ne düzeyde etki ettiğini incelemek için bu çalışma yapılmıştır.

Bu çalışmada, Samsun ili merkez ilçelerinden Canik, Atakum ve İlkadım ilçelerinde yaşayan 14-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59 ve 60-95 yaşları arasındaki altı yaş grubunda 1350 kadın, 1350 erkek olmak üzere toplam 2700 katılımcı rasgele yöntemle seçilmiştir. Her yaş grubunda erkek ve kadınlardan 225'şer katılımcı seçilmiştir (Tablo 2).

Altı yaş grubuna göre erkeklerin fiziksel özellikleri karşılaştırıldığında boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve beden kütle indeksi skorlarında istatistiksel anlamlı farklılıklar ($p<0,01$) bulunmuştur. Erkeklerde boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve BKİ ortalama değerleri 40-49 yaş grubuna kadar artarken daha sonra hafif azalma eğilimine girmiştir. En yüksek boy uzunluğu ortalaması 20-49 yaşları arasında gözlenmektedir. Yine en yüksek vücut ağırlığı ve BKİ ortalaması 40-49 yaşları arasında görülmektedir (Tablo 3).

Kadınların fiziksel özellikleri karşılaştırıldığında boy uzunluğu, yaş grupları arasında dalgalanmalar göstermektedir ve gruplararası farklılıklar istatistiksel seviye ($p<0,01$) anlamlıdır. En yüksek boy uzunluğu ortalaması, 20-29 yaş grubunda bulunmuştur. Vücut ağırlığı ortalama değerleri 40-49 yaş grubuna kadar sürekli artarken 40-59 yaşları arasında seviyesini korumuş ve daha sonra hafif artış eğilimine girmiştir. BKİ ortalamaları 40-49 yaş grubuna kadar sürekli artarken 50-59 yaşları arasında hafif azalışa ve daha sonra belirgin artış eğilimine girmiştir (Tablo 4).

5.1. Egzersiz Davranışı Değişim Aşamaları

Yaşam tarzının öğrenilmesine yönelik davranışların tahmininde kullanılan kriterler ve sınıflamalar sağlıklı davranışların anlaşılmasını ve uygulamaları kolaylaştırmaktadır (Abraham ve ark., 2000). Son yıllarda egzersiz davranışı değişim aşamalarını davranışları gruplandırma kullanan transteorik model insanların düzenli ve planlı egzersiz yapma davranışını sergilemeye ne kadar hazır olduklarını ortaya

koymaktadır (Marcus ve ark., 1992). Bu evreler insanların davranış değiştirmeye ne seviyede hazır olduğunu sınıflandırılmaktadır. Bunlar; niyet öncesi, niyet, hazırlık, aksiyon ve koruma evrelerinden oluşmaktadır (Prochaska ve Velicer, 1997).

Katılımcıların egzersiz davranışı değişim basamaklarının oranlarının hem erkeklerde hem de kadınlarda tüm yaş grupları arasında anlamlı şekilde ($p<0,01$) farklılaşmaktadır. Erkeklerde tüm yaş gruplarında egzersiz davranışı değişim devamlılık aşamasının oranları %19,11 ile %23,5 arasında değişmektedir. Kadınlarda devamlılık aşamasında olanların en düşük ve en yüksek oranları %21,78 ile %26,67 arasında değişmektedir. Genel erkeklerde %20,59 olan devamlılık oranı kadınlarda %25,19'dur. Erkeklerde 40-49 yaşları arasındaki en düşük devamlılık aşaması oranı 50-59 yaşları arasında %23,56'ya çıkmakta ve diğer yaş gruplarında %20 civarında değişim göstermektedir. Kadınlarda ise, 30-39 yaş grubunda %27,11'e çıkmakta ve diğer yaş gruplarında %24,44 ile %26,67 arasında bir oranda değişmektedir. Genelde kadınların erkeklerden daha çok fiziksel aktivite ve egzersiz katıldığı yöneldiği söylenebilir (Tablo 7) .

Ulusal spor sisteminin temelini sağlık ve zindelik için toplumda çok sayıda insanın fiziksel ve sportif etkinlikleri katılımı oluşturmaktadır. Ulusal fiziksel aktivite ve egzersiz programlarının hedefleyen spor politikalarının oluşturulması için toplumu oluşturan insanların alışkanlıklarının ve eğilimlerinin belirlenmesi ile insanların fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen ve güdüleyen faktörlerin bilinmesine ihtiyaç duymaktadır. Çeker ve ark. (2015), Amasya ilinde 14-95 yaş arası erkek ve kadınların egzersize yönelik davranış değiştirme aşamaları oranlarını araştırmışlardır. Bu çalışmada farklı yaş gruplarındaki kadın ve erkeklerde düzenli fiziksel aktiviteye yönelik davranış değiştirme eğilimlerinin karşılaştırılmasında, sadece 20-29 yaşları arasında erkekler niyet öncesi, niyet ve hazırlık eğilimlerinde kadınlardan daha düşük hareket ve koruma aşamalarında ise daha yüksek oranlara sahip olduklarını bildirmişlerdir. Diğer yaş grupları arasında erkek ve kadınlar oranları arasında farklılıklar anlamlı değildir. Erkeklerde ve kadınlarda yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar vardır. Çeker ve ark. (2015), geçmişte üç yıl süreyle düzenli fiziksel aktiviteye katılım oranları erkeklerde kadınlardan daha yüksek olduğunu rapor etmişlerdir. Aynı araştırmada, yaş grupları dikkate alınmadığında kadınlarda, toplam 1033 katılımcının sırasıyla %41,90'ı niyet öncesi, %15,93'ü niyet, %11,48'i hazırlık,

%12,52'si hareket ve %18,17'si devamlılık evresinde yer almaktadır. Aynı değerler erkeklerde ise, toplam 1196 katılımcının sırasıyla %41,97'u niyet öncesi, %14,80'i niyet, %10,28'i hazırlık, %13,80'i hareket ve %19,15'i devamlılık evresinde yer almaktadır. Cinsiyet dikkate alınmadığında, toplam 2229 katılımcının sırasıyla %41,90'ı niyet öncesi, %15,93'ü, niyet, %11,48'i hazırlık, %12,52'si, hareket ve %18,17'si devamlılık evresinde yer almaktadır. Hareket ve devamlılık evreleri birleştirildiğinde kadınların %28'inin erkeklerin %32,95'i ile tüm deneklerin %30,69'unun orta düzeyde fiziksel aktiviteye katıldığı görülmektedir (Çeker ve ark., 2015). Bu çalışmada, erkek ve kadınlarda tüm yaş gruplarında egzersiz davranış değişim aşamaları arasında ve yaş grupları dikkate alınmadığında genelde erkek ve kadınlar arasında anlamlı farklılıklar vardır. Tüm yaş gruplarında kadınlar devamlılık aşaması bakımından erkelerden daha yüksek ortalama değerlere sahiptir. Stimpson (2000), 184 kadın ve 19 erkek olmak üzere toplam 203 kişide katılımcıda niyet öncesi dönemi %8,5 (18 kişi), niyet döneminin %23,5 (50 kişi), hazırlık dönemini %15,5 (33 kişi), hareket dönemini %13,6 (29 kişi) ve devamlılık dönemini %34,3 (73 kişi) olarak tespit etmiştir. Aynı araştırmacı, toplam deneklerin %47,9'unu (101 kişi) temsil eden hareket ve devamlılık evresindeki katılımcılar olduğunu bildirmiştir. Stimpson'un (2000), çalışmasının sonuçları, egzersiz davranışı değiştirme aşamalarının bireyin eğitim seviyesi ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Stimson (2000), çalışmasındaki yüzde oranları hem erkekler hem de kadınlar çalışmamızdaki hareket ve devamlılık aşamasındakilerden daha büyüktür. (Cengiz, 2007; Tümer ve ark., 2013) bildirdiği yüzde oranları bu çalışmada hareket ve devamlılık aşamaları için elde edilen yüzde değerlerden biraz düşüktür. Bu çalışmanın sonuçları Stimson'un (2000) bildirdiği yüzde değerlerden çok düşüktür.

Samsun ili temel alındığında Sağlık Bakanlığı'nın %3,5'luk Türkiye'de kadın ve erkeklerin düzenli fiziksel aktiviteye katılım oranı (TBSA, 2010) ile bu çalışmanın genel yüzde oranları göre erkeklerde 17 puan ve kadınlarda 22 puan yüzde oranları arasında fark vardır. Bu olumlu etkinin başlıca sebebi, Türkiye'de Sağlık Bakanlığı'nın "obezite ile mücadelede fiziksel aktivitenin rolü" konusunda yürüttüğü farkındalık projeleridir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2013; TBSA, 2010). Bottenburg (2011), bildirdiği Avrupa Birliği ülkeleri Hollanda'nın %56, Almanya'nın %53, İngiltere'nin %41 Fransa'nın %39, İtalya'nın %35 ve İspanya'nın %28 olan fiziksel ve sportif aktivitelerle katılım oranları Türkiye'den daha yüksek görünse de, çalışmamızda sadece Samsun il

merkezi için belirlenen erkeklerde %20,59 ve kadınlarda %25,19'luk devamlılık aşaması oranları arasındaki farkın gittikçe azaldığı görülmektedir (Şekil 3). Benzer artış Amasya ili ile ilgili bildirilen katılım oranları ile de teyit edilmiştir (Çeker ve ark., 2015). Her ne kadar bu sonuçlardan Türkiye genellemesi yapılamasa da, düzenli fiziksel aktiviteye katılım oranlarında çok belirgin artış vardır. Diğer yanda Amerika Birleşik Devletleri'nde Fiziksel Aktivite Konseyi'nin 2013 yılı raporuna göre, toplumda hareketsizlik artarken nüfusun %33'ünün sağlıklı seviyede hareketli bir yaşam tarzını benimsediği bildirilmiştir. Amerika Birleşik Devletleri'nin Arkansas, Oklohoma, Mississippi ve Missouri gibi eyaletlerinde fiziksel aktiviteye katılım oranları çalışmamızın ortalamalarından %20'lik (hareket ve devamlılık aşamaları toplamı) değer ile daha düşükken, genelde bu çalışmanın erkekler için %30,96'lık değerinden ABD'nin %39'luk oranı biraz daha yüksektir (Physical Activity Council's Participation Report, 2013). Bu çalışmada Samsun il merkezinde hem kadınlarda hem de erkeklerde yaşa bağlı ortalama değerlerde dalgalanmalar vardır. Bir dönem artış diğer dönem düşüş takip etmektedir ve kadınlardaki dalgalanmalar daha belirgindir. Tüm yaş gruplarında kadınlar erkeklerden daha fazla düzenli fiziksel aktiviteye katılmaktadır. Bu eğilim aksine Avustralya'da 4,404 yetişkin denek üzerinde yapılan çalışmada egzersize yönelim yaş ile azalırken eğitim seviyesi ile artmıştır (Booth ve ark., 1997).

Türkiye'de toplumu egzersiz yapmaya motive edecek yeni yaklaşımlara ihtiyaç vardır. Birçok araştırma, insanların düzenli egzersiz yapmaya yönelik hazır olma düzeylerini alışkanlığa dönüştürmeyi hedefleyen egzersiz davranışı değişim aşamaları teorik modelinde uygulanan politikaların sedanterlerin fiziksel aktivite davranışı sergileme oranlarını önemli seviyede artırdığını göstermektedir (Marcus ve ark., 1998; Dunn ve ark., 1999). İnsanların pasif yaşantıdan daha aktif yaşama geçebilmesi için gereken motivasyon sağlamanın başlıca yollarından biri, egzersize yönelik davranış değiştirme aşamalarının belirlenmesidir. Gruplarla ve kitlelerin düzenli fiziksel aktiviteye yönelimi ile uğraşanlar, Transteoretikal Modelden etkili şekilde faydalanabilirler. Böylesine büyük grupların sağlık ve fiziksel uygunluğu geliştirmek için çok sayıda serbest zaman eğitmenlerinin (sportif rekreasyon liderleri) liderliğine ihtiyaç vardır. Bu konuda Avrupa Birliği kriterlerine göre performans sporcusu yetiştiren antrenörlerin yanı sıra serbest zaman etkinliği içerisinde sağlıklı insanlardan engellilere, gençlerden yaşlılara kadar geniş bir yelpazede bireylerin sağlık ve fiziksel

uygunluğunu geliştirmeyi hedefleyen katılım tipi antrenörlerinde yetiştirilmesi gerektiği açıktır (Ziyagil ve Sevimli, 2013).

Türkiye’de resmi kayıtlarda düzenli fiziksel aktiviteye katılanların sayısının gerçeği yansıtmadığı ve Türkiye’nin tamamını (tüm illeri) kapsayan EYDDA ve benzeri anketlerin yıllık olarak yapılmasının gerçekçi fiziksel ve sportif aktivite politikalarının temeli olduğu unutulmamalıdır. Ulusal etkili spor sisteminin temelini sağlık ve zindelik için toplumda çok sayıda insanın fiziksel ve sportif etkinlikleri katılımı oluşturmaktadır. Samsun il merkezinde 14-95 yaş arasındaki kadın ve erkekler için ortalama düzenli egzersiz davranışının devamlılık aşaması oranı, Amasya il örneğinde olduğu gibi (Çeker ve ark., 2015) Avrupa Birliği Ülkeleri arasındaki en düşük düzenli fiziksel aktiviteye katılım oranından hala daha düşüktür. Düzenli fiziksel aktivitelere katılım oranlarının artırılması için yeni strateji ve yaklaşımların kullanılmasına ihtiyaç vardır. Egzersiz davranışı değişim aşamaları, egzersiz ve sağlık politikaları için kullanılabilir bir araç olarak düşünülebilir.

5.2 Egzersizi Güdöleyen Faktörler

Düzenli fiziksel aktivite ve egzersize sürekli katılım neticesinde Uhlenbruck (1992), egzersizin kalıcı yararlarının ortaya çıkması sebebiyle egzersiz programlarına sürekli katılım önemli gözökmektedir. Egzersiz yapanların programa düzenli katılımının takip edilerek bağlılığının araştırılması uzun vadeli bir iştir. Çoğu kimsenin programdan kopması ve programa katılmaması, 24’üncü haftadan itibaren ortaya çıkmaktadır. Sonuçta, başlangıçtaki 2 ila 6 aylık dönem hızlı veya yavaş egzersize katılımında azalmalara gözlenmektedir. Bu dönemden sonra, katılım oranları sabit kalmakta 12 ila 15 ay seviyesini korumaktadır (Bruce ve ark., 1976; Dishman ve Gettman, 1980; Ward ve Morgan, 1984; Brehm ve Pahmeier, 1990; Brehm ve ark., 2001; Pahmeier, 2004; Häkkinen ve ark., 2005; Ljubic ve ark., 2006).Türkiye’de insanların fiziksel aktivite yapmasını artıran ve azaltan faktörlerin detaylı şekilde anlaşılmasına ihtiyaç vardır. Sportif ve fiziksel aktiviteyi yaygınlaştırma politikalarının veri tabanlarına dayandırılması gerekmektedir. Türkiye’de insanların egzersize yönelik olumlu veya olumsuz davranış eğilimlerinin anlaşılmasına ve doğru politikaların oluşturulması için fiziksel aktivite ve egzersize katılıma güdüleyen veya katılımlarını engelleyen etkenlerin belirlenmesine yönelik araştırmaların yapılması önem kazanmaktadır.

Bu çalışmada, Egzersize Güdülenme Anketi (EGA) ve Boş Zaman Engelleri lği-18 (BZE) 14-95 yaş grubundaki toplam 2700 erkek ve kadın katılımcıya uygulanmıştır.

Bireylerin fiziksel ve sportif etkinliklere katılma veya katılmama sebeplerinin bilinmesi önemlidir. Çünkü bu sebepler doğrultusunda daha çok insanın egzersiz yapmaya yönlendirilmesi mümkün olacaktır. Serbest zaman etkinliklerine katılım fiziksel ve mental sağlığı etkilemektedir. Serbest zamanlarda düzenli egzersiz yapmak birçok hastalığın sebep ve sonucunu ortadan kaldırmakta ve bu tarz hastalıkların tehdit riskini azaltmaktadır (Plonczynski, 2000). Bunun yanında egzersiz veya düzenli fiziksel aktivite, psikolojik stresin yönetilmesinde Heyward (1991), ve psikolojik iyi olma hali Weinberg ve Goul (2007), okul ve iş başarısı üzerinde olumlu etki sağladığı, yaşamı anlamlı kıldığı ve yaşam doyumunu arttırdığı için önemli bir yer tutmaktadır (Schmitter 2003; ağlar ve ark., 2009).

Bireylerin rekreasyonel egzersiz yapma nedeni aynı zamanda yapılan aktiviteden beklenen ve/veya elde edilen faydayı da tanımlamaktadır. Bireyin yaşam şekli, sahip olduğu imkanlar, içinde bulunduğu evre, bu çevrede var olan rekreatif potansiyel, ilişkiler, kişilik özellikleri, duygusal zekası, geçmiş deneyimleri, cinsiyet, gelir, medeni durum, yaş, eğitim durumu gibi bir çok faktör bireyin rekreatif etkinliklere olan hem ihtiyacını hem de hangi etkinlikleri kimlerle yapacağını belirlemektedir (Ardahan ve Lapa, 2010). Genelde bireyi rekreasyonel etkinliklere yönelten sebepler; doğa sevgisi, kalabalıktan, günlük yaşamdan, aileden ve sorumluluktan kaçma, fiziksel aktivite yapma, yaratıcılık, dinlenme, kendini geliştirme ve yeni beceriler edinme, sosyal ilişki kurma, yeni insanlarla tanışma veya onları gözleme, aile ile birlikte olma, tanıma-tanınma arzusu, başkalarına yardım etme, sosyal sorumluluk, uyarıcı unsurlar veya çevrenin çekiciliği, sosyal güç elde etme, kendini gerçekleştirme, mücadele ruhu, başkaldırma, başarı arzusu, rekabet (i ve dış), zaman öldürme ve sıkıntıdan kurtulma, entelektüel estetik şeklinde sıralanmıştır (Ibrahim ve Cordes, 2008; Ardahan ve Lapa, 2010).

Bu çalışmada, egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre, hem erkeklerde hem de kadınlarda EGA sağlık alt boyutu ortalama değerleri istatistiksel anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır (şekil 4). Hem erkeklerde hem de kadınlarda sadece 50-59 yaş grubunda sağlık alt boyutu ortalamaları egzersiz davranışı aşamalarına göre anlamlı

değişim yoktur. Bu çalışmanın sonuçlarına benzer şekilde Ardahan (2012), çalışmasında, ortalama yaşları sırasıyla 33,27 ve 32,05 yaş olan 441 erkek 341 kadına Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği uygulamış ve sağlık, rekabet ve sosyal/eğlence alt boyutunda cinsiyet faktörüne bağlı istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulmuştur. Ardahan'ın sonuçlarından farklı olarak bu çalışmada EGA ölçeğinin tüm alt boyutlarda erkek ve kadınlar arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Benzer sonuçlar Çağlar ve ark. (2009), tarafından da bildirilmiştir. Ardahan (2012), çalışmasında kadınların sağlık gerekçesi ile rekreatif spora erkeklerden daha fazla katıldığını, rekabet ve sosyal/eğlence açısından erkekler kadınlardan daha çok etkinliklere yöneldiğini belirtmiştir. Egzersiz davranış aşamaları dikkate alınmadığında bu çalışmanın erkek katılımcılarının 79,52 sağlık alt boyutu ortalaması, kadınların 78,63 ortalamasından anlamlı şekilde daha yüksektir. Egzersiz davranış değişim aşamalarına göre devamlılık aşamasındaki erkeklerin 83,26 sağlık ortalama değeri diğer aşamalardaki tüm erkeklerden daha yüksektir. Egzersiz davranış değişim aşamalarına göre devamlılık aşamasındaki kadınların 84,08 sağlık ortalama değeri diğer aşamalardaki tüm kadınlardan ve devamlılık aşamasındaki erkeklerden de daha yüksektir. Rekreatif spora katılımında belirleyici olan demografik faktörlerden diğer ikisi ise, gelir ve eğitimidir. Liu ve ark. (2005), belirttiği gibi, genel olarak gelir ve eğitim düzeyi arttıkça önleyici ve tedavi edici sağlık harcamaları da artmakta, gelirden sağlık için ayrılan pay da artmaktadır. Daha iyi sağlık beklentisi neredeyse her gelir ve eğitim kesiminde özellikle yüksek gelir ve iyi eğitim almış kesimde önemli bir ihtiyaçtır. Bunun yanında gelir ve eğitim ile rekreasyona katılım arasında ilişkiyi araştırmışlar, gelirin ve eğitim düzeyinin artması bireyleri daha çok bireyselleştirirken, gelirin veya eğitim düzeyinin azalması bireyleri daha çok başkalarıyla beraber, ortak katılabilecekleri etkinliklere yöneltmektedir (Lee ve ark., 2001). Daha düşük gelir grubundaki bireylerin ve eğitim piramidinde daha altlarda olanların aile ile ve arkadaş gruplarıyla bir araya gelerek etkinliklere katılırken yüksek gelir grubundaki bireyler ve iyi eğitim almış bireyler ya çok yakın arkadaşlarıyla ya da yalnız yakın ve uzak destinasyondaki etkinlikleri tercih edebilmektedirler. Kendini yüksek gelir grubunda gören bireylerin diğer gelir grubundakilerden özellikle sağlık ve beceri kazanma alt gerekçeleri ile rekreatif spor etkinliklerine daha fazla katılmaktadırlar (Ardahan, 2012).

Egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre, hem erkeklerde hem de kadınlarda EGA rekabet alt boyutu ortalama değerleri istatistiksel anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Yaş gruplarında ise, erkeklerde sadece 50-59 yaş grubunda ve kadınlarda 40-49 ile 60-95 yaş gruplarında rekabet alt boyutu ortalamaları egzersiz davranışı aşamalarına bağlı anlamlı değişim bulunmamıştır. Yine Ardahan'ın (2012), çalışmasında, sağlık alt boyutundaki farklılık 55 ve üstü yaş'ın aleyhine iken, rekabet alt boyutunda yaş ilerledikçe rekabetçilik, dış görünüşe önem verme, sosyal/eğlenme beklentisi, beceri geliştirme beklentisi azalmaktadır ve yaş değişkeni bu alt gruplar ile ters yönlü doğrusal bir ilişki içerisinde. Bu çalışmanın sonuçları Ardahan'ın (2012), farklı olarak erkeklerde sadece 50-59 yaş ve kadınlarda 40-49 ile 60-95 yaş grupları hariç diğer tüm yaş kategorilerinde rekabetin farklılaştığını göstermektedir. Yaş ilerledikçe performans sporuna katılım ve rekreatif spora katılım azalmaktadır (Ardahan, 2012). Ev kadınları ve serbest meslek sahipleri diğer sektörlerde çalışanlara göre daha fazla sağlık gerekçesiyle rekreatif spora katılırlarken, rekabet alt boyutunda öğrencilerin rekabetçiliği diğerlerine göre fazla iken, emekli olanlar ile serbest çalışanlar da diğerlerine göre daha az rekabetçidirler (Ardahan, 2012). (Lisa ve ark., 2002; Erkuş ve Tabak, 2009)'un da belirttikleri gibi, rekabetçiliği belirleyen büyük ölçüde bireyin kişilik özellikleridir. Kişilik özelliklerinin belirleyiciliğinin yanında yaşı, geliri, toplumsal statüsü bu duygunun harekete geçirilmesi ile yakından ilişkilidir. Her ne kadar bu çalışmada cinsiyetler arası rekabet alt boyutunda anlamlı farklılıklar olduğu gözlenirse de, erkek ve kadınlarda yaş gruplarına göre egzersiz davranış aşamaları arasında cinsiyetten bağımsız anlamlı farklılıklar vardır. Egzersiz yapan kadınlar, daha rekabetçi görülmektedir.

Egzersiz davranış aşamaları dikkate alınmadığında bu çalışmanın erkek katılımcılarının 46,56 rekabet alt boyutu ortalaması, kadınların 47,03 ortalamasından anlamlı şekilde daha düşüktür. Egzersiz davranış değişim aşamalarına göre devamlılık aşamasındaki erkeklerin 49,81 rekabet ortalama değeri diğer aşamalardaki tüm erkeklerden daha yüksektir. Egzersiz davranış değişim aşamalarına göre devamlılık aşamasındaki kadınların 50,37 rekabet ortalama değeri diğer aşamalardaki tüm kadınlardan ve devamlılık aşamasındaki erkeklerden de daha yüksektir (Şekil 5).

Egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre, hem erkeklerde hem de kadınlarda EGA vücut ve dış görünüm alt boyutu ortalama değerleri istatistiksel anlamlı düzeyde

farklılaşmaktadır. Yaş gruplarında ise, erkeklerde 14-19 yaş ve kadınlarda 50-59 yaş grubunda vücut ve dış görünüm alt boyutu ortalamaları egzersiz davranışı aşamalarına göre değişmemektedir. Dış görünüş alt boyutunda farklılık öğrencilerin diğer çalışanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Hem yaşları hem de yaşam biçimi açısından öğrencilerin dış görünüş gerekçesi ile rekreatif sporlara katılmaları normaldir. Benzer şekilde öğrenciler ve ev hanımları sosyal-eğlence alt boyutunda diğer çalışanlara göre daha yüksek ortalamaya sahiptir ve farklılık bu iki grubun diğerleri ile olan farklılıklarından kaynaklanmaktadır (Ardahan, 2012). Hem yaşları hem de yaşam biçimi açısından öğrencilerin ve ev hanımlarının sosyal-eğlence gerekçesi ile rekreatif sporlara katılmaları normal kabul edilmektedir (Ardahan ve Lapa, 2010).

Egzersiz davranış aşamaları dikkate alınmadığında bu çalışmanın erkek katılımcılarının 38,24 dış görünüş alt boyutu ortalaması, kadınların 38,46 ortalamasından anlamlı şekilde daha düşüktür. Egzersiz davranış değişim aşamalarına göre devamlılık aşamasındaki erkeklerin 40,35 rekabet ortalama değeri diğer aşamalardaki tüm erkeklerden daha yüksektir. Egzersiz davranış değişim aşamalarına göre devamlılık aşamasındaki kadınların 41,46 dış görünüş ortalama değeri diğer aşamalardaki tüm kadınlardan ve devamlılık aşamasındaki erkeklerden de daha yüksektir (Şekil 6).

Egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre, hem erkeklerde hem de kadınlarda EGA sosyal ve eğlence alt boyutu ortalama değerleri istatistiksel anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Yaş gruplarında ise, erkeklerde sadece 60-95 yaş grubunda sosyal ve eğlence alt boyutu ortalamaları egzersiz davranışı aşamalarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterirken kadınlarda ise, 40-49 yaş ile 60-95 yaş gruplarında anlamlı farklılık yoktur (Şekil 7). Bu konuda yapılmış birçok çalışmada sosyal-eğlence ihtiyacı sebebiyle bireyleri rekreatif spora katılımdaki en önemli gerekçe olduğunu ele alınmaktadır. Erkeklerin, kadınlara kıyasla sosyal dünyalarında daha yalnız oldukları ve bu ihtiyacı da bu şekilde giderdikleri ifade edilmektedir (Koivula, 1999; Weinberg ve Gould, 2007).

Ardahan'ın (2012), çalışmasında, rekreatif spora katılımda yaş değişkenine egzersiz motivasyon anketinin beş alt boyutundan hepsinde istatistiki olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sosyal-eğlenme beklentisi, beceri geliştirme beklentisi azalmakta ve yaş ile bu alt gruplar arasında ters yönlü doğrusal bir ilişki bulunmuş ve

yaş ilerledikçe performans sporuna katılım ve rekreatif spora katılım azaldığı bildirilmiştir (Ardahan, 2012). Bu çalışmanın sonuçları 60-69 yaş grubu hariç erkeklerde düzenli fiziksel aktiviteye (egzersiz davranışı aşamalarına) bağlı sosyal olma ve eğlence beklentilerinin farklı olmadığını göstermektedir. Kadınlarda ise, 40-49 yaş ve 60-95 yaş grupları hariç diğer tüm yaş gruplarında egzersiz davranışı aşamaları arasında anlamlı farklılıklar vardır. Kadınların tüm yaş gruplarında erkeklerden daha çok sosyal olduğu ve eğlenceyi önemseydiğini göstermektedir. Devamlılık aşamasındaki kadınların 40,43 sosyal ve eğlence alt boyutu ortalaması diğer aşamalardaki kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre, hem erkeklerde hem de kadınlarda EGA beceri gelişimi alt boyutu ortalama değerleri istatistiksel anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Yaş gruplarında ise, erkeklerde 20-29 yaş ve 60-95 yaş gruplarında anlamlı düzeyde ortalamalar egzersiz davranışı aşamalarına göre değişirken kadınlarda, sadece 50-59 yaş grubunda egzersiz davranışı aşamalarına göre anlamlı farklılık yoktur. Beceri gelişimi alt boyutunda ise emekliler ve kendi işlerini yapanlar diğerlerine göre daha düşük ortalamaya sahip oldukları için farklılık oluşmaktadır. Bu açıdan bakıldığında diğer grupların kendilerini geliştirmek için rekreatif egzersiz ve sportif etkinliklere katılmaları anlamlı bir sonuç oluşturmaktadır (Ardahan, 2012).

Egzersiz davranış aşamaları dikkate alınmadığında bu çalışmanın erkek katılımcılarının 61,8 beceri gelişimi alt boyutu ortalaması, kadınların 61,67 ortalamasından anlamlı şekilde daha büyüktür. Egzersiz davranış değişim aşamalarına göre devamlılık aşamasındaki erkeklerin 65,62 beceri gelişimi ortalama değeri diğer aşamalardaki tüm erkeklerden daha yüksektir. Egzersiz davranış değişim aşamalarına göre devamlılık aşamasındaki kadınların 66,5 beceri gelişimi ortalama değeri diğer aşamalardaki tüm kadınlardan daha yüksektir (Şekil 8).

5.3. Egzersize Katılım Engelleri

Egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre, hem erkeklerde hem de kadınlarda BZE birey psikolojisi alt boyutu ortalama değerleri istatistiksel anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Boş zaman engelleri birey psikolojisi alt boyutunda egzersiz davranış değişim aşamalarına göre sırasıyla; erkeklerde 20-29, 30-39, 60-95 yaş ve kadınlarda 30-39, 50-59, 60-95 yaş gruplarında ortalamalar arasında anlamlı düzeyde farklılıklar mevcuttur. Diğer yanda, Alexandris ve Carroll (1997), boş zaman engellerinin özellikle

birey psikolojisi boyutunda kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek değerlere sahip olduğunu bildirmişlerdir.

Egzersiz davranış aşamaları dikkate alınmadığında bu çalışmanın erkek katılımcılarının 8,1 olan BZE birey psikolojisi gelişimi alt boyutu ortalaması, kadınların 7,91 ortalamasından anlamlı şekilde daha büyüktür. Egzersiz davranış değişim aşamalarına göre devamlılık aşamasındaki erkeklerin 8,22 birey psikolojisi alt boyutu ortalama değeri hazırlık ile hareket aşamalarından yüksek diğerlerinden daha düşüktür. Egzersiz davranış değişim aşamalarına göre devamlılık aşamasındaki kadınların 8,09 birey psikolojisi ortalama değeri hazırlık ile hareketten daha büyük ve diğer aşamalardakilerden yüksektir. Kadınlara kıyasla erkeklerde zaman sınırlaması önemli bir engel olarak görülmektedir (Şekil 9).

Egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre, hem erkeklerde hem de kadınlarda BZE bilgi eksikliği alt boyutu ortalama değerleri istatistiksel anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Boş zaman engelleri bilgi eksikliği alt boyutunda egzersiz davranış değişim aşamalarına göre ne erkeklerde ne de kadınlarda ortalamalar arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamaktadır.

Egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre, hem erkeklerde hem de kadınlarda BZE tesis alt boyutu ortalama değerleri istatistiksel anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Boş zaman engelleri tesis alt boyutunda egzersiz davranış değişim aşamalarına göre devamlılık aşamasındaki erkeklerin 8,85'lik tesis ortalamaları diğer aşamadaki erkeklerin ortalamalarından büyüktür. Devamlılık aşamasındaki kadınların 8,57'lik tesis ortalamaları niyet aşamasından düşük ve diğer aşamadaki kadınların değerlerinden büyüktür (Şekil 10).

Egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre, hem erkeklerde hem de kadınlarda BZE arkadaş eksikliği alt boyutu ortalama değerleri istatistiksel anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Boş zaman engelleri arkadaş eksikliği alt boyutunda egzersiz davranış değişim aşamalarına göre erkeklerde ve kadınlarda 50-59 yaş gruplarında ortalamalar arasında anlamlı düzeyde farklılıklar mevcuttur (Şekil 11). Kalkavan ve ark. (2014), çalışmasında kadınların boş zaman etkinlikleri ve sağladığı faydalardan yeterince bilgi sahibi olmaması, arkadaş eksikliği ve zaman yetersizliği gibi sorunlar yaşamasına bağlı erkeklerin lehine bilgi eksikliği, arkadaş eksikliği ve zaman alt boyutlarında anlamlı şekilde farklılaştığını bildirmiştir.

Egzersiz davranış aşamaları dikkate alınmadığında bu çalışmanın erkek katılımcılarının BZE bilgi eksikliği ve tesis alt boyutu ortalamaları sırasıyla; 8,42 ve 8,42 olan kadınların 7,91 ortalamasından anlamlı şekilde daha büyüktür. Egzersiz davranış değişim aşamalarına göre devamlılık aşamasındaki erkeklerin 8,22 birey psikolojisi alt boyutu ortalama değeri hazırlık ile hareket aşamalarından yüksek diğerlerinden daha düşüktür. Egzersiz davranış değişim aşamalarına göre devamlılık aşamasındaki kadınların 8,09 birey psikolojisi ortalama değeri hazırlık ile hareketten daha büyük ve diğer aşamalardakilerden yüksektir. Kadınlara kıyasla erkeklerde zaman sınırlaması önemli bir engel olarak görülmektedir.

Egzersiz davranış değişim aşamalarına göre, hem erkeklerde hem de kadınlarda BZE zaman alt boyutu ortalama değerleri istatistiksel anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Boş zaman engelleri zaman alt boyutunda egzersiz davranış değişim aşamalarına göre sadece erkeklerde 20-29, 40-49, 50-59 yaş gruplarında ortalamalar arasında anlamlı düzeyde farklılıklar mevcuttur (Şekil 12). Kadınlarda zaman bir engel olarak algılanmamaktadır. Drakou ve ark. (2008), çalışmalarında, öğrencilerin şehir merkezinde yaşamaları sebebiyle evlerine yakın bir yerde fiziksel aktiviteye katılım fırsatlarının yeterince bulamadığını, trafik sıkışıklığı sebebiyle ulaşımın zaman kaybına sebep olduğunu, öğrencilerin çoğunun özel aracı olmaması yüzünden toplum taşıma araçları ile işlerine zamanında ulaşamamasını önemli sebepler olarak göstermişlerdir. Jackson (2005), göre en güçlü engellerden biri olarak bildirilen zaman azlığı Drakou ve ark. (2008), çalışmasında düzenli fiziksel aktiviteye katılım için dördüncü büyük engeldir. Çünkü öğrenciler diğer yetişkinlere göre daha çok serbest zamana sahiptir. Drakou ve ark. (2008), Öğrencilerin GZFT analizi ile ihtiyaçlarının belirlenerek daha fazla fiziksel etkinliğe katılımlarının sağlanması gerektiğini vurgulamışlardır.

Egzersiz davranış aşamaları dikkate alınmadığında bu çalışmanın erkek katılımcılarının 8,45 BZE ölçeği beceri gelişimi alt boyutu ortalaması, kadınların 8,29 ortalamasından anlamlı şekilde daha büyüktür. Egzersiz davranış değişim aşamalarına göre devamlılık aşamasındaki erkeklerin 8,77 zaman alt boyutu ortalama değeri diğer aşamalardaki tüm erkeklerden daha yüksektir. Egzersiz davranış değişim aşamalarına göre devamlılık aşamasındaki kadınların 8,55 zaman ortalama değeri diğer aşamalardaki tüm kadınlardan daha yüksektir. Kadınlara kıyasla erkeklerde zaman sınırlaması önemli bir engel olarak görülmektedir.

Egzersiz davranışı değişim aşamalarına göre, hem erkeklerde hem de kadınlarda BZE ilgi eksikliği alt boyutu ortalama değerleri istatistiksel anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Boş zaman engelleri ilgi eksikliği alt boyutunda egzersiz davranış değişim aşamalarına göre sırasıyla erkeklerde; 20-29, 50-59 ve kadınlarda 50-59 yaş gruplarında ortalamalar arasında anlamlı düzeyde farklılıklar mevcuttur (Şekil 13).

Egzersiz davranış aşamaları dikkate alınmadığında bu çalışmanın erkek katılımcılarının 8,19 BZE ölçeği ilgi eksikliği alt boyutu ortalaması, kadınların 8,18 ortalamasından anlamlı şekilde daha büyüktür. Egzersiz davranış değişim aşamalarına göre devamlılık aşamasındaki erkeklerin 8,67 ilgi eksikliği alt boyutu ortalama değeri diğer aşamalardaki tüm erkeklerden daha yüksektir. Egzersiz davranış değişim aşamalarına göre devamlılık aşamasındaki kadınların 8,41 zaman ortalama değeri diğer aşamalardaki tüm kadınlardan daha yüksektir. Kadınlara kıyasla erkeklerde ilgi eksikliği önemli bir engel olarak görülmektedir.

Drakou ve ark. (2008), çalışmalarında sigara içmeyen ve sosyal ortamlarda sadece alkol kullanan, sporcu olmayan, sadece üçte biri özel kondisyon salonlarına giden, diğerleri de haftada 1-7 saat arasında serbest zamanlarında bireysel organize edilen fiziksel aktivitelere katılan ortalama yaşı 21,6 yıl olan 320 kadın ve erkek sedanter öğrenciye boş zaman engelleri ölçeğini uygulamış, serbest zamanlarda fiziksel aktiviteye katılımı öğrencilerin tesislere erişimi en önemli engel, tesislerin yokluğu veya az olmasını ikinci büyük engel ve rekreatif organizasyon yokluğunu da üçüncü büyük engel olarak gördüğünü bildirmişlerdir. İnsanların serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye yönelimini kısıtlayan bu üç engelin daha önce yapılan araştırmalarda etkili olduğu gösterilmiştir (Alexandris ve Carroll, 1997; Alexandris ve Carroll, 1999).

Yine kamu ve belediyelerin tesislerinin yetersizliği, serbest zamanlarda fiziksel ve sportif aktiviteye yönelik hizmet veren birimlerin kalitesinin düşüklüğü ve tesislere kapasitesinin üzerinde insan gelmesinden kaynaklanmaktadır (Alexandris ve Carroll, 1999). Benzer şekilde Alexandris (1998), yetersiz tesislerin ve sınırlı erişimin serbest zamanlarda fiziksel aktiviteye katılımı engellediği ve düşük katılımın birinci sebebi olduğunu bildirmiştir. Drakou ve ark. (2008), öğrencilerin üniversitenin mevcut etkinliklerinden hoşlanmamaktadır ve daha nitelikli etkinlikleri tercih etmektedirler. Aittasalo ve ark. (2003), teknolojik açıdan gelişmiş ülkelerde insanların pasif yaşam tarzına her gün artan oranlarda daha çok benimsemektedir.

Rekreasyon etkinlikleri insan yaşamının önemli bir parçasıdır. Bugün zamanın büyük çoğunluğunu işte, evde, okullarda, lokallerde ve diğer farklı mekanlarda geçiren her insanın rekreatif etkinliklere katılım ihtiyacı vardır. Öğrenci, memur, işçi, ev hanımı ve tüm insanların serbest zamanlarını değerlendirmeleri ve rekreatif etkinliklere katılımlarını güdüleyen ve engelleyen birçok etken vardır. İnsanların egzersiz yapmasını engelleyen faktörlerin araştırılması, halk sağlığı açısından hayati bir öneme sahiptir. Çünkü bazı insanların neden egzersiz yapmayı sürdürebildiğini ve diğer insanların egzersiz sürdürmede neden isteksiz olduğunu anlamamız onların güdülenmesinde ve fiziksel aktiviteye katılımlarının yaygınlaştırılmasında temel hareket noktası olacaktır.

Rekreasyonel etkinliklere katılımın olumlu katkılarına rağmen bireylerin değişik sebepler nedeniyle kendileri için oldukça önemli olan bu tür etkinliklere katılmadıkları ya da çeşitli engeller nedeniyle katılamadıkları görülmüştür (Karaküçük ve Gürbüz, 2007; Chow ve Dong, 2013).

Boş zaman (serbest zamanlar) ve sportif engellerin araştırılması, boş zaman, rekreasyon ve egzersiz literatürü için bir çok açıdan önem taşımaktadır (Alexandris ve Carroll, 1999). “Engel” kavramı boş zaman literatüründe bireyin boş zamanlarında rekreasyonel etkinliklere katılımını engelleyen veya kısıtlayan ve birey tarafından karşılaşılan nedenleri ifade etmektedir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Etimolojik açıdan bu çalışmada “leisure” kavramı “boş zaman” olarak tanımlanmış ve “boş zaman” ile “serbest zaman” kavramları eş anlamlı kabul edilmiştir. Crawford ve ark. (1991), boş zaman engellerini içsel, kişilerarası ve yapısal gibi üç boyutta incelemiş ve bu boyutlardan en etkili olanının içsel boyut olduğunu ve bireylerin karar verme aşamasında meydana geldiğini belirtmiştir. Bu modele göre “içsel engeller” rekreasyonel etkinliklere katılımı engelleyen veya kısıtlayan en önemli faktör iken “yapısal engeller” faktörü sıralamada en altta yer almaktadır (Gürbüz ve ark., 2010). Bireylerin boş zaman etkinliklerine katılmalarına engel olan faktörlerin anlaşılmasında birçok sosyal etmeden bahsetmek mümkündür. Alexandris ve Carroll (1997)’ e göre yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi bu faktörlerden bazılarıdır.

İlköğretimden Üniversite öğrencilerine genç insanlardan yaşlılara toplumun tüm kesimlerinde insanların serbest zamanlarını ne şekilde değerlendikleri ve etkinliklere katılmalarında engel olan faktörlerin katılımcıların bireysel yaş, cinsiyet, meslek ve sosyo-ekonomik değişkenlere göre incelenmesi temel sağlık politikalarının belirlenmesi

açısından çok önemlidir. Ekinci ve ark. (2014), üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurları incelenmişlerdir. Bu araştırmacılar katılımcıların %19,2sinin boş zamanlarında sportif etkinlikleri tercih ettiklerini, %36'sının boş zamanlarını ev içerisinde geçirirken diğer %4,4'ünün boş zamanlarında turistik etkinlikleri tercih ettiklerini bildirmişlerdir.

Demir ve Demir (2006), cinsiyet faktörünün boş zaman etkinliklerine katılmada az düzeyde de olsa etkisi olduğunu belirtmiştir. Ayrıca Ekinci ve ark. (2014), öğrencilerin boş zaman engellerinin yaşlarına göre zaman alt boyutunda anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Bu farklılığın 23-25 ve 26 yaş ve üzeri katılımcılardan kaynaklandığını bildirmiştir. Alexandris ve Carroll (1997), yaptıkları çalışmada yaş faktörü ile boş zaman engelleri arasında ters yönde bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Bunun aksine, Demirel ve ark. (2013), üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada katılımcıların yaşları ile boş zaman engelleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermişlerdir. Aksine, Pala ve Dinç (2013), yaptıkları çalışmada ileri yaş grubuna dâhil bireylerin zaman alt boyutunu daha anlamlı bir engelleyici olarak gördüklerini ifade etmişlerdir. Yine Ekinci ve ark. (2014), Çalışmalarında katılımcıların boş zaman engellerinin aylık ortalama gelir seviyelerine göre tesisler-hizmet alt boyutunda 721-999 TL ve 3000 TL ve üzeri aylık ortalama gelire sahip katılımcılardan kaynaklanan anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna varmışlardır. Yine ölçek alt boyutundan alınan puanlar dikkate alındığında bu farklılığın 721-999 TL aylık ortalama gelir seviyesine sahip katılımcılardan kaynaklandığı ve gelir seviyesinin yüksek veya düşük olması bireylerin boş zamanlarında seçtikleri etkinlik türünü etkileyebildiği gibi bu etkinliklere katılmalarında ki engellerden biri olduğu düşünülmektedir (Ekinci ve ark., 2014). Gratton ve Taylor (2000), rekreatif etkinliklere katılmada para faktörünün önemli olduğunu bildirirken, Demirel ve Harmandar (2009), tarafından üniversite öğrencilerine yönelik yapılan çalışmada da bireylerin boş zaman engelleri ile aylık gelir seviyeleri arasında anlamlı farklılıkların olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, Dong ve Chick (2012), altı şehirde karşılaştırmalı olarak yaptıkları çalışmada para faktörünün boş zaman engelleri kapsamında en fazla dikkat çekilen faktör olduğunu rapor etmişlerdir. İnsanlar işleri ve zorunlu ihtiyaçları için harcadıkları zamanlardan arta kalan zamanlarda, psikolojik sıkıntılarını atmak, sosyalleşmek, kültür ve bilgi birikimlerini arttırmak, sportif anlamda sağlıklı olabilmek amacıyla

rekreasyonel etkinliklerden faydalanarak hem sosyo-kültürel hayatlarında hem de profesyonel yaşamlarında başarıya ulaşmaları kolaylaşacaktır.

Şehirlerin sahip olduğu kültürel-sanatsal-sportif vb. rekreasyonel alanları insanların ihtiyaçları doğrultusunda düzenlemeleri, rekreatif etkinlikleri çeşitlendirmelerinin gerekli olduğu açıktır. Böylece, egzersiz engellerinin çalışılması, egzersiz programlarının sürdürülmesi konusunda önemli fikirler oluşturacaktır. Egzersiz programlarına devam konusunda bildirilen en önemli engel iş ve aile sorumluluklarından kaynaklanan zaman azlığıdır (Iverson ve ark., 1985; Dishman ve ark., 1985; Steinhardt ve Dishman, 1989; Trost ve ark., 2001).

Hem egzersiz yapanlar hem de sedanterler zaman azlığını egzersize katılım konusunda sorun olarak bildirmişlerdir. Aktif insanlar bu sorunu inaktivite sebebi olarak göstermemektedir. Zaman azlığı ifadesi daha çok bireylerin egzersiz ve fiziksel aktiviteye yönelik ilgisinin ve motivasyon eksikliğini yansıtmaktadır (Dishman ve ark., 1980; Dishman ve ark., 1985; King ve ark., 1992; Ljubic ve ark., 2006).

Egzersiz grup halinde yapıldığında bireylerin motivasyonunun yüksek olduğu bilinmektedir (Pahmeier, 2004; Häkkinen ve ark., 2005). Grup ve bireysel egzersiz programlarının karşılaştırıldığı bir çalışmada, egzersizi bırakma oranlarının grup programı için %18,2 ve bireysel program için %52,6 olduğu tespit edilmiştir. İnsanlar grup programlarına daha büyük oranda bağlılık göstermektedir (Pahmeier, 2004).

Grup çalışmalarının katılımcılar arasında yoğun etkileşimler sebebiyle oluşan yüksek sosyal destek insanların daha çok egzersiz programlarına hoşlanarak katılımını mümkün kılmaktadır (Unger, 2001; Pahmeier, 2004; Kaewthummanukul ve ark., 2006).

Algılanan egzersiz engelleri fiziksel hareketsizliğe yol açarak insanların egzersiz programlarına devamını engellemektedir (CDC, 1996). Bu subjektif etken bazı teorilerde birleştirilerek insanların aktif yaşam tarzına nasıl adapte olabileceği konusunda görüşler ortaya koymaktadır.

Özetle, bu çalışmada kadın ve erkeklerde yaş grupları arasında fiziksel özellikler anlamlı şekilde farklılaşırken erkeklerde boy uzunluğu hariç egzersiz davranışı değişim basamakları arasında fark yoktur. Cinsiyet ve yaş gruplarına göre egzersiz davranışı değişim basamaklarının oranları tüm yaş gruplarında anlamlı düzeyde farklıdır. Egzersize katılımı güdüleyen faktörlerin engellerden daha çok anlamlı şekilde etkili olduğu gözükmemektedir. Erkeklerde yaş grupları arasında sosyal ve eğlence ile beceri

gelişimi boyutlarında altmış yaş grubuna kadar anlamlı farklılaşma gözlenmemiştir. Kadınlarda kırk yaş grubuna kadar EGA değişkenlerinin anlamlı seviye farklılaştığı bulunmuştur. Her iki cinsten BZE alt boyutlarında sadece birey psikolojisi ortalamaları daha çok yaş grubunda anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Diğer boyutlarda egzersiz davranışı aşamalarına göre daha az sayıda yaş grubunda anlamlı farklılaşma gözlenmiştir. Yaş grupları dikkate alınmadan tüm erkek ve kadınlarda egzersiz davranışı aşamalarına göre hem EGA hem de BZE ölçeği alt boyutlarının hepsi anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

Sonuç olarak; egzersiz alışkanlığının yaygınlaştırılmasında genelde erkek ve kadınlarda katılımı güdüleyen ve engelleyen faktörlerin ortalamaları egzersiz davranış aşamaları arasında anlamlı şekilde farklılaşırken yaş grupları dikkate alındığında boş zaman engellerinden daha çok egzersizi güdüleyen faktörlerin etkili olduğu gerçeği ile hareket edilmelidir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yaş gruplarına göre erkek ve kadınların fiziksel özelliklerinin ortalamaları erkeklerin lehine farklılaşmaktadır.

Yaş gruplarına göre erkek ve kadınların davranış değiştirme aşamalarının yüzde değerleri kadınların lehine farklılaşmaktadır. Yaş gruplarına göre EGA alt boyutları bakımından kadınların lehine anlamlı farklılıklar vardır.

Yaş gruplarına göre BZEÖ alt boyutları bakımından ortalama değerlerin karşılaştırılmasında, birey psikolojisi, tesis, arkadaş eksikliği, zaman ve ilgi eksikliği bakımından erkekler daha büyük anlamlı ortalama değerlere sahiptir. Diğer yanda bilgi eksikliği bakımından iki cins arasında anlamlı farklılık yoktur.

Sonuç olarak; egzersiz alışkanlığının yaygınlaştırılmasında genelde erkek ve kadınlarda katılımı güdüleyen ve engelleyen faktörlerin ortalamaları egzersiz davranış aşamaları arasında anlamlı şekilde farklılaşırken yaş grupları dikkate alındığında boş zaman engellerinden daha çok egzersizi güdüleyen faktörlerin etkili olduğu gerçeği ile hareket edilmelidir.

Sağlık ve fiziksel uygunluğun geliştirilmesi için sportif rekreasyon aktivitelerine ağırlık verilebilir.

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.

Samsun il merkezin de egzersiz ve sportif alanlarda halkın rahat etmesi için mobesa kameralar, uyarı tabelaları, spor alanları belirten levhalar ve halkı spora teşvik edebilecek sloganlar bulunarak uygun yerlere yerleştirilebilir.

Park, sahil Şeridi gibi halkın hafta sonu ziyaretçi sayısının hafta içine göre daha yoğun olacağı düşünülürse, bu alanlarda günlük sportif ve rekreatif faaliyetleri düşünülebilir.

Egzersiz alanlarında ve diğer spor aktivitelerinin gerçekleştirildiği alanlara spor ve rekreasyon uzmanları görevlendirilerek, rekreasyon bölümü öğrenci ve mezunlarına istihdam 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, 19 Mayıs Üniversitesi önderliğinde, sportif davranışları belirleyen psikolojik, sosyal vb. etmenleri ortaya çıkarmaya yönelik araştırmalara ihtiyaç vardır.

Sportif ve Rekreatif davranışlar; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, sosyoekonomik 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. Elde edilen veriler serbest zaman eğitmenleri ile rekreatif sporlara yönelik antrenörlerin hazırlanması ve güncelleştirilmesi sağlanmalıdır.

Küreselleşme sürecinde beklenen yaşam kalitesine ulaşmak için tüm toplumda sağlıklı yaşam bilincini arttırarak sportif faaliyetleri yaşam biçimine dönüştürmek üzere hedefler belirlenmelidir.

Ülkemizde fiziksel hareketsizliğin ve bundan kaynaklanan sağlık problemlerinin maliyeti konusunda bir çalışma yapılarak bu konuda acil önlemler alınabilir ve projelerin hayata geçirilebilir.

İnsanların yaşam kalitesinin sosyal alanı üzerinde etkili olabilecek sosyal ve kültürel etkenler araştırılıp, fiziksel aktiviteye katılımlarını stres atıcı, özendirici, eğlenceli, fiziksel aktiviteleri arttırıcı programlar düzenlenebilir.

Yürüme, yüzme, bisiklete binme ve egzersizlerin diğer türlerini destekleyecek politikalar oluşturabilir ve destek sağlayabilir.

Çalışma grubunun daha farklı gruplardan seçilerek çalışılması bu konuda ki çalışmalara büyük katkı sağlayabilir.

İnsanların aktiviteye katılımının kolay, ulaşılabilir ve bedelsiz olması ilgiyi artırabilir. Çevre planı, insanlara spora teşvik edecek biçimde planlanabilir

Fiziksel aktiviteyi insanların ihtiyaç listesine sokabilmek için, devlet, sivil toplum kuruluşları, üniversiteler, özel şirketler ve medyanın, toplumda spor bilincinin

artırılması için ilgi çekici spor içerikli programlara daha sık yer verilmesi ortak çalışarak yeni açılımlar yapılması sağlanabilir.

STK lar, üyesi bulunduğu kişilerle birlikte farkındalık projeleri ile toplumu sportif ve rekreatif faaliyetlere yönlendirebilir.

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

Samsun Büyük Şehir Belediyesine veya İlçe belediyelerine ait parklar, sahil şeridi ve buna benzer sportif rekreasyon alanı değeri taşıyan alanların kullanım düzeyleri ve bu alanlardan elde edilmesi istenen verim gün geçtikçe artmaktadır. Bu alanlar yapılırken Rekreasyon Potansiyeli; peyzaj değeri, iklim, ulaşılabilirlik, rekreatif kolaylık ve olumsuz etkenler öğelerine göre değerlendirilmesiyle birlikte verim daha da artabilir.

Sportif ve Rekreatif alanların kullanıcılar açısından daha etkin bir hale getirmek için alanın açık kısımlarında uyarı tabelaları, spor alanları belirten levhalar ve halkı spora teşvik edebilecek sloganlar bulunarak uygun yerlere yerleştirilebilir. Bu şekilde alanın tahribatı önlenmiş ve alanı sportif amaçlı kullanan halkın rahatsız edilmesinin önüne geçilmiş olur.

Medya, sportif ve rekreatif alanların tanıtımın da öncelik verirken her türlü Sportif ve Rekreatif faaliyetleride görsel ve sözel olarak uzun süre gündemin de tutması insanların yönlendirilmesin de faydalı olacaktır.

Neticede, yaklaşık yarısı eğitim almış bireylerden oluşan Samsun ili merkez ilçelerinde yürütülen çalışma göstermiştir ki, kişilerin doğru bilgi sahibi olmaları sağlıklı davranış göstermeleri için yeterli gelmemektedir. Bu nedenle, sağlıklı davranışı kazandırma yöntemleri konusunda yeni stratejiler geliştirilmesine ihtiyaç vardır.

KAYNAKLAR

- Abraham C, Norman P, Conner M. Understanding and Changing Health Behaviour: From Health Beliefs to Self-regulation Harwood Academic. 2000; 69-343.
- Airaksinen O, Brox J, Cedraschi C, Hildebrandt J, Klaber-Moffett J, Kovacs F, Mannion A, Reis S, Staal J, Ursin H, Zanoli G. COST B13 Working Group on Guidelines for Chronic Low Back Pain. www.backpaineurope.org 2015.
- Aittasalo M, Miilunpalo S, Suni J. The effectiveness of physical activity counselling in a work-site setting. A randomized controlled trial. Patient Education Counselling. 2003;55:202.
- Alexandris K, Carroll B. Demographic Differences in the Perception of Constrains on Recreational Sport Participation: Results From a Study in Greece, Leisure Studies. 1997;16:107–125.
- Alexandris K. Patterns of recreational sport participation among the adult population in Greece. Cyber Journal of Sport Marketing. 1998;2 (2):1-9.
- Alexandris K, Carroll B. Constrains on Recreational Sport Participation in Adults in Greece: Implications for Providing and Managing Sport Services, J Sport Manage.1999;13:317–332.
- Ames C. Classrooms: Goals, structures, and student motivation, J Edu Psychol. 1992;84:261- 271.
- Ardahan F, Lapa T.Y, Yerlisu T. Outdoor recreation: the reasons and carried benefits for attending outdoor sports of the participants of cycling and/or trekking activities, Int J Hum Sci. 2010;8(1):1327-1341.
- Ardahan F. Rekreatyonel Egzersize Güdüleme leğinin (REMM) eşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi: Antalya rneği I. Rekreatyon Araştırmaları Kongresi, Kemer/Antalya. 12-15 Nisan 2012;57-72.
- Armstrong T, Bauman A, Davies J. Physical activity patterns of Australian adults; Results of the 1999 National Physical Activity Survey. Canberra, Australia, Australian Institute of Health and Welfare. 2000;1-82.
- Aveyard P, Cheng K.K, Almond J, Sherratt C, Lancashire R, Lawrence T, Griffin C, Evans O. Cluster randomized controlled trial of expert system based on the transtheoretical (“stage of change”) model for smoking prevention and cessation in schools. Brit Med J. 1999; 319: 948-53.
- Biallas B, Wilke C, Frobse I. Rckencoaching - neue Wege fr ein altes Problem. In: Deime H, Huber G, Pfeifer K, Schüle K. Neue aktive Wege in Prvention und Rehabilitation. Köln: Deutscher Arzte-Verlag. 2007;157-168.
- Biddle S, Mutrie N. Psychology of physical activity: determinants, well-being and interventions. 2nd edition, London: Routledge. 2008;10-419.

- Biddle L, Donovan J, Sharp D, Gunnell D. Explaining non-help-seeking amongst young adults with mental distress: a dynamic interpretive model of illness behaviour. *Sociol Health Ill.* 2007;29(7);983-1002.
- Booth ML, Owen N, Bauman A, Gore CJ. Physical activity preferences, preferred sources of assistance and perceived barriers to increased activity among physically inactive Australians. 1997;26:131-137.
- Bottenburg M. Sport participation in the EU, trends and differences. 2011;19.
- Brehm W, Pahmeier I. Aussteigen oder Dabeibleiben? Bruchstellen eine Breiten sport karriere und Bedingungen eines Ausstiegs. *Spectrum der Sportwissenschaft.* 990; 2:33-56.
- Brehm W, Sygusch R. Hahn U. Qualitäten von Gesundheitssport unter den Voraussetzungen eines bewegungsarmen Lebensstils. *Österreichisches Journal für Sportmedizin.* 2001;31(3)11-18.
- Bruce E, Frederick R, Bruce R, Fisher L. Comparison of active participants and dropouts in CAPRI Cardiopulmonary rehabilitation programs. *The Am J Cardiol.* 1976;37(1):53-60.
- Cavill N, Kahlmeier S, Racioppi F. WHO Europe. Physical activity and health in Europe: Evidence for action. WHO Regional Office for Europe-Copenhagen 2006;5-33.
- Centers for Disease Control and Prevention, Adult BMI, from http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/index.html. 2015.
- CDC- National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Physical activity and health A report of the Surgeon General. U.S. Department of health and Human services, 1996;1-278.
- Cengiz C, Aşçi F.H, İnce M.L. Exercise stages of Change Questionnaire: Its reliability and validity. *Türkiye Klinikleri, J Sport Sci.* 2010;2(1):32-37.
- Cengiz C. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Egzersiz Davranışının Değişim Basamakları. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, Yüksek Lisans Tezi. 2007;1-70.
- Chow H, Dong Y.H. Relationship Between Leisure Participation in Leisure Constraints On Taiwanese Breastfeeding Mothers, National Cheng Kung University Tainan, Taiwan. 2013;1-18.
- Cox M. Fitness and Life-style programs for business and industry: problems in recruitment and retention. *Journal Cardiac Rehabilitation.* 1984;4(4):136-142.
- Crandall R. Motivation for leisure. *J Leisure Res.* 1980;12(1):45-54.
- Crawford D, Jackson E, Godbey G. A. Hierarchical Model of Leisure Constrains, *Leisure Studies.* 1991;9:119-127.

- Çağlar E, Canlan Y, Demir M. Recreational Exercise Motives of Adolescents and Young Adults, *Journal of Human Kinetics*. 2009;22:83-90.
- Çeker A, Çekin R, Ziyagil M.A. Farklı Yaş Gruplarındaki Kadın ve Erkeklerin Düzenli Fiziksel Aktiviteye Katılım Davranışı Değişim Basamakları. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2015;8(1),11-20.
- Deci E. L, Ryan R. M. A motivational approach to self Integration in personality. In R. Dientsbier Ed. *Nebraska symposium on motivation Perspectives on motivation* Lincoln, NE: University of Nebraska Press. 1991;38,237-388.
- Demir C, Demir D. Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler ile Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama, *Ege Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Ege Akademik Bakış Dergisi*. 2006;6(1):36-48.
- Demirel M, Dumlu Y, Gürbüz B, Balcı V. Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılımını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi, 2. Rekreatif Araştırmaları Kongresi, Aydın, Turkey. 2013;600-607.
- Demirel M, Harmandar D. Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılmalarında Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Belirlenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 2009;6(1):839-846.
- DiClemente C.C, Prochaska J.O, Velicer FW et al. Measuring processes of change: applications to the cessation of smoking. *J Consult Clin Psych*. 1988;56(4):522-28.
- DiClemente C.C. Motivational interviewing and the stages of change, in. Ed: William R Miller, Stephen Rollnick. *Motivatioanl Interviewing, Preparing People to Cahnge Addictive Behavior*. Guilford Press, New York. 1991;191-201.
- DiClemente C.C. Velasquez MM. Motivational interviewing and the stages of change. 2002;201-216.
- Dishman R, Gettman L. Psychobiologic Influences on Exercise Adherence. *J Sport Psychol*. 1980;2:295-310.
- Dishman R, Ickes W, Morgan W. Self-motivation and adherence to habitual physical activity. *J Appl Soc Psychol*. 1980;10(2):115-132.
- Dishman R, Sallis J, Orenstein D. The determinants of Physical Activity and Exercise. *Public Health Rep*. 1985;100(2):158-171.
- Dong E, Chick G. Leisure Constraints in Six Chinese Cities, *Leisure Sci*. 2012;34:417-435.
- Drakou A, Tzetzis G, Mamantzi K. Leisure constraints experienced by university students in Greece *Sport Journal*. 2008;11(1):55.

- Dunn A.L, Marcus B.H, Kampert J.B, Garcia M. E, Kohl H.W, III. Blair S. N. Project active A 24-month randomized trial to compare lifestyle and structured physical activity interventions. JAMA-J Am Med Assoc 1999;281:327-334.
- Dweck C. Motivational processes affecting learning, Am Psychol.1986;41:1040-1048.
- Ebben W, Brudzynski L. Motivations and barriers to exercise among college students. Journal of Exercise Physiology online. 2008;11(5):1-10.
- Ekinci N.E, Kalkavan A, Üstün Ü.D, Gündüz B. Üniversite Öğrencilerinin Sportif ve Sportif Olmayan Rekreatif Etkinliklere Katılmalarına Engel Olabilecek Unsurların İncelenmesi Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi. 2014;1(1):1-13.
- Erkus A, Tabak A. Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Çalışanların Çatışma Yönetim Tarzlarına Etkisi, Savunma Sanayicinde Bir Araştırma, Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi. 2009;23(2):213-242.
- Erol S, Erdoğan S. Application of a stage based motivational interviewing approach to adolescent smoking cessation, The Transtheoretical Model-based study. The Transtheoretical Model-based study: Patient Education and Counseling. 2008;72(0):42-48.
- Fahrenwald N.L, Walker S.N. Application of the transtheoretical model of behavior change to the physical activity behavior of wic mothers. Public Health Nurs. 2003;20(4):307-321.
- Frenn M, Malin S. Diet and exercise in low-income culturally diverse middle school. Public Health Nurs. 2003;20(5):361-368.
- Frigeri F. Motivating active lifestyle by low intensity exercises in the workplace: Unpublished Doctoral Dissertation. Deutsche Sporthochschule Köln. 2010;1-87.
- Fuzhong L. The exercise motivation scale, Its multifaceted structure and construct validity, J Appl Sport Psychol. 1999;11(1):97-115.
- Göhl O, Linz H, Schönleben T, Otte B, Weineck J, Worth H. Effekte eines multimodularen ambulanten Trainingsprogramms für Patienten mit copd. Pneumologie. 2006;60:529-536.
- Gratton C, Taylor P. Economics Of Sport And Recreation, London, By Spon press 11 New Fetter lane London EC4P4EE, First published. 2000;1-211.
- Gürbüz B, Karaküçük S. Boş Zaman Engelleri Ölçeği-28: Ölçek Geliştirme, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2007;1(12):3-10.
- Gürbüz B, Karaküçük S, Sarol H. Examination of Perception of Constraints on Recreational Activities Participation: Results From A Study in Ankara, 11. International Sport Sciences Congress, 10-12 November, Antalya. 2010;340-343.

- Gürbüz B, Öncü E, Emir E. Boş Zaman Engelleri Ölçeği: Yapı Geçerliğinin Test Edilmesi, 12th International Sports Sciences Congress, Denizli, Turkey, 12. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 2012;339-343.
- Häkkinen A, Ylinen J, Kautiainen H, Tarvainen U, Kiviranta I. Effects of home strength training and stretching versus stretching alone after lumbar disk surgery: a randomized study with a 1-year follow-up. *Arch Phys Med Rehabil.* 2005;86(5):70-865.
- Helen R, Morris T, Moore M. A. Qualitative Study of the Achievement Goals of Recreational Exercise Participants, *The Qualitative Report.* 2008; 13(4):706-734.
- Heyward V.H. Advanced fitness assessment and exercise prescription. İkinci Baskı *Human Kinetics, Champaign, Illinois.* 1991;1-8.
- <http://research-advisors.com>, 2015.
- <https://www.sgm.gov.tr/>, 2015.
- Hulton J.L. The application of the transtheoretical model of change to adolescent sexual decision making. *Issues Comprehensive Pediatric Nursing.* 2001;24(2):95-115.
- Iverson D, Fielding J, Crow R, Christenson G. The promotion of Physical Activity in the United States Population: the status of programs in medical, worksite, community and school settings. *Public Health Rep.* 1985;100:212-224.
- İbrahim H, Cordes K.A. *Outdoor Recreation, Enrichment for a Lifetime.* Third Edition, Sagamore Publishing, Il. 2008;3-449.
- Jackson E.L. Leisure constraint research: Overview of a developing theme in leisure studies. In Jackson, E. (Ed.), *Constraints to Leisure State College, PA: Venture Publishing.* 2005;3-18.
- Kaewthummanukul T, Brown K, Weaver M, Thomas R. Predictors of exercise participation in female hospital nurses. *J Advanced Nursing.* 2006;54(6):663-675.
- Karaküçük S, Gürbüz B. *Rekreasyon ve Kent(li)leşme, 1. Baskı, Ankara, Gazi Kitabevi.* 2007;1-196.
- Kim Y.H, Cardinal B.J, Lee J.Y. Understanding exercise behavior among Korean adults: A Test of the Transtheoretical Model. *Int J Behav Med.* 2006;13:295-303.
- King A, Blair S, Bild D, Dishman R, Dubbert P, Marcus B, Oldridge N, Paffenbarger Jr R, Powell K, Yeager K. Determinants of physical activity and interventions in adults. *Med Sci Sports Exer.* 1992;24(6):221-235.
- Koivula N. Sport participation: Differences in motivation and actual participation due to gender typing, *Journal of Sport Behaviour.* 1999;22:360-380.

- Lechner L, De Vries H. Participation in an Employees Fitness Program: determinants of high adherence, low adherence, and dropout. *JOEM*.1995;37(4):429-436.
- Lee J, Scott D, Floyd M.F. Structural inequalities in outdoor recreation participation: A multiple hierarchy stratification perspective, *J Leisure Res* 2001;33(4):427-449.
- Lisa M.L, Patrick J.R, Fred H.B. Meta-analyses of Big Six Interests and Big Five Personality Factors, : *J Vocat Behav*. 2002;61:217-239.
- Liu Y, Çelik Y, Şahin B. Türkiye’de Sağlık/İlaç Harcamaları ve İlaç geri Ödeme Politikaları: Türkiye’de Sağlık ve İlaç Harcamaları. 2005; www.suvak.org.tr, 2015.
- Ljubic M, Deane F, Zecchin R, Denniss R. Motivation, Psychological Distress and Exercise Adherence following Myocardial Infarction. *Austr J Rehabil Counseling* 2006; 12(1):21-32.
- Manfredo M.J, Driver B.L, Tarrant M.A. Measuring Leisure Motivation: A Meta Analysis of the Recreation Experience Preference Scales, *J Leisure Res*. 1996;28(3):188-213.
- Marcus B.H, Lewis B.A. The Transtheoretical Model postulates that individuals move through a series of stages as they adopt and maintain physical activity. 2003;4:1-8.
- Marcus B.H, Selby V.C, Niaura R.S, Rossi J.S. Selfefficacy and the stages of exercise behavior change. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 1992;63(1):60-66.
- Marcus B.H, Bock B.C, Pinto B.M, Forsyth L.H, Roberts M. B, & Traficante R.M. Efficacy of an individualized, motivationally tailored physical activity intervention. *Ann Behav Med*. 1998;20:174-180.
- Marcus B.H, Selby V.C, Niaura R.S, Rossi J.S. Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 1992;63:(1)60-66.
- Marshall S.J, Biddle S.J.H, The Transtheoretical model of behavior change: A meta-analysis of applications to physical activity and exercise. *Ann Behav Med*, 2001; 23:229-246.
- Michelle S.F, Robert J. V, Nathalie M.B. ve Pierre J.P. *Int. J. Sport Psychol*. 1995;26:24-39.
- Miller W.R, Rollnick S. *Motivational Interviewing, Preparing People to Changer Addictive Behavior*. NewYork,Guildford Press. 1991;14-29.
- Naar-King S, Rongkavilit C, Wang B, Wright K, Chuenyam T, Lam P, Phanuphak P. Transtheoretical model and risky sexual behaviour in HIV + youth in Thailand. *AIDS Care*. 2008;20:205-11.
- Nicholls J. *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA:Harvard University Press. 1989;229-259

- Norcross J.C, Prochaska J.O. Using the stages of change. *Harvard Mental Health Letter*. 2002;18(11):5-7.
- Pahmeier I. Drop-out und Bindung im Breiten-und Gesundheitssport. *Sportwissenschaft*. 2004; 24(2):117-150.
- Pala F, Dinç S.C. Kamu Kurumlarında Görev Yapan Personelin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi. 2. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Aydın, Turkey. 2013;632-637.
- Pastor Y, Balaguer I, Pons D, García-Merita M.L, Testing direct and indirect effects of sports participation on perceived health in Spanish adolescents between 15-18 years of age. *J Adolescence*. 2003;26:717-730.
- Pate R.R, Pratt M, Blair S.N, Haskell W.L, Macera C.A, Bouchard C, Buchner D, Ettinger W, Heath G.W, King A.C, Kriska A, Leon A.S, Marcus B.H, Morris J, Paffenbarger R.S, Patrick K, Pollock M.L, Rippe J.M, Sallis J, Wilmore J.H. Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and the American College of Sports Medicine. *JAMA*, 1995;273:402-407.
- Phongsava P, McLean G, Bauman A. Gender differences in influences of perceived environmental and psychosocial correlates on recommended level of physical activity among New Zealanders. *Psychol Sport Exerc*. 2007;8:939-950.
- Physical Activity Council's Participation Report: The Physical Activity Council's annual study tracking sports, fitness and recreation participation in the USA. 2013;1-15
- Plonczynski D.J. Measurement of motivation for exercise. *Health Educ Res*. 2000;15:695-705.
- Plummer B.A, Velicer W.F, Redding C.A. Stage of change, decisional balance, and temptations for smoking measurement and validation in a large, school-based population of adolescent. *Addict Behav*. 2001;26:551-557.
- Pollanen U.E, Velicer W.F, Prochaska J.O. Computer-based smoking cessation interventions in adolescents: description, feasibility, and six-month follow-up findings. *Substance Use Misuse*. 1998;33(4):935-965.
- Prochaska J.O, DiClemente C.C. Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 1982;19(3):276-88.
- Prochaska J.O, DiClemente C.C, Norcross J.C. In Search of how of people change; application to addictive behaviors. *Am Psychol*. 1992;47(9):1102- 1114.
- Prochaska J.O, Velicer F.W, Rossi S.J, Stages of change and decisional balance for 12 problem behaviors. *Health Psychol*. 1994;3:39-46.
- Prochaska J.O, Velicer W.F. The transtheoretical model of health behavior change. *Am J Health Promot*. 1997;12:38-48.

- Prochaska J.O, Velicer W.F, DiClemente C.C, Measuring processes of change: applications to the cessation of smoking. *J Consult Clin Psych* 1998;56(4):520-528.
- Prochaska J.O, Butterworth S, Redding C.A, Burden V, Perrin N, Leo M, Flaherty-Robb M, Prochaska J.M. Initial efficacy of MI, TTM tailoring and HRI's with multiple behaviors for employee health promotion. *Prev Med.* 2008;46(3):226-31.
- Prochaska J.M, Prochaska J.O. Transtheoretical model guidelines for families with child abuse and neglect. In A. R. Roberts G.J. Greene (Eds.). *Second Edition Social Workers' Desk Reference*, Oxford, OxfordUniversity Press. 2009a;641-646.
- Prochaska J.O, Prochaska J.M. Change (stages of). In S. J. Lopez (Ed.). *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Oxford, UK and Malden, MA: Wiley-Blackwell. (2009b).
- Prochaska J.O, Norcross J.C. *Systems of psychotherapy: a transtheoretical analysis*. Brooks Cole. 2010;7:1-601.
- Redding C.A, Rossi S.J, Rossi R.S. Health behavior models in international electronic journal of health education, Special Issue. 2000;180-193.
- Rhodes R.E, Dean R.N. Understanding physical inactivity: Prediction of four sedentary leisure behaviors. *Leisure Sci.* 2009;31:124-135.
- Roberts G. Motivation in sport: Understanding and enhancing the motivation and achievement of children. In Singer R,N, Murphy M, and Tennant C.K (Eds.). *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan. 1993;405-420.
- Rogers H, Morris T. An overview of the development and validation of the recreational exercise motivation measure (REMM), XIth European Congress of Sport Psychology. *Congress Proceedings Book*, Copenhagen, Denmark. 2003;144.
- Sarkin A.J, Johnson S.S, Prochaska O.J, Applying the transtheoretical model to regular moderate exercise in an overweight population: validation of a stage of change. *Prev Med.* 2001;33:462-469.
- Schmitter C. Life Satisfaction In Centenarians Residing In Long-Term Care. <http://www.mmhc.com/articles/NHM9912/cutillo.html>, 2007.
- Schreiber von J, Biermann J. Die Senkung des arteriellen Hochdrucks durch Sporttherapie- ein Langzeiteffekt? *Phys Rehabil Kur Med.* 1988;40:106-116.
- Schüle K. Zum aktuellen Stand von Bewegungstherapie und Krebs. *Bewegungstherapie und Gesundheitssport.* 2006;22:170-175.
- Steinhardt M, Dishman R. Reliability and Validity of expected outcomes and barriers for habitual physical activity. *JOccup Med.* 1989;31(6):536-546.

- Stephens T, Kerry S, Rink E. The impact of behavioral counseling on stage of change in fat intake, physical activity, and cigarette smoking in adults at increased risk of coronary heart disease. *Am J Public Health*. 2001;91(2):265-269.
- Stern R.A, Prochaska J.O, Velicer W.F. Stages of adolescent cigarette smoking acquisition: measurement and sample profiles. *Addict Behav*. 1987;12:319-329.
- Stimpson T.S. Physical activity stages of change, self-efficacy, and perceived needs and interests of cooperative extension family and consumer sciences agents and clientele. Virginia Tech University, Department of Human Nutrition, Foods and Exercise. Unpublished Master Thesis. 2000;1-85
- T.C. Anayasası IX. Bölüm, Gençlik ve Spor Hizmetleri, Madde 59. 1982;
- TBSA, Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması Yayınlanmamış Rapor. Sağlık Bakanlığı, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü. 2010.
- Trost S, Owen N, Bauman A, Sallis J, Brown W. Correlates of adult's participation in physical activity: review and update. *Med Sci Sports Exerc*. 2002;34(12):1996-2001.
- Tümer A, Arslan A.S, Pehlivan Ç, Sunna E, Koç O. Yetişkinlerin egzersiz davranışının transteoretik modele göre incelenmesi. *Sağlık ve Toplum*. 2013;23:(1)24-31.
- Uhlenbruck G. Sport und Fitness—ein Leib-Seele Problem. *Naturund Ganzheitsmedizin*. 1992;5:50-52.
- Uhlenbruck G. Bewegungstraining verbessert Lebensqualität. *TW Gynäkologie*. 1996;9:345- 351.
- Unger E Faktoren einer gesundheitssportlichen Motivationsstruktur. Dissertation, Deutsche Sporthochschule, Köln. 2001;1-232.
- Velicer W.F, DiClemente C.C, Prochaska J.O, Brandenburg N.A, Decisional balance measure for assessing and predicting smoking status, *J Pers Soc Psychol*. 1985;48:1279-1289.
- Velicer W.F, DiClemente C.C, Rossi J.S. Relapse situations and self-efficacy: an integrative model. *Addict Behav*. 1990;15:271-283.
- Velicer W.F, Prochaska J.O, Fava J.L. Using the transtheoretical model for population based approaches to health promotion and disease prevention. *Homeostasis Hlth Di*. 2000;40:174-195.
- Velicer W.F, Prochaska J.O, Fava J.L. Smoking cessation and stress management: application of the transtheoretical model of behavior change. *Homeostasis*. 1998; 38:216-233.
- Ward A, Morgan W. Adherence patterns of Healthy men and women enrolled in an Adult exercise program. *J. Cardiac Rehabil*. 1984;4:143-152.

- Weinberg R.S, ve Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 4th Ed, Champaign, IL: Human Kinetics. I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, 12–15 Nisan 2012, Kemer, Antalya. 2007;73-87.
- WHO. Global strategy on diet, physical activity and health - WHA57.17. Geneva, World Health Organization. 2004;1-18.
- WHO. A guide for population-based approaches to increasing levels of physic activity: implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health. Geneva, World Health Organization. 2007;1-19.
- Miller W.R, Stephen R, Motivational Interviewing. New York, London, The Guilford Press. 2002;274-321.
- www.psikososyalhizmet.com/dos12ya/change.pdf, 2015
- www.nufusu.com/il/samsun-nufusu, 2015
- Ziyagil M.A, Sevimli D. Avrupa Birliği ile uyum sürecinde yükseköğretimde antrenörlük eğitiminin yeniden yapılanması, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2013;15:(1)9-28.

EKLER

Ek 1. Fiziksel Aktivite Yönelik Davranış Değişim Basamakları Anketi (Physical activity stages of change questionnaire, PASCQ).

NO	Lütfen her soru için Evet veya Hayır seçeneğini işaretleyiniz	Evet	Hayır
1	<u>Su anda orta düzeyde*</u> fiziksel aktiviteye katılmaktayım.	O	O
2	Gelecek 6 ayda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılımımı arttırmak niyetindeyim.	O	O
3	Şu anda <u>düzenli olarak orta düzeyde</u> fiziksel aktivite yapmaktayım	O	O
4	<u>Son 6 aydır düzenli olarak orta düzeyde</u> fiziksel aktiviteye katılmaktayım	O	O
5	Geçmişte, <u>en az 6 aylık dönemde</u> düzenli olarak orta düzeyde aktivitelere katıldım	O	O
6	Geçmişte, <u>en az 3 yıllık dönemde</u> düzenli olarak orta düzeyde aktivitelere katıldım	O	O

***Orta düzeyde fiziksel aktivite**, kalp atımını ve soluk sayısını fark edilir şekilde artıran, insanı terletebilen tempoda en az **30 dk** yapılan çalışmadır. Yürürken veya hareket ederken konuşmayı sürdürebilirsiniz fakat şarkı söyleyemezsiniz.

Ek 2. Egzersize Güdülenme Anketi (EGA)

Egzersiziz..... yapıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1.Mevcut becerilerimi korumak için	1	2	3	4	5
2.Rekabet içeren aktiviteleri sevdiğim için	1	2	3	4	5
3.Yapabileceğimin en iyisini yapmak için	1	2	3	4	5
4.Odllendirildiğini 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 başetmek istediğim için	1	2	3	4	5
11.Sağlıklı bir vcudamı 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.Egzersizizden sonra kendimi daha iyi hissettiğim için	1	2	3	4	5
21.Hayattaki diğer Őeylere 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 Őekliimi 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

Ek 2. (devamı)

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	1	2	3	4	5
38.Başkaları ile birlikte 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.Etrafimdakilerle 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	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	1	2	3	4	5
60.Vücudumun diğerlerinden daha iyi görünmesini sağladığı	1	2	3	4	5
61.İnsanlar bana egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için	1	2	3	4	5
62.Başkalarıyla egzersiz yaparak vakit geçirmekten	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

Ek 3. Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18 (BZEÖ)

	BOŞ ZAMAN ENGELLERİ ÖLÇEĞİ	KESİNLİKLE ÖNEMSİZ	ÖNEMSİZ	ÖNEMLİ	ÇOK ÖNEMLİ
1	Aktivitelerin yorgunluk hissi vermesi				
2	Kendini yorgun hissetmek				
3	Sakatlanmaktan korkmak				
4	Nerden öğreneceğini bilmemek				
5	Nerede katılacağını bilmemek				
6	Öğretecek kimsenin olmaması				
7	Tesis donanımının yetersiz olması				
8	Tesislerin yetersiz olması				
9	Tesislerin kalabalık olması				
10	Arkadaşlarının zamanının olmaması				
11	Beraber katılacak kimsenin olmaması				
12	Arkadaşlarının bu tür etkinliklere katılmaktan hoşlanmaması				
13	Aile için zaman ayırmak zorunda olmak				
14	Sosyal etkinlikler için zaman ayırmak zorunda olmak				
15	Program zamanlarının uygun olmaması				
16	Geçmişte bu tür etkinlikleri sevmemek				
17	İlgili olmamak				
18	Rutin programı bozmak istememek				

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Yener AKSOY

Doğum Yeri: ORDU

Doğum Tarihi: 01.01.1980

Medeni Hali: Evli

Bildiği Yabancı Diller: İngilizce

Eğitim Durumu (Kurum ve Yıl): 2000-2004 Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğretmenliği. 2010-2012 Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tezli Yüksek Lisans.

Çalıştığı Kurum/Kurumlar ve Yıl: 2005-2013 Vezirköprü Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi (MEB). 2006-2007 Adıyaman Öğrenciler İlköğretim Okulu /Asker Öğretmen. 2007-2013 Vezirköprü Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi (MEB). 2013-2015 Vezirköprü Gençlik Hizmetleri ve Spor İlçe Müdürü (Gençlik ve Spor Bakanlığı).

E-posta: yeneraksoygsim@gmail.com