



**SAĞLIKLI YAŞLANMA TEMELLİ
PLANLI DAVRANIŞ TEORİSİ,
NİYET VE DAVRANIŞ İLİŞKİSİ**

Doktora Tezi

Gözde YETİM

Eskişehir 2019

**SAĞLIKLI YAŞLANMA TEMELLİ PLANLI DAVRANIŞ TEORİSİ, NİYET VE
DAVRANIŞ İLİŞKİSİ**

Gözde YETİM

DOKTORA TEZİ

Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Metin ARGAN

Eskişehir

Anadolu Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Mart 2019

Bu tez çalışması BAP Komisyonunca kabul edilen 1708S527 no'lu proje kapsamında desteklenmiştir.

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Gözde YETİM'in "Sağlıklı Yaşlanma Temelli Planlı Davranış Teorisi, Niyet ve Davranış İlişkisi" başlıklı tezi 08 Mart 2019 tarihinde, aşağıdaki jüri tarafından Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca **Spor Yönetimi** Anabilim Dalı **Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon** Bilim Dalında, **Doktora** tezi olarak değerlendirilerek kabul edilmiştir.

İmza

Üye (Tez Danışmanı) : Prof.Dr.Metin ARGAN
Üye : Doç.Dr.Veli Onur ÇELİK
Üye : Doç.Dr.Sabri KAYA
Üye : Doç.Dr.Velittin BALCI
Üye : Doç.Dr.Kerem Yıldırım ŞİMŞEK



Prof.Dr.Metin ÇOŞKUN
Anadolu Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdür Vekili



ÖZET

SAĞLIKLI YAŞLANMA TEMELLİ PLANLI DAVRANIŞ TEORİSİ, NİYET VE DAVRANIŞ İLİŞKİSİ

Gözde YETİM

Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

Spor Yönetimi ve Rekreasyon Bilim Dalı

Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mart 2019

Danışman: Prof. Dr. Metin ARGAN

Yaşın ilerlemesi ile birlikte bireylerin sağlıklı yaşlanma konusuna verdikleri önem artmaktadır. Düzenli fiziksel aktiviteye katılım sayesinde bireylerde fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik gibi birçok faydalar meydana gelmektedir. Bu sayede bireyler, mevcut sağlık durumlarını korumak ve devam ettirmek gibi avantajlara sahip olabilmektedirler. Dolayısıyla bu araştırmada, yetişkin bireylerin sağlıklı yaşlanma amacıyla rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılım niyet ve davranışlarında etkili olan faktörleri araştırmak amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, bireylerin fiziksel aktivitelere katılım niyeti ve davranışları planlı davranış teorisi kapsamında incelenmektedir. Araştırmada tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden kartopu ve kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, 30 yaş ve üzeri 933 yetişkin ve yaşlı bireyler oluşturmuştur. Veriler yüz yüze görüşme tekniği ve internet ortamında anket aracılığı ile toplanmıştır. Elde edilen veriler istatistik paket programında sıklık, yüzde, ortalama ve standart sapma analizleri yapılmıştır. Ardından, planlı davranış teorisi ve fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeklerine ilişkin ifadeler için istatistik paket programında açıklayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi ve yol analizi uygulanmıştır. Sonuç olarak, planlı davranış teorisi boyutları ve fiziksel aktivite ilgilenimi ile niyet arasında, algılanan davranışsal kontrol ve niyet ile davranış arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Sağlıklı yaşlanma, Planlı davranış teorisi, Fiziksel aktivite, Niyet, Davranış

ABSTRACT

HEALTHY AGEING-BASED THE THEORY OF PLANNED BEHAVIOUR, THE RELATIONSHIP BETWEEN INTENTION AND BEHAVIOUR

Gözde YETİM

Department of Sports Management

Programme in Sports Management and Recreation

Anadolu University, Graduate School of Social Sciences, March 2019

Supervisor: Prof. Dr. Metin ARGAN

With the increase age, the importance given by individuals to healthy ageing is increasing. Thanks to participation in regular physical activity, many benefits occur in individuals such as physiological, psychological and sociological. In this way, individuals can have the advantages of protecting and maintaining their current health status. Therefore, the aim of this study is to investigate the factors affecting the intention and behaviour of adults and elderly individuals to participate in recreational physical activities for healthy ageing. For this purpose, the intention and behaviours of individuals to participate in physical activities are examined within the framework of the theory of planned behaviour. In this study, snowball and convenience sampling methods were used. The sample of the study consisted of 933 adults aged 30 and over. The data were collected through face-to-face interviews and the internet setting. Frequency, percentage, mean and standard deviation analyzes were performed in the statistical package program. Then, explanatory factor analysis, confirmatory factor analysis and path analysis were applied to the statistical package program for the expressions of the theory of planned behaviour and physical activity involvement scales. As a result, it was found that there was a significant relationship between the theory of planned behaviour dimensions, physical activity involvement and intention, and perceived behavioural control, intention and behaviour.

Keywords: Healthy ageing, The theory of planned behaviour, Physical activity, Intention, Behaviour

TEŞEKKÜR

Yoğun ve aynı zamanda keyifli geçen bu tez çalışmamda çok büyük emeği geçen, değerli zamanını, bilgisini, desteğini hiçbir zaman eksik etmeyen, iyi ki öğrencisi olmuşum dediğim ve öğrencisi olmaktan gurur duyduğum danışmanım Sayın Prof. Dr. Metin ARGAN hocama, tez izleme jürimde yer alan ve tezimin ilerlemesinde değerli katkılar sunan Sayın Doç. Dr. Sabri KAYA ve Sayın Doç. Dr. Kerem Yıldırım ŞİMŞEK hocama, tez jüri üyelerim Sayın Doç. Dr. Velittin BALCI ve Sayın Doç. Dr. Veli Onur ÇELİK hocama, tezimin çeşitli aşamalarında değerli zamanını, bilgisini, desteğini eksik etmeyen Sayın Prof. Dr. Mehpere TOKAY ARGAN hocama, uzun soluklu geçen bu süreçte her zaman yanımda olduğunu hissettiren ve desteğini hiç eksik etmeyen biricik Annem'e, en büyük motivasyon kaynaklarımdan biri olan candostuma ve bu süreç içerisinde katkı sağlayan, destek olan tüm arkadaş ve dostlarıma en içten dileklerimle teşekkürlerimi sunarım.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmamın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan "bilimsel intihal tespit programı"yla tarandığını ve hiçbir şekilde "intihal içermediğini" beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

11.03.2019


(İmza)

Gözde YETİM

İÇİNDEKİLER

BAŞLIK SAYFASI.....	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar DİZİNİ.....	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiv
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Problemi.....	2
1.2. Araştırmanın Konusu	2
1.3. Araştırmanın Amacı.....	3
1.4. Araştırmanın Önemi.....	3
1.5. Araştırmanın Varsayımları	4
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
2. ALANYAZIN.....	6
2.1. Sağlıklı Yaşlanma	6
2.1.1. Sağlıklı yaşlanma ve fiziksel aktivite ilişkisi	8
2.2. Planlı Davranış Teorisi	9
2.2.1. Davranışa karşı tutum.....	12
2.2.2. Özel norm	12
2.2.3. Algılanan davranışsal kontrol	13
2.2.4. Niyet.....	13

2.3. Geçmiş Davranışlar	14
2.4. Fiziksel Aktivite İlgilenimi.....	15
3. YÖNTEM.....	17
3.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	17
3.2. Pilot Çalışma.....	19
3.2.1. Pilot çalışma için veri toplama araçları.....	19
3.2.2. Pilot çalışma için geçerlik ve güvenirlik	20
3.3. Veri Toplama Araçları	23
3.4. Araştırmanın Modeli	24
3.5. Araştırmanın Hipotezleri.....	25
3.5.1. Planlı davranış teorisi boyutları ile niyet arasındaki ilişki.....	26
3.5.2. Geçmiş davranışlar ile niyet arasındaki ilişki	27
3.5.3. Fiziksel aktivite ilgilenimi ile niyet arasındaki ilişki	29
3.5.4. Algılanan davranışsal kontrol ile niyet arasındaki ilişki	30
3.6. Verilerin Analizi	31
4.BULGULAR	33
4.1. Araştırma Katılımcılarına İlişkin Demografik Bulgular.....	33
4.2. Planlı Davranış Teorisi ve Fiziksel Aktivite İlgilenimi Ölçeklerine İlişkin Tanımlayıcı Bulgular.....	35
4.3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Açıklayıcı Faktör Analizi Bulguları	37
4.3.1. Planlı davranış teorisine ilişkin açıklayıcı faktör analizi bulguları.....	37
4.3.2. Fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeğine ilişkin açıklayıcı faktör analizi bulguları.....	42
4.4. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Doğrulamalı Faktör Analizi Bulguları.....	44
4.4.1. Planlı davranış teorisi ölçeğine ilişkin doğrulamalı faktör analizi bulguları	44

4.4.2 Fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeğine ilişkin doğrulayıcı faktör analizi bulguları.....	48
4.5. Ölçüm Modelinin Doğrulanmasına İlişkin Bulgular	51
4.6. Araştırma Modeline İlişkin Yapısal Eşitlik Modeli (Alternatif 1).....	54
4.7. Araştırma Modeline İlişkin Yapısal Eşitlik Modeli (Alternatif 2).....	57
4.8. Planlı Davranış Teorisi Faktörlerinin Demografik Özelliklere Göre Farklılaşma Durumları	61
4.8.1. Planlı davranış teorisi faktörlerinin cinsiyete göre farklılaşma durumu.....	62
4.8.2. Planlı davranış teorisi faktörlerinin yaş gruplarına göre farklılaşma durumu	62
4.8.3. Planlı davranış teorisi faktörlerinin eğitim durumlarına göre farklılaşma durumu	64
4.8.4. Planlı davranış teorisi faktörlerinin meslek gruplarına göre farklılaşma durumu	67
4.8.5. Planlı davranış teorisi faktörlerinin gelir durumlarına göre farklılaşma durumu	69
4.8.6. Planlı davranış teorisi faktörlerinin medeni durumlara göre farklılaşma durumu	70
4.8.7. Planlı davranış teorisi faktörlerinin coğrafi bölgelere göre farklılaşma durumu	71
4.9. Fiziksel Aktivite İlgilenimi Faktörlerinin Demografik Özelliklere Göre Farklılaşma Durumları	73
4.9.1. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin cinsiyete göre farklılaşma durumları.....	73
4.9.2. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin yaş gruplarına göre farklılaşma durumları.....	73
4.9.3. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin eğitim durumlarına göre farklılaşma durumları.....	74
4.9.4. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin meslek gruplarına göre farklılaşma durumları.....	75
4.9.5. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin gelir durumlarına göre farklılaşma durumları.....	76

4.9.6. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin medeni durumlara göre farklılaşma durumları.....	77
4.9.7. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin coğrafi bölgelere göre farklılaşma durumları.....	78
5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	79
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	79
5.2. Öneriler.....	86
5.2.1. Uygulayıcılara yönelik öneriler.....	86
5.2.2. Araştırmacılara yönelik öneriler.....	87
KAYNAKÇA.....	88
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 3.1. Planlı davranış teorisi pilot çalışma açıklayıcı faktör analizi.....	21
Tablo 3.2. Fiziksel aktivite ilgilenimi pilot çalışma açıklayıcı faktör analizi	22
Tablo 4.1. Araştırma katılımcılarına ilişkin demografik özellikler.....	34
Tablo 4.2. Araştırma katılımcılarının haftalık egzersize katılma sıklıkları.....	35
Tablo 4.3. Planlı davranış teorisi ölçeğine ilişkin tanımlayıcı veriler.....	36
Tablo 4.4. Fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeğine ilişkin tanımlayıcı veriler.....	36
Tablo 4.5. KMO katsayısının önem derecesi.....	38
Tablo 4.6. Planlı davranış teorisi faktörleri.....	39
Tablo 4.7. Cronbach's alpha (α) katsayısına ilişkin güvenirlik düzeyleri.....	40
Tablo 4.8. Planlı davranış teorisi faktörlerine ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma ve güvenirlik katsayıları.....	41
Tablo 4.9. Planlı davranış teorisi faktörlerine ilişkin korelasyon matrisi.....	42
Tablo 4.10. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörleri.....	43
Tablo 4.11. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerine ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma ve güvenirlik katsayıları.....	43
Tablo 4.12. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerine ilişkin korelasyon matrisi.....	44
Tablo 4.13. Uyum indekslerine ilişkin istatistiksel değerler.....	45
Tablo 4.14. Planlı davranış teorisi ölçeğine ilişkin uyum indeksleri.....	47
Tablo 4.15. Planlı davranış teorisi ölçeğine ilişkin doğrulayıcı faktör analizi bulguları.....	48
Tablo 4.16. Fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeğine ilişkin uyum indeksleri.....	50
Tablo 4.17. Fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeğine ilişkin doğrulayıcı faktör analizi bulguları.....	51
Tablo 4.18. Ölçüm modelinin doğrulanmasına ilişkin uyum indeksleri.....	53
Tablo 4.19. Ölçüm modelinin doğrulanmasına ilişkin bulgular.....	54
Tablo 4.20. Araştırma modeline ilişkin uyum indeksleri(a).....	56
Tablo 4.21. Yapısal modele ilişkin bulgular(a).....	57
Tablo 4.22. Araştırma modeline ilişkin uyum indeksleri (b).....	59

Tablo 4.23. Yapısal modele ilişkin bulgular(b).....	60
Tablo 4.24. Araştırma hipotezlerine ilişkin bulgular.....	61
Tablo 4.25. Planlı davranış teorisi faktörlerinin cinsiyete göre farklılaşma durumu.....	62
Tablo 4.26. Planlı davranış teorisi faktörlerinin yaş gruplarına göre farklılaşma durumu.....	64
Tablo 4.27. Planlı davranış teorisi faktörlerinin eğitim durumlarına göre farklılaşma durumu.....	66
Tablo 4.28. Planlı davranış teorisi faktörlerinin meslek gruplarına göre farklılaşma durumu.....	68
Tablo 4.29. Planlı davranış teorisi faktörlerinin gelir durumlarına göre farklılaşma durumu.....	69
Tablo 4.30. Planlı davranış teorisi faktörlerinin medeni durumlara göre farklılaşma durumu.....	71
Tablo 4.31. Planlı davranış teorisi faktörlerinin coğrafi bölgelere göre farklılaşma durumu.....	72
Tablo 4.32. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin cinsiyete göre farklılaşma durumu.....	73
Tablo 4.33. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin yaş gruplarına göre farklılaşma durumu.....	74
Tablo 4.34. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin eğitim durumlarına göre farklılaşma durumu.....	75
Tablo 4.35. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin meslek gruplarına göre farklılaşma durumu.....	76
Tablo 4.36. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin gelir durumlarına göre farklılaşma durumu.....	77
Tablo 4.37. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin medeni durumlara göre farklılaşma durumu.....	77
Tablo 4.38. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin coğrafi bölgelere göre farklılaşma durumu.....	78

ŞEKİLLER DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 2.1. Planlı davranış teorisi.....	10
Şekil 3.1. Araştırma modeli (a).....	24
Şekil 3.2. Araştırma modeli (b).....	25
Şekil 4.1. Planlı davranış teorisi doğrulayıcı faktör analizi.....	46
Şekil 4.2. Fiziksel aktivite ilgilenimi doğrulayıcı faktör analizi.....	49
Şekil 4.3. Ölçüm modelinin doğrulanmasına ilişkin faktör yükleri ve hata varyansları.....	52
Şekil 4.4. Yapısal modele ilişkin faktör yük değerleri ve hata varyansları (a).....	55
Şekil 4.5. Yapısal modele ilişkin faktör yük değerleri ve hata varyansları (b).....	58

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

X^2	: Chi-Square (Ki-kare)
X^2/df	: Chi-Square/ Degree of Freedom (Ki-kare Serbestlik Derecesi Oranı)
α	: Cronbach's Alpha
AFA	: Açıklayıcı Faktör Analizi
AGFI	: Adjusted Goodness of Fit Index (Düzeltilmiş İyilik Uyum İndeksi)
ANOVA	: Analysis of Variance (Varyans Analizi)
AVE	: Avarage Variance Extracted (Açıklanan Ortalama Varyans)
BTS	: Bartlett's Test of Sphericity (Bartlet Küresellik Testi)
CFI	: Comparative Fit Index (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi)
CR	: Construct Relibiality (Yapı Güvenirliği)
df	: Degree of Freedom (Serbestlik Derecesi)
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
GFI	: Goodness of Fit Index (İyilik Uyum İndeksi)
IFI	: Incremental Fit Index (Artırmalı Uyum İndeksi)
KMO	: Kaiser Meye Olkin (Örneklem Yeterliliği Testi)
NFI	: Normed Fit Index (Normlaştırılmış Uyum İndeksi)
NNFI	: Non-Normed Fit Index (Normlaştırılmamış Uyum İndeksi)
Ort.	: Aritmetik Ortalama
RMSEA	: The Root Mean Square Error of Approximation (Yaklaşık Hataların Ortalama Kare Kökü)
RMR	: Root Mean Square Residual (Hata Kareleri Ortalamasının Karekökü)
S.S.	: Standart Sapma
SRMR	: Standardized Root Mean Square Residual (Standartlaştırılmış Hata Kareleri Ortalamasının Karekökü)

WHO : World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
YEM : Yapısal Eşitlik Modeli



1. GİRİŞ

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite, küçük yaştan itibaren çocukların ve yetişkinlerin sağlıklı bir şekilde büyümelerinin ve gelişimlerinin sağlanmasının yanı sıra, kötü sayılabilecek birtakım alışkanlıklardan uzak durulması, sosyal ortamlarda yer alınması ve yetişkinliğe eriştikleri dönemlerde ortaya çıkabilecek birtakım kronik rahatsızlıkların oluşumunun önüne geçilebilmesi açısından önemli olduğu ifade edilebilir. Ayrıca, bu rahatsızlıkların iyileştirilmesi ve iyileşmeye yönelik uygulanan tedavinin desteklenmesinde, ilerleyen yaşlarda etkin bir yaşlılık süreci yaşamlarının sağlanmasında, kısacası en temel ifade ile, bireylerin hayatlarının bütün evrelerinde yaşam kalitesinin arttırılmasında önemli bir yere sahiptir (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2017).

Sağlıklı yaşlanmanın belirlenmesinde fiziksel aktivitenin önemli bir rolü bulunmaktadır (McKee ve Schüz, 2015, s. 611). Düzenli fiziksel aktivite sağlık ve iyi oluş (well-being) deneyimi için önemli olmasına rağmen yetişkinlerin çok azı spor ve boş zaman aktiviteleri ile fiziksel aktivitelere katılım göstermektedir (Marttila ve Nupponen, 2000, s. 593). Özellikle de günümüzün gelişen teknolojisi ile beraber fiziksel aktivitelere katılım daha da azalmıştır. Bu sebeple, bireylerin fiziksel aktiviteye katılma niyet ve davranışlarının belirlenmesi önemli bir durumdur. Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization-WHO, 1998) yaşlanan bireylerde ortaya çıkabilecek rahatsızlıkları önlemenin, sağlıklı bir hayat biçimini benimsemeleri ile mümkün olabileceğini belirtmektedirler. Düzenli fiziksel aktiviteye katılım ile sağlıklı yaşlanmaya ilişkin bu amaçlar gerçekleşebilir.

Düzenli aktif rekreasyon aktivitelerine katılım her zaman bireyin gönüllü katılımı ile gerçekleşmeyebilir. Planlı davranış teorisinin uygulanması ile söz konusu davranışın temelini oluşturan faktörlerin daha kapsamlı bir şekilde açıklanması sağlanabilir (Tsai ve Coleman, 2005, s. 182). Dolayısıyla, fiziksel aktivite katılımı ile ilgili alanlarda, bireylerin aktiviteye katılım niyeti ve davranışlarını etkileyen faktörleri anlamak için planlı davranış teorisi kullanılmaktadır (Armitage, 2005; Hagger vd., 2002; Song ve Park, 2015, s. 641).

Eddosary vd. (2015, s. 89) planlı davranış teorisinin çeşitli insan davranışlarını anlamada etkili olduğunu belirtmektedirler. Bu teoriye göre insan davranışları, davranışa karşı tutum, öznel normlar ve algılanan davranışsal kontrol ile en iyi şekilde tahmin

edilmektedir (Ajzen ve Driver, 1992). Diğer bir deyişle, bu teori; davranış niyetle, niyeti de davranışa yönelik tutum, öznel normlar ve algılanan davranışsal kontrolle açıklayarak, davranışa yönelik amacı ölçebilmekte ve dolaylı bir yol ile ilgili davranışın gerçekleşme olasılığına yönelik tahminlerde bulunabilmektedir (Eyler, 2016, s. 77).

Bu çalışmada da bireylerin sağlıklı yaşlanma amacıyla fiziksel aktivitelere katılım niyet ve davranışları ile geçmiş davranışları ve fiziksel aktivite ilgilenimleri arasındaki ilişki planlı davranış teorisi kapsamında incelenmektedir.

1.1. Araştırmanın Problemi

Sağlıklı yaşlanma temelinde planlı davranış teorisi boyutları, geçmiş davranışlar ve fiziksel aktivite ilgilenimi ile fiziksel aktiviteye katılım niyeti ve davranış arasında ilişki bulunmakta mıdır? sorusu bu tez kapsamındaki araştırma problemini ortaya koymaktadır.

1.2. Araştırmanın Konusu

Yaşlanma, genel olarak azalmış bir fiziksel aktivite ve fiziksel uygunlukla birleşmektedir ve bundan dolayı daha az fiziksel aktivite ve daha fazla azalmış fiziksel uygunluk döngüsüne yol açmaktadır. Fiziksel aktivite, her yaştaki bireyin sağlığını koruması ve kaliteli bir yaşam sürdürmesi için gereklidir (Koçak ve Özkan, 2010, s. 47). Yaş ile fiziksel aktivite katılımının ters orantılı ilerlediği yani yaş ilerledikçe fiziksel aktiviteye katılımın da azalmakta olduğu söylenebilir. Bu yüzden, sağlıklı yaşlanma ve dolayısıyla nitelikli yaşam arayışı içerisindeki bireylerin ileri yaşlarda da sağlıklarını koruyup devam ettirmek adına fiziksel aktivitelere katılım göstermeleri önemlidir. Benzer şekilde, Strandberg vd. (2016), Wang ve Zhang (2016) ve Norman vd. (2000) de fiziksel aktivitenin, sağlıklı yaşlanmanın önemli stratejilerinden biri olduğunu belirtmektedirler.

Araştırma kapsamındaki bir diğer önemli kavram planlı davranış teorisidir. Bu teori davranışa karşı tutum, öznel normlar ve algılanan davranışsal kontrol olarak üç boyuttan oluşmakta olup (Ajzen, 1991), her bir boyutun bireylerin sağlıklı yaşlanma amacıyla fiziksel aktiviteye katılım niyeti ve davranışlarında etkili olduğu düşünülmektedir. Buna ek olarak, bireylerin sağlıklı yaşlanmaya yönelik fiziksel aktivitelere katılımlarında geçmiş davranışlarının ve fiziksel aktivitelere yönelik ilgilenimlerinin de önemli olduğu söylenebilir.

Bu nedenle çalışmanın konusu, yetişkin ve yaşlı bireylerin sağlıklı yaşlanma amacıyla fiziksel aktivitelere katılma niyeti ve davranışları ile geçmiş davranışları ve

fiziksel aktivite ilgilenimleri arasındaki ilişkinin planlı davranış teorisi kapsamında incelenmesidir.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, yetişkin ve yaşlı bireylerin sağlıklı yaşlanma amacıyla rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılım niyet ve davranışlarında etkili olan faktörleri araştırmaktır. Bu amaç doğrultusunda, bireylerin fiziksel aktivitelere katılım niyet ve davranışları planlı davranış teorisi kapsamında incelenmektedir. Çalışma kapsamında aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

- Planlı davranış teorisinin boyutlarından biri olan davranışa karşı tutum ile bireylerin fiziksel aktiviteye katılım niyeti arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Planlı davranış teorisinin boyutlarından biri olan öznel normlar ile bireylerin fiziksel aktiviteye katılım niyeti arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Planlı davranış teorisinin boyutlarından biri olan algılanan davranışsal kontrol ile bireylerin fiziksel aktiviteye katılım niyeti arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Planlı davranış teorisinin boyutlarından biri olan algılanan davranışsal kontrol ile bireylerin fiziksel aktiviteye katılım davranışı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Geçmiş davranışlar ile fiziksel aktiviteye katılım niyeti arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Fiziksel aktivite ilgilenimi ile fiziksel aktiviteye katılım niyeti arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Fiziksel aktiviteye katılım niyeti ile davranışı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Planlı davranış teorisi boyutları ile katılımcıların demografik özellikleri arasında anlamlı bir farklılaşma durumu var mıdır?
- Fiziksel aktivite ilgilenimi boyutları ile katılımcıların demografik özellikleri arasında anlamlı bir farklılaşma durumu var mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Düzenli fiziksel aktiviteye katılımın fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik yönden birçok faydaları olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte, bireylerin her yaşta olduğu gibi

ilerleyen yaşlarda da sağlık durumlarını korumaları ve devam ettirmeleri için düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşlanma kapsamında önemli olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda, bireylerin sağlıklı yaşlanma konusunda fiziksel aktivitelere katılım niyeti ve davranışları ile birlikte geçmiş davranışları ve fiziksel aktivite ilgilenimleri de önem taşımaktadır. Bu sayede, bireyler yaşam kalitelerini arttırarak toplumsal yaşamdaki yerlerini koruma fırsatına sahip olabileceklerdir.

Yılmaz ve Çağlayan (2016, s. 130) sağlıklı yaşam tarzını olumsuz etkileyen birtakım faktörlerin (fiziksel aktivite yapmama, alkol, sigara, madde kullanımı, kötü beslenme vb.), iyileştirilmesi sayesinde yaşın ilerlemesine bağlı gelişen çeşitli işlevsel kısıtların ortadan kaldırılabileceğini ifade ederek, bireylerin daha sağlıklı, herhangi birine bağımlı olmadan etkin bir yaşlılık dönemi geçirebileceğini belirtmektedirler. Dolayısı ile yetişkin bireyleri düzenli fiziksel aktivitelere yönlendirerek, ileri yaşlarda daha zinde ve kaliteli bir yaşam sürmeleri sağlanabilir.

Bu düşünceden hareketle, bu tez çalışmasının yetişkin ve yaşlı bireylerin sağlıklı yaşlanma adına fiziksel aktiviteye katılımı gerçekleştirme niyeti ve davranışlarının, geçmiş davranışlarının ve fiziksel aktivite ilgilenimlerinin planlı davranış teorisi kapsamında belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bunun yanında, böylesi önemli bir konuda Türkiye'de yapılmış çalışmaların yok denecek kadar azlığı, bu çalışmayı literatüre katkı bağlamında önemli bir noktaya taşıyacağı düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya yönelik varsayımlar aşağıdaki gibidir;

- Araştırma katılımcılarının araştırma kapsamında uygulanan anketleri okuyup, anlayıp doğru yanıtlar verdikleri varsayılacaktır.
- Araştırma katılımcılarının sağlıklı yaşlanma kavramının sağlık ile ilişkisini farkedebildikleri varsayılacaktır.
- Araştırma katılımcılarının sağlıklı yaşlanma ile orta ya da yüksek düzeyde ilgisi olduğu varsayılacaktır.
- Araştırma katılımcılarının fiziksel aktiviteye katılımında herhangi bir engellilik durumlarının olmadığı varsayılacaktır.
- Araştırma kapsamında bahsedilen fiziksel aktivite ile katılımcıların fiziksel aktivite algılarının örtüştüğü varsayılacaktır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmada öngörölen birtakım sınırlılıklar;

- Araştırmaya sadece 30 yaş ve üzeri (yetişkin ve yaşlı) bireylerin dahil edilecek olması,
- Araştırmanın yapılacağı tarih aralığı ile sınırlı olması,
- Araştırma kapsamında internet aracılığı ile (çeşitli sosyal medya platformları) toplanan verilerin araştırmacının çevresinden yola çıkarak, katılımcılara kartopu ve kolayda örnekleme yöntemi ile ulaşılması dolayısıyla İç Anadolu Bölgesi'nin yoğunlukta olması,
- Araştırmada sağlıklı yaşlanma ile ilgili belirleyicilerden sadece fiziksel aktiviteye katılım boyutunun ele alınacak olması şeklindedir.

2. ALANYAZIN

2.1. Sağlıklı Yaşlanma

Sağlıklı yaşlanma günümüzde karşılaşılan başlıca sosyal zorluklardan biridir (Suchecka ve Urbaniak, 2016, s. 158). Nüfusun yaşlanması ile birlikte koroner kalp hastalığı, hipertansiyon, diyabet, artrit ve kronik obstrüktif akciğer hastalıkları gibi kronik ve kompleks hastalıklara bağlı olarak artan morbidite ve mortalite meydana gelmektedir (Fuller vd., 2010, s. 294). 2010 yılında, 65 yaş ve üzeri 524 milyon insan dünya nüfusunun tahminen % 8'ini oluşturmaktaydı. 2050 yılına gelindiğinde, bu oranın dünya nüfusunun yaklaşık % 16'sını temsil eden 1.5 milyar insan kadar, yani neredeyse üç kat artması beklenmektedir (Smith vd., 2017, s. 2). Dolayısıyla, yaşlı nüfusundaki bu büyük artış sağlıklı yaşlanmanın önemine dikkat çekmektedir.

Sağlıklı yaşlanma kavramı psikolojik ve sosyal açıdan bireylerin iyi olma durumlarına vurgu yaparken, bireylerin sağlık yönünden de iyi olduğuna işaret etmektedir. İlgili literatürde sağlıklı yaşlanmanın esas göstergeleri arasında; bireyin uzun ve kaliteli bir yaşam sürmesi, biyolojik ve zihinsel yönden sağlıklı olma durumu, bilişsel ve sosyal açıdan yeterli olma durumu, keyifli bir yaşama sahip olması, üretken ve bireysel kontrole sahip olması vb. durumlar yer almaktadır (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2015, s. 3).

En genel tanıma göre sağlıklı yaşlanma, sağlık ve refah içinde yaşlanmayı hedeflemektir (Sowa vd., 2016, s. 442). İsveç Ulusal Halk Sağlığı Enstitüsü (Swedish National Institute of Public Health, 2007, s. 16) ise sağlıklı yaşlanmayı, yaşlı insanların ayırım yapmaksızın topluma katılmalarını, bağımsız ve kaliteli bir yaşamın keyfini çıkarabilmelerini sağlamak için fiziksel, sosyal ve zihinsel sağlık fırsatlarını en iyi duruma getirme süreci olarak tanımlamaktadır (McKee ve Schüz, 2015, s. 608). Ayrıca WHO (2015, s. 28) da sağlıklı yaşlanmayı, "yaşlılıkta iyi olma olanağı sağlayan işlevsel yeteneği geliştirme ve sürdürme süreci" olarak tanımlamaktadır. Avrupa Birliği ise sağlıklı yaşlanmayı, sağlıklı ve toplumun içine dahil olarak yaşlanmak, yapılan işlerde tatmin olma hissi, günlük yaşantıda daha bağımsız ve bir vatandaş olarak toplumun içinde olmak olarak tanımlamaktadır (Hendrickx, 2013, s. 82). Softa (2014, s. 25)'nın tanımlamasına göre sağlıklı yaşlanma, bireyin fiziksel, sosyal ve mental açıdan sağlıklı olması, kendi kendine yetebilme kapasitesinin varlığı, kaliteli bir yaşam tarzına sahip

olması ile beraber çocukluktan yaşlılığa kadar hayatının tüm evrelerini sağlıklı bir şekilde tamamlaması olarak ifade edilebilir.

Sağlıklı yaşlanma ile ilgili yapılan tanımlamalar genellikle iki farklı teorik perspektiften birine dayalı olarak yapılmaktadır. Bu teorik perspektiflerden ilki, psikolojik boyut ve sosyal aktivite tarafından desteklenen fiziksel sağlık, işlevsel ve bilişsel kapasite üzerindeki stres ile yaşlanmanın biyo-medikal modeline atıfta bulunmaktadır. Diğerisi ise, fiziksel sağlıktan bağımsız olarak sağlıklı yaşlanmanın psiko-sosyal boyutuna odaklanmaktadır. Psikolojik iyi oluş (well-being) ve anlamlı sosyal aktiviteler, yaşlılıkta iyi bir yaşam kalitesini elde etmek için bazı yeni fırsatlar aramanın yanı sıra farklı sosyal ağlara katılım için de yaşlılar tarafından gerçekleştirilmektedir (Sowa vd., 2016, s. 442).

Yaşın ilerlemesi ile birlikte bilişsel ve fiziksel kapasitenin azalması, bireyin işlev ve bağımsızlığını da azaltmaktadır (Smith vd., 2017, s. 2). Benzer şekilde Koçak ve Özkan (2010, s. 47), yaşlanmanın daha az fiziksel aktivite ve dolayısıyla daha az fiziksel uygunluk durumuna yol açtığını belirtmektedir. Yaşlı erişkinlerde meydana gelebilecek bir dizi hastalığın önlenmesi ve müdahale edilebilmesi bakımından fiziksel olarak aktif olmak sağlıklı yaşlanma ile ilgili önemli bir adımdır (WHO, 2015, s. 38). Soyuer ve Soyuer (2008, s. 221) de fiziksel aktivitenin, kronikleşmiş rahatsızlıkları rehabilite veya tedavi etmenin yanında mümkün olduğu ölçüde önlemede önemli faydalar sağladığını belirtmektedirler.

Düzenli fiziksel aktivite sağlık ve iyi oluş (well-being) için önemli bir role sahiptir (Lynn vd., 2008). Fiziksel aktivite bireye fizyolojik faydalar sağlamasının yanı sıra psikolojik yönden de sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürdürebilmesine katkı sağlamaktadır (Softa, 2014, s. 39). Tüm bu sebeplerden dolayı, daha aktif ve sağlıklı yaşlanan nüfusa sahip olmak için yetişkin bireylerde fiziksel aktivite düzeyini arttırmaya yönelik çalışmalar önem kazanmaktadır (Smith vd., 2017, s. 2).

Yılmaz ve Çağlayan (2016) sağlıklı yaşam biçimi ve kaliteli yaşam arasındaki ilişkinin belirlenmesi üzerine yaptıkları çalışmalarında, bireylerin meyve-sebze tüketimi gibi sağlıklı beslenmenin yanı sıra düzenli olarak yaptıkları fiziksel aktiviteleri kapsayan sağlıklı yaşam biçimlerini benimsemelerinin, kaliteli yaşamı elde etmelerinde önemli olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna ek olarak, Vatansever vd. (2015) çalışmalarında, yetişkin bireylerin fiziksel aktivitelere katılımlarının arttıkça yaşam kalitelerinin de doğru orantılı olarak arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Soygüden ve Cerit (2015) de yaşlı bireyleri

daha aktif hale getirme amacı ile yaptıkları çalışmaları neticesinde, ilerleyen yaşlarda bireylerin birtakım fiziksel aktivitelere tek başlarına katılım göstermesi durumunda fiziksel ve zihinsel işlevlerinin gelişmesine önemli katkıda bulunacağını belirtmişlerdir.

2.1.1. Sağlıklı yaşlanma ve fiziksel aktivite ilişkisi

Sağlıklı yaşlanmanın belirleyicileri demografik, tıbbi, davranışsal ve psiko-sosyal faktörlere ayrılmaktadır (Peel vd., 2005, s. 300). Davranışsal faktörler arasındaki fiziksel aktivite yapma, sigara ve alkol kullanmama sağlıklı yaşlanmanın en sık görülen davranış belirleyicileri olarak ele alınabilir (Daskalopoulou vd., 2017, s. 7). Bunun yanında Peel vd. (2005, s. 300) de düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşlanma ile ilişkili olduğunu belirtmektedirler. Benzer şekilde Öztürk (2009, s. 26), fiziksel aktivitenin beden ve ruh sağlığını olumlu etkilemesi dolayısıyla fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşlanma sürecinde önemli rol oynamakta olduğunu ifade etmektedir. Fuller vd. (2010, s. 294) düzenli fiziksel aktivitenin, her yaştaki bireye fiziksel, psikolojik ve sosyal faydalar sağlayarak, yaşam kalitesi ve iyi oluş halini olumlu etkileyebileceğini belirtmektedir.

İnsan hayatının uzunluğu sağlık durumu ile ilişkilidir (Suchecka ve Urbaniak, 2016, s. 158). Sağlık durumunu tehlikeye atan sigara içme ve fiziksel hareketsizlik gibi birtakım davranışsal faktörler birçok kronik hastalığın risk faktörleri olup, sakatlığa ve hatta ölüme yol açan başlıca sebeplerdir (Cramm ve Lee, 2014). Öztürk (2009, s. 26) bireylerin yetişkin ve yaşlılık dönemlerinde yeterli sayılabilecek ölçüde fiziksel aktivite yapmalarının, ileride meydana gelebilecek birtakım rahatsızlıkların önüne geçilmesinde büyük bir etkisinin olduğunu belirtmektedir. Bunun yanında, yaşın ilerlemesi ile birlikte egzersiz yapma davranışının azalma gösterdiğini ve özellikle kadınların daha çok sedanter yaşama yöneldiklerini ifade etmektedir.

WHO (2004, s. 4) diyet, fiziksel aktivite ve sağlık ile ilgili küresel stratejisinde de, farklı sağlık durumlarına ilişkin farklı tür ve sıklıkta fiziksel aktivite gerekmele birlikte genel olarak günlük olarak minimum 30 dakika normal veya orta tempolu yapılan bir fiziksel aktivitenin kardiyovasküler hastalık, diyabet, kolon ve meme kanseri riskini azalttığı belirtilmektedir. Yeterli düzeyde ve sıklıkta yapılan fiziksel aktivite her yaştan insana geniş zihinsel ve fiziksel yarar sağlaması sayesinde sağlıklı yaşlanma ile ilgili önemli bir faktördür (Smith vd., 2017, s. 2). Ayrıca, fiziksel aktivite her yaştan bireye

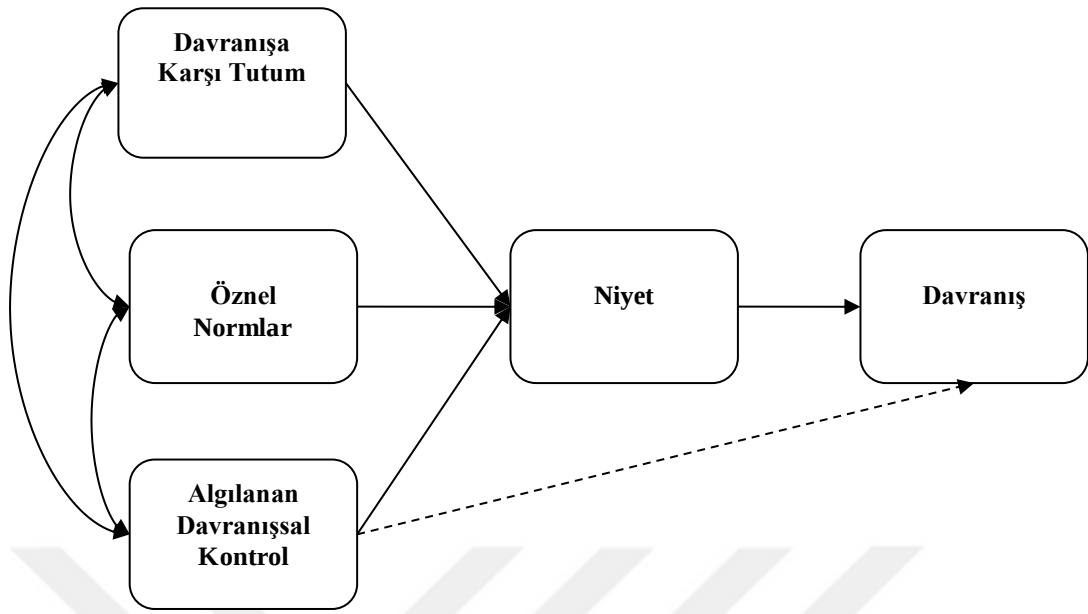
sosyal ve psikolojik açıdan birçok fayda sağlarken, aynı zamanda da kaliteli bir yaşamın temellerini atmada yardımcı olmaktadır (Softa, 2014, s. 39).

Fuller vd. (2010, s. 295) sağlıklı yaşamı teşvik etmek ve yaşlanmaya bağlı hastalıkların başlangıcını ve ilerlemesini önlemek için fiziksel aktivite programlarına yönelik artan bir kamu sağlığı sorumluluğu bulunduğunu belirtmektedir. Soyuer ve Soyuer (2008, s. 223) düzenli yapılan fiziksel aktivitenin, mortalite ve morbiditenin azalmasında, kaliteli yaşamın artmasında, sosyo-ekonomik yönden kişinin daha aktif olmasında, bilişsel işlevlerin korunmasında ve uzun yıllar devam etmesinde önemli bir rolü olduğunu ifade etmektedir.

2.2. Planlı Davranış Teorisi

Planlı davranış teorisi (The Theory of Planned Behaviour), gerekçeli eylem teorisinin (The Theory of Reasoned Action) davranış açıklamadaki sınırlı yönlerini tamamlamak için bu teorinin geliştirilmesi ile ortaya çıkmıştır (Ajzen, 1991, s. 181; Ajzen, 2002a, s. 666). Gerekçeli eylem teorisi, belli bir eylemi gerçekleştirirken kişinin gerçek davranışının doğrudan öznel bir norm ve davranışa yönelik tutum ile belirlendiği davranışsal niyetiyle merkezi bir faktör olarak yönlendirildiğini iddia eden bir sosyal psikolojik modeldir (Yazdanpanah ve Forouzani, 2015, s. 344).

Gerekçeli eylem teorisinde niyet, davranışa karşı tutum ve öznel normlar olmak üzere iki boyutta açıklanırken, planlı davranış teorisinde bu iki boyuta algılanan davranışsal kontrol boyutu da eklenmiştir. Eklenen bu boyut, bireyin tamamen kendi kontrolünde olmayan davranışları açıklamaya yardımcı olmaktadır. Her iki teoride de merkezi faktör, bireyin bir davranış gerçekleştirme niyetidir (Ajzen, 1991, s. 181; Ajzen, 2002a, s. 666). Gerekçeli eylem teorisinde davranış tamamen gönüllü olarak kabul edilirken, planlı davranış teorisinde davranışın hem gönüllü hem de istem dışı yönleri içerdiği kabul edilmektedir (Yazdanpanah ve Forouzani, 2015, s. 344). Planlı davranış teorisine ilişkin model Şekil 2.1'de gösterilmektedir.



Şekil 2.1. Planlı davranış teorisi (Ajzen, 2005, s. 118)

Yaygın olarak sosyal psikoloji alanında kullanılan bu teori ilk olarak Fishbein ve Ajzen (1975) tarafından ortaya atılmıştır (Tsai ve Coleman, 2005, s. 182). Bu teoriye göre davranışın belirleyicisi bireyin davranışı gerçekleştirme niyetidir. Bu yapı bireyin motivasyonunu temsil eder; yani birey davranışı gerçekleştirmeye ne kadar çok niyetli ise davranışın gerçekleşmesi o kadar çok muhtemeldir (Shukri vd., 2016, s. 560).

Planlı davranış teorisi, davranışa karşı tutum, öznel normlar ve algılanan davranışsal kontrol olmak üzere üç bileşenden oluşmaktadır (Tsai ve Coleman, 2005, s. 182). Davranışa karşı tutumlar, bir davranışa veya davranışın sonuçlarına yönelik olumlu ya da olumsuz bilişleri ifade eder. Öznel normlar, bir davranış hakkında birey için önemli kişilerin algılanan davranışsal inançlarının etkisini belirtir. Algılanan davranışsal kontrol ise, bireyin davranışı gerçekleştirme yeteneğine sahip olduğu inanç ve güveni temsil eder (Mistry vd., 2015, s. 1). Diğer bir deyişle, davranışa karşı tutumlar bireyin kendi davranışlarını değerlendirmesi iken öznel normlar başkalarının söz konusu davranış ile ilgili düşüncelerini yansıtır. Bunun yanında algılanan davranışsal kontrol ise bireyin davranışını kontrol etme kabiliyetini ifade eder (Song ve Park, 2015). Bir başka ifadeyle algılanan davranışsal kontrol, bir kişinin bir davranışı gerçekleştirmede kolaylık veya zorluk ihtimaline ilişkin inancıyla ilgilidir (Wang ve Zhang, 2016, s. 588).

Davranışa karşı tutum, öznel normlar ve algılanan davranışsal kontrol davranış niyetinin oluşumunda önemli rol oynar. Davranış niyeti, bireylerin belirli bir davranışı gerçekleştirmek için ne kadar çaba gösterdiklerini ve ne kadar istekli olduklarının bir göstergesidir. Davranışı gerçekleştirmeye yönelik niyet ne kadar yüksekse, davranışın gerçekleşme olasılığı da o kadar yüksektir (Ajzen, 1991, s. 181). Ayrıca davranış niyeti, davranışa doğrudan etki eden öncüllerden biri olması ile beraber algılanan davranışsal kontrol de davranışı tahmin etmede önemlidir. Yüksek düzeyde algılanan davranışsal kontrol, bireyin çaba ve azmini arttırarak kişinin davranışı gerçekleştirme niyetini güçlendirmektedir. Bu sayede, niyete olan etkisi vasıtasıyla davranışı dolaylı olarak etkileyebilir (Ajzen, 1991, s. 189; Ajzen, 2002a, s. 665-667; Ajzen, 2006a, s. 1).

Planlı davranış teorisine göre insan davranışı, davranışın olası sonuçlarına veya diğer niteliklerine ilişkin inançlar (davranışsal inançlar), başkalarının normatif beklentileri hakkındaki inançlar ve algılanan sosyal baskı (normatif inançlar) ve davranışın performansını arttırabilecek veya engelleyebilecek faktörlerin varlığı hakkındaki inançlar (kontrol inançları) olmak üzere üç inanç yapısı tarafından yönlendirilir. Bu inanç yapıları aşağıdaki gibidir (Ajzen, 2002a; Ajzen, 2002b; Ajzen, 2006a, s. 1; Ajzen, 2006b);

Davranışsal inançlar, davranışın beklenen sonuçları ile ilişkilendirilir. Davranışsal bir inanç, davranışın belirli bir sonuca neden olacağının öznel olasılığıdır. Her bir sonucun özel olarak değerlendirilmesi tutuma doğru orantılı olarak katkıda bulunur.

Normatif inançlar, bireyin eşi, ailesi, arkadaşları, öğretmeni, doktoru, iş arkadaşları gibi kendisini yönlendiren kişilerin veya grupların algıladıkları davranış beklentilerini ifade eder. Ayrıca normatif inançlar, bireyin farklı yönlendirmelere uyma motivasyonu ile birlikte egemen öznel normu belirleyebilir ve böylece öznel normlara katkıda bulunur.

Kontrol inançları ise, bir davranışın performansını kolaylaştıracak veya engelleyebilecek faktörlerin algılanışı ile ilgilidir. Her bir kontrol faktörünün algılanan gücü ile birlikte kontrol inançlarının genel olarak algılanan davranış kontrolünü belirlediği kabul edilmektedir. Dolayısıyla kontrol inançları, algılanan davranış kontrolüne katkıda bulunur.

2.2.1. Davranışa karşı tutum

Davranışa karşı tutum, bireyin bir davranışı olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirmesi ya da söz konusu davranışın değerlendirilme derecesi olarak ifade edilebilir (Ajzen, 1991). Tutumlar, bireyin davranışını yerine getirmenin genel duyuşsal ve araçsal değerlendirmeleridir (Rhodes ve Courneya, 2003). Bir başka deyişle tutumlar, bireylerin herhangi bir fiziksel aktiviteye karşı eğlenceli/eğlenceli değil veya faydalı/faydasız gibi duyuşsal ve araçsal değerlendirmelerini yansıtır (Blanchard vd., 2008).

Tutumlar, bireyin herhangi bir konu, fikir veya nesne ile ilgili olumlu, olumsuz ve nötr şeklindeki değerlendirmeleri olmak ile birlikte bireyin davranış şeklini de belirlemektedir (Koç, 2012). Belirli bir davranışa yönelik tutumlar, niyetler yoluyla davranış üzerindeki etkilerini gösterir (Corner ve Armitage, 1998). Myers (2015) tutumların, davranışları üç koşulda yordadığını ifade etmektedir. (1) Tutumlar, ifadeler ve davranışlar üzerindeki diğer etkiler azaltıldığında, (2) Tutumlar, ortaya çıkan davranış ile belirgin bir şekilde ilişkili olduğunda, (3) Tutumlar çok güçlü olduğunda. Örneğin, birey ilgi duyduğu bir aktiviteyi izlemenin eğlenceli ve heyecan verici olduğunu düşündüğünde, o aktiviteyi gerçekleştirme olasılıkları daha yüksektir. Tutumu, tercihi yansıtan otomatik mekanizma olarak düşünüldüğünde, davranışsal eğilimler olarak ifade etmek mümkündür (Cheng vd., 2012).

2.2.2. Özel norm

Özel normlar, insan davranışlarının açıklanmasında yardımcı olan ve sosyal psikoloji alanında yaygın olarak kullanılan bir kavramdır (Cialdini ve Trost, 1998). Özel norm, belirli bir davranışı gerçekleştirmek veya gerçekleştirmemek için algılanan sosyal baskıdır (Ajzen, 1991). Diğer bir deyişle özel norm, birey için önemli olabilecek kişi veya grubun belirli bir davranışa yönelik algılanan görüşlerini yansıtmaktadır (Mathieson, 1991). Sherif (1937) özel normun ortaya çıkışı ile ilgili yaptığı deneylerin birinde, önce katılımcılar tek başlarına karanlık bir odaya alınıyor ve içerideki toplu iğne başı kadar küçük bir ışık noktasının ne kadar hareket ettiğinin tahmin edilmesi isteniyor. Daha sonra diğer katılımcılarda odaya alınıyor ve yine içerideki ışık noktasının ne kadar hareket ettiğinin tahmin edilmesi isteniyor. Deney sonucunda, özellikle erkek öğrenciler

olmak üzere katılımcıların verdikleri cevapların birbirlerinden önemli ölçüde etkilendiği ortaya çıkmıştır.

Bireylerin, uygun davranışlar için bir tür öğrenme yöntemi olarak hayatlarında önemli addettikleri kişilerin (aile, arkadaş, doktor vb.) davranışlarını gözlemlemek ve bu kişilerin davranışlarını algılama biçimleri davranışı gerçekleştirme noktasında motive edici olabilmektedir (Cheng vd., 2012).

2.2.3. Algılanan davranışsal kontrol

Planlı davranış teorisi, davranışın performansına ilişkin kontrol algılarını, niyet ve davranışa dair bir başka belirleyici olarak dahil ederek, tamamen bireyin iradesine bağlı olmayan davranışları da öngörmeye çalışmaktadır. Dolayısıyla bu teori, gerekçeli eylem teorisinin sınırlı yanlarını tamamlamaktadır. Planlı davranış teorisini, gerekçeli eylem teorisinden ayıran algılanan davranışsal kontrol boyutu, planlı davranış teorisinde önemli bir yere sahiptir. Böylesi önemli bir yere sahip olan bu boyut, bireylerin ilgi duydukları bir alanda davranışı gerçekleştirmede algıladıkları kolaylık veya zorluk ile ilgilidir. Örneğin, birey sonuçlarının kendi davranışlarıyla (iç kontrol odağı) belirlendiğine inanırken, aynı zamanda pilot olma ihtimalinin çok düşük olduğuna (düşük algılanan davranışsal kontrol) da inanabilir. Kısacası bireylerin davranışları, söz konusu davranışı gerçekleştirme becerilerine olan güvenlerinden güçlü bir şekilde etkilenmektedir (Ajzen, 1991). Planlı davranış teorisine göre, algılanan davranışsal kontrol ve davranışsal niyet davranışı tahmin etmede önemli bir yere sahiptir (Ajzen ve Driver, 1992).

2.2.4. Niyet

Niyetlerin, bir davranışı etkileyen motivasyon faktörlerini yakaladığı varsayılmaktadır. Davranışları gerçekleştirmek için insanların ne kadar çaba sarf etmeyi planladıklarını, ne kadar çaba göstermeye istekli olduklarına dair göstergelerdir. Bireyin davranışı gerçekleştirme niyetinin yüksek olması, söz konusu davranışın ortaya çıkmasında önemli rol oynamaktadır (Ajzen, 1991). Diğer bir deyişle, bir kişinin herhangi bir davranışa yönelik niyetinin yüksek olması durumunda, söz konusu davranışın gerçekleşme olasılığı da yüksek olacaktır. Bu doğrultuda, niyetin yüksek olması ile davranış önemli ölçüde öngörebildiği ifade edilebilir. Bunun yanında, bir kişinin belirli bir davranışa yönelik niyeti bazen çok yüksek olsa da algılanan davranışsal kontrolle ilgili birtakım konular nedeniyle niyetle davranış arasında anlamlı bir ilişki olmayabilir.

Böylesi bir durumda, niyet ile algılanan davranışsal kontrol arasında anlamlı bir ilişki olduğu varsayılmaktadır (Bansal ve Taylor, 2002). Bir davranışı gerçekleştirme niyeti, davranışa karşı tutum, öznel norm ve algılanan davranışsal kontrolün bir fonksiyonudur (Close vd., 2018; Courneya vd., 1999).

2.3. Geçmiş Davranışlar

Literatürde planlı davranış teorisi kapsamında tutum, öznel norm ve algılanan davranışsal kontrolün yanı sıra geçmiş davranışların da sıklıkla incelendiği çalışmalar bulunmaktadır (Conner ve Armitage, 1998; Ouellette ve Wood, 1998; Ajzen, 2002b; Hagger vd., 2002; Rhodes ve Courneya, 2003; Bamberg vd., 2003; Brickell vd., 2006; Patirol ve Budiyanti, 2016). Planlı davranış teorisi ile ilgili söz konusu birtakım çalışmalar (Conner ve Armitage, 1998; Ouellette ve Wood, 1998; Bamberg vd., 2003; Brickell vd., 2006) incelendiğinde, geçmiş davranışlar bir alışkanlık ölçüsü olarak kavramsallaştırılırken, Ajzen (2002b) alışkanlığın, geçmiş davranışlardan bağımsız bir ölçüm gerektirdiğini ve geçmiş davranışlar ile mevcut niyet/davranış arasındaki ilişkilerin artık varyans olduğunu ve diğer kavramların eklenmesiyle anlamlı olmayan düzeylere indirilebileceğini belirtmektedir.

Bamberg vd. (2003) de, geçmişteki davranışların sonraki davranışlar için her zaman iyi bir öngörücü olmadığını ve geçmiş davranışın, yalnızca durum nispeten istikrarlı olduğunda, sonraki davranış üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu belirtmektedir. Diğer bir deyişle, eğer bireyin sosyal davranışı mantıklıysa, önceki davranışların sıklığı daha sonraki davranışlar için sadece dolaylı bir bağlantıya sahip olmakla beraber, etkisinin niyet ve algılanan davranışsal kontrol ile sağlanması gerektiğini ifade etmektedirler. Buna karşın, Brickell vd. (2006) belirli bir amaca yönelik davranışın, benzer bir durumda sık sık ve tutarlı bir şekilde tekrarlandığında, pozitif güçlendirme ile sonunda otomatik veya alışkanlık haline gelebileceğinden bahsetmektedir.

Geçmiş davranış, tercih edilen aktiviteye katılma sıklığı gibi belirli bir davranış sergileme sıklığının ölçülmesini içerir. Böylece, insanlar belirli bir davranış hakkında bilgi sahibi olursa, gelecekte de aynı davranışı yapmaları muhtemeldir (Cheng, 2017, s. 1046). Wigginton vd. (2016, s. 58) özellikle geçmiş davranışa yönelik olumlu ya da olumsuz bir deneyime sahip olunması durumunda, geçmişteki egzersiz davranışının davranışa karşı tutum, algılanan davranışsal kontrol ve niyeti öngörebildiğini

belirtmektedirler. Geçmiş davranışlar, niyeti doğrudan ve dolaylı olarak özyeterlik ve tutum ile öngörmüştür (Hagger vd., 2001, s. 711).

Geçmiş davranış sıklığı, niyet üzerindeki etkisine bakılmaksızın, gelecekteki davranışın belirleyicisi olarak sıklıkla kullanılır (Patiro ve Budiyanti, 2016, s. 49). Bamberg vd. (2003, s. 176) tarafından geçmiş davranış sıklığı, alışkanlık gücünün bir göstergesi olmakla birlikte, gelecekteki davranışın bağımsız öngörücüsü olduğu ifade edilmektedir.

Bamberg vd. (2003, s. 176) planlı davranış teorisi bağlamında, zaman içindeki davranışsal istikrarı, niyetlerin ve algılanan davranış kontrolünün istikrarı ile ilişkilendirerek, bu faktörlerin, muhtemelen geçmişteki davranışları belirlediğini ve değişmeden kalırsa gelecekte buna benzer davranış göstereceğini ileri sürmektedirler. Geçmişte bir davranışın hangi sıklıkta yapıldığı, sonraki davranışın iyi bir öngörüsü olarak nitelendirilebilir (Ajzen, 2002b, s. 108).

Ajzen (2002b, s. 108) geçmiş egzersiz davranışlarını dikkate almadan, sadece planlı davranış teorisi değişkenlerinin egzersiz davranışındaki varyansın % 41'ini oluşturduğunu ve buna ek olarak, niyet ve algılanan davranışsal kontrolün tahmine önemli katkılar sağladığını belirtmektedir. Bunun yanında, tahmine geçmiş egzersiz davranışları da dahil edildiğinde açıklanan varyansın % 54'e yükseldiğini ve bu artışın son derece önemli olduğuna dikkat çekmektedir.

2.4. Fiziksel Aktivite İlgilenimi

İlgilenim kavramı, bir kişinin toplumsal olaylar, tutum değişiklikleri ve karar verme sürecinin kavramsallaştırılmasını esas alan sosyal yargı teorisinden meydana gelmiştir (Cheng ve Tsaur, 2012, s. 56). Buna göre, fiziksel aktivite ilgilenimi, bireyin aktivite hakkında genellikle olumlu duygulara sahip olması, aktivitenin hayatına pozitif bir değer kattığına inanarak aktiviteye katılmaya kendini adanması olarak ifade edilmektedir (Chang, 2017, s. 125).

Kim vd. (1997, s. 321) ile Cheng ve Tsaur (2012, s. 56), ilgilenimi, davranışsal ilgilenim ve sosyal-psikolojik ilgilenim olarak sınıflandırmaktadır. Davranışsal ilgilenim, belirli bir etkinliği takip etmek için harcanan zaman ve çaba olarak tanımlanırken, sosyal-psikolojik ilgilenim, bir ürün, etkinlik veya nesne ve bir iç durum değişkeniyle ilgili bir motivasyon, uyarılma veya ilgi halidir.

Huddleston vd. (2002, s. 556), bireylerin fiziksel aktivitelere katılım davranışlarını daha iyi belirleyebilmek için fiziksel aktivite katılım tutumlarını ve katılım nedenlerini belirlemenin önemli olduğunu ifade etmektedir. Buna göre, üniversite öğrencilerinin ve genç erişkinlerin boş vakitlerinde fiziksel aktivite katılımlarının ana nedenlerinden birinin sağlık ve zindelik ihtiyacı olduğunu belirtmektedirler. Boş zaman aktivitelerine katılım ölçümleri, bireylerin aktiviteye olan ilgisini belirleyen, katılım sıklığını, katılımın doğasını ve boş zaman aktivitelerine karşı verdikleri önemi anlamak için kullanılmaktadır (Lin vd., 2014, s. 133).

Bireyin bir aktiviteye karşı olan kişisel ilgisi, bireyin amaçları, ihtiyaçları, değerleri ve etkinlik hakkındaki bilgisi arasındaki algılanan bağlantı ile ifade edilmektedir (Kyle vd., 2007, s. 400). Bir başka deyişle, bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılımları dış etkenler, kişisel değerler, ihtiyaçlar, kişilik ve kişisel farkındalık gibi birtakım faktörlerden etkilenmektedir. Dolayısıyla, aktivite ilgilenimi ile ilgili çalışmalar rekreasyonel ve boş zaman davranışlarını anlamada önemli etkilere sahiptir (Hung ve Lee, 2012, s. 95).

ABD üniversitelerinin çoğunluğu, öğrencilerin fiziksel aktivite davranışlarını geliştirmek için ihtiyaç duydukları becerilerde eğitmeye yardımcı olacak yaşam boyu fitness kursları sunmaktadır. Bu kurslar, öğrenciler arasında bir tutum değişikliğini teşvik etmeye çalışmaktadır, böylece fiziksel aktiviteyi onların yaşam tarzının bir parçası olarak kabul etmelerine ve aynı zamanda sağlık hakkında bilgi birikimlerini de arttırmalarına yardımcı olmaktadır (Linder vd., 2017, s. 551).

Fiziksel aktivite ilgilenimi, bir aktiviteye katılımı etkileyen önem, haz, ilgi, yoğunluk, merkezilik ve anlam olarak altı bilişsel/duygusal öge ile belirlenmektedir. Bunun yanında, çekicilik, merkezilik ve kendini ifade etme olarak üç boyut ile de bireyin belirli bir aktiviteye katılımı ile ilgili bir ilgilenim profilini oluşturabileceğini ve aynı zamanda o aktivitenin genel ilgisini veya anlamını yansıtabileceğini belirtmektedir (Chang, 2017, s. 125).

Oosterhoff vd. (2017, s. 84), spora, kulüplere ve sanatlara uzun süreli katılım ile, gençlere sağlık ve refahı teşvik edici farklı bağlamların, özelliklerin ve yapıların sunulabileceği ifade edilmektedir. Örneğin, ergenlik çağındaki kadınların düzenli fiziksel aktivite katılımlarının, fiziksel ve duygusal sağlıkları ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu belirtmektedirler.

3. YÖNTEM

Bilimsel araştırmalarda kullanılan ölçme araçları belirli bir sistematik süreç içerisinde uygulanır. Bu çalışmada uygulanan sistematik süreç ele alındığında; öncelikle araştırmaya yönelik problem ve ardından değişkenlerin belirlenmesi ile başlanmıştır. Daha sonra araştırma kapsamındaki değişkenler göz önünde bulundurularak, araştırmaya yönelik araştırma modeli ve hipotezler oluşturulmuştur. Sonraki süreçte araştırmanın evren ve örnekleme belirlenmiştir. Katılımcıların araştırmaya gönüllü katılımları esas alınmıştır. Bunun ardından veri toplama araçları hazırlanmıştır. Araştırma amacına yönelik hazırlanan veri toplama araçlarında kullanılacak ifadelerin anlaşılabilirliğini belirleme ve ölçeğin daha sağlıklı hale gelmesi amacıyla pilot çalışma yapılmıştır. Pilot çalışma süreci; içerik ve soruları belirleme, ölçeğin uygulanacağı yeri belirleme, uzman görüşünün alınması, ölçme aracının uygulanması ve sonuçların değerlendirilmesi olarak beş ayrı süreçten geçerek veri toplama aracına son hali verilmiştir. Son hali verilen ölçme aracının uygulaması yapılmıştır. Toplanan veriler bilgisayar ortamında gerekli istatistik programlarına aktararak analizleri yapılmıştır. Analiz aşamasının tamamlanmasının ardından sonuçlar raporlaştırılmıştır.

3.1. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmada tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden kartopu ve kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kartopu örnekleme yöntemi, araştırma yapılmak istenen evrenin sınırlarının ve içerisine dahil olanların net bir şekilde belirlenemediği durumlarda kullanılır. Bu örneklemeyi gerçekleştirmek amacıyla, evrenin içerisine dahil birisi ile iletişime geçilir. Sonra iletişime geçilen kişinin desteği ile başka bir kişiye, daha sonra yine aynı yolla farklı kişiler ile iletişime geçilir. Zincirleme bir şekilde kartopu etkisi yaratarak araştırmanın örnekleme çoğaltılır (Altunışık vd., 2005, s. 133).

Kolayda örnekleme yönteminde ise belirli birimlerde isteyen herkes örneklem içerisine dahil edilir. Araştırma için yeterli örneklem hacmine ulaşınca denek bulma işlemi sonlandırılır. Bu yöntemde zaman ve ekonomik açıdan tasarruf sağlanır (Ural ve Kılıç, 2013, s. 42).

Araştırmanın anketi; Eskişehir ilinde fiziki ortamda uygulanması ile beraber Türkiye çapında internet ortamında da uygulanmıştır. Eskişehir ilinden 435, internetten 512 veri toplanmıştır. İnternette toplanan verilerin 14'ü çeşitli sebeplerle (30 yaşın altında olanlar, yurtdışında yaşayan Türklerin doldurduğu formlar vb.) elenmiş ve

analizlere dahil edilmemiştir. Yapılan eleme sonrasında toplamda 933 geçerli veri elde edilmiştir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün sınıflamasına göre;

- 40–64 yaş arası orta yaş,
- 65–74 yaş genç yaşlılık,
- 75–84 yaş ileri yaşlılık,
- 85 yaş ve üzeri çok ileri yaşlılık olarak kabul edilmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü 65 yaş üzerini yaşlılık dönemi olarak tanımlamakla birlikte, Birleşmiş Milletler bu alandaki çalışmalarında 60 yaş ve üzerini yaşlı olarak kabul etmektedir (Softa, 2014, s. 10).

Yaşın ilerlemesi ile birlikte organizmada birtakım değişiklikler meydana gelmektedir. Örneğin, kadınlar için genel olarak 30 yaşından, erkekler için 50 yaşından sonra yaklaşık % 0.75-1 oranında kemik yoğunluğunda birtakım kayıplar oluşmakla birlikte her on yılda bir kas gücünde % 10-15 oranında azalma başlamaktadır. Bu azalış 50 yaşından sonra daha sık görülmektedir. Kalp kasının kasılması ile pompalanan kan miktarında azalma, 40 yaşlarında yakın nesnelere odaklamada zorluk ve 70 yaşlarında detayları ayırt edebilmede güçlük başlamaktadır (Soygüden ve Cerit, 2015, s. 200; Soyuer ve Soyuer, 2008, s. 220).

Yaşlılığa psiko-sosyal bir yaklaşımla bakıldığında ise ilerleyen yaşlarda bireylerin toplumsal ve sosyal ilişkilerini başarı ile devam ettirebilmesi, toplumun içinde var olduğuna ait inancını yitirmemesi sosyal ilişkilerinde diğer bireylerle uyum göstermesi bakımından etkilidir (Öz, 2002, s. 22). Bireyler hangi yaşta olursa olsun öncelikli amaç yaşam sürelerini uzatmaktan ziyade, kaliteli bir yaşamı elde etmeleri olmalıdır. Böylesi bir amaca, bireyleri özellikle genç yaşlarda bilinçlendirilerek erişilebilir (Öz, 2002, s. 24).

Tüm bu sebeplerle birlikte ve bir başka yaş sınıflandırmasına göre de yetişkinlik döneminin erken yetişkinlik; 20-30 yaş, orta yetişkinlik; 30-45 yaş, geç yetişkinlik; 45-60 yaş olarak üç ayrı kategoriye ayrılması (<https://publi.cz/books/65/04.html>) nedeniyle, sağlıklı yaşlanma kapsamında düşünüldüğünde bu çalışmanın katılımcıları, organizmada yaşlılığa bağlı değişikliklerin yeni yeni oluşmaya başladığı yetişkinlik döneminden başlayarak yaşlılık dönemini de kapsayan 30 yaş ve üzeri orta yetişkin, geç yetişkin ve yaşlı bireylerden oluşmaktadır. Literatürde sağlıklı yaşlanma ile ilgili bazı çalışmalarda

da (Cramm ve Lee, 2014; Vatansever vd., 2015) 45 yaş üzeri bireylerin örnekleme oluşturduğu görülmektedir.

3.2. Pilot Çalışma

Araştırmada tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden kartopu ve kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Pilot çalışma kapsamında, Eskişehir ilinde yaşayan 30 yaş ve üzeri araştırmaya katılmaya gönüllü olan 153 yetişkin ve yaşlı bireye anket uygulanmıştır. Anket formlarının doldurulma süresi yaklaşık 8-12 dakika sürmüştür. Pilot çalışma, Mart 2018-Mayıs 2018 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

3.2.1. Pilot çalışma için veri toplama araçları

Pilot çalışma kapsamında uygulanan anket 7 ayrı bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde; planlı davranış teorisi ölçeği yer almaktadır. Planlı davranış teorisine ilişkin standart bir anket formunun olmamasından dolayı bu çalışmada planlı davranış teorisi, niyet ve geçmiş davranışlar ile ilgili Cunningham ve Kwon (2003)'ün bireylerin hokey karşılaşmasına katılma niyetlerini belirlemek için kullandıkları anket ile birlikte Ajzen (2006a), Wigginton vd. (2016) ve Eyler (2016)'in çalışmalarında kullandıkları planlı davranış teorisi ölçeği çalışmanın amacına göre uyarlanmıştır. Çalışmaya uyarlanan planlı davranış teorisi ölçeği 16 ifadeden oluşmaktadır. İlk 3 ifade davranışa karşı tutum, 4. ve 7. ifadeler arası öznel norm, 8. ve 10. ifadeler arası algılanan davranışsal kontrol, 11. ve 13. ifadeler arası niyet ve son 3 ifade geçmiş davranışlara yöneliktir. Ölçekteki ifadeler 5'li Likert Ölçeği ("5" kesinlikle katılıyorum, "1" kesinlikle katılmıyorum) ile değerlendirilmektedir.

İkinci bölümde; Kyle ve Mowen (2005), Kyle vd. (2004), McIntyre ve Pigram (1992) ve Cheng ve Tsaur (2012)'dan uyarlanan fiziksel aktivite ilgilenimi ile ilgili 15 ifade bulunmaktadır. Bu bölümdeki ifadeler 5'li Likert Ölçeği ("5" kesinlikle katılıyorum, "1" kesinlikle katılmıyorum) ile değerlendirilmiştir. Üçüncü bölümde; katılımcıların genel aktivite alışkanlıklarını belirlemek amacıyla, fiziksel aktivitelere haftalık katılım sıklıklarına yönelik Godin ve Shephard (1985)'dan uyarlanan ölçekte "yoğun tempolu egzersizler", "orta tempolu egzersizler" ve "hafif tempolu egzersizler" olarak 3 egzersiz türünden oluşan ifadeler bulunmaktadır. Ölçekteki ifadeler 5'li Likert Ölçeği ("5" çok sık, "1" hiç") ile değerlendirilmiştir. Son bölümde ise katılımcıların demografik özelliklerine

ilişkin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, meslek ve aylık ortalama gelir durumu gibi sorular yer almaktadır.

3.2.2. Pilot çalışma için geçerlik ve güvenirlik

Araştırma kapsamında elde edilen pilot çalışma verileri, geçerlik ve güvenirliklerini belirlemek amacıyla, istatistik paket programında analiz edilmiştir. Bu doğrultuda, birinci ölçek olan 16 ifadelik planlı davranış teorisi ölçeğine ilişkin Cronbach's Alpha (α) 0,765 olarak hesaplanmıştır. Bunun yanında, ölçeğe ilişkin Kaiser Meyer Olkin (KMO) 0,750 ve Bartlett Test for Sphericity (BTS) ise 878,306 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, söz konusu ölçeğin boyutlarını ortaya çıkarmak amacı ile açıklayıcı faktör analizi (AFA) yapılmış ve kesme noktası 0,40 olarak belirlenmiştir. Yapılan AFA sonucunda, birtakım ifadeler öngörülen boyutlar altında toplanmamıştır.

Pilot çalışmaya yönelik uygulanan AFA da beş faktör ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan faktörlerin güvenirlik katsayıları ,20-,82 arasında değişmektedir. İlk üç faktörün güvenirlik katsayısı ,70'in üzerinde iken, son iki faktörün bu değerin altında kaldığı görülmektedir. Özellikle son iki faktöre ilişkin güvenirlik katsayılarının çok düşük olması, faktörlere ilişkin ifadelerin öngörülen dağılımı göstermediği ile ilişkilendirilebilir. Bunun yanında ölçeğe ilişkin toplam güvenirlik katsayısı ,77 olarak hesaplanmıştır. Güvenirlik katsayısının ,70'in üzerinde olması, ölçeğin güvenilir olduğuna işaret etmektedir (Nunnally ve Bernstein, 1994). Buna göre en yüksek güvenirlik katsayısı 2. faktöre aittir. Ölçekte yalnızca söz konusu faktöre ilişkin ifadeler arzulanan faktör altında toplanmıştır. Analiz sonucunda elde edilen faktörlere ilişkin faktör yükleri, açıklanan varyans, özdeğer ve güvenirlik katsayıları Tablo 3.1'de yer almaktadır.

Pilot çalışma kapsamında planlı davranış teorisi ölçeğine uygulanan AFA'nın ardından doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmış olup uyum indeks değerleri; $\chi^2=158,06$, $p=0,000$, $df=94$, $\chi^2/df =1,68$, $RMSEA=.067$, $CFI=.95$, $IFI=.95$, $NFI=.88$, $NNFI=.93$, $RMR=.057$, $SRMR=.064$, $GFI=.88$ ve $AGFI=.83$ olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3.1. Planlı davranış teorisi pilot çalışma açıklayıcı faktör analizi

Faktörler	Faktör Yükleri	Açıklanan Varyans (Özdeğer)	α
1.Faktör -İstersem günde en az 30 dk fiziksel aktivite yapabilirim. (Alg.Dav.Kont.) -Boş zamanlarımda fiziksel aktiviteye zaman ayırmak benim kontrolümde dir.(Alg.Dav.Kont.) -Önümüzdeki günlerde her gün en az 30 dk fiziksel aktivite yapmak için zaman bulmam zor olacaktır. (Alg.Dav.Kont.) -Her gün en az 30 dk fiziksel aktivite yapmayı deneyeceğim. (Niyet) -Önümüzdeki günlerde her gün en az 30 dk fiziksel aktivite yapmak niyetindeyim. (Niyet)	,827 ,751 ,647 ,580 ,569	17,383 (2,781)	,750
2.Faktör -Geçmişte yaptığım fiziksel aktivite ile ilgili olumlu deneyime sahibim.(Geç. Dav.) -Geçmişte yaptığım fiziksel aktivite sayesinde kendimi daha zinde hissettim. (Geç. Dav.) -Geçmişte belirli dönemlerde her gün en az 30 dk fiziksel aktivite yaptım. (Geç. Dav.)	,922 ,873 ,778	14,895 (2,383)	,820
3.Faktör -Benim için önemli olan insanlarla birlikte her gün en az 30 dk fiziksel aktivite yapmayı isterim. (Tutum) -Önümüzdeki günlerde her gün en az 30 dk fiziksel aktivite yapmak beni mutlu edecektir. (Tutum) -Çevremdeki insanların çoğu her gün en az 30 dk fiziksel aktivite yapmamı tavsiye eder. (Öznel Norm) -Önümüzdeki günlerde her gün en az 30 dk fiziksel aktivite yapmak keyifli olacaktır. (Tutum)	,786 ,680 ,679 ,666	14,768 (2,363)	,701
4.Faktör -Aile ve arkadaş çevrem haricindeki referans kişilerin görüşleri benim için önemlidir. (Öznel Norm) -Sağlıklı yaşlanmak benim için önemlidir. (Tutum)	,807 ,519	10,114 (1,618)	,317
5.Faktör -Ailemin ve arkadaşlarımin görüşleri benim için önemli değildir. (Öznel Norm) -Sağlıklı yaşlanmak için her gün en az 30 dk fiziksel aktivite yapmak istediğim bir şeydir. (Niyet)	,857 ,427	8,110 (1,298)	,197

α = Güvenirlilik katsayısı

Pilot çalışma verilerine uygulanan AFA’da, öngörülen boyutların elde edilememesi nedeniyle alanında uzman kişilerden alınan geri dönütler doğrultusunda, araştırmada kullanılan planlı davranış teorisi ölçeği revize edilmiştir. Söz konusu ölçek 2 bölüme ayrılmıştır. Ölçeğin ilk bölümünde davranışa karşı tutum ve algılanan davranışsal kontrol ifadeleri yer almaktadır. İkinci bölümünde ise niyet, öznel norm ve geçmiş davranışlara yönelik ifadeler yer almaktadır. İlgili ölçeğin, eski versiyonundaki ifadelerinde yer alan "önümüzdeki günlerde her gün en az 30 dk fiziksel aktivite yapmak niyetindeyim.", "sağlıklı yaşlanmak için her gün en az 30 dk fiziksel aktivite yapmak istediğim bir

şeydir.", "her gün en az 30 dk fiziksel aktivite yapmayı deneyeceğim." vb. ifadeler "önümüzdeki zamanlarda yaşlanırken sağlıklı kalmak için egzersiz yapmaya niyetim var.", "yaşlanırken sağlıklı kalmak için egzersiz yapmak istediğim bir şeydir.", "yaşlanırken sağlıklı kalmak için egzersiz yapmayı deneyeceğim." vb. şeklinde değiştirilmiştir. Uzman raporu doğrultusunda, önceki ifadelerde geçen "her gün en az 30 dk fiziksel aktivite yapmak" ifadelerinin, bireylerin cevaplarını kısıtlayabileceği düşüncesi ile daha genel ifadelere dönüştürülmüştür. Bu doğrultuda, araştırma kapsamında kullanılacak ölçek son halini almıştır.

Pilot çalışma kapsamında kullanılan fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeğine de AFA uygulanmış olup, önem ve sağlık ile merkezilik olarak iki faktör ortaya çıkmıştır. Ölçeğe ilişkin KMO değeri ,865 ve BTS değeri 654,401 olarak hesaplanmıştır. Analizde kesme noktası ,50 olarak belirlemiş olup, bu değer altında kalan ve aynı anda birden fazla faktörün altında toplanan ifadeler analize dahil edilmemiştir. Bu doğrultuda, birinci faktör toplam dört ve ikinci faktör toplam üç ifadeden oluşmaktadır. Ölçeğe ilişkin faktör yükleri ,748-,857 arasında değişmektedir. Toplam açıklanan varyansın çoğunluğunu (% 40) birinci faktör olan önem ve sağlık faktörü açıklamaktadır. Bunun yanında, ölçeğe ilişkin güvenirlik katsayılarının (,87-,88) ,70'in üzerinde olması ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir (Nunnally ve Bernstein, 1994). Ayrıca, ölçeğe ilişkin toplam güvenirlik katsayısı ise ,89 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3.2. Fiziksel aktivite ilgilenimi pilot çalışma açıklayıcı faktör analizi

Faktörler	Faktör Yükleri	Açıklanan Varyans (Özdeğer)	α
1.Önem ve Sağlık -Fiziksel aktivite sayesinde kendimi dinç hissedirim. -Fiziksel aktivite beni mutlu eder. -Fiziksel aktivite insanı motive eder. -Fiziksel aktivite benim için önemlidir.	,846 ,814 ,762 ,748	40,367 (2,826)	,876
2.Merkezilik -Fiziksel aktivite benim için hayati öneme sahiptir. -Fiziksel aktivite yapmazsam eksiklik hissedirim. -Fiziksel aktivite yaşamımın bir parçasıdır.	,857 ,812 ,811	35,272 (2,469)	,865
Toplam Açıklanan Varyans ve Toplam Güvenirlik		75,639	,892

Pilot çalışma kapsamında fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeğine uygulanan AFA'nın ardından uygulanan DFA'ya göre birinci faktörde tek modifikasyon yapılmıştır. Modifikasyon sonucunda uyum indeksleri; $\chi^2=28,00$, $p=0,0055$, $df=12$, $\chi^2/df=2,33$, $RMSEA=,094$, $CFI=,98$, $IFI=,98$, $NFI=,97$, $NNFI=,97$, $RMR=,023$, $SRMR=,038$,

GFI=,95 ve AGFI=,88 olarak hesaplanmıştır. Buna göre RMSEA değeri haricindeki diğer uyum indeksleri literatüre göre arzulanan değerler içerisinde yer almaktadır (Browne ve Cudeck, 1993; Hu ve Bentler, 1995; Schermelleh-Engel vd., 2003; Schumacker ve Lomax, 2010; Meydan ve Şeşen, 2015).

3.3. Veri Toplama Araçları

Planlı davranış teorisine ilişkin standart bir anket formunun olmamasından dolayı bu çalışmada planlı davranış teorisi, niyet ve geçmiş davranışlar ile ilgili Cunningham ve Kwon (2003)'un bireylerin hokey karşılaşmasına katılma niyetlerini belirlemek için kullandıkları anket ile birlikte Ajzen (2006a), Wigginton vd. (2016) ve Eyler (2016)'in çalışmalarında kullandıkları planlı davranış teorisi ölçeği çalışmanın amacına göre uyarlanmıştır. Çalışmaya uyarlanan planlı davranış teorisi ölçeği iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde; tutum ve algılanan davranışsal kontrole ilişkin 10 ifade yer alırken, ikinci bölümde; niyet, öznel norm ve geçmiş davranışlara yönelik 14 ifade yer almaktadır. İlk bölümde yer alan ifadeler her biri için farklı 5'li Likert Ölçeği ("5" çok önemli, "1" hiç önemli değil; "5" çok iyi, "1" çok kötü; "5" çok mantıklı, "1" çok mantıksız vb.) ile değerlendirilmektedir. Benzer şekilde, ikinci bölümde yer alan ifadeler de 5'li Likert Ölçeği ("5" kesinlikle katılıyorum, "1" kesinlikle katılmıyorum) ile değerlendirilmektedir.

Fiziksel aktiviteye katılım ile ilgili Godin ve Shephard (1985) tarafından geliştirilen "Godin Boş Zaman Egzersiz Anketi" (Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire) çalışmaya uyarlanmıştır. Katılımcıların fiziksel aktivitelere haftalık katılım sıklıklarına yönelik "yoğun tempolu egzersizler", "orta tempolu egzersizler" ve "hafif tempolu egzersizler" olarak 3 egzersiz türünden oluşan ifadeler bulunmaktadır. Ölçekteki ifadeler 5'li Likert Ölçeği ("5" çok sık, "1" hiç) ile değerlendirilmektedir.

Fiziksel aktivite ilgilenimine ilişkin ölçek Kyle ve Mowen (2005), Kyle vd. (2004), McIntyre ve Pigram (1992) ve Cheng ve Tsaur (2012)'dan uyarlanmıştır. Çalışmaya uyarlanan fiziksel aktivite ilgilenim ölçeğini "fiziksel aktivite benim için önemlidir", "fiziksel aktivite beni zinde hissettirir", "fiziksel aktivite yaşamımın bir parçasıdır" şeklinde 15 ifade oluşturmaktadır. Ölçekteki ifadeler 5'li Likert Ölçeği ("5" kesinlikle katılıyorum, "1" kesinlikle katılmıyorum) ile değerlendirilmektedir.

Çalışmada kullanılan anketin son bölümünde ise katılımcıların önümüzdeki 6 ay içerisinde herhangi bir egzersize başlama ihtimallerine ilişkin sorunun yanı sıra

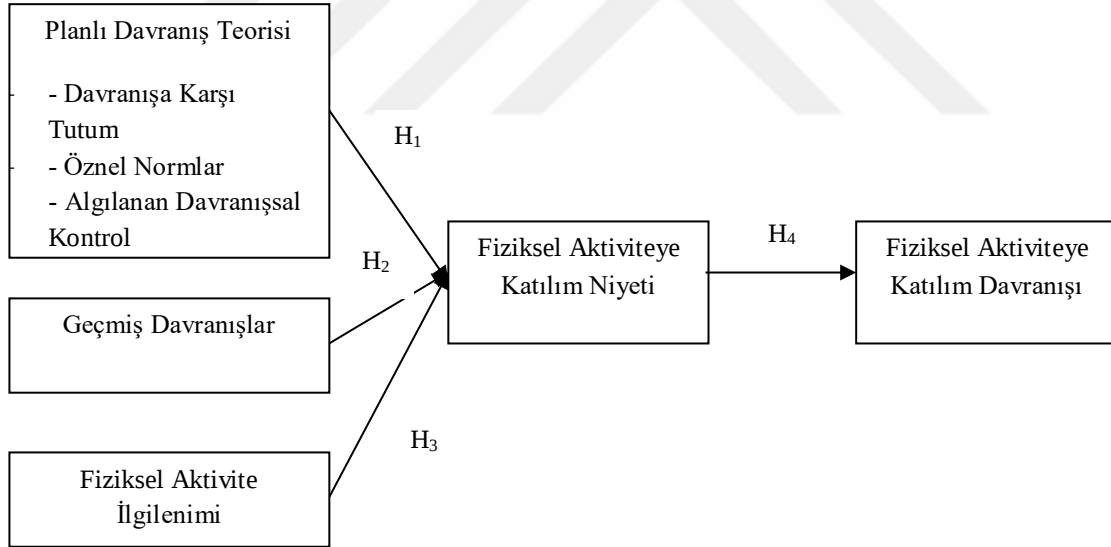
katılımcılara ilişkin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, meslek, aylık ortalama gelir durumu ve hangi şehirde ikamet ettikleri gibi demografik sorular yer almaktadır.

3.4. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma tanımlayıcı (betimsel) ve bağıntısal araştırma modelinde bir çalışmadır. Tanımlayıcı araştırmalar, belirli bir grubun özelliklerini tanımlamak, belirli bir davranış sergileyen tüketici kitlesinin toplam tüketici sayısı içerisindeki oranını hesaplamak, geleceğe dönük tahminler doğrultusunda çeşitli stratejiler geliştirmek gibi durumlarda kullanılır (Yükselen, 2006, s. 33).

Bağıntısal araştırma modelinde ise amaç, mevcut değişkenler arasındaki ilişkileri ve düzeylerini inceleyerek eldeki problem ile ilgili durumları, değişkenleri ve değişkenler arası ilişkileri tanımlamaktır (Kurtuluş, 1998, s. 310).

Araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan alternatif araştırma modelleri Şekil 3.1 ve Şekil 3.2'de yer almaktadır.



Şekil 3.1. Araştırma modeli(a)

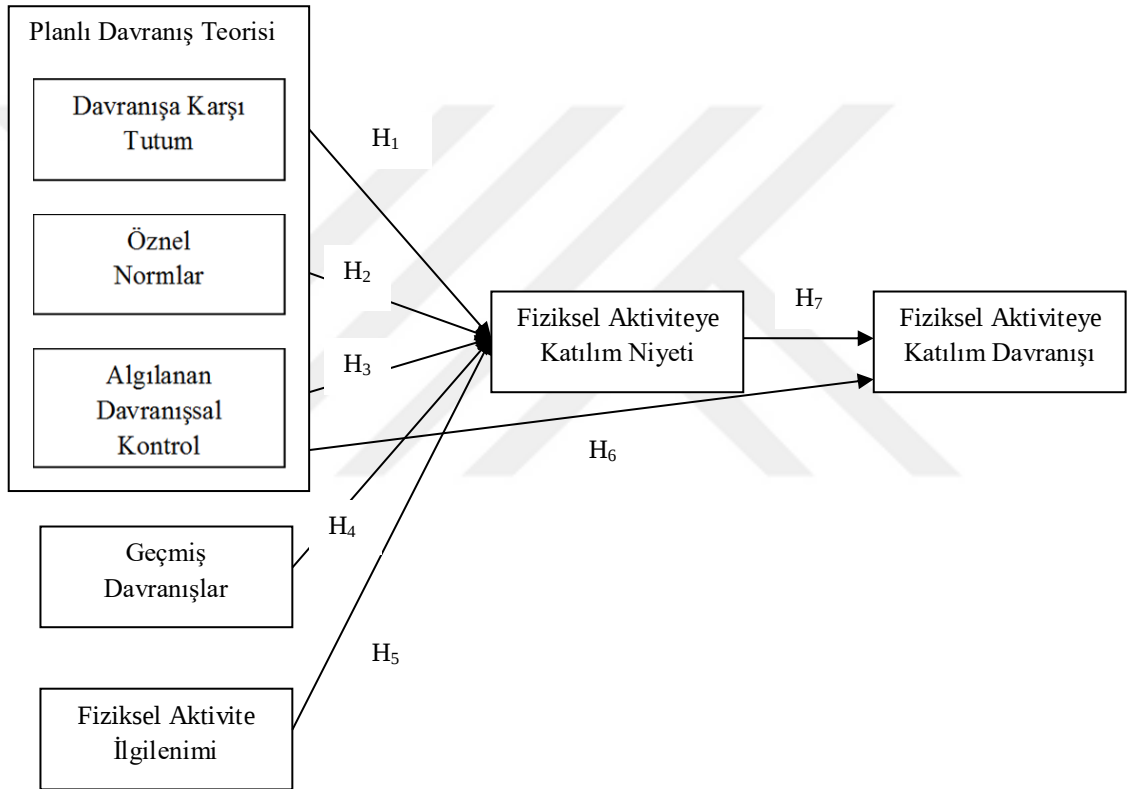
Araştırma kapsamında oluşturulan ilk alternatif modele ilişkin hipotezler aşağıdaki gibidir;

H₁: Planlı davranış teorisi boyutları ile fiziksel aktiviteye katılım niyeti arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Geçmiş davranışlar ile fiziksel aktiviteye katılım niyeti arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₃: Fiziksel aktivite ilgilenimi ile fiziksel aktiviteye katılım niyeti arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₄: Fiziksel aktiviteye katılım niyeti ile fiziksel aktiviteye katılım davranışı arasında anlamlı bir ilişki vardır.



Şekil 3.2. Araştırma modeli(b)

Araştırma kapsamında oluşturulan her iki modele ilişkin hipotezler ve gerekçeleri araştırmanın hipotezleri başlığı altında ayrıntılı olarak yer almaktadır.

3.5. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırma kapsamında geliştirilen planlı davranış teorisi boyutları, geçmiş davranışlar ve fiziksel aktivite ilgilenimi ile niyet arasındaki ilişkiler ile birlikte algılanan davranışsal kontrol ve niyetin davranış üzerindeki ilişkisine yönelik hipotezler aşağıda ayrı başlıklar altında ele alınmaktadır.

3.5.1. Planlı davranış teorisi boyutları ile niyet arasındaki ilişki

Tsai ve Coleman (2005) öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere aktif katılımına yönelik kültürel ve cinsiyete göre farklılıkları planlı davranış teorisi kapsamında incelemişler ve sonuç olarak Avustralya'lı ve Hong Kong'lu öğrenciler için tutum niyetin güçlü bir öngörücüsü iken, algılanan davranışsal kontrol niyeti kısmen öngörmektedir. Buna karşın, hem Avustralya hem de Hong Kong öğrencileri için öznel normun niyeti öngörmeye yetersiz olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Song ve Park (2015), Koreli yetişkinlerin fitness ve spor merkezlerinde egzersiz yapmaya devam etme niyetlerini planlı davranış teorisi kapsamında incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda, tutumun bireylerin fitness ve spor merkezlerine başkaları ile birlikte katılma niyeti üzerinde tek başına katılmalarına göre daha güçlü bir ilişkisi olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde, Hagger vd. (2002) çalışmalarında tutum ve algılanan davranışsal kontrolün niyetin en güçlü öngörücüsü olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca, öznel normların ise niyeti tahmin etmede küçük ama anlamlı bir etkisi olduğunu ortaya çıkarmışlardır.

Kerner ve Kalinski (2002) lise öğrencilerinin boş zamanlarında rekreasyonel fiziksel aktiviteye katılım niyeti ve davranışlarını inceledikleri çalışmalarında tutum, öznel norm ve algılanan davranışsal kontrolün herhangi bir rekreasyon faaliyetinde bulunmaya yönelik davranışsal niyet üzerinde doğrudan etkilere sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Lu vd. (2011) planlı davranış teorisi kapsamında spor seyircisinin davranışlarını inceledikleri çalışmalarında tutum, öznel norm ve algılanan davranışsal kontrolün davranışsal niyeti anlamlı şekilde öngördüğünü bulmuşlardır. Courneya vd. (1999) de planlı davranış teorisinin tüm boyutlarının egzersize katılma niyetini öngördüğü sonucuna ulaşmışlardır.

Barfield ve Hutchinson (2012) tutumlar, öznel normlar ve algılanan davranışsal kontrolün, davranışsal niyetlerin oluşumuna ortak olarak katkıda bulunarak, davranışın gerçekleşip gerçekleşmeyeceğini tahmin edebileceğini belirtmektedirler. Chuan vd. (2014) Malezya'da lise öğrencileri arasında rekreasyonel spor aktivitelerine katılım davranışları ile tutum, algılanan davranışsal kontrol, öznel normlar ve davranışsal niyet arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, tutum ve öznel normlar ile davranışsal niyet arasında anlamlı bir ilişki bulurken, algılanan davranışsal kontrol ile davranışsal niyet arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Benzer şekilde, Erdem vd. (2018)'nin çalışmalarında, algılanan davranışsal kontrol ile niyet arasında anlamlı bir ilişki ortaya

çıkamamıştır. Bamberg vd. (2003), tutum, öznel norm ve algılanan davranışsal kontrolün, öğrencilerin kampüse giden otobüse binme niyetlerini etkilediği ve bu niyetlerin davranışları oldukça doğru tahmin edilmesine izin verdiğini bulmuşlardır. Brickell vd. (2006) çalışmalarında tutum ve algılanan davranışsal kontrolün niyeti tahmin etmede anlamlı bir etkisi olduğunu bulurken, öznel normun niyet üzerinde anlamlı etkisi olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Blue ve Marrero (2006) tutum ve algılanan davranışsal kontrolün sağlıklı beslenme niyetine en güçlü katkıyı sağladığı sonucuna ulaşmışlardır.

Close vd. (2018) tutum, öznel norm ve algılanan davranışsal kontrol ile niyet arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğunu ve algılanan davranışsal kontrolün niyeti açıklamada en güçlü etkiye sahip olduğunu bulmuşlardır. Tseng vd. (2018) tarafından, planlı davranış teorisi ile bireylerin sigarayı bırakma niyeti ve davranışlarını öngören faktörlerin incelendiği çalışmada, tutum, algılanan davranışsal kontrol ve algılanan yatkınlık sigarayı bırakma niyetini en iyi öngören faktörler iken, öznel norm niyeti öngörmede katkı sağlamamıştır.

Yukarıda belirtilen gerekçeler doğrultusunda geliştirilen hipotezler;

H₁: Planlı davranış teorisi boyutlarından biri olan davranışa karşı tutum ile fiziksel aktiviteye katılım niyeti arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Planlı davranış teorisi boyutlarından biri olan öznel norm ile fiziksel aktiviteye katılım niyeti arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₃: Planlı davranış teorisi boyutlarından biri olan algılanan davranışsal kontrol ile fiziksel aktiviteye katılım niyeti arasında anlamlı bir ilişki vardır.

3.5.2. Geçmiş davranışlar ile niyet arasındaki ilişki

Cunningham ve Kwon (2003, s. 131) çalışmalarında geçmiş davranışın tutumlar, öznel normlar, algılanan davranışsal kontrol, niyetler ve davranış ile belirgin bir ilişki içerdiğini ifade etmektedirler. Ayrıca, geçmiş davranışın gelecekteki davranış üzerindeki etkileri hem doğrudan hem de tutumlar, öznel normlar ve algılanan davranışsal kontrol yoluyla dolaylı olarak görülebileceğini belirtmektedirler. Hagger vd. (2002) de geçmiş davranışların, niyetin ve niyeti takip eden davranışın güçlü bir öngörücüsü olduğunu belirtmektedirler.

Wang ve Zhang (2016, s. 589) planlı davranış teorisi etkisinin üzerindeki varyansı açıklayan geçmiş davranışların, gelecek davranışın güçlü bir öngörücüsü olduğunu ifade

etmektedirler. Ayrıca geçmiş davranışların, planlı davranış teorisinde bağımsız bir öngörücü değişken olarak bulunması gerektiğini belirtmektedirler. Kor ve Mullan (2011, s. 1211), sağlık davranışlarının sadece niyet odaklı olmadığını, aynı zamanda niyet ve davranış tutarlılığını sağlayan geçmiş davranışlar gibi başka değişkenlerin de olabileceğini belirtmektedirler.

Rhodes ve Courneya (2003) çalışmalarında geçmiş davranışlar ile niyet ve davranış arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu; geçmiş davranışların, gelecekteki davranışlar üzerinde, niyetin etkisiyle birlikte en büyük etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Dolayısıyla, geçmiş davranışlar alışkanlığın bir göstergesi olarak algılandığında, alışkanlığın mevcut egzersiz davranışları üzerinde bağımsız bir etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Patiro ve Budiyanti (2016) çalışmalarında genç girişimcilerin bankalara kredi başvurusunda bulunma niyetlerinin, tutumlar, öznel normlar, algılanan davranışsal kontrol, geçmiş davranışlar ve durumsal çekicilikten önemli ölçüde etkilendiğini bulmuşlardır.

Bamberg vd. (2003) çalışmalarında geçmiş davranışların, davranış üzerinde etkili olan diğer öngörücü değişkenler de eklendiğinde gelecek davranışlar üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu bulmuşlardır. Brickell vd. (2006) geçmiş davranışlar ve niyetin, egzersiz davranışının tahmin edilen varyansını önemli ölçüde artırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Hagger vd. (2018) çalışmalarında geçmiş davranışların, sağlık davranışının belirleyicisi olduğu sonucuna ulaşmış olup, geçmiş davranışların modele dahil edilmesi ile niyetin davranış üzerindeki etkisinin düştüğünü raporlamışlardır. Cunningham ve Kwon (2003) planlı davranış teorisini tüketicilerin hokey karşılaşmasına katılma niyetlerini daha iyi anlamak için kullanmışlardır. Çalışmanın sonucunda tutum, öznel normlar, algılanan davranışsal kontrol ve önceki davranışların niyetle pozitif yönlü bir ilişkisi olduğunu bulmuşlardır. Conner vd. (2017) tutum, tanımlayıcı norm, geçmiş davranışlar ve kapasitenin sağlığı koruma veya risk davranışlarına girme niyetleri üzerinde pozitif anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yukarıda belirtilen gerekçeler doğrultusunda geliştirilen hipotez;

H₄: Geçmiş davranışlar ile fiziksel aktiviteye katılım niyeti arasında anlamlı bir ilişki vardır.

3.5.3. Fiziksel aktivite ilgilenimi ile niyet arasındaki ilişki

Planlı davranış teorisi, sağlık psikolojisi ve sağlıkla ilgili davranışları açıklamada en etkili teorilerden biri (Yazdanpanah ve Forouzani, 2015, s. 344) olmakla beraber çeşitli popülasyonlarda sağlıkla ilgili fiziksel aktivite davranışını anlamak için de uygulanan ve en yaygın kullanılan ampirik olarak test edilmiş teorilerden biridir (Miežienė vd., 2014, s. 17). Ayrıca, meyve-sebze ve az yağ tüketimi gibi sağlıklı beslenme konularının yanı sıra fiziksel aktivite ile ilgili alanlarda da kapsamlı bir şekilde kullanılmıştır (Mistry vd., 2015, s. 1; Shukri vd., 2016, s. 560). Bu teori, fiziksel aktivitelere ilişkin davranışları açıklamak için etkili bir sosyal-bilişsel yaklaşımdır (Tsai ve Coleman, 2005, s. 182; Hagger vd., 2002, s. 3; Blanchard vd., 2008). Bir başka deyişle planlı davranış teorisi, tutumlar, öznel normlar ve algılanan davranışsal kontrol ile bireyin fiziksel aktiviteye katılım niyetini öngörür (Cunningham ve Kwon, 2003, s. 128). Dolayısıyla bu teorinin, bireylerin sağlıklı yaşlanma amacıyla fiziksel aktivite katılım niyeti ve davranışlarını açıklamada önemli olduğu ifade edilebilir.

Armitage (2005) planlı davranış teorisinin bileşenlerinden olan davranışa karşı tutum, öznel normlar ve algılanan davranış kontrolünün, niyet ve davranış üzerinde eşit derecede etkiye sahip olmaması ile birlikte fiziksel aktiviteye katılımı açıklamada önemli olduğunu belirtmiştir. Cunningham ve Kwon (2003, s. 129) da bir kişinin fiziksel bir aktiviteye katılımından kaynaklanan olumlu sonuçların olduğunu algıladığında, davranışı gerçekleştirmeye yönelik tutumunun olumlu olmasının daha muhtemel olduğunu ifade etmişlerdir.

Tsai ve Coleman (2005) Avustralya ve Hong Kong gibi iki farklı sosyo-kültürel çevrede düzenli aktif rekreasyona katılımı destekleyen faktörleri planlı davranış teorisi ile incelemişlerdir. Araştırmaya dahil olan her iki kültürel grup için aktif rekreasyona yönelik pozitif tutum, katılım niyetinin en güçlü öngörücüsü olarak belirlenmiştir. Algılanan davranışsal kontrol de niyeti tahmin etmede önemli bir öngörücü iken öznel normlar katılım niyetini tahmin etmede etkili olmamıştır. Bunun yanında, Chuan vd. (2014) lise öğrencilerinin rekreasyonel spor faaliyetlerine katılımlarını etkileyen faktörleri planlı davranış teorisine göre inceledikleri çalışmalarında, tutum faktörleri ve öznel normlar ile rekreasyonel spor aktivitelerine katılma davranışsal niyeti arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Godin (1994; Akt. Martin ve Kulinna,

2004, s. 289) 12 egzersiz temelli çalışmayı gözden geçirmiş ve niyetin, egzersiz davranışındaki varyansın % 30'unu oluşturduğunu bildirmiştir.

Song ve Park (2015) bireylerin kamu spor alanları ve fitness merkezlerinde spor yapmaya devam etme niyetlerini planlı davranış teorisi ile incelemişler ve tutumun, bireysel spor yapmaktan ziyade başkaları ile beraber spora katılma niyeti ile daha ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bunun yanında, spor branşları için öznel normların spor yapma niyeti ile istatistiksel olarak anlamlı olmadığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Hagger vd. (2002) de öznel normların spor yapma niyeti oluşumunda, planlı davranış teorisinin diğer iki bileşenine göre daha zayıf bir role sahip olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca, Mistry vd. (2015) bireylerin geçmiş aktivite davranışlarını inceleyerek planlama davranışı ile birlikte fiziksel aktiviteyi tahmin etmek için yaptıkları çalışmada, davranışları planlamak fiziksel aktivite değişikliklerinin en güçlü yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Hagger vd. (2002) fiziksel aktiviteler bağlamında davranış, niyet, tutum, öznel normlar, algılanan davranışsal kontrol, özyeterlik ve geçmiş davranışlar arasındaki ilişkiyi, gerekçeli eylem teorisini ve planlı davranış teorisini kullanarak incelemişler ve her iki teorinin de korelasyon matrisleri ile iyi uyum gösterdiği, bunun yanında planlı davranış teorisinin fiziksel aktivite niyeti ve davranışında daha fazla varyans oluşturduğunu ortaya koymuşlardır. Diğer yandan, Jeong vd. (2015) ebeveynlerin inançlarına ve engelli çocuklarının fiziksel aktiviteye katılımını destekleme niyetlerine ilişkin yaptıkları çalışmada, planlı davranış teorisinin engelli çocukların ebeveynlerinin fiziksel aktiviteye katılımda gösterdiği desteği incelemek için önemli olduğunu ifade etmişlerdir.

Yukarıda belirtilen gerekçeler doğrultusunda geliştirilen hipotez;

H₅: Fiziksel aktivite ilgilenimi ile fiziksel aktiviteye katılım niyeti arasında anlamlı bir ilişki vardır.

3.5.4. Algılanan davranışsal kontrol ve niyet ile davranış arasındaki ilişki

Tsai ve Coleman (2005)'in çalışmalarında Avustralya'lı ve Hong Kong'lu her iki öğrenci grubunun aktif rekreasyon aktivitelerine katılım niyetlerinin, davranışın güçlü bir belirleyicisi olduğu ortaya çıkmıştır. Avustralyalı öğrenciler için, algılanan davranışsal kontrolün aktif rekreasyona katılım davranışı üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı olmamasına rağmen, Hong Kong öğrencileri için zayıf ancak istatistiksel olarak anlamlı

bir doğrudan etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Hagger vd. (2002) niyetin, davranışı tahmin etmede önemli bir etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bunun yanında çalışmalarında, algılanan davranışsal kontrolün davranışı açıklamada doğrudan anlamlı bir etkisi olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde, Ajzen (1991) planlı davranış teorisine göre, davranışsal niyetle birlikte algılanan davranışsal kontrolün, davranışsal başarıyı öngörmek için doğrudan kullanılabileceğini ifade etmektedir.

Courneya vd. (1999) de tutum ve algılanan davranışsal kontrolün egzersize katılma davranışını öngördüğü sonucuna ulaşmışlardır. Erdem vd. (2018) çalışmalarında algılanan davranışsal kontrol ile davranış arasında doğrudan ve anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Brickell vd. (2006) çalışmalarında niyetin söz konusu davranışın tahmin edilmesine katkı sağlayan tek değişken olduğunu bulmuşlardır. Tseng vd. (2018) tutum ve algılanan davranışsal kontrol sigarayı bırakma davranışını öngörmeye katkı sağlarken, öznel norm ve algılanan yatkınlık katkı sağlamamıştır.

Yukarıda belirtilen gerekçeler doğrultusunda geliştirilen hipotezler;

H₆: Planlı davranış teorisi boyutlarından biri olan algılanan davranışsal kontrol ile fiziksel aktiviteye katılım davranışı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₇: Fiziksel aktiviteye katılım niyeti ile fiziksel aktiviteye katılım davranışı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler, ilgili istatistik paket programlarına aktararak analizler yapılmıştır. Öncelikle, araştırma katılımcılarının demografik özelliklerine ilişkin bulgular, istatistik paket programında sıklık, yüzde, ortalama ve standart sapma analizleri yapılmıştır. Ardından, planlı davranış teorisi ve fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeklerine ilişkin ifadeler için istatistik paket programında AFA ve ardından bir diğer istatistik paket programında DFA uygulanmıştır.

AFA, gözlemlenen çok sayıda değişken içerisinde gruplandırılmış temel değişkenler ya da faktörler tanımlayarak değişken sayısını azaltmak amacı ile uygulanır (Ural ve Kılıç, 2013, s. 275). DFA, değişkenler arasındaki ilişkiye dair daha önce saptanan bir modelin ya da hipotezin test edilmesidir (Meydan ve Şeşen, 2015, s. 21).

Özellikle gizil değişkenler/faktörler ve gözlenen ölçümler arasındaki ilişkilerin ölçüm modelleri ile ilgilenir (Çelik ve Yılmaz, 2016, s. 43).

AFA ile DFA arasındaki en temel farklılıklar (Çapık, 2014, s. 202);

- DFA'da araştırmacı ölçekte kaç alt boyut (faktör) olacağını kesin olarak bilmelidir. Hangi maddelerin (gözlenen değişken) hangi alt boyutta olduğuna yine araştırmacı kurduğu modelle karar verir. AFA'da ise araştırmacı maddelerin hangi alt boyuta girdiğini ve alt boyut sayısını sadece gözlemler. Araştırmacı eğer isterse alt boyut sayısını sınırlayabilir.
- DFA'da, kesin olarak ölçülmek istenen şey için teorik altyapı gerekir. AFA'da ölçeğin yapısı için her ne kadar teorik altyapı gerekse de maddeleri ve alt boyutları AFA belirler.
- DFA'da birden çok uyum indeksi ve faktör yüklerinin bileşimi modelin uygunluğunu belirler. AFA'da genelde sadece faktör yüklerine bakarak karar verilir.

Araştırma kapsamında kullanılan her iki ölçeğe (planlı davranış teorisi ve fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeği) ilişkin ortaya çıkan faktörlerin kendi aralarındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon analizi yapılmıştır. Analizler sonucunda ortaya çıkan planlı davranış teorisi boyutları, geçmiş davranışlar ve fiziksel aktivite ilgilenimi ile fiziksel aktiviteye katılım niyeti ve davranışı arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapısal eşitlik modellemesi (YEM) uygulanmıştır. Ayrıca, planlı davranış teorisi ve fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin araştırma katılımcıların birtakım demografik özelliklerine göre farklılaşma durumlarını belirlemek amacıyla t-testi ve ANOVA'dan yararlanılmıştır.

4.BULGULAR

4.1. Araştırma Katılımcılarına İlişkin Demografik Bulgular

Araştırma katılımcılarının birtakım demografik özelliklerine (cinsiyet, yaş, eğitim, medeni durum, meslek, gelir durumu, ikamet edilen bölge) ve egzersize başlama davranışı olasılığına ilişkin veriler Tablo 4.1'de yer almaktadır. Tablo 4.1 incelendiğinde; katılımcıların % 57,1'i (533 kişi) kadınlar, % 42,9'u (400 kişi) erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların % 29,8'i (278 kişi) 30-40 yaş, % 33,5'i (313 kişi) 41-50 yaş, % 24,9'u (232 kişi) 51-60 yaş ve % 11,8'i (110 kişi) 61 ve üzeri yaş aralığındaki yetişkin ve yaşlı bireylerden oluşmaktadır.

Araştırma katılımcılarının eğitim durumlarına göre; % 41,9 (391 kişi) ile büyük çoğunluğu üniversite (önlisans/ lisans) mezunları oluştururken, % 19'unu (177 kişi) lisansüstü (yüksek lisans/doktora), % 18,1'ini (169 kişi) lise, % 14,1'ini (132 kişi) ilköğretim veya daha düşük ve % 6,9'unu (64 kişi) ortaokul mezunları oluşturmaktadır. Katılımcıların % 72,9'u (680 kişi) evli, % 21,5'i (201 kişi) bekar ve % 5,6'sı (52 kişi) diğer medeni duruma sahiptir.

Katılımcıların meslek gruplarına ilişkin bulgular incelendiğinde; % 25,7'si (240 kişi) memur, % 20,4'ü (190 kişi) emekli, % 15,3'ü (143 kişi) diğer, % 14,9'u (139 kişi) ev hanımı, % 6,5'i (61 kişi) işçi, % 6,5'i (61 kişi) serbest meslek, % 6,1'i (57 kişi) yönetici ve % 4,5'i (42 kişi) esnaf meslek grubu içerisinde yer almaktadır.

Katılımcıların gelir durumlarına ilişkin bulgulara göre; % 27,3'ü (255 kişi) 6001 TL ve daha yüksek, % 24,7'si (230 kişi) 1501-3000 TL, % 24'ü (224 kişi) 3001-4500 TL, % 16,6'sı (155 kişi) 4500-6000 TL ve % 7,4'ü (69 kişi) 1500 TL veya daha düşük gelir durumuna sahiptir.

Araştırmaya yönelik ankete internet aracılığı ile katılan 498 kişinin ikamet ettikleri bölgeler incelendiğinde; büyük çoğunluğu % 45,6'sı (227 kişi) İç Anadolu Bölgesi'nde ikamet ederken, % 24,3'ü (121 kişi) Marmara Bölgesi'nde, % 10,8'i (54 kişi) Akdeniz Bölgesi'nde, % 7'si (35 kişi) Ege Bölgesi'nde, % 5,8'i (29 kişi) Karadeniz Bölgesi'nde, % 3,4'ü (17 kişi) Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde ve % 3'ü (15 kişi) Doğu Anadolu Bölgesi'nde ikamet etmektedir. Geriye kalan 435 kişi ile Eskişehir ilinde birebir görüşerek anket formunu doldurmaları istenmiştir.

Katılımcıların gelecek altı ay içerisinde herhangi bir fiziksel aktiviteye başlama olasılıklarına ilişkin bulgularda; % 40,8'i (381 kişi) çok yüksek, % 21,8'i (203 kişi) orta,

% 21'i (196 kişi) yüksek, % 8,5'i (79 kişi) düşük ve % 7,9'u (74 kişi) çok düşük bir olasılıkla bir fiziksel aktiviteye başlayabileceğini belirtmiştir.

Tablo 4.1. *Araştırma katılımcılarına ilişkin demografik özellikler*

	f	%
Cinsiyet		
Kadın	533	57,1
Erkek	400	42,9
Yaş		
30-40	278	29,8
41-50	313	33,5
51-60	232	24,9
61 ve >	110	11,8
Eğitim		
İlkokul veya daha <	132	14,1
Ortaokul	64	6,9
Lise	169	18,1
Üniversite (Önlisans/Lisans)	391	41,9
Lisansüstü (Yüksek Lisans/Doktora)	177	19,0
Medeni Durum		
Bekar	201	21,5
Evli	680	72,9
Diğer	52	5,6
Meslek		
Memur	240	25,7
İşçi	61	6,5
Emekli	190	20,4
Ev Hanımı	139	14,9
Yönetici	57	6,1
Esnaf	42	4,5
Serbest Meslek	61	6,5
Diğer	143	15,3
Gelir Durumu		
1500 TL veya daha <	69	7,4
1501-3000 TL	230	24,7
3001-4500 TL	224	24,0
4501-6000 TL	155	16,6
6001 TL ve daha >	255	27,3
Bölgeler		
İç Anadolu Bölgesi	227	45,6
Akdeniz Bölgesi	54	10,8
Marmara Bölgesi	121	24,3
Ege Bölgesi	35	7,0
Karadeniz Bölgesi	29	5,8
Doğu Anadolu Bölgesi	15	3,0
Güneydoğu Anadolu Bölgesi	17	3,4
Davranış Olasılığı		
Çok Düşük	74	7,9
Düşük	79	8,5
Orta	203	21,8
Yüksek	196	21,0
Çok Yüksek	381	40,8

Araştırma katılımcılarının üç farklı egzersiz türüne haftalık katılma sıklıkları Tablo 4.2'de yer almaktadır. Tablo 4.2 incelendiğinde; yoğun tempolu egzersize katılımcıların % 49,5'i (462 kişi) hiç, % 20,8'i (194 kişi) orta, % 15,9'u (148 kişi) az, % 8,4'ü (78 kişi) sık ve % 5,5'i (51 kişi) çok sık katılmaktadır. Bunun yanında, orta tempolu egzersize katılımcıların % 29,4'ü (274 kişi) orta, % 20,4'ü (190 kişi) sık, % 20,3'ü (189 kişi) hiç, % 16,7'si (156 kişi) az ve % 13,3'ü (124 kişi) çok sık katılmaktadır. Hafif tempolu egzersize ise katılımcıların % 26,4'ü (246 kişi) orta, % 22,9'u (214 kişi) sık, % 18,2'si (170 kişi) hiç, % 16,5'i (154 kişi) çok sık ve % 16'sı (149 kişi) az katılmaktadır. Üç farklı egzersiz türüne ilişkin ortalamalar incelendiğinde; hafif tempolu egzersizler en yüksek ortalama saha sahipken, yoğun tempolu egzersizler en düşük ortalama sahiptir.

Tablo 4.2. Araştırma katılımcılarının haftalık egzersize katılma sıklıkları

Egzersiz Türü	Hiç		Az		Orta		Sık		Çok Sık		Ort.	S.S.
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Yoğun Tempolu Egzersizler	462	49,5	148	15,9	194	20,8	78	8,4	51	5,5	2,0439	1,23666
Orta Tempolu Egzersizler	189	20,3	156	16,7	274	29,4	190	20,4	124	13,3	2,8971	1,30537
Hafif Tempolu Egzersizler	170	18,2	149	16,0	246	26,4	214	22,9	154	16,5	3,0354	1,33371

Ort: Aritmetik ortalama; **S.S:** Standart sapma

4.2. Planlı Davranış Teorisi ve Fiziksel Aktivite İlgilenimi Ölçeklerine İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

İstatistik paket programında faktör analizine tabi tutulan ifadelerle ilişkin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin literatürde (Curran vd., 1996; Hong vd., 2003) kabul edilen değerlerin altında veya kabul edilen değerlere yakın olduğunu ifade etmek mümkündür. Örneğin; basıklık değerine ilişkin uç değerler -0,818 ile 3,913 arasında değişkenlik göstermektedir. Curran vd. (1996) ve Hong vd. (2003)'e göre bu değerler kabul edilebilir düzey olan; çarpıklık için -2,+2 veya basıklık için -7,+7

değerlerinin altındadır. Faktör analizine tabi tutulan ve nihai olarak faktör analizi içerisinde yer alan değerlerden % 84'ünün basıklık değerleri -2,+2 arasında ve %16'sının ise 3,419 ile 3,913 arasında olduğu görülmektedir. Durum çarpıklık açısından değerlendirildiğinde; benzer şekilde 4 ifade dışında kalan 21 ifadenin arzulanan değer olan -2,+2 'nin altında olduğu, 4 ifadenin ise bu değerlerin biraz üzerinde (-2,209; -2,319) olduğu tespit edilmiştir.

Diğer bir yaklaşıma göre, DFA yapabilmek için yapıları ve bu yapıları oluşturan ifadelerin bilinmesi gerektiğine (Çapık, 2014) ilişkin yaklaşım çerçevesinde elde edilen tüm faktöriyel yapılarla ilişkin çarpıklık (-0,417; -1,861) ve basıklık değerleri (-0,434; 3,578) kabul edilebilir sınır içerisinde olduğu; bu bakımdan AFA/DFA ve YEM'in uygulanabileceğini ifade etmek mümkündür.

Tablo 4.3.Planlı davranış teorisi ölçeğine ilişkin tanımlayıcı veriler

Faktörler	Ort.	Ortanca	Min.	Max.	Mod	S.S.	Çarpıklık	Basıklık
Geçmiş Davranışlar	4,45	5,00	1,00	5,00	5,00	0,86	-1,861	3,274
Niyet	4,46	5,00	1,00	5,00	5,00	0,77	-1,789	3,578
Tutum	4,64	4,66	3,00	5,00	5,00	0,39	-1,300	1,775
Öznel Norm	4,31	4,50	1,00	5,00	5,00	0,76	-1,299	1,824
Alg.Dav.Kontrol	3,60	3,75	1,00	5,00	3,50	0,71	-0,417	0,436
Davranış Olasılığı	2,94	3,00	1,00	5,00	2,75	0,89	0,058	-0,434

Ort: Aritmetik ortalama; **Min:** Minimum; **Max:** Maksimum; **S.S:** Standart sapma

Araştırma kapsamında tanımlayıcı istatistikler kategorisi içerisinde yer alan aritmetik ortalama, ortanca (medyan), mod gibi merkezi eğilim ölçüleri, standart sapma gibi ortalamadan sapma ölçüleri ve çarpıklık-basıklık gibi normalden sapma ölçüleri analiz edilmiştir. Bu doğrultuda, planlı davranış teorisi ve fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeğine ilişkin aritmetik ortalama, ortanca, minimum ve maksimum değerler, mod, standart sapma ve çarpıklık-basıklık değerleri Tablo 4.3 ve Tablo 4.4'de yer almaktadır.

Tablo 4.4.Fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeğine ilişkin tanımlayıcı veriler

Faktörler	Ort.	Ortanca	Min.	Max.	Mod	S.S.	Çarpıklık	Basıklık
Önem ve Sağlık	4,48	5,00	1,00	5,00	5,00	0,74	-1,820	3,603
Merkeziyetlik	3,96	4,00	1,00	5,00	5,00	1,05	-0,826	-0,172

Ort: Aritmetik ortalama; **Min:** Minimum; **Max:** Maksimum; **S.S:** Standart sapma

4.3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Açıklayıcı Faktör Analizi Bulguları

Araştırma kapsamında kullanılan planlı davranış teorisi ve fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeklerine ilişkin boyutların belirlenmesi amacıyla AFA uygulanmıştır. Bu doğrultuda, planlı davranış teorisi ölçeğine ait niyet, geçmiş davranışlar, tutum, öznel norm, algılanan davranışsal kontrol ve davranış olasılığı olarak altı faktör; fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeğine ait önem ve sağlık ile merkezilik olarak iki faktör ortaya çıkmıştır.

4.3.1. Planlı davranış teorisine ilişkin açıklayıcı faktör analizi bulguları

Planlı davranış teorisi ölçeğine ilişkin, aynı özelliği ölçen ifadelerin gruplandırılması ve boyutlar altında toplanması amacıyla AFA kullanılmıştır. AFA'da; birbirleri ile ilişkili olan değişkenlerin daha genel bir değişken ya da kavram altında bir araya getirilmesi amaçlanmaktadır (Aksu vd., 2017, s. 1). Bu amaç doğrultusunda yapılan AFA'da toplam altı boyut ortaya çıkmış olup, boyutlar sırasıyla niyet, geçmiş davranışlar, tutum, öznel norm, algılanan davranışsal kontrol ve davranış olasılığı olarak isimlendirilmiştir. Söz konusu ölçekte toplam 28 ifade olup, faktör analizinde faktör yükü .50'nin altında olan ve aynı anda birden fazla boyut altında yer alan ifadeler analize dahil edilmemiştir. Ayrıca ölçeğe ilişkin faktör belirlemede, özdeğeri 1'den büyük faktörler dikkate alınmıştır. Analiz sonucunda elde edilen altı faktörün toplam açıklanan varyansı yaklaşık % 75 dir.

Planlı davranış teorisi ölçeği için örneklem büyüklüğünün, AFA yapabilmek için uygunluğunu ölçmek amacıyla Kaiser Meyer Olkin (KMO) ve değişkenler arasındaki ilişkiyi ölçmek için Bartlett's Test of Sphericity (BTS) değerlerine bakılmıştır. Buna göre KMO değeri 0,871 ve BTS değeri 13583,452 olarak hesaplanmıştır. KMO değeri, veri matrisinin faktör analizi için uygun olup olmadığı ve veri yapısının faktör çıkarma için uygunluğu hakkında bilgi verir (Büyüköztürk, 2018, s. 136). Dolayısıyla, çalışmada elde edilen KMO değerinin Friel (2007)'e göre oldukça önemli olup, AFA yapmak için yeterli olduğu görülmektedir. Friel (2007)'in belirttiği KMO katsayılarına ilişkin önem dereceleri ayrıntılı olarak Tablo 4.5'de yer almaktadır. Analiz sonucunda elde edilen BTS değeri incelendiğinde, değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin ($p < 0.05$) varlığı görülmekle birlikte AFA yapabilmek için uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.5. KMO katsayısının önem derecesi (Friel, 2007, s. 20)

KMO Değeri	Önem Derecesi
0.90 ile 1.00 arası	Mükemmel
0.80 ile 0.89 arası	Oldukça Önemli
0.70 ile 0.79 arası	Orta Düzeyde
0.60 ile 0.69 arası	Vasat
0.50 ile 0.59 arası	Çok Kötü
0.00 ile 0.49 arası	Faktör Yok

Ortaya çıkan faktörler incelendiğinde; birinci faktör olan niyet faktöründe toplam dört ifade bulunmaktadır. Faktör içerisinde yer alan ifadeler bireylerin gelecek dönemlerde sağlıklı yaşlanmak için fiziksel aktiviteye katılım niyetlerini belirlemeye yöneliktir. Söz konusu dört ifadenin faktör yükleri ,827-,858 arasında değişmekte olup, toplam açıklanan varyansın yaklaşık % 16'sını açıklamaktadır.

AFA sonucunda ortaya çıkan ikinci faktör olan geçmiş davranışlar faktöründe yer alan dört ifade, bireylerin geçmiş dönemlerde fiziksel aktivite katılım davranışlarına ilişkindir. AFA sonucunda her bir ifadenin faktör yükleri ,847-,881 arasındadır ve bu faktör toplam açıklanan varyansın yaklaşık yaklaşık % 16'sını açıklamaktadır.

Tutum olarak isimlendirilen üçüncü faktörde, toplam dört ifade yer almakta ve bu ifadeler bireylerin sağlıklı yaşlanmaya yönelik tutumlarını belirlemeye yardımcı olmaktadır. Dört ifadenin faktör yükleri ,866-,920 arasında değişmektedir ve toplam açıklanan varyansın yaklaşık % 15'ini açıklamaktadır.

Dördüncü faktör olan öznel norm faktöründe toplam üç ifade bulunmakta ve ifadeler bireylerin sağlıklı yaşlanma ve sağlıklı yaşlanmak için fiziksel aktiviteye katılımlarında çevrelerindeki kişilerden (aile, arkadaş, doktor vb.) ne kadar etkilendiklerini belirlemeye yöneliktir. Üç ifadenin faktör yükleri ,791-,900 arasında değişmektedir ve toplam açıklanan varyansın yaklaşık % 11'ini açıklamaktadır.

Beşinci faktör olan algılanan davranışsal kontrol faktöründe toplam üç ifade bulunmakta ve bu ifadeler bireylerin sağlıklı yaşlanma konusundaki davranışlarını kontrol etme kabiliyetlerine ilişkindir. Üç ifadenin faktör yükleri ,737-,859 arasında değişmektedir ve toplam açıklanan varyansın % 9'unu açıklamaktadır.

Altıncı ve son faktör olan davranış olasılığı toplam dört ifade yer almakta ve bu ifadeler bireylerin gelecek dönemlerde sağlıklı yaşlanmak için herhangi bir fiziksel aktiviteye başlama ve halen devam ettikleri aktivitelere ilişkindir. Dört ifadenin faktör

yükleri ,514-,746 arasında değişmektedir ve toplam açıklanan varyansın yaklaşık % 9'unu açıklamaktadır. Planlı davranış teorisi ölçeğine ilişkin ortaya çıkan faktörler, faktör yükleri, özdeğer ve açıklanan varyans değerleri Tablo 4.6'da ayrıntılı olarak yer almaktadır.

Tablo 4.6. Planlı davranış teorisi faktörleri

Faktörler	Faktör Yükleri	Açıklanan Varyans (Özdeğer)
Niyet -Önümüzdeki zamanlarda yaşlanırken sağlıklı kalmak için egzersiz yapmaya niyetim var. -Önümüzdeki zamanlarda yaşlanırken sağlıklı kalmak için egzersiz yapmayı düşünüyorum. -Yaşlanırken sağlıklı kalmak için egzersiz yapmayı deneyeceğim. -Yaşlanırken sağlıklı kalmak için egzersiz yapmak istediğim bir şeydir.	,858 ,832 ,829 ,827	15,678 (3,449)
Geçmiş Davranışlar -Geçmişte yaptığım fiziksel aktivite/egzersiz ile ilgili olumlu deneyime sahibim. -Geçmişte yaptığım fiziksel aktivite/egzersiz sayesinde kendimi daha zinde hissettim. -Geçmişte yaptığım fiziksel aktivite/egzersiz benim için faydalı oldu. -Geçmişte belirli dönemlerde fiziksel aktivite/egzersiz yaptım.	,881 ,879 ,859 ,847	15,603 (3,433)
Tutum -Yaşlanırken sağlıklı kalmak... -Yaşlanırken sağlıklı kalmak... -Yaşlanırken sağlıklı kalmak... -Yaşlanırken sağlıklı kalmak...	,920 ,876 ,872 ,866	14,653 (3,224)
Öznel Norm -Çevremdeki insanların çoğu yaşlanırken sağlıklı kalmamın benim için faydalı olacağı görüşündeler. -Önem verdiğim kişiler, yaşlanırken sağlıklı kalmam gerektiğini söyler. -Önem verdiğim insanlar, sağlıklı yaşlanmak için egzersizin gerekli olduğunu söyler.	,900 ,874 ,791	10,966 (2,413)
Algılanan Davranışsal Kontrol -Yaşlanırken sağlıklı kalmak benim için... -İstedikten sonra, yaşlanırken sağlıklı kalmak için çaba sarf etmek benim için... -Yaşlanırken sağlıklı kalma konusunda kendinizi ne düzeyde kontrol edebiliyorsunuz?	,859 ,748 ,737	9,086 (1,999)
Davranış Olasılığı -Orta tempolu egzersize katılım -Yoğun tempolu egzersize katılım -Hafif tempolu egzersize katılım -Gelecek 6 ay içerisinde fiziksel aktiviteye başlama olasılığı...	,746 ,734 ,564 ,514	8,619 (1,896)
Toplam Açıklanan Varyans		74,605

Analiz sonucunda ortaya çıkan faktörlere ilişkin güvenirlik katsayıları (Cronbach's Alpha= α) incelendiğinde; niyet faktörü için ,932; geçmiş davranışlar faktörü için ,941; tutum faktörü için ,914; öznel norm faktörü için ,863; algılanan davranışsal kontrol faktörü için ,749; davranış olasılığı faktörü için ,628 olduğu tespit edilmiştir. Planlı

davranış teorisine ilişkin ortaya çıkan tüm faktörlerin güvenirlik katsayısı ise ,870'dir. Ortaya çıkan faktörlerden sadece davranış olasılığı faktörünün ,60'ın üzerinde olmasına karşın, geriye kalan beş faktörün güvenirlik katsayısının ,70'in üzerinde olması, ölçeğin güvenilir olduğunun (Nunnally ve Bernstein, 1994) bir işareti olarak ifade edilebilir. Davranış olasılığı faktörüne ilişkin elde edilen güvenirlik katsayısının, İslamoğlu ve Almaçık (2014)'a göre orta düzey bir güvenirliğe sahip olduğu ifade edilebilir. Durmuş vd. (2013) ve Su vd. (2006)'de ,60 ve üzeri güvenirlik katsayısının kabul edilebilir olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde, İslamoğlu ve Almaçık (2014)'a göre çalışmada elde edilen diğer beş faktörün güvenirlik katsayısının yüksek düzeyde güvenilir olduğu görülmektedir. İslamoğlu ve Almaçık (2014)'ın belirttiği güvenirlik katsayıları ve düzeyleri ayrıntılı olarak Tablo 4.7'de yer almaktadır.

Tablo 4.7. *Cronbach's alpha (α) katsayısına ilişkin güvenirlik düzeyleri (İslamoğlu ve Almaçık, 2014, s. 150)*

α Katsayısı	Güvenirlik Düzeyi
1,00-0,81	Yüksek Güvenirlik
0,80-0,61	Orta Düzey Güvenirlik
0,60-0,41	Düşük Güvenirlik
0,40-0,00	Güvenirlik Yok

Planlı davranış teorisi faktörlerine ilişkin aritmetik ortalamalar ve standart sapmalar incelendiğinde; bireylerin ifadelere verdikleri cevapların aritmetik ortalamalarının 2,0439 (S.S.= 1,23660) ile 4,8564 (S.S.= ,37741) arasında değişmekte olduğu görülmektedir. Faktörlere ilişkin ifadelerin ortalamalarına göre davranış olasılığı faktörü diğer faktörlere göre en düşük ortalamaya sahip olduğu ve standart sapmalarının 1'in üzerinde olduğu görülmektedir.

Dolayısıyla, araştırmaya katılan bireylerin geriye kalan beş faktördeki ifadelere büyük oranda katıldıkları ifade edilebilir. Davranış olasılığı faktörü için ise ortalamaların düşük olması ve standart sapmaların yüksek olması bireylerin bu faktördeki ifadelere verdikleri cevapların geniş bir seçeneğe yayıldığı söylenebilir. Söz konusu ölçeğe ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma ve güvenirlik katsayıları ayrıntılı olarak Tablo 4.8'de yer almaktadır.

Tablo 4.8. Planlı davranış teorisi faktörlerine ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma ve güvenirlik katsayıları

Faktörler	Ort.	S.S.	α
Niyet			
-Önümüzdeki zamanlarda yaşlanırken sağlıklı kalmak için egzersiz yapmaya niyetim var.	4,4566	,84247	,932
-Önümüzdeki zamanlarda yaşlanırken sağlıklı kalmak için egzersiz yapmayı düşünüyorum.	4,3944	,89877	
-Yaşlanırken sağlıklı kalmak için egzersiz yapmayı deneyeceğim.	4,4748	,86209	
-Yaşlanırken sağlıklı kalmak için egzersiz yapmak istediğim bir şeydir.	4,5327	,78495	
Geçmiş Davranışlar			
-Geçmişte yaptığım fiziksel aktivite/egzersiz ile ilgili olumlu deneyime sahibim.	4,3816	,99038	,941
-Geçmişte yaptığım fiziksel aktivite/egzersiz sayesinde kendimi daha zinde hissettim.	4,4802	,92235	
-Geçmişte yaptığım fiziksel aktivite/egzersiz benim için faydalı oldu.	4,5005	,90495	
-Geçmişte belirli dönemlerde fiziksel aktivite/egzersiz yaptım.	4,4437	,93702	
Tutum			
-Yaşlanırken sağlıklı kalmak...	4,8542	,37373	,914
-Yaşlanırken sağlıklı kalmak...	4,8564	,37741	
-Yaşlanırken sağlıklı kalmak...	4,8521	,39251	
-Yaşlanırken sağlıklı kalmak...	4,8457	,39002	
Öznel Norm			
-Çevremdeki insanların çoğu yaşlanırken sağlıklı kalmamın benim için faydalı olacağı görüşündeler.	4,4373	,86515	,863
-Önem verdiğim kişiler, yaşlanırken sağlıklı kalmam gerektiğini söyler.	4,3773	,93064	
-Önem verdiğim insanlar, sağlıklı yaşlanmak için egzersizin gerekli olduğunu söyler.	4,3333	,91912	
Algılanan Davranışsal Kontrol			
-Yaşlanırken sağlıklı kalmak benim için...	3,1651	,96649	,749
-İstedikten sonra,yaşlanırken sağlıklı kalmak için çaba sarf etmek benim için...	3,8585	,83469	
-Yaşlanırken sağlıklı kalma konusunda kendinizi ne düzeyde kontrol edebiliyorsunuz?	3,2990	1,02206	
Davranış Olasılığı			
-Orta tempolu egzersize katılım	2,8971	1,30537	,628
-Yoğun tempolu egzersize katılım	2,0439	1,23660	
-Hafif tempolu egzersize katılım	3,0354	1,33371	
-Gelecek 6 ay içerisinde fiziksel aktiviteye başlama olasılığı...	3,7835	1,27802	
Toplam Güvenirlik			,870

Ort: Aritmetik ortalama; **S.S:** Standart sapma; **α :** Cronbach's Alpha

Planlı davranış teorisi faktörlerine ilişkin korelasyon matrisi incelendiğinde; bütün faktörler arasında anlamlı bir ilişkinin ($p < 0,01$) olduğu görülmektedir. Buna göre geçmiş davranışlar ile niyet faktöründe ($r = ,546$) ve öznel norm ile niyet faktöründe ($r = ,476$) en yüksek ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, en düşük ilişkinin ($r = ,100$) ise öznel norm ile davranış olasılığı faktöründe olduğu görülmektedir. Planlı davranış teorisi faktörlerine ilişkin korelasyon matrisi Tablo 4.9'da ayrıntılı olarak gösterilmektedir.

Tablo 4.9. *Planlı davranış teorisi faktörlerine ilişkin korelasyon matrisi*

Faktörler	1	2	3	4	5	6
Geçmiş Davranışlar	1					
Niyet	,546**	1				
Tutum	,198**	,265**	1			
Öznel Norm	,344**	,476**	,159**	1		
Algılanan Davranışsal Kontrol	,291**	,317**	,338**	,158**	1	
Davranış Olasılığı	,393**	,343**	,163**	,100**	,440**	1

**p<0,01

4.3.2. Fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeğine ilişkin açıklayıcı faktör analizi bulguları

Fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeğine ilişkin, aynı özelliği ölçen ifadelerin gruplandırılması ve boyutlar altında toplanması amacıyla AFA kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda toplam iki faktör ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan faktörler temsil ettikleri ifadeler doğrultusunda, önem ve sağlık ile merkezilik olarak isimlendirilmiştir. Fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeğine uygulanan AFA'da faktör yükü .50'nin altında olan ve aynı anda birden fazla boyut altında yer alan ifadeler analize dahil edilmemiştir. Bunun yanında, ölçeğe ilişkin faktör belirlemede, özdeğeri 1'den büyük faktörler değerlendirilmiştir.

AFA uygulayabilmek için, fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeğine yönelik örneklem yeterliliği için KMO ve değişkenler arasındaki ilişkiyi ölçmek için BTS değerlerine bakılmıştır. Yapılan analiz sonucunda KMO değeri ,916 ve BTS değeri 5407,466 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen KMO değeri Friel (2007)'e göre mükemmel düzeyde olup, AFA yapabilmek için yeterli olduğu görülmüştür. BTS değerine bakıldığında ise değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin ($p<0.01$) olduğu tespit edilmiştir.

Birinci faktör olan önem ve sağlık faktöründe toplam dört ifade bulunmakta ve bu ifadeler fiziksel aktivitenin birey için önemi ile ilişkilidir. İfadelere ilişkin faktör yükleri ,741-,856 arasında değişmektedir. Söz konusu faktör, toplam açıklanan varyansın yaklaşık % 44'ünü açıklamaktadır.

İkinci faktör olan merkezilik faktöründe toplam üç ifade bulunmakta ve bu ifadeler fiziksel aktivitenin, bireyin hayatında merkezi bir role sahip olmasına ilişkindir. Üç ifadenin faktör yükleri ,799-,845 arasında değişmektedir. Bu faktör, toplam açıklanan varyansın yaklaşık % 38'ini açıklamaktadır. Analiz sonucunda ortaya çıkan iki faktörün toplam açıklanan varyansı yaklaşık % 82'dir. Fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeğine ilişkin

ortaya çıkan faktörler, faktör yükleri, özdeğerleri ve açıklanan varyansları Tablo 4.10'da ayrıntılı olarak gösterilmektedir.

Tablo 4.10. *Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörleri*

Faktörler	Faktör Yükleri	Özdeğer	Açıklanan Varyans
Önem ve Sağlık			
-Fiziksel aktivite/egzersiz, beni mutlu eder.	,856		
-Fiziksel aktivite/egzersiz, beni motive eder.	,837	3,077	43,957
-Fiziksel aktivite/egzersiz sayesinde kendimi dinç hissedirim.	,803		
-Fiziksel aktivite/egzersiz, benim için önemlidir.	,741		
Merkezlilik			
-Fiziksel aktivite/egzersiz, benim için hayati öneme sahiptir.	,845		
-Fiziksel aktivite/egzersiz, yaşamımın bir parçasıdır.	,827	2,652	37,885
-Fiziksel aktivite/egzersiz, yapmazsam eksiklik hissedirim.	,799		
Toplam Açıklanan Varyans			81,842

KMO:,916; **BTS:** 5407,466

Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerine ilişkin aritmetik ortalamalar ve standart sapmalar incelendiğinde; bireylerin ifadelerine verdikleri cevapların aritmetik ortalamaları 3,8703 (S.S.=1,21653) ile 4,5252 (S.S.=,79878) arasında değişmektedir. Buna göre, araştırma katılımcılarının fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerine ilişkin ifadelerine büyük çoğunlukla katıldıkları görülmektedir.

Tablo 4.11. *Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerine ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma ve güvenilirlik katsayıları*

Faktörler	Ort.	S.S.	α
Önem ve Sağlık			
-Fiziksel aktivite/egzersiz, beni mutlu eder.	4,5252	,79878	
-Fiziksel aktivite/egzersiz, beni motive eder.	4,4695	,84558	,921
-Fiziksel aktivite/egzersiz sayesinde kendimi dinç hissedirim.	4,4373	,88598	
-Fiziksel aktivite/egzersiz, benim için önemlidir.	4,5091	,79508	
Merkezlilik			
-Fiziksel aktivite/egzersiz, benim için hayati öneme sahiptir.	3,9250	1,14635	
-Fiziksel aktivite/egzersiz, yaşamımın bir parçasıdır.	4,0868	1,10886	,895
-Fiziksel aktivite/egzersiz, yapmazsam eksiklik hissedirim.	3,8703	1,21653	
Toplam Güvenirlik			,931

Ort: Aritmetik ortalama; **S.S:** Standart sapma; **α :** Cronbach's Alpha

Analiz sonucunda ortaya çıkan faktörlere ilişkin güvenilirlik katsayıları incelendiğinde; önem ve sağlık faktörü için ,921 ve merkezlilik faktörü için ,895 güvenilirlik katsayısına sahip olduğu tespit edilmiştir. Söz konusu ölçeğin toplam güvenilirlik katsayısı ise ,931 olarak hesaplanmıştır. Bu katsayının ,70'in üzerinde olması nedeniyle ölçeğin güvenilir olduğu (Nunnally ve Bernstein, 1994) ifade edilebilir. Ayrıca, İslamoğlu ve Alınacak (2014)'a göre çalışmada elde edilen güvenilirlik katsayısının, yüksek

düzeyde güvenilir olduğunu belirtmek mümkündür. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerine ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma ve güvenirlilik katsayıları ayrıntılı olarak Tablo 4.11'de gösterilmektedir.

Analiz sonucunda ortaya çıkan fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerine ilişkin korelasyon matrisi incelendiğinde; faktörler arasında anlamlı bir ilişkinin ($p < 0.01$) olduğu görülmektedir. Faktörlere ilişkin korelasyon matrisi Tablo 4.12'de gösterilmektedir.

Tablo 4.12. *Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerine ilişkin korelasyon matrisi*

Faktörler	1	2
Önem ve Sağlık	1	
Merkezlilik	,775**	1

** $p < 0,01$

4.4. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Bulguları

Araştırma kapsamında kullanılan planlı davranış teorisi ve fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeklerine ilişkin, AFA'da ortaya çıkan boyutların doğrulanması ve modelin test edilmesi amacıyla DFA kullanılmıştır.

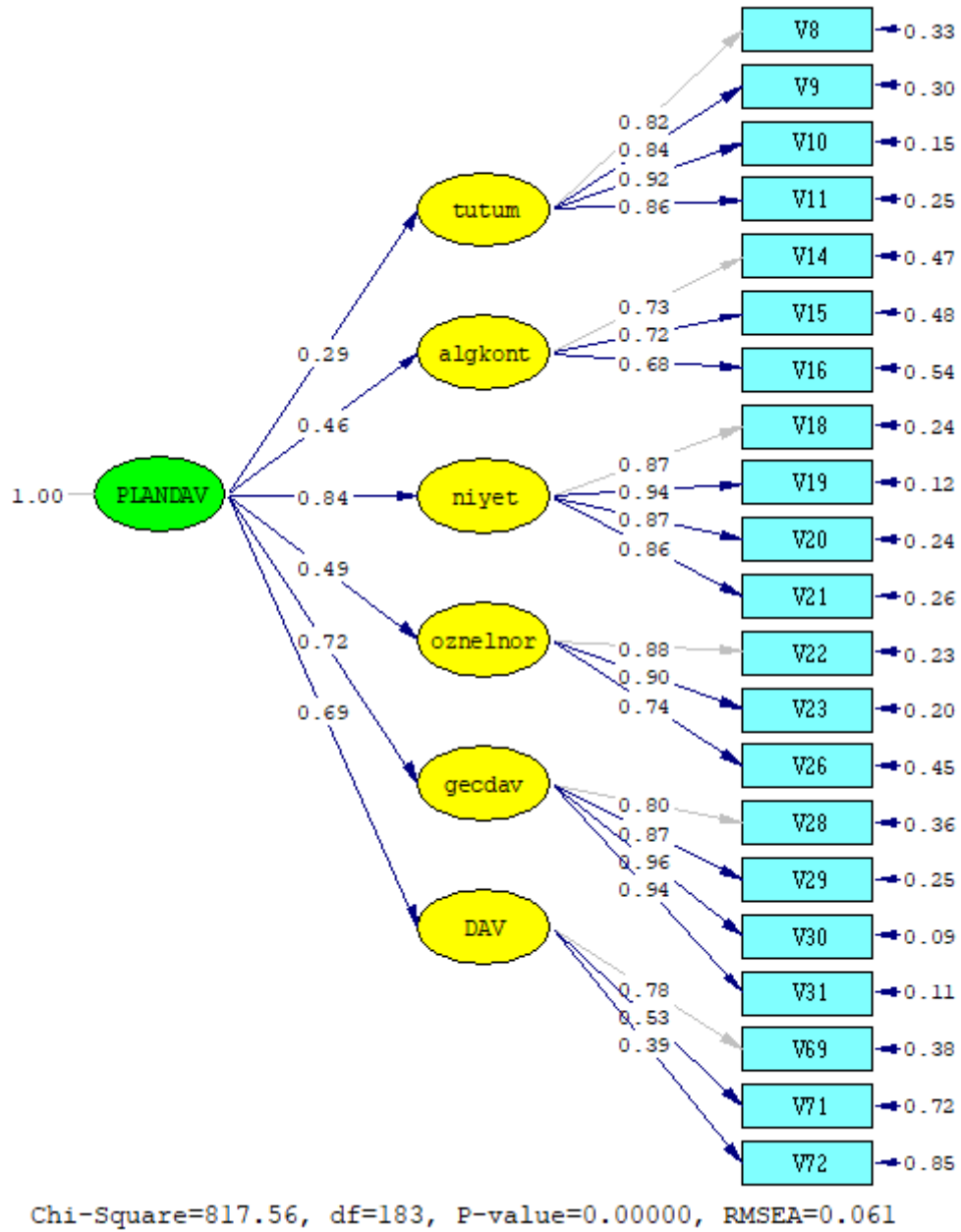
4.4.1. Planlı davranış teorisi ölçeğine ilişkin doğrulayıcı faktör analizi bulguları

Planlı davranış teorisi ölçeğine ilişkin boyutların doğrulanması ve ölçme modelinin test edilmesi amacıyla DFA uygulanmıştır. DFA, özellikle boyutlar ve gözlenen ölçümler arasındaki ilişkilerin ölçüm modelleri ile ilgilenir (Çelik ve Yılmaz, 2016, s. 43). DFA uygulaması için literatürde genel kabul gören uyum indeksleri Tablo 4.13'de gösterilmektedir.

Tablo 4.13. *Uyum indekslerine ilişkin istatistiksel değerler (Meydan ve Şeşen, 2015, s. 37; Schermelleh-Engel vd., 2003, s. 52; Schreiber vd., 2006, s. 330)*

Uyum İstatistiği	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
χ^2/df	≤ 3	$\leq 4-5$
NFI	$\geq 0,95$	0,94-0,90
NNFI	$\geq 0,95$	0,94-0,90
IFI	$\geq 0,95$	0,94-0,90
CFI	$\geq 0,97$	$\geq 0,95$
RMSEA	$\leq 0,05$	0,06-0,08
GFI	$\geq 0,90$	0,89-0,85
AGFI	$\geq 0,90$	0,89-0,85
RMR	$\leq 0,05$	0,06-0,08
SRMR	$\leq 0,05$	0,06-0,10

Planlı davranış teorisi DFA sonucunda, örtük değişkenler ile gözlenen değişkenler arasındaki ilişkiler ve gözlenen değişkenlerin standardize edilmiş faktör yük değerleri ve hata varyansları Şekil 4.1'de yer almaktadır.



Şekil 4.1. Planlı davranış teorisi doğrulayıcı faktör analizi

Planlı davranış teorisi ölçeği için ikinci düzey çok faktörlü DFA modeli uygulanmış ve uyum iyiliği için Ki-Kare (X^2), df, RMSEA, NFI, NNFI, CFI, IFI, RMR, SRMR, GFI ve AGFI değerlerine bakılmıştır. Yapılan DFA'ya göre X^2/df değeri 4,47 olarak hesaplanmıştır. Çalışma örnekleminin büyük olması (933 kişi) göz önünde bulundurularak, bu değerin kabul edilebilir uyum düzeyinde olduğu (Meydan ve Şeşen, 2015) ifade edilebilir. Bunun yanında, RMSEA değeri 0,061; NFI değeri 0,96; NNFI değeri 0,97; CFI değeri 0,97; IFI değeri 0,97; RMR değeri 0,054; SRMR değeri 0,058;

GFI değeri 0,92 ve AGFI değeri 0,90 olarak hesaplanmıştır. DFA sonucunda elde edilen bu değerlerin literatürde kabul gören uyum indeksleri dikkate alındığında (Browne ve Cudeck, 1993; Hu ve Bentler, 1995; Schermelleh-Engel vd., 2003; Schreiber vd., 2006; Schumacker ve Lomax, 2010; Meydan ve Şeşen, 2015), kabul edilebilir ve iyi uyum düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada uygulanan DFA sonucunda elde edilen uyum değerleri Tablo 4.14'de yer almaktadır.

Tablo 4.14. *Planlı davranış teorisi ölçeğine ilişkin uyum indeksleri*

Uyum İndeksleri	Değerler
Chi-Square (χ^2)	817.56
Degrees of Freedom (df)	183
χ^2/df	4.47
Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)	0.061
Normed Fit Index (NFI)	0.96
Non-Normed Fit Index (NNFI)	0.97
Comparative Fit Index (CFI)	0.97
Incremental Fit Index (IFI)	0.97
Root Mean Square Residual (RMR)	0.054
Standardized RMR (SRMR)	0.058
Goodness of Fit Index (GFI)	0.92
Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)	0.90

Planlı davranış teorisi ölçeği için uygulanan DFA sonucunda; tutum, algılanan davranışsal kontrol, niyet, öznel norm, geçmiş davranışlar ve davranış olasılığı örtük değişkenlerine ait gözlenen değişkenlerin standardize edilmiş faktör yük değerleri 0,39-0,96 arasında değişmektedir. Söz konusu ölçeğe ilişkin her bir gözlenen değişkene ait t değerlerinin 1,96'nın üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğe ilişkin standart hatalar incelendiğinde; 0,09-0,85 arasında değiştiği görülmektedir. V70 gözlenen değişkenine ait faktör yük değerinin çok düşük olması sebebiyle analize dahil edilmemiştir. Ölçeğe ilişkin DFA bulgularına göre en düşük standardize edilmiş faktör yükünün ve en yüksek standart hatanın davranış olasılığı örtük değişkenine ait V72 gözlenen değişkeninde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, gözlenen değişkenlere ilişkin R^2 değerleri incelendiğinde; 0,15-0,91 arasında değiştiği görülmektedir. Buna göre, tutum örtük değişkeni en çok V10 gözlenen değişkeni tarafından açıklanırken, algılanan davranışsal kontrol V14, niyet V19, öznel norm V23, geçmiş davranışlar V30 ve davranış olasılığı V69 tarafından en çok açıklanmaktadır. Ölçeğe ilişkin örtük değişkenlerin AVE değerlerinin ise 0,35-0,80 arasında değişmek ile birlikte en düşük AVE değeri davranış olasılığı örtük değişkeninde iken, en yüksek AVE değeri geçmiş davranışlar örtük

değişkenine aittir. Bunun yanında, ölçeğe ilişkin CR değerlerinin 0,60-0,94 arasında değiştiği görülmektedir. En düşük CR değeri davranış olasılığı örtük değişkeninde, en yüksek CR değeri ise niyet ve geçmiş davranışlar örtük değişkenindedir. Planlı davranış teorisi ölçeğine ilişkin standardize edilmiş faktör yük değerleri, t değerleri, standart hatalar, R² değerleri, AVE ve CR değerleri ayrıntılı olarak Tablo 4.15'de yer almaktadır.

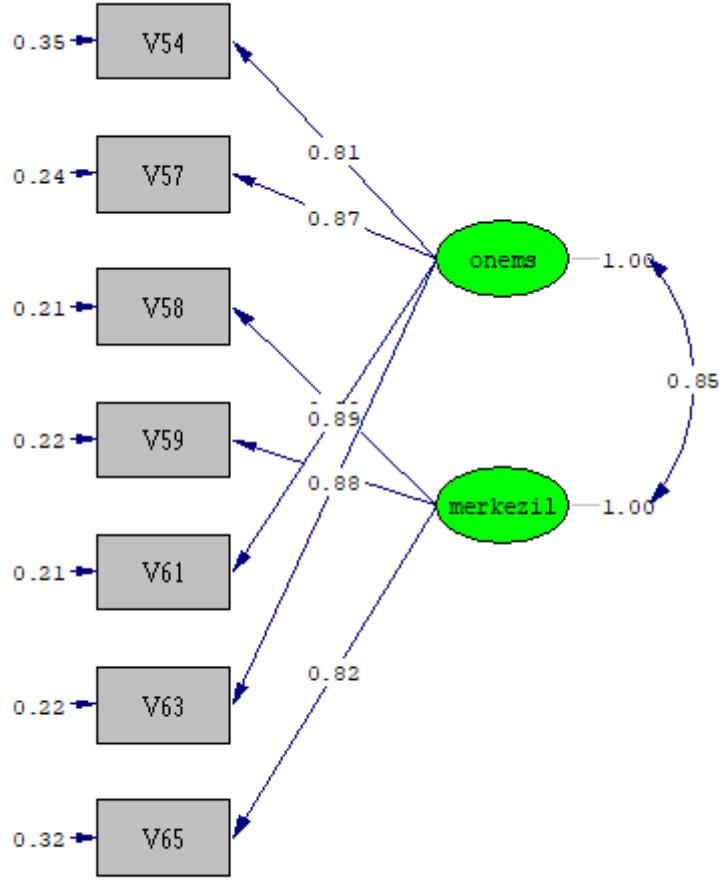
Tablo 4.15. Planlı davranış teorisi ölçeğine ilişkin doğrulayıcı faktör analizi bulguları

Faktörler	Std.Faktör Yükleri	t değeri	Standart Hata	R ²	AVE	CR
Tutum						
V8	0,82		0,33	0,67	0,74	0,92
V9	0,84	30,07	0,30	0,70		
V10	0,92	34,43	0,15	0,85		
V11	0,86	31,44	0,25	0,75		
Algılanan Davranışsal Kontrol						
V14	0,73		0,47	0,53	0,51	0,75
V15	0,72	16,14	0,48	0,52		
V16	0,68	15,86	0,54	0,46		
Niyet						
V18	0,87		0,24	0,76	0,78	0,94
V19	0,94	42,51	0,12	0,88		
V20	0,87	36,81	0,24	0,76		
V21	0,86	35,94	0,26	0,74		
Öznel Norm						
V22	0,88		0,23	0,77	0,71	0,88
V23	0,90	32,11	0,20	0,80		
V26	0,74	26,15	0,45	0,55		
Geçmiş Davranışlar						
V28	0,80		0,36	0,64	0,80	0,94
V29	0,87	31,51	0,25	0,75		
V30	0,96	36,37	0,09	0,91		
V31	0,94	35,70	0,11	0,89		
Davranış Olasılığı						
V69	0,78		0,38	0,62	0,35	0,60
V71	0,53	11,62	0,72	0,28		
V72	0,39	9,25	0,85	0,15		

Std.: Standardize; **AVE:** Açıklanan Ortalama Varyans; **CR:** Yapı Güvenirliği

4.4.2 Fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeğine ilişkin doğrulayıcı faktör analizi bulguları

Fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeğine ilişkin boyutların doğrulanması ve ölçme modelinin test edilmesi amacıyla DFA uygulanmıştır. DFA sonucunda, örtük değişkenler ile gözlenen değişkenler arasındaki ilişkiler ve gözlenen değişkenlerin standardize faktör yükleri ve hata varyansları Şekil 4.2'de gösterilmektedir.



Chi-Square=66.43, df=13, P-value=0.00000, RMSEA=0.066

Şekil 4.2. Fiziksel aktivite ilgilenimi doğrulayıcı faktör analizi

Fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeğine ilişkin birinci düzey çok faktörlü DFA modeli uygulanmış ve uyum iyiliği için Ki-Kare (X^2), df, RMSEA, NFI, NNFI, CFI, IFI, RMR, SRMR, GFI ve AGFI değerlerine bakılmıştır. Fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeğine ilişkin uygulanan DFA sonucunda, X^2/df 5,11 olarak hesaplanmıştır. Çalışma örnekleminin büyük olması sebebiyle (933 kişi) bu değer kabul edilebilir uyum düzeyinde olduğu görülmektedir.

Ayrıca, RMSEA değeri 0,066; NFI değeri 0,99; NNFI değeri 0,99; CFI değeri 0,99; IFI değeri 0,99; RMR değeri 0,017; SRMR değeri 0,018; GFI değeri 0,98 ve AGFI değeri 0,96 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler, literatürde genel kabul gören uyum indekslerine göre değerlendirildiğinde (Browne ve Cudeck, 1993; Hu ve Bentler, 1995; Schermelleh-Engel vd., 2003; Schumacker ve Lomax, 2010; Meydan ve Şeşen, 2015), iyi uyum

düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. DFA sonucunda elde edilen uyum değerleri Tablo 4.16'da yer almaktadır.

Tablo 4.16. *Fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeğine ilişkin uyum indeksleri*

Uyum İndeksleri	Değerler
Chi-Square (χ^2)	66.43
Degrees of Freedom (df)	13
χ^2/df	5.11
Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)	0.066
Normed Fit Index (NFI)	0.99
Non-Normed Fit Index (NNFI)	0.99
Comparative Fit Index (CFI)	0.99
Incremental Fit Index (IFI)	0.99
Root Mean Square Residual (RMR)	0.017
Standardized RMR (SRMR)	0.018
Goodness of Fit Index (GFI)	0.98
Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)	0.96

Fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeğine ilişkin birinci düzey çok faktörlü DFA modeli sonucunda, önem ve sağlık ile merkezilik örtük değişkenlerine ait gözlenen değişkenlerin standardize edilmiş faktör yük değerleri 0,81-0,89 arasında değişmektedir. Söz konusu ölçeğe ilişkin her bir gözlenen değişkene ait t değerlerinin 1,96'nın üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, ölçeğe ilişkin standart hataların 0,21-0,35 arasında değişmekle birlikte en yüksek hata varyansının (0,35) önem ve sağlık örtük değişkenine ait olan V54 gözlenen değişkende olduğu görülmektedir. Bunun yanında, gözlenen değişkenlere ilişkin R^2 değerleri incelendiğinde; 0,65-0,79 arasında değiştiği görülmektedir. Önem ve sağlık örtük değişkeni en çok V61 gözlenen değişkeni tarafından açıklanırken, merkezilik örtük değişkeni en çok V58 gözlenen değişkeni tarafından açıklanmaktadır. Ölçeğe ilişkin örtük değişkenlerin AVE değerlerinin (0,75) eşit olduğu görülmektedir. Ölçeğe ilişkin CR değerlerinin ise 0,90-0,92 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeğine ilişkin standardize edilmiş faktör yük değerleri, t değerleri, standart hatalar, R^2 değerleri, AVE ve CR değerleri ayrıntılı olarak Tablo 4.17'de gösterilmektedir.

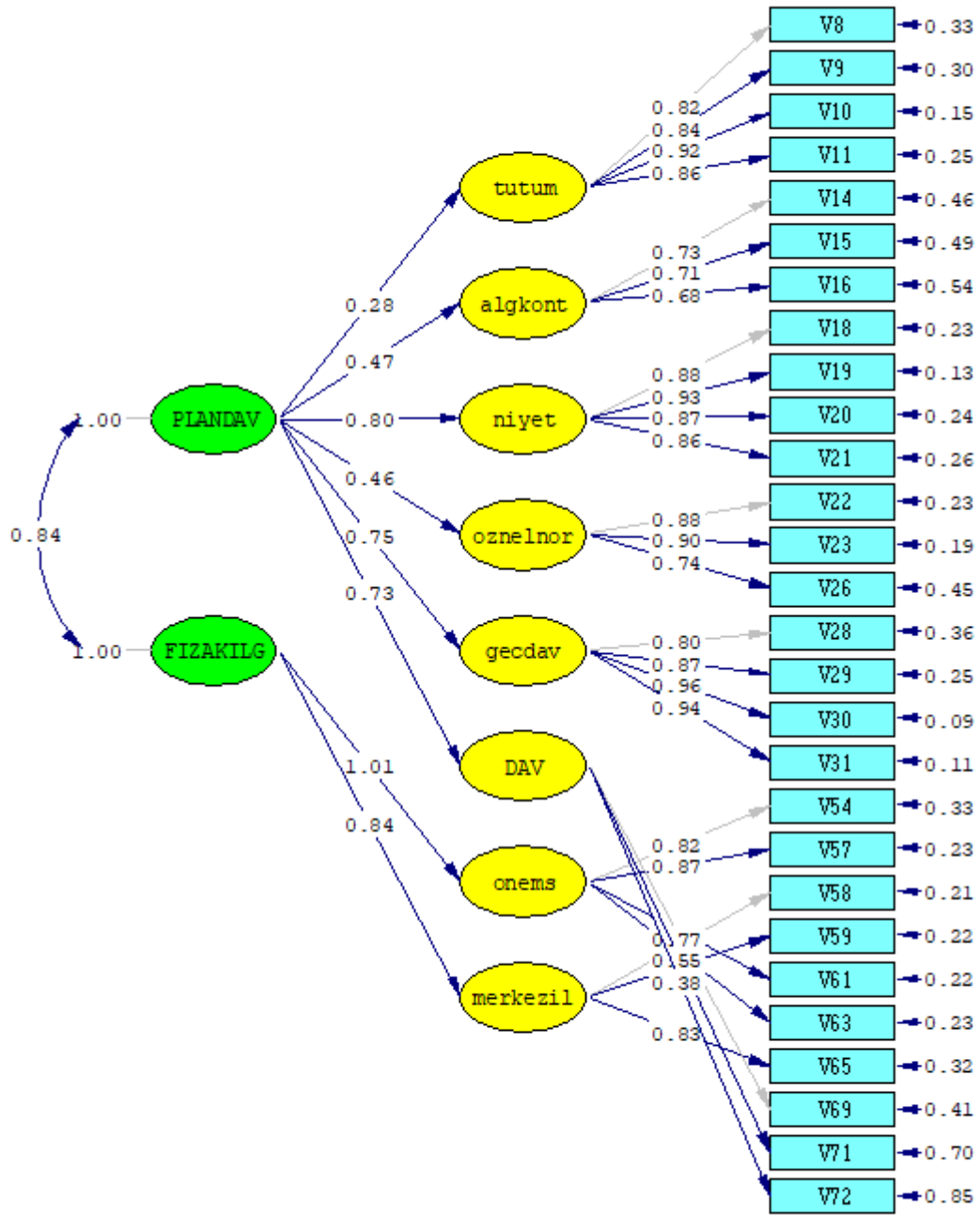
Tablo 4.17. Fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeğine ilişkin doğrulayıcı faktör analizi bulguları

Faktörler	Std.Faktör Yükleri	t değeri	Standart Hata	R ²	AVE	CR
Önem ve Sağlık						
V54	0,81	29,38	0,35	0,65	0,75	0,92
V57	0,87	33,28	0,24	0,76		
V61	0,89	34,21	0,21	0,79		
V63	0,88	33,95	0,22	0,78		
Merkezlilik						
V58	0,89	33,79	0,21	0,79	0,75	0,90
V59	0,88	33,35	0,22	0,78		
V65	0,82	30,07	0,32	0,68		

Std.: Standardize; **AVE:** Açıklanan Ortalama Varyans; **CR:** Yapı Güvenirliği

4.5. Ölçüm Modelinin Doğrulanmasına İlişkin Bulgular

Planlı davranış teorisi ve fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeklerine ilişkin boyutların doğrulanması ve ölçme modelinin test edilmesi amacıyla uygulanan DFA'nın ardından, her iki ölçeğe ilişkin tüm örtük ve gözlenen değişkenler tekrar analize tabi tutularak ölçüm modelinin doğruluğu test edilmiştir. Ölçüm modelinin doğrulanmasına ilişkin standardize edilmiş faktör yükleri ve hata varyansları Şekil 4.3'de gösterilmektedir.



Chi-Square=1293.69, df=341, P-value=0.00000, RMSEA=0.055

Şekil 4.3. Ölçüm modelinin doğrulanmasına ilişkin faktör yükleri ve hata varyansları

Ölçüm modeline ilişkin uyum indeksleri incelendiğinde; X^2/df 3,79 olarak hesaplanmıştır. Bu değer kabul edilebilir uyum düzeyinde (Meydan ve Şeşen, 2015, s.37) olduğu görülmektedir. Bunun yanında, RMSEA değeri 0,055; NFI değeri 0,97; NNFI değeri 0,98; CFI değeri 0,98; IFI değeri 0,98; RMR değeri 0,052; SRMR değeri 0,055; GFI değeri 0,91 ve AGFI değeri 0,89 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler, literatürde genel kabul gören uyum indekslerine göre değerlendirildiğinde (Browne ve

Cudeck, 1993; Hu ve Bentler, 1995; Schermelleh-Engel vd., 2003; Schumacker ve Lomax, 2010; Meydan ve Şeşen, 2015), iyi uyum düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Ölçüm modelinin doğrulanmasına ilişkin elde edilen uyum indeksleri Tablo 4.18'de yer almaktadır.

Tablo 4.18. Ölçüm modelinin doğrulanmasına ilişkin uyum indeksleri

Uyum İndeksleri	Değerler
Chi-Square (χ^2)	1293.69
Degrees of Freedom (df)	341
χ^2/df	3.79
Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)	0.055
Normed Fit Index (NFI)	0.97
Non-Normed Fit Index (NNFI)	0.98
Comparative Fit Index (CFI)	0.98
Incremental Fit Index (IFI)	0.98
Root Mean Square Residual (RMR)	0.052
Standardized RMR (SRMR)	0.055
Goodness of Fit Index (GFI)	0.91
Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)	0.89

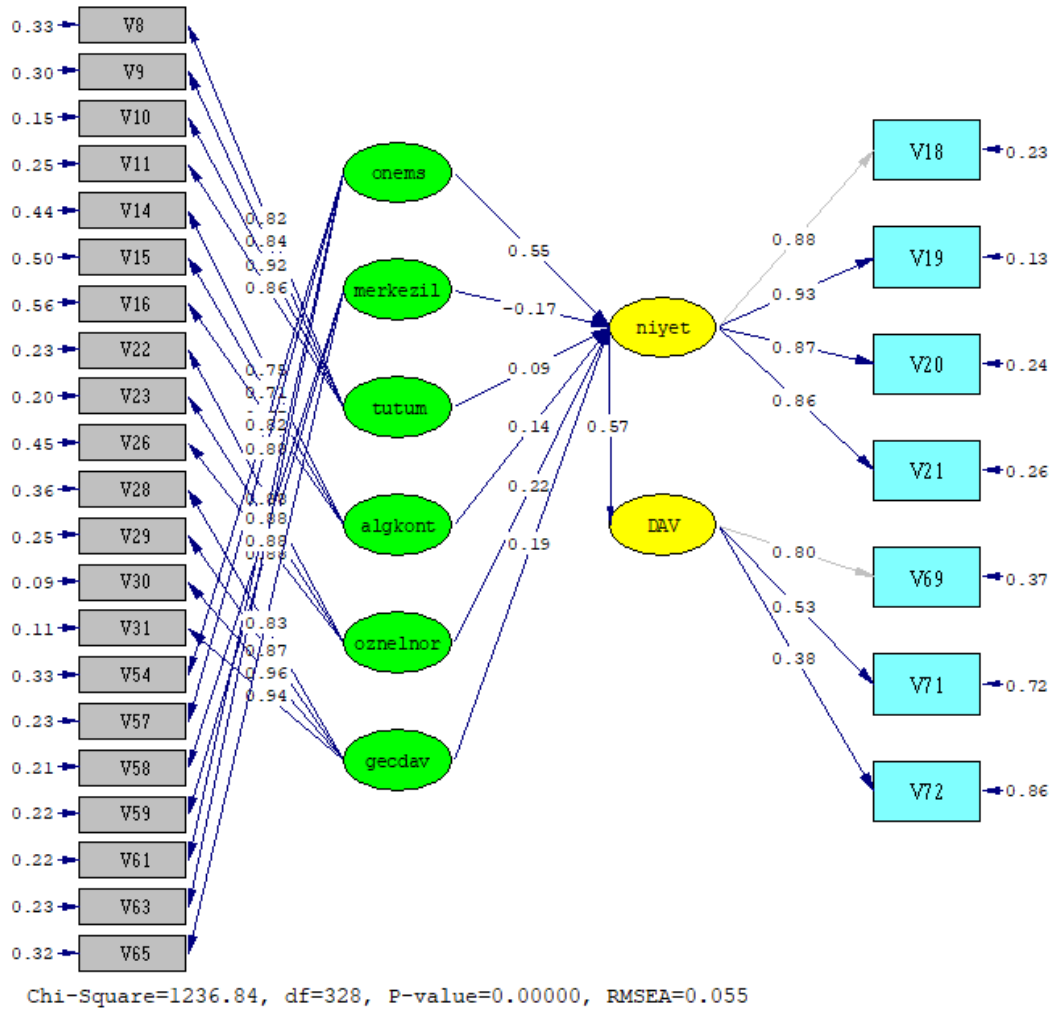
Ölçüm modelinin doğrulanmasına ilişkin bulgular incelendiğinde; standardize edilmiş faktör yük değerlerinin 0,36-0,94 arasında değiştiği görülmektedir. Ölçüm modeline ilişkin her bir gözlenen değişkene ait t değerlerinin 1,96'nın üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, ölçüm modeline ilişkin standart hatalar 0,09-0,85 arasında değişmektedir. En yüksek hata varyansının (0,85) davranış olasılığı faktöründe bulunan V72 gözlenen değişkende olduğu görülmektedir. Bunun yanında, gözlenen değişkenlere ilişkin R^2 değerleri incelendiğinde; 0,15-0,91 arasında değiştiği görülmektedir. Ayrıca, ölçüm modeline ilişkin CR değerleri 0,60-0,94 ve AVE değerleri 0,35-0,80 arasında değişmektedir. Ölçüm modelinin doğrulanmasına ilişkin bulgular Tablo 4.19'da ayrıntılı olarak yer almaktadır.

Tablo 4.19. Ölçüm modelinin doğrulanmasına ilişkin bulgular

Faktörler	Std.Faktör Yükleri	t değeri	Standart Hata	R ²	AVE	CR
Tutum						
V8	0,82		0,33	0,67		
V9	0,84	30,08	0,30	0,70	0,74	0,92
V10	0,92	34,43	0,15	0,85		
V11	0,86	31,45	0,25	0,75		
Algılanan Davranışsal Kontrol						
V14	0,73		0,46	0,54	0,50	0,75
V15	0,71	16,24	0,49	0,51		
V16	0,68	15,95	0,54	0,46		
Niyet						
V18	0,88		0,23	0,77		
V19	0,93	42,69	0,13	0,87	0,78	0,94
V20	0,87	36,97	0,24	0,76		
V21	0,86	36,13	0,26	0,74		
Öznel Norm						
V22	0,88		0,23	0,77	0,71	0,88
V23	0,90	32,02	0,19	0,81		
V26	0,74	26,12	0,45	0,55		
Geçmiş Davranışlar						
V28	0,80		0,36	0,64		
V29	0,87	31,47	0,25	0,75	0,80	0,94
V30	0,96	36,33	0,09	0,91		
V31	0,94	35,68	0,11	0,89		
Davranış Olasılığı						
V69	0,77		0,41	0,59		
V71	0,55	12,71	0,70	0,30	0,35	0,60
V72	0,38	9,54	0,85	0,15		
Önem ve Sağlık						
V54	0,82		0,33	0,67		
V57	0,87	32,83	0,23	0,77	0,75	0,92
V61	0,89	33,47	0,22	0,78		
V63	0,88	32,95	0,23	0,77		
Merkezlilik						
V58	0,89		0,21	0,79	0,75	0,90
V59	0,88	36,77	0,22	0,78		
V65	0,83	32,79	0,32	0,68		

4.6. Araştırma Modeline İlişkin Yapısal Eşitlik Modeli (Alternatif 1)

Planlı davranış teorisi ve fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeklerine ilişkin uygulanan DFA'nın ardından her iki ölçeğe ilişkin tüm örtük ve gözlenen değişkenler analize tabi tutularak, yapısal model test edilmiştir. Test edilen yapısal modele ilişkin standardize edilmiş faktör yük değerleri ve hata varyansları Şekil 4.4'de yer almaktadır.



Şekil 4.4. Yapısal modele ilişkin faktör yük değerleri ve hata varyansları (a)

Yapısal modele ilişkin uyum indeksleri için Ki-Kare (X^2), df, RMSEA, NFI, NNFI, CFI, IFI, RMR, SRMR, GFI ve AGFI değerlerine bakılmıştır. Yapılan analiz sonucunda uyum indeksleri incelendiğinde; X^2/df 3,77 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu değer kabul edilebilir uyum düzeyinde (Meydan ve Şeşen, 2015) olduğu görülmektedir.

Yapısal modele ilişkin RMSEA değeri 0,055; NFI değeri 0,97; NNFI değeri 0,98; CFI değeri 0,98; IFI değeri 0,98; RMR değeri 0,072; SRMR değeri 0,063; GFI değeri 0,91 ve AGFI değeri 0,89 olarak hesaplanmıştır. Bu değerlerin, literatürde genel kabul gören uyum indekslerine göre değerlendirildiğinde (Browne ve Cudeck, 1993; Hu ve Bentler, 1995; Schermelleh-Engel vd., 2003; Schumacker ve Lomax, 2010; Meydan ve Şeşen, 2015), kabul edilebilir ve iyi uyum düzeyinde olduğu görülmektedir. Yapısal modelin testi sonucunda elde edilen uyum değerleri Tablo 4.20'de yer almaktadır.

Tablo 4.20. *Araştırma modeline ilişkin uyum indeksleri (a)*

Uyum İndeksleri	Değerler
Chi-Square (χ^2)	1236.84
Degrees of Freedom (df)	328
χ^2/df	3.77
Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)	0.055
Normed Fit Index (NFI)	0.97
Non-Normed Fit Index (NNFI)	0.98
Comparative Fit Index (CFI)	0.98
Incremental Fit Index (IFI)	0.98
Root Mean Square Residual (RMR)	0.072
Standardized RMR (SRMR)	0.063
Goodness of Fit Index (GFI)	0.91
Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)	0.89

Yapısal modele ilişkin bulgular incelendiğinde; gözlenen değişkenlere ait standardize edilmiş faktör yük değerlerinin 0,38-0,96 arasında değiştiği görülmektedir. Gözlenen değişkenlere ait t değerlerine bakıldığında; bütün t değerlerinin 1,96'nın üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, yapısal modele ilişkin standart hataların 0,09-0,86 arasında değiştiği görülmektedir. En yüksek hata varyansının (0,86) davranış olasılığı faktöründe bulunan V72 gözlenen değişkende olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında, gözlenen değişkenlere ilişkin R^2 değerleri incelendiğinde; 0,14-0,91 arasında değiştiği görülmektedir. Yapısal modele ilişkin CR ve AVE değerleri incelendiğinde; CR değerleri 0,60-0,94 ve AVE değerleri 0,36-0,80 arasında değişmektedir. Yapısal modele ilişkin bulgular Tablo 4.21'de ayrıntılı olarak yer almaktadır.

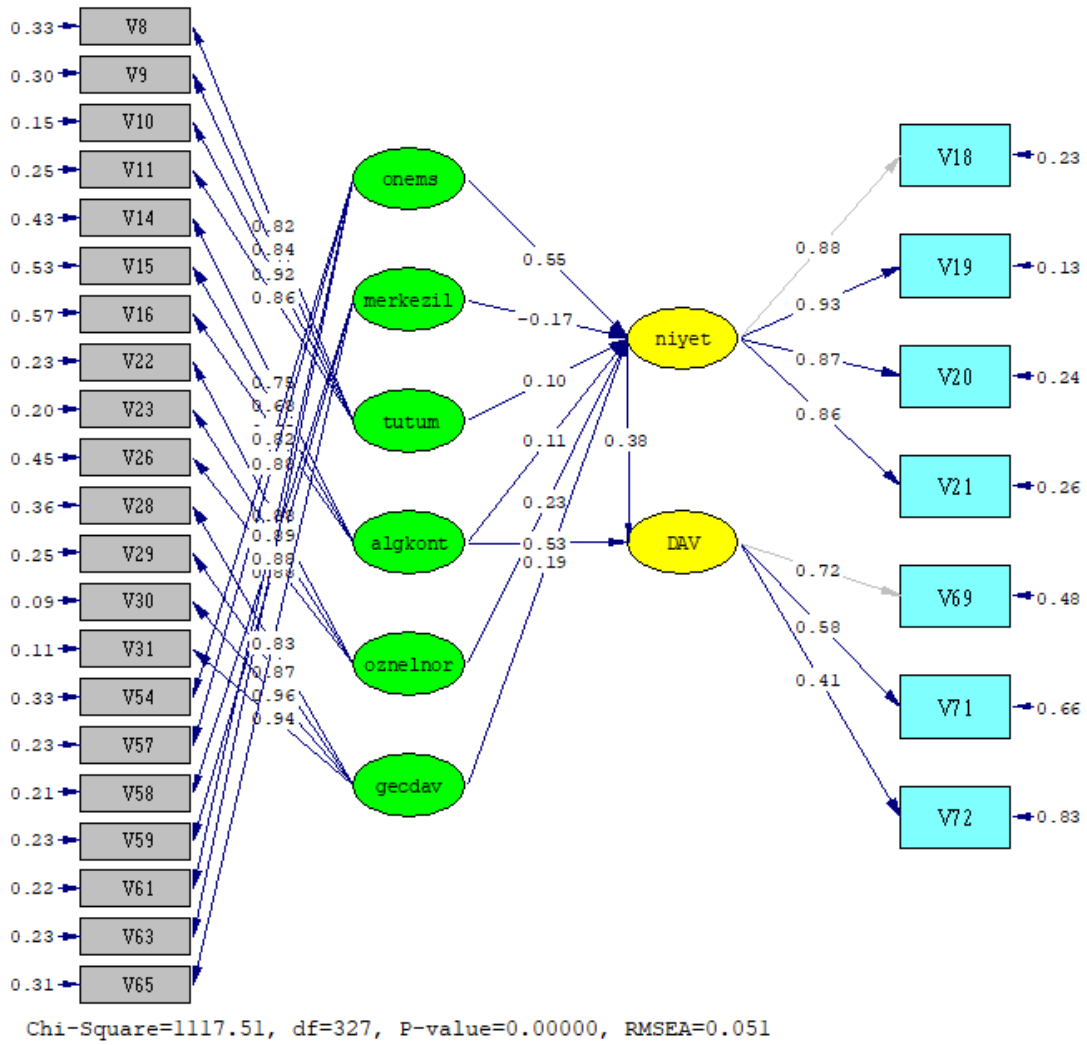
Tablo 4.21. Yapısal modele ilişkin bulgular (a)

Faktörler	Std.Faktör Yükleri	t değeri	Standart Hata	R ²	AVE	CR
Tutum						
V8	0,82	29,75	0,33	0,67	0,74	0,92
V9	0,84	30,98	0,30	0,70		
V10	0,92	36,30	0,15	0,85		
V11	0,86	32,48	0,25	0,75		
Algılanan Davranışsal Kontrol						
V14	0,75	22,35	0,44	0,56	0,51	0,75
V15	0,71	21,13	0,50	0,50		
V16	0,67	19,78	0,56	0,44		
Niyet						
V18	0,88		0,23	0,77	0,78	0,94
V19	0,93	42,51	0,13	0,87		
V20	0,87	36,96	0,24	0,76		
V21	0,86	36,29	0,26	0,74		
Öznel Norm						
V22	0,88	32,24	0,23	0,77	0,71	0,88
V23	0,89	33,05	0,20	0,80		
V26	0,74	25,54	0,45	0,55		
Geçmiş Davranışlar						
V28	0,80	29,13	0,36	0,64	0,80	0,94
V29	0,87	33,12	0,25	0,75		
V30	0,96	39,20	0,09	0,91		
V31	0,94	38,30	0,11	0,89		
Davranış Olasılığı						
V69	0,80		0,37	0,63	0,36	0,60
V71	0,53	10,90	0,72	0,28		
V72	0,38	8,81	0,86	0,14		
Önem ve Sağlık						
V54	0,82	30,23	0,33	0,67	0,75	0,92
V57	0,88	33,45	0,23	0,77		
V61	0,88	34,05	0,22	0,78		
V63	0,88	33,54	0,23	0,77		
Merkezlilik						
V58	0,89	33,73	0,21	0,79	0,75	0,90
V59	0,88	33,36	0,22	0,78		
V65	0,83	30,24	0,32	0,68		

Std.: Standardize; **AVE:** Açıklanan Ortalama Varyans; **CR:** Yapı Güvenirliği

4.7. Araştırma Modeline İlişkin Yapısal Eşitlik Modeli (Alternatif 2)

Planlı davranış teorisi ve fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeklerine ilişkin uygulanan DFA'nın ardından her iki ölçeğe ilişkin tüm örtük ve gözlenen değişkenler analize tabi tutularak, yapısal model test edilmiştir. Test edilen yapısal modele ilişkin standardize edilmiş faktör yük değerleri ve hata varyansları Şekil 4.5'de yer almaktadır.



Şekil 4.5. Yapısal modele ilişkin faktör yük değerleri ve hata varyansları (b)

Yapısal modele ilişkin uyum indeksleri için Ki-Kare (X^2), df, RMSEA, NFI, NNFI, CFI, IFI, RMR, SRMR, GFI ve AGFI değerlerine bakılmıştır. Yapılan analiz sonucunda uyum indeksleri incelendiğinde; X^2/df 3,42 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu değer kabul edilebilir uyum düzeyinde (Meydan ve Şeşen, 2015) olduğu görülmektedir.

Yapısal modele ilişkin RMSEA değeri 0,051; NFI değeri 0,98; NNFI değeri 0,98; CFI değeri 0,98; IFI değeri 0,98; RMR değeri 0,049; SRMR değeri 0,048; GFI değeri 0,92 ve AGFI değeri 0,90 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler, literatürde genel kabul gören uyum indekslerine göre değerlendirildiğinde (Browne ve Cudeck, 1993; Hu ve Bentler, 1995; Schermelleh-Engel vd., 2003; Schumacker ve Lomax, 2010; Meydan ve Şeşen, 2015), kabul edilebilir ve iyi uyum düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Yapısal modelin testi sonucunda elde edilen uyum değerleri Tablo 4.22'de yer almaktadır.

Tablo 4.22. Araştırma modeline ilişkin uyum indeksleri (b)

Uyum İndeksleri	Değerler
Chi-Square (χ^2)	1117.51
Degrees of Freedom (df)	327
χ^2/df	3.42
Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)	0.051
Normed Fit Index (NFI)	0.98
Non-Normed Fit Index (NNFI)	0.98
Comparative Fit Index (CFI)	0.98
Incremental Fit Index (IFI)	0.98
Root Mean Square Residual (RMR)	0.049
Standardized RMR (SRMR)	0.048
Goodness of Fit Index (GFI)	0.92
Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)	0.90

Yapısal modele ilişkin bulgular incelendiğinde; gözlenen değişkenlere ait standardize edilmiş faktör yük değerlerinin 0,41-0,96 arasında değiştiği görülmektedir. Gözlenen değişkenlere ait t değerlerine bakıldığında; bütün t değerlerinin 1,96'nın üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, yapısal modele ilişkin standart hataların 0,09-0,83 arasında değiştiği görülmektedir. En yüksek hata varyansının (0,83) davranış olasılığı faktöründe bulunan V72 gözlenen değişkeninde olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında, gözlenen değişkenlere ilişkin R^2 değerleri incelendiğinde; 0,17-0,91 arasında değiştiği görülmektedir. Yapısal modele ilişkin CR ve AVE değerleri incelendiğinde; CR değerleri 0,60-0,94 ve AVE değerleri 0,34-0,80 arasında değişmektedir. Yapısal modele ilişkin bulgular Tablo 4.23'de ayrıntılı olarak yer almaktadır.

Tablo 4.23. Yapısal modele ilişkin bulgular (b)

Faktörler	Std.Faktör Yükleri	t değeri	Standart Hata	R ²	AVE	CR
Tutum						
V8	0,82	29,75	0,33	0,67	0,74	0,92
V9	0,84	30,98	0,30	0,70		
V10	0,92	36,29	0,15	0,85		
V11	0,86	32,48	0,25	0,75		
Algılanan Davranışsal Kontrol						
V14	0,75	23,11	0,43	0,57	0,48	0,74
V15	0,68	20,68	0,53	0,47		
V16	0,65	19,68	0,57	0,43		
Niyet						
V18	0,88		0,23	0,77	0,78	0,94
V19	0,93	42,48	0,13	0,87		
V20	0,87	36,98	0,24	0,76		
V21	0,86	36,23	0,26	0,74		
Öznel Norm						
V22	0,88	32,24	0,23	0,77	0,71	0,88
V23	0,89	33,05	0,20	0,80		
V26	0,74	25,55	0,45	0,55		
Geçmiş Davranışlar						
V28	0,80	29,14	0,36	0,64	0,80	0,94
V29	0,87	33,12	0,25	0,75		
V30	0,96	39,19	0,09	0,91		
V31	0,94	38,30	0,11	0,89		
Davranış Olasılığı						
V69	0,72		0,48	0,52	0,34	0,60
V71	0,58	13,25	0,66	0,34		
V72	0,41	10,17	0,83	0,17		
Önem ve Sağlık						
V54	0,82	30,23	0,33	0,67	0,75	0,92
V57	0,88	33,45	0,23	0,77		
V61	0,89	34,06	0,22	0,78		
V63	0,88	33,54	0,23	0,77		
Merkezlilik						
V58	0,89	33,71	0,21	0,79	0,75	0,90
V59	0,88	33,35	0,23	0,77		
V65	0,83	30,29	0,31	0,69		

Std.: Standardize; **AVE:** Açıklanan Ortalama Varyans; **CR:** Yapı Güvenirliği

Çalışma kapsamında gerekçeleri ortaya konularak geliştirilen hipotezler arasındaki ilişkiler incelendiğinde; tümü istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş olup, kabul edilmiştir. Buna göre, tutum ve niyet örtük değişkenleri arasında ($\beta=0,10$; $t=3,71$), öznel norm ve niyet örtük değişkenleri arasında ($\beta=0,23$; $t=7,89$), algılanan davranışsal kontrol ve niyet örtük değişkenleri arasında ($\beta=0,11$; $t=3,26$), geçmiş davranışlar ve niyet örtük değişkenleri arasında ($\beta=0,19$; $t=5,01$), önem ve sağlık ile niyet örtük değişkenleri arasında ($\beta=0,55$; $t=7,31$), algılanan davranışsal kontrol ve davranış örtük değişkenleri arasında ($\beta=0,53$; $t=11,53$) ve niyet ile davranış örtük değişkenleri arasında ($\beta=0,38$;

t=9,39) 0,01 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,01$; $t>02,56$) bir ilişki bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara ek olarak, merkezilik ve niyet örtük değişkenleri arasında ($\beta=-0,17$; $t=-2,49$), 0,05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,05$; $t>1,96$) ve ters yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Söz konusu hipotezlere ilişkin R^2 değerleri incelendiğinde; 0,01-0,30 arasında değişmekte olup, en yüksek açıklanma değerinin önem ve sağlık ile niyet örtük değişkeni arasında ($R^2=0,30$) olmak ile birlikte, algılanan davranışsal kontrol ve davranış örtük değişkenleri arasında ($R^2=0,28$) da yüksek bir açıklanma değeri olduğu görülmektedir. Araştırma hipotezlerine ilişkin bulgular Tablo 4.24'de ayrıntılı olarak yer almaktadır.

Tablo 4.24. *Araştırma hipotezlerine ilişkin bulgular*

Hipotezler	Doğrudan İlişkiler	Std. Faktör Yükleri (β)	T değeri	R^2	Sonuçlar
H ₁	Tutum→ Niyet	0,10	3,71**	0,01	Kabul edildi
H ₂	Öznel Norm→ Niyet	0,23	7,89**	0,05	Kabul edildi
H ₃	Algılanan Davranışsal Kontrol→ Niyet	0,11	3,26**	0,01	Kabul edildi
H ₄	Geçmiş Davranışlar→ Niyet	0,19	5,01**	0,04	Kabul edildi
H ₅	Fiziksel Aktivite İlgilenimi→ Niyet				
	Önem ve Sağlık→ Niyet	0,55	7,31**	0,30	Kabul edildi
	Merkezilik→ Niyet	-0,17	-2,49*	0,03	Kabul edildi
H ₆	Algılanan Davranışsal Kontrol→ Davranış	0,53	11,53**	0,28	Kabul edildi
H ₇	Niyet→ Davranış	0,38	9,39**	0,14	Kabul edildi

* $p<0,05$; ** $p<0,01$

4.8. Planlı Davranış Teorisi Faktörlerinin Demografik Özelliklere Göre Farklılaşma Durumları

Planlı davranış teorisi faktörlerinin, araştırma katılımcılarının birtakım demografik özelliklerine (cinsiyet, yaş, eğitim, meslek, gelir, medeni durum) göre farklılaşma durumu olup olmadığının belirlenmesi amacıyla t-testi ve ANOVA'dan yararlanılmıştır. T-testi bağımsız iki grubun ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesinde kullanılırken, ANOVA ikiden fazla örnek ortalaması arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını analiz etmede kullanılır (İslamoğlu ve Alınacak, 2014, s. 301-308).

Farklılıkları belirlemeye ilişkin uygulanacak analizlere başlamadan önce faktörlere ilişkin normal dağılım ve varyansların homojenliği varsayımları test edilmiştir. Varsayımların sağlanmasının ardından gerekli analizler uygulanmıştır. Evren ortalamaları için en az iki grup arasında anlamlı bir fark bulunduğunda ve bu farkın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesinde, varyansların eşit olduğu ve olmadığı durumlarda çeşitli çoklu karşılaştırma (post-hoc) testlerinin kullanılması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2018, s. 49). Bu doğrultuda, faktörlere ilişkin birtakım demografik özelliklerin farklılaştığı durumlarda, faktörlerin hangi gruplara göre farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla post-hoc testlerinden yararlanılmıştır.

4.8.1. Planlı davranış teorisi faktörlerinin cinsiyete göre farklılaşma durumu

Planlı davranış teorisi faktörlerinin cinsiyete göre farklılaşma durumu olup olmadığına yönelik t-testi uygulanmıştır. Yapılan t-testi sonucunda; hiçbir faktörde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Planlı davranış teorisi faktörlerinin, cinsiyete ilişkin farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan t-testi bulguları Tablo 4.25'de yer almaktadır.

Tablo 4.25. Planlı davranış teorisi faktörlerinin cinsiyete göre farklılaşma durumu

Faktörler		N	Ort.	S.S.	t
Niyet	K	533	4,5009	,75328	1,659
	E	400	4,4163	,79562	
Geçmiş Davranışlar	K	533	4,4489	,89621	-,107
	E	400	4,4550	,82556	
Tutum	K	533	4,6698	,36631	1,841
	E	400	4,6221	,42335	
Öznel Norm	K	533	4,3377	,76684	,958
	E	400	4,2894	,75687	
Algılanan Davranışsal Kontrol	K	533	3,5629	,72728	-1,872
	E	400	3,6519	,70770	
Davranış Olasılığı	K	533	2,9090	,88888	-1,233
	E	400	2,9813	,88213	

Ort: Aritmetik ortalama; **S.S:** Standart sapma

4.8.2. Planlı davranış teorisi faktörlerinin yaş gruplarına göre farklılaşma durumu

Planlı davranış teorisi faktörlerinin yaş gruplarına göre farklılaşma durumlarına yönelik yapılan ANOVA sonucunda; niyet, geçmiş davranışlar, öznel norm ve davranış olasılığı faktörlerinde yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$; $p<0,01$) görülmektedir.

Söz konusu faktörlere ilişkin hangi yaş gruplarında farklılık olduğunun belirlenmesi amacıyla post-hoc testleri uygulanmıştır. Niyet faktörü için Bonferroni post-hoc testi uygulanmış ve sonucunda; 30-40 yaş grubu ile 51-60 yaş grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ($p<0,05$) bulunmuştur. Yaş gruplarına ilişkin ortalamalar incelendiğinde; 30-40 yaş grubu 51-60 yaş grubuna göre düşük bir ortalamaya sahiptir. Niyet faktörü için en yüksek ortalama 51-60 yaş grubuna aittir.

Geçmiş davranışlar faktörü için uygulanan ANOVA sonucunda yaş grupları bakımından her ne kadar istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülse de, Bonferroni post-hoc testi sonucunda, yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>0,05$) ortaya çıkmıştır. İlgili faktöre ait ortalamalar incelendiğinde; 30-40 yaş grubu diğer tüm yaş gruplarına göre daha düşük bir ortalamaya sahiptir. En yüksek ortalamanın ise 61 yaş ve üzerine ait olduğu görülmektedir.

Benzer şekilde, öznel norm faktöründe uygulanan Dunnet C post-hoc testi sonucunda; 30-40 yaş grubu ile diğer tüm yaş grupları arasında ve 41-50 yaş ile 51-60 yaş grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ($p<0,05$) bulunmuştur. Ortalamalar dikkate alındığında; 30-40 yaş grubunun, diğer tüm yaş gruplarına göre daha düşük bir ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Öznel norm faktörü için yaş gruplarına ait ortalamalara göre en yüksek ortalama 51-60 yaş grubuna aittir.

Davranış olasılığı faktöründe ise Dunnet C post-hoc testi sonucunda; 30-40 yaş grubu ile 61 ve üzeri yaş grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ($p<0,05$) bulunmuştur. Yaş gruplarına ilişkin ortalamalar incelendiğinde; 30-40 yaş grubunun 61 ve üzeri yaş grubuna göre yüksek bir ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Davranış olasılığı faktöründe en yüksek ortalama 30-40 yaş grubuna aittir. Planlı davranış teorisi faktörlerinin yaş gruplarına göre farklılaşma durumlarına ilişkin bulgular Tablo 4.26'da yer almaktadır.

Tablo 4.26. Planlı davranış teorisi faktörlerinin yaş gruplarına göre farklılaşma durumu

Faktörler		N	Ort.	S.S.	F	Post-hoc
Niyet	30-40	278	4,3408	,75857	3,518*	1-3
	41-50	313	4,5080	,77750		
	51-60	232	4,5388	,70335		
	61 ve üzeri	110	4,4977	,89628		
Geçmiş Davranışlar	30-40	278	4,3318	,92708	2,808*	
	41-50	313	4,4720	,86337		
	51-60	232	4,5205	,77177		
	61 ve üzeri	110	4,5500	,88164		
Tutum	30-40	278	4,6529	,43155	1,150	
	41-50	313	4,6763	,35468		
	51-60	232	4,6142	,39202		
	61 ve üzeri	110	4,6379	,38963		
Öznel Norm	30-40	278	4,0899	,79965	14,740**	1-2,3,4 2-3
	41-50	313	4,3554	,75111		
	51-60	232	4,5216	,63754		
	61 ve üzeri	110	4,3500	,80295		
Algılanan Davranışsal Kontrol	30-40	278	3,6052	,75461	1,209	
	41-50	313	3,5767	,74901		
	51-60	232	3,5733	,66207		
	61 ve üzeri	110	3,7182	,65762		
Davranış Olasılığı	30-40	278	3,0396	,97383	2,737*	1-4
	41-50	313	2,9369	,93446		
	51-60	232	2,9084	,76762		
	61 ve üzeri	110	2,7636	,70616		

*p<0,05; **p<0,01

(Ort: Aritmetik ortalama; S.S: Standart sapma)

4.8.3. Planlı davranış teorisi faktörlerinin eğitim durumlarına göre farklılaşma durumu

Planlı davranış teorisi faktörlerinin eğitim durumlarına göre farklılaşma durumlarına yönelik yapılan ANOVA sonucunda; niyet, geçmiş davranışlar, tutum, öznel norm ve davranış olasılığı faktörlerinde eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$; $p<0,01$) tespit edilmiştir.

ANOVA sonucunda, faktörlerin eğitim durumlarına ilişkin ortaya çıkan farklılıklarının hangi gruplarda olduğunu belirlemek amacıyla post-hoc testlerden Dunnett C uygulanmıştır. Yapılan post-hoc testi sonucuna göre; niyet faktöründe ilköğretim veya daha düşük eğitim durumuna sahip olan bireyler ile üniversite (önlisans/lisans) ve lisansüstü (yüksek lisans/doktora) eğitim durumuna sahip olan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$) belirlenmiştir. Eğitim

durumlarına ilişkin ortalamalara göre ilkokul veya daha düşük eğitim durumuna sahip olan bireyler, diğer gruplara göre daha yüksek bir ortalamaya sahiptir.

Geçmiş davranışlar faktöründe; ilkokul veya daha düşük eğitim durumuna sahip olan bireyler ile üniversite (önlisans/lisans) eğitim durumuna sahip olan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Ayrıca, üniversite (önlisans/lisans) eğitim durumuna sahip olan bireyler ile lisansüstü (yüksek lisans/doktora) eğitim durumuna sahip olan bireyler arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Söz konusu eğitim durumlarının ortalamaları incelendiğinde; ilkokul veya daha düşük eğitim durumuna sahip olan bireylerin ortalamaları, üniversite (önlisans/lisans) eğitim durumuna sahip olan bireylerin ortalamalarından daha yüksektir. Ayrıca, lisansüstü (yüksek lisans/doktora) eğitim durumuna sahip olan bireylerin ortalamaları ise üniversite (önlisans/lisans) eğitim durumuna sahip olan bireylerin ortalamalarına göre yüksek olduğu görülmektedir.

Tutum faktörü incelendiğinde; lisansüstü (yüksek lisans/doktora) eğitim durumuna sahip olan bireyler ile lise ve üniversite (önlisans/lisans) eğitim durumuna sahip olan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$) belirlenmiştir. Buna göre; lisansüstü (yüksek lisans/doktora) eğitim durumuna sahip olan bireylerin ortalamaları, lise ve üniversite (önlisans/lisans) eğitim durumuna sahip olan bireylerin ortalamalarından daha yüksektir.

Öznel norm faktörüne göre; ilkokul veya daha düşük eğitim durumuna sahip olan bireyler ile diğer tüm eğitim durumlarına sahip bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Eğitim durumlarına ilişkin ortalamalar dikkate alındığında; ilkokul veya daha düşük eğitim durumuna sahip olan bireylerin ortalamaları, diğer tüm eğitim durumlarına sahip bireylerin ortalamalarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Davranış olasılığı faktöründe ise ilkokul veya daha düşük eğitim durumuna sahip olan bireyler ile üniversite (önlisans/lisans) ve lisansüstü (yüksek lisans/doktora) eğitim durumuna sahip olan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Bunun yanında, ortaokul eğitim durumuna sahip bireyler ile lisansüstü (yüksek lisans/doktora) eğitim durumuna sahip olan bireyler arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,01$) belirlenmiştir. Ortalamalar incelendiğinde; ilkokul veya daha düşük eğitim durumuna sahip olan bireylerin ortalamaları diğer tüm eğitim durumlarına sahip bireylerin ortalamalarına göre düşük bir

ortalamaya sahip iken, lisansüstü (yüksek lisans/doktora) eğitim durumuna sahip olan bireylerin, ortaokul eğitim durumuna sahip bireylere göre daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Planlı davranış teorisi faktörlerinin eğitim durumlarına göre farklılaşma durumlarına ilişkin bulgular Tablo 4.27'de ayrıntılı olarak yer almaktadır.

Tablo 4.27. Planlı davranış teorisi faktörlerinin eğitim durumlarına göre farklılaşma durumu

Faktörler		N	Ort.	S.S.	F	Post-hoc
Niyet	İlkokul veya daha <	132	4,6761	,62984	3,308*	1-4,5
	Ortaokul	64	4,5039	,83034		
	Lise	169	4,4704	,84990		
	Üniversite (Önlisans/Lisans)	391	4,4169	,78127		
	Lisansüstü (Y.Lisans/Doktora)	177	4,3927	,72871		
Geçmiş Davranışlar	İlkokul veya daha <	132	4,6648	,66670	4,401**	1-4 4-5
	Ortaokul	64	4,4141	,90657		
	Lise	169	4,4408	,98586		
	Üniversite (Önlisans/Lisans)	391	4,3408	,92581		
	Lisansüstü (Y.Lisans/Doktora)	177	4,5607	,66853		
Tutum	İlkokul veya daha <	132	4,6679	,34674	3,453**	5-3,4
	Ortaokul	64	4,6406	,39754		
	Lise	169	4,5976	,39654		
	Üniversite (Önlisans/Lisans)	391	4,6266	,41046		
	Lisansüstü (Y.Lisans/Doktora)	177	4,7382	,36527		
Öznel Norm	İlkokul veya daha <	132	4,6818	,54308	10,565**	1-2,3,4,5
	Ortaokul	64	4,2070	,94129		
	Lise	169	4,3772	,79858		
	Üniversite (Önlisans/Lisans)	391	4,2302	,78206		
	Lisansüstü (Y.Lisans/Doktora)	177	4,2189	,66659		
Algılanan Davranışsal Kontrol	İlkokul veya daha <	132	3,5606	,62021	,909	
	Ortaokul	64	3,6211	,68717		
	Lise	169	3,5991	,73102		
	Üniversite (Önlisans/Lisans)	391	3,5729	,77674		
	Lisansüstü (Y.Lisans/Doktora)	177	3,6879	,65688		
Davranış Olasılığı	İlkokul veya daha <	132	2,7216	,64178	5,122**	1-4,5 2-5
	Ortaokul	64	2,7266	,70811		
	Lise	169	2,9305	,84690		
	Üniversite (Önlisans/Lisans)	391	2,9674	,95461		
	Lisansüstü (Y.Lisans/Doktora)	177	3,1285	,93773		

*p<0,05; **p<0,01

(Ort: Aritmetik ortalama; S.S: Standart sapma)

4.8.4. Planlı davranış teorisi faktörlerinin meslek gruplarına göre farklılaşma durumu

Planlı davranış teorisi faktörlerinin meslek gruplarına göre farklılaşma durumlarına yönelik yapılan ANOVA sonucunda; öznel norm, algılanan davranışsal kontrol ve davranış olasılığı faktörlerinde meslek gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,01$) tespit edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda söz konusu faktörlere ilişkin hangi meslek gruplarında farklılık olduğunu tespit etmek amacıyla post-hoc testlerinden yararlanılmıştır. Varyansların homojen olup olmadığı göz önünde bulundurularak, öznel norm ve davranış olasılığı faktörü için Dunnet C post-hoc testi ve algılanan davranışsal kontrol için ise Bonferroni post-hoc testi uygulanmıştır.

Uygulanan post-hoc testleri doğrultusunda; öznel norm faktöründe memur ve emekli meslek grubunda olan bireyler ile emekli ve diğer meslek grubundaki bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,01$) tespit edilmiştir. Öznel norm faktörüne ait meslek gruplarına ilişkin ortalamalar incelendiğinde; emekli meslek grubundaki bireylerin, memur ve diğer meslek grubundaki bireylere göre ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Algılanan davranışsal kontrol faktöründe; ev hanımı ile diğer meslek grubundaki bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Her iki meslek grubuna ilişkin ortalamalar incelendiğinde; diğer diğer meslek grubundaki bireylerin, ev hanımı meslek grubundaki bireylere göre yüksek bir ortalamaya sahip olduğu belirlenmiştir.

Davranış olasılığı faktöründe ise; diğer meslek grubundaki bireyler ile memur, işçi, emekli ve ev hanımı meslek grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Buna göre ortalamalar dikkate alındığında; diğer meslek grubundaki bireyler, memur, işçi, emekli ve ev hanımı meslek grubundaki bireylerin ortalamalarından daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Planlı davranış teorisi faktörlerinin meslek gruplarına göre farklılaşma durumlarına ilişkin bulgular Tablo 4.28'de gösterilmektedir.

Tablo 4.28. Planlı davranış teorisi faktörlerinin meslek gruplarına göre farklılaşma durumu

Faktörler		N	Ort.	S.S.	F	Post-hoc
Niyet	Memur	240	4,3969	,71486	1,377	
	İşçi	61	4,4139	,79173		
	Emekli	190	4,5724	,72582		
	Ev Hanımı	139	4,4964	,88311		
	Yönetici	57	4,2851	,99153		
	Esnaf	42	4,5417	,62205		
	Serbest Meslek	61	4,4918	,77858		
	Diğer	143	4,4633	,73216		
Geçmiş Davranışlar	Memur	240	4,3708	,89043	1,605	
	İşçi	61	4,3852	1,01301		
	Emekli	190	4,5974	,76142		
	Ev Hanımı	139	4,4568	,91383		
	Yönetici	57	4,5000	,69757		
	Esnaf	42	4,2440	1,15754		
	Serbest Meslek	61	4,5369	,66118		
	Diğer	143	4,4213	,86624		
Tutum	Memur	240	4,7021	,36815	1,896	
	İşçi	61	4,5710	,35676		
	Emekli	190	4,6246	,39691		
	Ev Hanımı	139	4,6103	,39955		
	Yönetici	57	4,7018	,46796		
	Esnaf	42	4,5714	,40682		
	Serbest Meslek	61	4,6120	,38094		
	Diğer	143	4,6830	,39178		
Öznel Norm	Memur	240	4,2292	,72036	3,150**	1-3 3-8
	İşçi	61	4,2828	,80036		
	Emekli	190	4,4934	,67084		
	Ev Hanımı	139	4,4083	,82923		
	Yönetici	57	4,1491	,87354		
	Esnaf	42	4,2976	,84507		
	Serbest Meslek	61	4,3730	,71388		
	Diğer	143	4,2045	,77063		
Algılanan Davranışsal Kontrol	Memur	240	3,6146	,66353	2,672**	4-8
	İşçi	61	3,4344	,76226		
	Emekli	190	3,6579	,69060		
	Ev Hanımı	139	3,4173	,65896		
	Yönetici	57	3,5965	,85272		
	Esnaf	42	3,5893	,79599		
	Serbest Meslek	61	3,7377	,68378		
	Diğer	143	3,6993	,78977		
Davranış Olasılığı	Memur	240	2,9271	,95964	5,227**	8-1,2,3,4
	İşçi	61	2,7008	,85735		
	Emekli	190	2,9224	,74639		
	Ev Hanımı	139	2,6996	,75851		
	Yönetici	57	3,1272	1,04596		
	Esnaf	42	2,8512	,77707		
	Serbest Meslek	61	2,9918	,87437		
	Diğer	143	3,2500	,93211		

**p<0,01

(Ort: Aritmetik ortalama; S.S: Standart sapma)

4.8.5. Planlı davranış teorisi faktörlerinin gelir durumlarına göre farklılaşma durumu

Planlı davranış teorisi faktörlerinin gelir durumlarına göre farklılaşma durumlarına yönelik yapılan ANOVA sonucunda; öznel norm ve davranış olasılığı faktörlerinde gelir durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$; $p<0,01$) tespit edilmiştir. Söz konusu faktörlerin varyanslarının homojen dağıldığı göz önünde bulundurularak, hangi gelir durumuna göre farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla Bonferroni post-hoc testi uygulanmıştır.

Tablo 4.29. Planlı davranış teorisi faktörlerinin gelir durumlarına göre farklılaşma durumu

Faktörler		N	Ort.	S.S.	F	Post-hoc
Niyet	1500 TL veya daha<	69	4,6739	,72292	2,025	
	1501-3000 TL	230	4,4913	,74429		
	3001-4500 TL	224	4,3828	,85163		
	4501-6000 TL	155	4,4806	,73167		
	6001 TL ve daha >	255	4,4461	,75476		
Geçmiş Davranışlar	1500 TL veya daha<	69	4,5290	,89785	1,267	
	1501-3000 TL	230	4,4272	,90870		
	3001-4500 TL	224	4,3917	,95307		
	4501-6000 TL	155	4,5742	,66032		
	6001 TL ve daha >	255	4,4304	,84608		
Tutum	1500 TL veya daha<	69	4,6812	,33424	1,409	
	1501-3000 TL	230	4,6109	,37724		
	3001-4500 TL	224	4,6272	,42123		
	4501-6000 TL	155	4,6860	,39475		
	6001 TL ve daha >	255	4,6725	,39082		
Öznel Norm	1500 TL veya daha<	69	4,5072	,78000	2,532*	
	1501-3000 TL	230	4,3707	,77829		
	3001-4500 TL	224	4,3415	,74003		
	4501-6000 TL	155	4,2710	,77865		
	6001 TL ve daha >	255	4,2235	,74376		
Algılanan Davranışsal Kontrol	1500 TL veya daha<	69	3,5761	,81157	1,210	
	1501-3000 TL	230	3,5304	,72626		
	3001-4500 TL	224	3,6775	,72320		
	4501-6000 TL	155	3,6081	,69321		
	6001 TL ve daha >	255	3,6000	,69962		
Davranış Olasılığı	1500 TL veya daha<	69	2,7572	,82801	3,680**	2-3,4
	1501-3000 TL	230	2,7902	,83996		
	3001-4500 TL	224	3,0268	,87013		
	4501-6000 TL	155	3,0484	,92455		
	6001 TL ve daha >	255	2,9400	,91342		

* $p<0,05$; ** $p<0,01$

(Ort: Aritmetik ortalama; S.S: Standart sapma)

Uygulanan post-hoc testi sonucunda; öznel norm faktöründe, ANOVA sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülse de uygulanan post-hoc testi

sonucunda gelir alt grupları arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p>0,05$). Bunun yanında gelir durumlarına ilişkin ortalamalar incelendiğinde; aylık ortalama 1500 TL veya daha düşük gelir durumuna sahip bireylerin, diğer tüm gelir durumuna sahip bireylere göre daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Davranış olasılığı faktöründe ise; aylık ortalama 1501-3000 TL gelir durumuna sahip bireyler ile 3001-4500 TL ve 4501-6000 TL gelir durumuna sahip bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Gelir durumlarına ilişkin ortalamalar incelendiğinde; 1501-3000 TL gelir durumuna sahip bireylerin, 3001-4500 TL ve 4501-6000 TL gelir durumuna sahip bireylere göre düşük bir ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Planlı davranış teorisi faktörlerinin gelir durumlarına göre gösterdiği farklılığa ilişkin bulgular Tablo 4.29'da gösterilmektedir.

4.8.6. Planlı davranış teorisi faktörlerinin medeni durumlara göre farklılaşma durumu

Planlı davranış teorisi faktörlerinin medeni durumlara göre farklılaşma durumlarını belirlemek amacıyla ANOVA'dan yararlanılmıştır. Analiz sonucunda; davranış olasılığı faktöründe medeni durumlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,01$) tespit edilmiştir. Söz konusu faktörün varyansının homojen dağıldığı göz önünde bulundurularak, hangi medeni duruma göre farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla Bonferroni post-hoc testi uygulanmıştır.

Uygulanan post-hoc testi sonucunda; davranış olasılığı faktöründe, bekar olan bireyler ile evli ve diğer medeni duruma sahip olan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$; $p<0,01$) bulunmuştur. Medeni durumlara ilişkin ortalamalar incelendiğinde; bekar olan bireylerin, evli ve diğer medeni duruma sahip olan bireylere göre yüksek bir ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Planlı davranış teorisi faktörlerinin medeni duruma göre farklılaşma durumlarına ilişkin bulgular Tablo 4.30'da yer almaktadır.

Tablo 4.30. Planlı davranış teorisi faktörlerinin medeni durumlara göre farklılaşma durumu

Faktörler		N	Ort.	S.S.	F	Post-hoc
Niyet	Bekar	201	4,4490	,78115	,279	
	Evli	680	4,4636	,77769		
	Diğer	52	4,5385	,67225		
Geçmiş Davranışlar	Bekar	201	4,5137	,81708	1,091	
	Evli	680	4,4426	,87566		
	Diğer	52	4,3269	,92294		
Tutum	Bekar	201	4,6675	,40944	,462	
	Evli	680	4,6468	,39185		
	Diğer	52	4,6122	,32793		
Öznel Norm	Bekar	201	4,2811	,79528	,338	
	Evli	680	4,3294	,75382		
	Diğer	52	4,2933	,75687		
Algılanan Davranışsal Kontrol	Bekar	201	3,6716	,72441	1,478	
	Evli	680	3,5868	,71642		
	Diğer	52	3,5144	,74164		
Davranış Olasılığı	Bekar	201	3,1244	,86571	6,358**	1-2,3
	Evli	680	2,9004	,87853		
	Diğer	52	2,7452	,97202		

**p<0,01

(Ort: Aritmetik ortalama; S.S: Standart sapma)

4.8.7. Planlı davranış teorisi faktörlerinin coğrafi bölgelere göre farklılaşma durumu

Planlı davranış teorisi faktörlerinin coğrafi bölgelere göre farklılaşma durumlarını belirlemek amacıyla ANOVA'dan yararlanılmıştır. Analiz sonucunda; hiçbir faktörde coğrafi bölgelere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Planlı davranış teorisi faktörlerinin, coğrafi bölgelere ilişkin farklılaşma durumu olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan ANOVA bulguları Tablo 4.31'de gösterilmektedir.

Tablo 4.31. Planlı davranış teorisi faktörlerinin coğrafi bölgelere göre farklılaşma durumu

Faktörler		N	Ort.	S.S.	F
Niyet	İç Anadolu Böl.	227	4,5011	,77912	1,200
	Akdeniz Böl.	54	4,6065	,74859	
	Marmara Böl.	121	4,5640	,73067	
	Ege Böl.	35	4,7429	,57995	
	Karadeniz Böl.	29	4,5000	,66144	
	D.Anadolu Böl.	15	4,1667	,99403	
	G.D.Anadolu Böl.	17	4,5441	1,10480	
Geçmiş Davranışlar	İç Anadolu Böl.	227	4,5022	,85800	1,058
	Akdeniz Böl.	54	4,7037	,57272	
	Marmara Böl.	121	4,6426	,65893	
	Ege Böl.	35	4,6571	,58814	
	Karadeniz Böl.	29	4,4397	,69647	
	D.Anadolu Böl.	15	4,5333	,79545	
	G.D.Anadolu Böl.	17	4,6618	,60558	
Tutum	İç Anadolu Böl.	227	4,5903	,40830	,759
	Akdeniz Böl.	54	4,6420	,37114	
	Marmara Böl.	121	4,6391	,36789	
	Ege Böl.	35	4,7095	,29245	
	Karadeniz Böl.	29	4,6092	,41374	
	D.Anadolu Böl.	15	4,6889	,34998	
	G.D.Anadolu Böl.	17	4,6765	,36548	
Öznel Norm	İç Anadolu Böl.	227	4,4361	,73382	,759
	Akdeniz Böl.	54	4,4398	,75382	
	Marmara Böl.	121	4,4380	,68105	
	Ege Böl.	35	4,1714	,93497	
	Karadeniz Böl.	29	4,4741	,61725	
	D.Anadolu Böl.	15	4,3333	,75396	
	G.D.Anadolu Böl.	17	4,4559	,92802	
Algılanan Davranışsal Kontrol	İç Anadolu Böl.	227	3,6145	,65648	,823
	Akdeniz Böl.	54	3,6481	,77325	
	Marmara Böl.	121	3,6529	,61184	
	Ege Böl.	35	3,7929	,52330	
	Karadeniz Böl.	29	3,4569	,84797	
	D.Anadolu Böl.	15	3,6333	,65374	
	G.D.Anadolu Böl.	17	3,5147	,56230	
Davranış Olasılığı	İç Anadolu Böl.	227	2,8403	,78537	1,074
	Akdeniz Böl.	54	2,9491	,70940	
	Marmara Böl.	121	2,9545	,81904	
	Ege Böl.	35	3,1071	,87717	
	Karadeniz Böl.	29	2,9914	,72421	
	D.Anadolu Böl.	15	3,0333	,96301	
	G.D.Anadolu Böl.	17	2,6912	,60292	

N=498

(Ort: Aritmetik ortalama; S.S: Standart sapma)

4.9. Fiziksel Aktivite İlgilenimi Faktörlerinin Demografik Özelliklere Göre Farklılaşma Durumları

Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin, araştırma katılımcılarının birtakım demografik özelliklerine (cinsiyet, yaş, eğitim, meslek, gelir, medeni durum vb.) göre farklılaşma durumu olup olmadığının belirlenmesi amacıyla t-testi ve ANOVA'dan yararlanılmıştır. Farklılıkları belirlemeye ilişkin uygulanacak analizlere başlamadan önce faktörlere ilişkin normal dağılım ve varyansların homojenliği varsayımları test edilmiştir. Varsayımların sağlanmasının ardından gerekli analizler uygulanmıştır. İlgili faktörlere ilişkin birtakım demografik özelliklerin farklılaştığı durumlarda, faktörlerin hangi gruplara göre farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla post-hoc testlerinden yararlanılmıştır.

4.9.1. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin cinsiyete göre farklılaşma durumları

Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin cinsiyete göre farklılaşma durumu olup olmadığına yönelik t-testi uygulanmıştır. Yapılan t-testi sonucunda; her iki faktörde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin cinsiyete göre farklılaşma durumu olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan t-testi bulguları Tablo 4.32'de gösterilmektedir.

Tablo 4.32. *Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin cinsiyete göre farklılaşma durumu*

Faktörler		N	Ort.	S.S.	t
Önem ve Sağlık	K	533	4,4981	,75779	,606
	E	400	4,4681	,73518	
Merkezilik	K	533	3,9637	1,06333	,101
	E	400	3,9567	1,04097	

Ort: Aritmetik ortalama; **S.S:** Standart sapma

4.9.2. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin yaş gruplarına göre farklılaşma durumları

Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin yaş gruplarına göre farklılaşma durumlarını belirlemek amacıyla ANOVA uygulanmıştır. Analiz sonucunda; sadece merkezilik faktöründe yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, merkezilik faktörüne ilişkin hangi yaş gruplarında farklılık olduğunun belirlenmesi amacıyla, faktöre ilişkin varyansların homojen olup olmadığı da göz önünde bulundurularak, Dunnet C post-hoc testi uygulanmıştır. Uygulanan post-hoc

testi sonucunda; 30-40 yaş grubu ile diğer tüm yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ($p<0,01$) bulunmuştur. Faktöre ilişkin yaş gruplarının ortalamaları incelendiğinde; 30-40 yaş grubu, diğer tüm yaş gruplarına göre daha düşük bir ortalamaya sahiptir. Bunun yanında, yaş grupları arasındaki en yüksek ortalama 61 ve üzeri yaş grubuna aittir. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin yaş gruplarına göre farklılaşma durumlarına ilişkin bulgular Tablo 4.33'de yer almaktadır.

Tablo 4.33. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin yaş gruplarına göre farklılaşma durumu

Faktörler		N	Ort.	S.S.	F	Post-hoc
Önem ve Sağlık	30-40	278	4,3894	,76365	2,521	
	41-50	313	4,4952	,76349		
	51-60	232	4,5517	,73415		
	61 ve üzeri	110	4,5591	,67212		
Merkezilik	30-40	278	3,7194	1,11925	7,771**	1-2,3,4
	41-50	313	4,0160	1,06188		
	51-60	232	4,0704	,93991		
	61 ve üzeri	110	4,1818	,98473		

** $p<0,01$

(Ort: Aritmetik ortalama; S.S: Standart sapma)

4.9.3. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin eğitim durumlarına göre farklılaşma durumları

Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin katılımcıların eğitim durumlarına göre farklılaşma durumlarına yönelik yapılan ANOVA sonucunda; her iki faktörde de istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,01$) tespit edilmiştir. Söz konusu farklılıklarının, hangi gruplarda olduğunu belirlemek amacıyla post-hoc testlerden Dunnet C uygulanmıştır. Buna göre yapılan post-hoc testi sonucunda; önem ve sağlık faktöründe, ilkokul veya daha düşük eğitim durumuna sahip olan bireyler ile lise, üniversite (önlisans/lisans) ve lisansüstü (yüksek lisans/doktora) eğitim durumuna sahip olan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$) belirlenmiştir. İlgili faktöre ilişkin ortalamalara göre; ilkokul veya daha düşük eğitim durumuna sahip olan bireylerin ortalamaları, diğer eğitim durumlarına sahip olan bireylere göre daha yüksektir.

Benzer şekilde merkezilik faktöründe de, ilkokul veya daha düşük eğitim durumuna sahip olan bireyler ile lise, üniversite (önlisans/lisans) ve lisansüstü (yüksek

lisans/doktora) eğitim durumuna sahip olan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$) belirlenmiş olup, sahip olduğu ortalamalar diğer gruplara göre daha yüksektir. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin eğitim durumlarına göre farklılaşma durumlarına ilişkin bulgular Tablo 4.34'de gösterilmektedir.

Tablo 4.34. *Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin eğitim durumlarına göre farklılaşma durumu*

Faktörler		N	Ort.	S.S.	F	Post-hoc
Önem ve Sağlık	İlkokul veya daha <	132	4,7519	,42523	6,999**	1-3,4,5
	Ortaokul	64	4,6016	,73154		
	Lise	169	4,4941	,81099		
	Üniversite	391	4,3721	,80181		
	(Önlisans/Lisans)					
	Lisansüstü	177	4,4859	,70495		
	(Y.Lisans/Doktora)					
Merkezlilik	İlkokul veya daha <	132	4,4116	,80589	8,987**	1-3,4,5
	Ortaokul	64	4,0990	,92711		
	Lise	169	4,0020	1,06128		
	Üniversite	391	3,8150	1,10071		
	(Önlisans/Lisans)					
	Lisansüstü	177	3,8569	1,05090		
	(Y.Lisans/Doktora)					

** $p<0,01$

(Ort: Aritmetik ortalama; S.S: Standart sapma)

4.9.4. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin meslek gruplarına göre farklılaşma durumları

Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin katılımcıların meslek gruplarına göre farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda; ilgili faktörlerin herhangi bir meslek grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin meslek gruplarına göre farklılaşma durumuna ilişkin bulgular Tablo 4.35'de yer almaktadır.

Tablo 4.35. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin meslek gruplarına göre farklılaşma durumu

Faktörler		N	Ort.	S.S.	F
Önem ve Sağlık	Memur	240	4,4198	,72035	1,021
	İşçi	61	4,4877	,68225	
	Emekli	190	4,5645	,65827	
	Ev Hanımı	139	4,5342	,83742	
	Yönetici	57	4,3860	,90887	
	Esnaf	42	4,4643	,77415	
	Serbest Meslek	61	4,5861	,75675	
	Diğer	143	4,4441	,75783	
Merkeziilik	Memur	240	3,8153	1,02577	1,892
	İşçi	61	3,8798	1,08018	
	Emekli	190	4,1088	,92702	
	Ev Hanımı	139	4,0839	1,09977	
	Yönetici	57	3,9006	1,20509	
	Esnaf	42	3,9762	1,08549	
	Serbest Meslek	61	4,1202	,98701	
	Diğer	143	3,8741	1,12713	

(Ort: Aritmetik ortalama; S.S: Standart sapma)

4.9.5. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin gelir durumlarına göre farklılaşma durumları

Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin katılımcıların gelir durumlarına göre farklılaşma durumlarına yönelik yapılan ANOVA sonucunda; her iki faktörde de istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,01$) tespit edilmiştir. Söz konusu farklılıklarının, hangi gruplarda olduğunu belirlemek amacıyla post-hoc testlerden Dunnet C uygulanmıştır. Yapılan post-hoc testi sonucunda; önem ve sağlık faktöründe aylık ortalama 1500 TL veya daha düşük gelir durumuna sahip bireyler ile 6001 TL ve daha yüksek gelir durumuna sahip bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$) bulunmuştur. İlgili faktöre ait gelir durumları ortalamaları incelendiğinde; aylık ortalama 1500 TL veya daha düşük gelir durumuna sahip bireyler, 6001 TL ve daha yüksek gelir durumuna sahip bireylere göre daha yüksek bir ortalamaya sahiptir.

Merkeziilik faktörü incelendiğinde; 1500 TL veya daha düşük gelir durumuna sahip bireyler ile diğer tüm gelir durumlarına sahip bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$) bulunmuştur. Gelir durumlarına ilişkin ortalamalarda, 1500 TL veya daha düşük gelir durumuna sahip bireylerin, diğer tüm gelir gruplarındaki bireylere göre daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivite

ilgilenimi faktörlerinin gelir durumlarına göre farklılaşma durumuna ilişkin bulgular Tablo 4.36'da yer almaktadır.

Tablo 4.36. *Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin gelir durumlarına göre farklılaşma durumu*

Faktörler		N	Ort.	S.S.	F	Post-hoc
Önem ve Sağlık	1500 TL veya daha <	69	4,7210	,61914	3,213*	1-5
	1501-3000 TL	230	4,5141	,70831		
	3001-4500 TL	224	4,4710	,76480		
	4501-6000 TL	155	4,5290	,70708		
	6001 TL ve daha >	255	4,3814	,80805		
Merkeziyet	1500 TL veya daha <	69	4,4300	,88764	5,917**	1-2,3,4,5
	1501-3000 TL	230	4,0188	1,02758		
	3001-4500 TL	224	3,9792	1,00451		
	4501-6000 TL	155	3,9591	1,05501		
	6001 TL ve daha >	255	3,7660	1,11605		

*p<0,05; **p<0,01

(Ort: Aritmetik ortalama; S.S: Standart sapma)

4.9.6. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin medeni durumlara göre farklılaşma durumları

Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin katılımcıların medeni durumlarına göre farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda; ilgili faktörlerin herhangi bir medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin medeni durumlara göre farklılaşma durumuna ilişkin bulgular Tablo 4.37'de yer almaktadır.

Tablo 4.37. *Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin medeni durumlara göre farklılaşma durumu*

Faktörler		N	Ort.	S.S.	F
Önem ve Sağlık	Bekar	201	4,5199	,73159	,995
	Evli	680	4,4849	,74369	
	Diğer	52	4,3558	,85941	
Merkeziyet	Bekar	201	4,0166	1,06027	,435
	Evli	680	3,9495	1,04735	
	Diğer	52	3,8910	1,11383	

(Ort: Aritmetik ortalama; S.S: Standart sapma)

4.9.7. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin coğrafi bölgelere göre farklılaşma durumları

Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin katılımcıların coğrafi bölgelere göre farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda; ilgili faktörlerin herhangi bir coğrafi bölgelere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin coğrafi bölgelere göre farklılaşma durumuna ilişkin bulgular Tablo 4.38'de yer almaktadır.

Tablo 4.38. *Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin coğrafi bölgelere göre farklılaşma durumu*

Faktörler		N	Ort.	S.S.	F
Önem ve Sağlık	İç Anadolu Böl.	227	4,5242	,66308	,799
	Akdeniz Böl.	54	4,6481	,66680	
	Marmara Böl.	121	4,6384	,60463	
	Ege Böl.	35	4,6643	,54887	
	Karadeniz Böl.	29	4,5000	,54691	
	D.Anadolu Böl.	15	4,5333	,71256	
	G.D.Anadolu Böl.	17	4,6765	,85588	
Merkezlilik	İç Anadolu Böl.	227	4,0969	,96058	,760
	Akdeniz Böl.	54	4,3148	,82776	
	Marmara Böl.	121	4,0661	,94929	
	Ege Böl.	35	4,1810	,96115	
	Karadeniz Böl.	29	4,2759	,63664	
	D.Anadolu Böl.	15	4,1111	1,00528	
	G.D.Anadolu Böl.	17	4,3333	1,06066	

N=498 (Ort: Aritmetik ortalama; S.S: Standart sapma)

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma

Sağlıklı yaşlanma fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönden tam bir iyilik halinin varlığını işaret eden bir kavram (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2015, s. 3) olması nedeniyle, geçmişte olduğu gibi günümüzde ve gelecekte de önemini sürdürmeye devam edecektir. Dolayısıyla bu çalışmanın amacı, yetişkin ve yaşlı bireylerin sağlıklı yaşlanma amacıyla rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılım niyeti ve davranışlarında etkili olan faktörleri araştırmaktır.

Araştırma katılımcılarının demografik özelliklerine ilişkin sonuçlar değerlendirildiğinde; çoğunluğu kadın, 30-45 yaş grubu, üniversite (önlisans/ lisans) mezunu, evli, memur, aylık ortalama 6001 TL ve daha yüksek gelire sahip bireylerden oluşmaktadır. Bunun yanında, internet aracılığı ile çalışmaya katılan bireylerin çoğunluğu İç Anadolu Bölgesi'nde ikamet etmektedir. Ayrıca, katılımcıların büyük çoğunluğunun gelecek altı ay içerisinde bir aktiviteye başlama olasılıklarının çok yüksek olduğu bulunmuştur. Bu doğrultuda, katılımcıların çoğunluğunun sağlıklı yaşlanmak amacıyla gelecek bir zamanda herhangi bir fiziksel aktiviteye başlamalarının kuvvetle muhtemel olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Araştırma kapsamında kullanılan planlı davranış teorisi ve fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeklerine ilişkin aynı özelliği ölçen ifadelerin gruplandırılması ve faktörler altında toplanması amacıyla AFA kullanılmıştır. Analiz sonucunda planlı davranış teorisi ölçeği ve fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeği için hesaplanan KMO ve BTS değerlerinin AFA yapmak için yeterli olduğu söylenebilir (Hair vd., 1998). Ayrıca, her iki ölçeğe ilişkin toplam güvenirlik katsayısının ,70'in üzerinde olması ölçeklerin güvenilir olduğunun bir işareti olarak değerlendirilebilir (Büyüköztürk, 2018).

Planlı davranış teorisi ölçeği için uygulanan AFA sonucunda, niyet, geçmiş davranışlar, tutum, öznel norm, algılanan davranışsal kontrol ve davranış olasılığı olarak altı faktör ortaya çıkarken, fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeği için önem ve sağlık ile merkezilik olarak iki faktör ortaya çıkmıştır. Planlı davranış teorisi ölçeği için ortaya çıkan faktörler sonucunda, altı faktörün toplam açıklanan varyansın yaklaşık % 75'ini açıkladığı belirlenmiştir. Benzer şekilde, fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeğinde ortaya çıkan iki faktör toplam açıklanan varyansın yaklaşık % 82'sini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla, her iki ölçeğe ilişkin elde edilen toplam açıklanan varyansların

literatürde kabul gören değerler içerisinde olduğu (Aksu vd., 2017, s. 59) ifade edilebilir. Bunun yanında, her iki ölçeğe uygulanan AFA sonucunda, güvenirlik katsayıları planlı davranış teorisi ölçeği için 0,87; fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeği için 0,93 olarak hesaplanmış olup, bu değerlerin ölçeklerin güvenirliği için yeterli (Hair vd., 1998; Büyüköztürk, 2018) olduğu söylenebilir.

İlgili ölçeklere uygulanan AFA'nın ardından elde edilen faktörlere ilişkin korelasyon matrislerinde, her iki ölçek için bütün faktörler arasında anlamlı bir ilişki ($p<0,01$) olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma kapsamında kullanılan her iki ölçeğe AFA'nın ardından, DFA uygulanmıştır. Planlı davranış teorisi ve fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeği için DFA sonuçlarına göre, test edilen modelin uyum indekslerinin literatürde kabul gören değerler içerisinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Browne ve Cudeck, 1993; Hu ve Bentler, 1995; Schermelleh-Engel vd., 2003; Schumacker ve Lomax, 2010; Meydan ve Şeşen, 2015).

Planlı davranış teorisi ölçeği için uygulanan DFA sonucunda ortaya çıkan örtük değişkenlere ait elde edilen uyum değerlerinin literatürde kabul gören değerler (Browne ve Cudeck, 1993; Hu ve Bentler, 1995; Schermelleh-Engel vd., 2003; Schumacker ve Lomax, 2010; Meydan ve Şeşen, 2015) içerisinde olduğu ifade edilebilir. Tutum, algılanan davranışsal kontrol, niyet, öznel norm, geçmiş davranışlar ve davranış olasılığı örtük değişkenlerine ait V72 gözlenen değişkeni haricindeki tüm gözlenen değişkenlere ilişkin standardize edilmiş faktör yük değerlerinin 0,40'ın üzerinde olduğu görülmektedir. Sadece tek bir gözlenen değişkende (V72) standardize edilmiş faktör yük değerlerinin 0,39 olduğu ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla, ölçeğin birleşme geçerliliğinin sağlandığı ifade edilebilir (Bagozzi ve Heaterton, 1994). Ayrıca, her bir gözlenen değişkenin ilgili faktörde açıkladığı varyans değerine (R^2) göre en çok; tutum örtük değişkeni V10 ($R^2=0,85$), algılanan davranışsal kontrol V14 ($R^2=0,53$), niyet V19 ($R^2=0,88$), öznel norm V23 ($R^2=0,80$), geçmiş davranışlar V30 ($R^2=0,91$) ve davranış olasılığı V69 ($R^2=0,62$) tarafından açıklanmaktadır. Bunun yanında, her bir gözlenen değişkene ilişkin t değerlerinin 1,96'nın üzerinde olması söz konusu değişkenlere ait parametrelerin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ($p=0,01$) göstermektedir. Ölçeğe ilişkin örtük değişkenlerin AVE değerlerine göre davranış olasılığı örtük değişkeni haricinde diğer tüm örtük değişkenlerin 0,50'den büyük olması (Fornell ve Larcker, 1981; Afthanorhan, 2013) ilgili ölçeğe ilişkin yakınsama geçerliliğinin sağlandığını göstermektedir. Ayrıca, davranış olasılığı örtük değişkeni haricinde ölçeğe ait tüm örtük değişkenlerin CR

değerlerinin 0,70'in üzerinde olması sebebiyle ölçeğe ilişkin yapı güvenirliğinin yeterli olduğu ifade edilebilir (Hair vd., 1998; 2014). Dolayısıyla, çalışma amacına yönelik kullanılan planlı davranış teorisi ölçeğinin geçerlik ve güvenirliğinin sağlandığı ifade edilebilir.

Fiziksel aktivite ilgilenimi ölçeği için uygulanan DFA sonucunda ortaya çıkan, önem ve sağlık ile merkezilik örtük değişkenlerine ait elde edilen uyum değerlerinin literatürde kabul gören değerler (Browne ve Cudeck, 1993; Hu ve Bentler, 1995; Schermelleh-Engel vd., 2003; Schumacker ve Lomax, 2010; Meydan ve Şeşen, 2015) içerisinde olduğu ifade edilebilir. Ölçeğe ilişkin her iki örtük değişken için standardize edilmiş faktör yüklerinin 0,40'ın üzerinde olduğu görülmekle birlikte, ölçeğin birleşme geçerliliğinin sağlandığı ifade edilebilir (Bagozzi ve Heaterton, 1994). Ayrıca, her bir gözlenen değişkenin ilgili faktörde açıkladığı varyans değerine (R^2) göre önem ve sağlık örtük değişkenini en çok V1 gözlenen değişkeni açıklarken, merkezilik örtük değişkenini en çok V58 gözlenen değişkeni açıklamaktadır. Her bir gözlenen değişkene ilişkin t değerlerinin 1,96'nın üzerinde olması söz konusu değişkenlere ait parametrelerin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ($p=0,01$) göstermektedir (Çelik ve Yılmaz, 2016). Ölçeğe ilişkin AVE değerlerinin 0,50'nin üzerinde olması (Fornell ve Larcker, 1981; Afthanorhan, 2013) ilgili ölçeğe ilişkin yakınsama geçerliliğinin sağlandığını göstermektedir. Ayrıca, ilgili ölçeğe ilişkin tüm örtük değişkenlerin CR değerlerinin 0,70'in üzerinde olması ölçeğe ilişkin yapı güvenirliğinin yeterli olduğu (Hair vd., 1998; 2014) şeklinde yorumlanabilir. Dolayısıyla, ölçeğe ilişkin yakınsak geçerliğin ve yapı güvenirliğin sağlanması doğrultusunda, ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu ifade edilebilir.

Araştırma kapsamında kullanılan her iki ölçeğe ilişkin tüm örtük ve gözlenen değişkenlerin ölçüm modelinin doğrulanması amacıyla analize tabi tutulmasının ardından, ölçüm modeline ilişkin elde edilen uyum değerlerinin literatürde kabul gören değerler (Browne ve Cudeck, 1993; Hu ve Bentler, 1995; Schermelleh-Engel vd., 2003; Schumacker ve Lomax, 2010; Meydan ve Şeşen, 2015) içerisinde olduğu görülmektedir. Ayrıca, ölçüm modeline ilişkin standardize edilmiş faktör yüklerinin sadece tek bir gözlenen değişken haricinde (V72) diğer tüm gözlenen değişkenlerin standardize edilmiş faktör yüklerinin 0,40'ın üzerinde olduğu tespit edilmiş olup, ölçeğin birleşme geçerliliğinin sağlandığı ifade edilebilir (Bagozzi ve Heaterton, 1994).

Ölçüm modeline ilişkin her bir gözlenen değişkenin ilgili faktörde açıkladığı varyans değerine (R^2) göre en çok, tutum örtük değişkeni V10, algılanan davranışsal kontrol V14, niyet V19, öznel norm V23, geçmiş davranışlar V30, davranış olasılığı V69, önem ve sağlık V61 ve merkezilik V58 tarafından açıklanmaktadır. Bunun yanında, her bir gözlenen değişkene ilişkin t değerlerinin 1,96'nın üzerinde olması söz konusu değişkenlere ait parametrelerin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ($p=0,01$) göstermektedir (Çelik ve Yılmaz, 2016). Ölçüm modeline ilişkin davranış olasılığı örtük değişkeni haricindeki diğer tüm örtük değişkenlerin AVE değerlerinin 0,50'nin üzerinde olması (Fornell ve Larcker, 1981; Afthanorhan, 2013) ilgili ölçeğe ilişkin yakınsama geçerliğinin sağlandığını göstermektedir. Ölçüm modeline ilişkin CR değerlerine göre de davranış olasılığı örtük değişkeni haricindeki tüm örtük değişkenlerin CR değerlerinin 0,70'in üzerinde olması ölçeğe ilişkin yapı güvenirliğinin yeterli olduğuna işaret etmektedir (Hair vd., 1998; 2014). Dolayısıyla sonuç olarak, ölçüm modelinin doğrulanmasına ilişkin yapılan analizin modelin doğrulandığını ve geçerli olduğunu ortaya çıkardığı ifade edilebilir.

Araştırma kapsamında kullanılan her iki ölçeğe uygulanan DFA sonucunda model doğrulanmış olup, yapısal model test edilmiştir. Yapısal modele ilişkin test sonuçları incelendiğinde; uyum indekslerinin, literatürde genel kabul gören uyum indekslerine göre kabul edilebilir ve iyi uyum sağladığı ifade edilebilir. Ayrıca araştırma kapsamında geliştirilen tüm hipotezler kabul edilmiştir. Buna göre araştırma sonucunda, tutum, öznel norm, algılanan davranışsal kontrol, geçmiş davranışlar, önem ve sağlık ve merkezilik ile niyet arasında anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Bunun yanında, algılanan davranışsal kontrol ve niyet ile davranış arasında da anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. En yüksek ilişkinin önem ve sağlık ile niyet ve algılanan davranışsal kontrol ile davranış arasında olduğu görülmekle birlikte, diğer tüm ilişkilerin nispeten düşük olsa da anlamlı bir ilişkiye işaret ettiği ifade edilebilir. Sonuç olarak, planlı davranış teorisi boyutları ve fiziksel aktivite ilgilenimi ile niyet arasında, algılanan davranışsal kontrol ve niyet ile de davranış arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Ajzen (1991) planlı davranış teorisi boyutlarına ek olarak geçmiş davranışların, gelecekteki bir davranışı tahmin etmek için tasarlanan herhangi bir modelin yeterliliğini test etmek için kullanılabileceğini belirtmektedir. Fakat geçmiş davranışlar, gelecekteki davranışların tahminini önemli ölçüde etkilememelidir. Çünkü geçmiş davranışların, modelde yer alan diğer yordayıcı değişkenlerin ötesinde belirgin bir etkiye sahip

olduğunun tespit edilmesi, hesaba katılmayan diğer faktörlerin varlığına işaret etmektedir. Diğer bir deyişle, test edilen teoride önemli bir faktör eksikse bu eksiklik, geçmiş davranışların gelecekteki davranışlar üzerinde önemli bir etkisi ile yansıyacaktır. Bu yüzden, kuramsal model gelecekteki davranışları tahmin etmek için yeterli olsa bile, genellikle geçmiş davranışın küçük ama anlamlı bir etkisinin olması beklenir. Bu çalışmada da sağlıklı yaşlanma kapsamında geçmiş davranışlar ve niyet arasında bu görüşe paralel olarak, düşük olsa da anlamlı bir ilişki elde edilmiştir.

Tsai ve Coleman (2005) algılanan davranışsal kontrolün, aktif rekreasyona katılım davranışı üzerinde Avustralyalı öğrenciler için doğrudan anlamlı bir ilişki bulamazken, Hong Kong öğrencileri için zayıf ancak istatistiksel olarak doğrudan anlamlı bir etkisi olduğunu bulmuşlardır. Tsai ve Coleman (2005)'dan farklı olarak bu çalışmada, algılanan davranışsal kontrolün sağlıklı yaşlanmak için fiziksel aktiviteye katılım davranışı üzerinde güçlü bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, Kerner vd. (2001) de bireylere ilişkin uzun süreli egzersiz davranışı beklentilerinin en çok algılanan davranışsal kontrol ile bağlantılı olduğuna vurgu yapmaktadır.

Chuan vd. (2014) Malezyalı lise öğrencilerinin rekreasyonel spor etkinliklerine katılımını arttırmak için öğrencilerin tutumlarının çok önemli olduğuna vurgu yaparak, olumlu tutumları olan öğrencilerin rekreasyonel spor faaliyetlerine katılmaya daha hevesli olacağı sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışmada ise bireylerin sağlıklı yaşlanmaya yönelik fiziksel aktivite katılım niyetlerinde, tutum zayıf bir ilişki göstermekle birlikte, algılanan davranışsal kontrol ile önem ve sağlık güçlü bir ilişki göstermektedir. Dolayısıyla, araştırma doğrultusunda elde edilen bu ilişki, konu sağlıklı yaşlanma olduğunda bireyin tamamen kendi iradesine bağlı olmayan durumların da devreye girdiği ve fiziksel aktiviteye karşı algıladıkları önemin ve sağlık boyutunun da ön plana çıktığını göstermektedir.

Planlı davranış teorisi faktörlerine yönelik uygulanan t-testi ve ANOVA sonuçlarına göre planlı davranış teorisi ölçeğinde ortaya çıkan altı faktörün hiçbirisinde cinsiyete ve ikamet edilen coğrafi bölgelere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma ($p>0,05$) bulunmazken, yaş grubu, eğitim durumu, meslek grupları, aylık ortalama gelir durumu ve medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma ($p<0,05$; $p<0,01$) olduğu ortaya çıkmıştır. Beville vd. (2014) çalışmalarında kullandıkları teorik yapılar ile boş zaman fiziksel aktivite katılımı arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğunu bulmuşlardır. Erkek öğrenciler için tutum, algılanan davranışsal

kontrol, niyet, tanımlayıcı norm ve özyeterlilik iki değişkenli analizlerde boş zaman fiziksel aktivite katılımı ile ilişkili bulunurken, öznel norm anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Kız öğrenciler arasında, iki değişkenli analizlerde tüm yapılar boş zaman fiziksel aktivite katılımı ile pozitif korelasyon göstermiştir. Her iki grup için de niyet, boş zaman fiziksel aktivitesi ile güçlü bir korelasyon göstermiştir. Benzer şekilde, Brickell vd. (2006) de fiziksel aktiviteye katılım davranışında erkeklerin kadınlardan daha yüksek puana sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Bunun yanında, planlı davranış teorisine ilişkin niyet, geçmiş davranışlar, öznel norm ve davranış olasılığı faktörlerinde yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre, 51-60 yaş grubunun sağlıklı yaşlanmak için fiziksel aktiviteye katılım niyetleri daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Ayrıca, 61 yaş ve üzeri yaş grubunun sağlıklı yaşlanmak için fiziksel aktiviteye katılımda, geçmiş davranışlarından daha çok etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla, bu yaş grubu bireylerin fiziksel aktiviteye katılımda geçmişte yaşadıkları olumlu deneyimlerin, gelecek dönemlerde fiziksel aktiviteye katılım niyetlerine olumlu etki ettiği söylenebilir. Ayrıca, genç yetişkinler sağlıklı yaşlanmak için fiziksel aktiviteye katılımda sosyal çevrelerinden (öznel norm) etkilenmezken, 51-60 yaş grubunun bu konuda sosyal çevrelerinden en çok etkilenen yaş grubu olduğu görülmektedir. Bunun yanında, 30-40 yaş grubunun sağlıklı yaşlanmak için fiziksel aktiviteye katılım davranış olasılıkları diğer gruplara göre daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Hagger vd. (2002) planlı davranış teorisinde yaş gruplarını aracı değişken olarak değerlendiklerinde, yaşlı bireylerin gençlere göre fiziksel aktiviteye katılım niyet ve davranışları arasında güçlü bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Planlı davranış teorisi faktörlerinin eğitim durumlarına göre niyet, geçmiş davranışlar, tutum, öznel norm ve davranış olasılığı faktörlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda, ilkokul veya daha düşük eğitim durumuna sahip olan bireylerin sağlıklı yaşlanmak için fiziksel aktiviteye katılım niyetlerinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca, ilkokul veya daha düşük eğitim durumuna sahip olan bireylerin konu ile ilgili geçmiş davranışlarından ve sosyal çevrelerinden daha fazla etkilendikleri ifade edilebilir. Bunun yanında, lisansüstü (yüksek lisans/doktora) eğitim durumuna sahip olan bireylerin gelecek dönemlerde fiziksel aktiviteye katılımına yönelik olumlu tutuma sahip olmaları ile beraber davranış olasılıkları da daha yüksektir.

Planlı davranış teorisi faktörleri meslek gruplarına göre öznel norm, algılanan davranışsal kontrol ve davranış olasılığı faktörlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Emeklilerin sağlıklı yaşlanmak için fiziksel aktiviteye katılımlarında, sosyal çevrelerinden diğer gruplara göre daha fazla etkilendikleri ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla, emeklilerin fiziksel aktivitelere katılım niyetlerinde öznel normların önemli bir yere sahip olduğu yönünde bir çıkarım yapılabilir. Bunun yanında, sağlıklı yaşlanmak için fiziksel aktiviteye katılımda diğer meslek grubundaki bireylerin algılanan davranışsal kontrolleri ve davranış olasılıklarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Planlı davranış teorisi faktörlerinin gelir durumlarına göre öznel norm ve davranış olasılığı faktörlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Buna göre, 1500 TL veya daha düşük gelir durumuna sahip bireyler için sağlıklı yaşlanmak amacıyla fiziksel aktiviteye katılımda öznel normlarının etkili olduğu ifade edilebilir. Bu durum, düşük gelirli bireyler için fiziksel aktivite katılımlarında çevrelerindeki kişilerle birlikte olmalarının söz konusu aktiviteyi gerçekleştirmeye yönelik olarak daha etkili olduğu yönünde bir çıkarım yapmaya olanak sağlayabilir. Bunun yanında, 3001-4500 TL ve 4501-6000 TL gelir durumuna sahip bireylerin fiziksel aktiviteye katılım davranışını gerçekleştirme olasılıklarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla, düşük gelirli bireylerin sağlıklı yaşlanma amacıyla fiziksel aktiviteye katılım davranışlarında sosyal çevrelerinden etkilenmelerine rağmen söz konusu davranışı gerçekleştirme olasılıkları düşüktür. Softa ve Işıl (2017) çalışmalarında, gelir durumu düşük ve çalışmayan bireylerin yüksek gelirli ve çalışan bireylere göre sağlıklı yaşlanmama yönünden daha fazla riske sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Sonuç olarak, yeterli gelir durumuna sahip olmayan bireylerin sağlıklı yaşlanma adına fiziksel aktiviteye katılım niyetleri sosyal çevrelerinden etkilense de, davranışı gerçekleştirme noktasında gelir durumlarının bir nevi engel olduğu yönünde bir çıkarım yapılabilir.

Planlı davranış teorisi faktörleri, medeni duruma göre davranış olasılığı faktöründe istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bekarların, sağlıklı yaşlanmak için fiziksel aktiviteye katılımlarına yönelik davranış olasılıkları diğer gruplara göre daha yüksektir. Dolayısıyla, bekar olan bireylerin diğer gruplardaki bireylere göre sorumluluklarının farklı ve nispeten az olduğu düşünülürse, fiziksel aktivitelere katılım davranışı göstermelerinin daha olası olduğu yönünde bir çıkarım yapılabilir.

Araştırma kapsamında ortaya çıkan fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin, cinsiyete, meslek gruplarına, medeni duruma ve ikamet edilen coğrafi bölgelere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde Kerner vd. (2001) çalışmalarında, fiziksel aktiviteye katılım niyetinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Bunun yanında, söz konusu faktörler yaş grubu, eğitim ve gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Katılımcıların yaş gruplarına göre farklılık gösteren merkezilik faktöründe, 30-40 yaş grubundaki bireyler fiziksel aktiviteyi hayatlarının merkezine almazken, fiziksel aktivitenin 61 ve üzeri yaş grubundaki bireyler için hayatlarında merkezi bir rol oynadığı şeklinde çıkarım yapılabilir.

Fiziksel aktivite ilgilenimi faktörlerinin eğitim ve gelir durumlarına göre her iki faktörde de anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre, ilkokul veya daha düşük eğitim durumuna ve 1500 TL veya daha düşük gelir durumuna sahip bireylerin fiziksel aktiviteye daha fazla önem verdikleri ve fiziksel aktivitenin hayatlarında merkezi bir rol oynadığı şeklinde bir yorum yapılabilir.

5.2. Öneriler

5.2.1.Uygulayıcılara yönelik öneriler

Sağlıklı yaşlanma kavramının önemi her geçen gün daha da artarak devam etmektedir. Bireyler gençlikte olduğu gibi ilerleyen yaşlarda da sağlık durumlarını koruyup devam ettirme arayışı içerisine girmektedir. Bu sayede bireyler ilerleyen yaşlarda, herhangi birine bağımlı olarak yaşamak zorunda kalmadan kaliteli bir yaşam sürme avantajını yakalayabilmektedirler. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite ile bu durum sağlanabilmektedir. Dolayısıyla bireyler, fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşlanma üzerindeki önemi konusunda çeşitli etkinlikler ile bilinçlendirilebilir ve bireylerin fiziksel aktivite düzeyini arttırmaya yönelik çalışmalar yapılabilir. Böylece aktif ve sağlıklı yaşlanan bir topluma sahip olunabilir.

Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlara göre gelir durumu düşük olan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım gösterme niyetlerinin yüksek olması ile birlikte davranışı gerçekleştirme noktasında sıkıntı yaşadıkları görülmektedir. Bu doğrultuda, uygulayıcıların gelir durumu düşük olan bireylerin de fiziksel aktiviteye katılımını sağlamak amacıyla uygun koşulları sağlamasının önemli olduğu söylenebilir. Örneğin,

yürüyüş yollarının ve parklarda bulunan spor ekipmanlarının çoğaltılması, periyodik bakımlarının yapılması ve bu alanlarda spor eğitmenlerinin olması fayda sağlayabilir. Ayrıca, bu alanlara düşük gelirli bireylerin nasıl ulaşacağı ve bu alanların varlığına yönelik duyurumların nasıl gerçekleştirileceği gibi birtakım kriterlerin de göz önünde bulundurulması katılımın sayıca artması açısından gerekli olabilir.

Uygulayıcılar açısından bakıldığında, eğitim durumu düşük olan bireylerin de sağlıklı yaşlanma amacıyla fiziksel aktivite katılımlarını arttırmaya yönelik olarak, çeşitli zamanlarda sağlık ve fiziksel aktivite okuryazarlığı gibi konularda eğitimlerin verilmesinin toplum olarak fiziksel aktiviteye katılımın artmasında faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlara göre, öznel normların fiziksel aktivite katılımında önemli olduğu ele alınarak, fitness merkezleri yöneticilerinin her kesimden bireyin fiziksel aktivite katılımını arttırmaya yönelik, arkadaş veya aile bireyleri ile katılım göstermeleri anlamında çeşitli kampanyalar yapılması faydalı olabilir.

5.2.2. Araştırmacılara yönelik öneriler

Sağlıklı yaşlanmaya katkı sağlayan pek çok unsur (fiziksel aktivite yapma, sağlıklı beslenme, alkol-sigara kullanmama vb.) bulunmaktadır. Bu tez araştırması kapsamında, sağlıklı yaşlanmaya katkı sağlayan belirleyicilerden sadece fiziksel aktivite yapma boyutu ele alınmıştır. İleride yapılacak benzer araştırmalarda diğer önemli unsurların da araştırmaya dahil edilmesi sonuçların çeşitliliğine katkı sağlayabilir.

Bu tez araştırmasında, 30 yaş ve üzeri yetişkin ve yaşlı bireyler örnekleme dahil edilmiştir. İleride bu konu ile ilgili yapılacak araştırmalarda farklı yaş gruplarının da örnekleme dahil edilmesi sonuçların çeşitliliğini arttırabilir.

Araştırma kapsamında toplanan veriler sadece Türkiye’de yaşayan bireylerden elde edilmiştir. Benzer araştırmaların farklı ülkeleri de kapsamı durumunda, elde edilen veriler kıyaslanarak kültürler arası farklılıklar değerlendirilebilir. Bu sayede, araştırmanın sonuçları daha da çeşitlenerek farklı sonuçlar elde edilebilir.

Bu tez araştırmasına ilişkin veriler belirli tarih aralıkları ile sınırlı olarak toplanmıştır. İleride bu konu ile ilgili yapılacak araştırmalarda daha geniş tarih aralıkları ile daha fazla kişiye ulaşarak araştırmaya yönelik daha genellenebilir sonuçların elde edilmesi mümkün olabilir.

KAYNAKÇA

- Afthanorhan, W.M.A.B.W. (2013). A comparison of partial least square structural equation modeling (PLS-SEM) and covariance based structural equation modeling (CB-SEM) for confirmatory factor analysis. *International Journal of Engineering Science and Innovative Technology*, 2 (5), 198-205.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Ajzen, I. ve Driver, B.L. (1992). Application of the theory of planned behavior to leisure choice. *Journal of Leisure Research*, 24 (3), 207-224.
- Ajzen, I. (2002a). Perceived behavioral control, self-efficacy, locus of control, and the theory of planned behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 32 (4), 665-683.
- Ajzen, I. (2002b). Residual effects of past on later behavior: Habituation and reasoned action perspectives. *Personality and Social Psychology Review*, 6 (2), 107-122.
- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, personality and behavior*. McGraw-Hill Education.
- Ajzen, I. (2006a). Constructing a theory of planned behavior questionnaire. Erişim: <http://www.people.umass.edu/aizen/pdf/tpb.measurement.pdf>
- Ajzen, I. (2006b). The theory of planned behavior model. Erişim: <http://people.umass.edu/~aizen/tpb.diag.html>
- Aksu, G., Eser, M.T. ve Güzeller, C.O. (2017). *Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile yapısal eşitlik modeli uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2005). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri, SPSS uygulamalı*. 4. Baskı, Sakarya: Sakarya Kitabevi.
- Armitage, C.J. (2005). Can the theory of planned behavior predict the maintenance of physical activity?. *Health Psychology*, 24, 235-245.

- Bagozzi, R.P. ve Heatherton, T.F. (1994). A general approach to representing multifaceted personality constructs: Application to state self- esteem. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 1 (1), 35-67.
- Bamberg, S., Ajzen, I. ve Schmidt, P. (2003). Choice of travel mode in the theory of planned behavior: The roles of past behavior, habit, and reasoned action. *Basic and Applied Social Psychology*, 25 (3), 175-187.
- Bansal, H.S. ve Taylor, S.F. (2002). Investigating interactive effects in the theory of planned behavior in a service- provider switching context. *Psychology & Marketing*, 19 (5), 407-425.
- Barfield, J.P. ve Hutchinson, J. (2012). Social-cognitive influences on students' physical activity behavior across the first college year. *Physical Educator*, 69 (2), 171.
- Beville, J.M., Umstattd Meyer, M.R., Usdan, S.L., Turner, L.W., Jackson, J.C. ve Lian, B.E. (2014). Gender differences in college leisure time physical activity: Application of the theory of planned behavior and integrated behavioral model. *Journal of American College Health*, 62 (3), 173-184.
- Blanchard, C., Fisher, J., Sparling, P., Nehl, E., Rhodes, R., Courneya, K. ve Baker, F. (2008). Understanding physical activity behavior in African American and Caucasian college students: An application of the theory of planned behavior. *Journal of American College Health*, 56 (4), 341-346.
- Blue, C.L. ve Marrero, D.G. (2006). Psychometric properties of the healthful eating belief scales for persons at risk of diabetes. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 38 (3), 134-142.
- Brickell, T.A., Chatzisarantis, N.L. ve Pretty, G.M. (2006). Using past behaviour and spontaneous implementation intentions to enhance the utility of the theory of planned behaviour in predicting exercise. *British Journal of Health Psychology*, 11 (2), 249-262.
- Browne, M.W. ve Cudeck, R. (1993). *Alternative ways of assessing model fit*. Sage Focus Editions, 154, 136-136.

- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Chang, H.H. (2017). Gender differences in leisure involvement and flow experience in professional extreme sport activities. *World Leisure Journal*, 59 (2), 124-139.
- Cheng, E.W.L. (2017). Students working online for group projects: A test of an extended theory of planned behaviour model. *Educational Psychology*, 37 (9), 1044-1056.
- Cheng, C.F., Chen, L.H., Chen, M.Y. ve Lu, W.C. (2012). Fan participation behaviour in baseball: An application of the theory of planned behaviour. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 14 (1), 17-28.
- Cheng, T.M. ve Tsaur, S.H. (2012). The relationship between serious leisure characteristics and recreation involvement: A case study of Taiwan's surfing activities. *Leisure Studies*, 31 (1), 53-68.
- Chuan, C.C., Yusof, A., Soon, C.C. ve Abdullah, M.C. (2014). Application of theory of planned behavior to predict recreational sports activities participation of students in Malaysia. *Journal of Physical Education and Sport*, 14 (2), 172-177.
- Cialdini, R.B. ve Trost, M.R. (1998). *Social influence: Social norms, conformity and compliance*. Chapter 21, Interpersonal Phenomena, 151-192.
- Close, M.A., Lytle, L.A., Chen, D.G. ve Viera, A.J. (2018). Using the theory of planned behavior to explain intention to eat a healthful diet among Southeastern United States office workers. *Nutrition & Food Science*, 48 (2), 365-374.
- Cramm, J.M. ve Lee, J. (2014). Smoking, physical activity and healthy aging in India. *BMC Public Health*, 14, 526.
- Conner, M. ve Armitage, C.J. (1998). Extending the theory of planned behavior: A review and avenues for further research. *Journal of applied social psychology*, 28 (15), 1429-1464.
- Conner, M., McEachan, R., Lawton, R. ve Gardner, P. (2017). Applying the reasoned action approach to understanding health protection and health risk behaviors. *Social Science & Medicine*, 195, 140-148.

- Courneya, K.S., Bobick, T.M. ve Schinke, R.J. (1999). Does the theory of planned behavior mediate the relation between personality and exercise behavior?. *Basic and Applied Social Psychology*, 21 (4), 317-324.
- Cunningham, G.B. ve Kwon, H. (2003). The theory of planned behaviour and intentions to attend a sport event. *Sport Management Review*, 6, 127-145.
- Curran, P.J., West, S.G. ve Finch, J.F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological methods*, 1 (1), 16.
- Çapık, C. (2014). Geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında doğrulayıcı faktör analizinin kullanımı. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17 (3), 196-205.
- Çelik, H.E. ve Yılmaz, V. (2016). *LISREL 9.1. ile yapısal eşitlik modellemesi, temel kavramlar-uygulamalar- programlama*. Yenilenmiş 3.Baskı, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Daskalopoulou, C., Stubbs, B., Kralj, C., Koukounari, A., Prince, M. ve Prina, A.M. (2017). Physical activity and healthy ageing: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *Ageing Research Reviews*, 38, 6-17.
- Durmuş, B., Yurtkoru, E.S. ve Çinko, M. (2013). *Sosyal bilimlerde SPSS'le veri analizi*. 5. Basım. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Eddosarry, M., Ko, Y.J., Sagas, M. ve Kim, H.Y. (2015). Consumers' intention to attend soccer events: Application and extension of the theory of planned behavior. *Psychological Reports: Employment Psychology & Marketing*, 117 (1), 89-102.
- Erdem, A., Bardakci, S. ve Erdem, Ş. (2018). Receiving online psychological counseling and its causes: A structural equation model. *Current Psychology*, 37 (3), 591-601.
- Eyler, N. (2016). 50 yaş üstü bireylerin planlı davranış teorisi kapsamında sağlık amacıyla seyahat etme niyetlerinin belirlenmesine ilişkin bir araştırma; Ankara örneği. *Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim Dalı*, Doktora Tezi.

- Fishbein, M. ve Ajzen, I. (1975) *Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research*. Boston, MA: Addison-Wesley.
- Friel, C.M. (2007). Notes on factor analysis. *Criminal Justice Center, Sam Houston State University*, 1-45.
- Fornell, C. ve Larcker, D.F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of marketing research*, 18 (1), 39-50.
- Fuller, B.G., Stewart Williams, J.A. ve Byles, J.E. (2010). Active living-the perception of older people with chronic conditions. *Journals Sage Pub*, 6, 294-305.
- Godin, G. (1994). Theories of reasoned action and planned behavior: Usefulness for exercise promotion. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 26, 1391-1394.
- Godin, G. ve Shephard, R.J. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Can J Appl Sport Sci*, 10 (3), 141-146.
- Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L.D. ve Biddle, S.J.H. (2001). The influence of self-efficacy and past behaviour on the physical activity intentions of young people. *Journal of Sports Sciences*, 19, 711-725.
- Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L.D. ve Biddle, S.J.H. (2002). A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: Predictive validity and the contribution of additional variables. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 3-32.
- Hagger, M.S., Polet, J. ve Lintunen, T. (2018). The reasoned action approach applied to health behavior: Role of past behavior and tests of some key moderators using meta-analytic structural equation modeling. *Social Science & Medicine*, 213, 85-94.
- Hair, J.F., Anderson, R.E., Tatham, R.L. ve Black, W.C. (1998). *Multivariate data analysis*. Upper Saddle River.
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J. ve Anderson, R.E. (2014). *Multivariate data analysis* (Pearson new internat. ed). Harlow: Pearson.

- Hendrickx, F. (2013). Active and healthy ageing. *European Labour Law Journal*, 4 (2), 82-83. (Editorial).
- Hong, S., Malik, M.L. ve Lee, M.K. (2003). Testing configural, metric, scalar, and latent mean invariance across genders in sociotropy and autonomy using a non-western sample. *Educational and Psychological Measurement*, 63 (4), 636-654.
- Hu, L.T. ve Bentler, P.M. (1995). *Evaluating model fit*. In R.H. Hoyle (Ed.), *Structural Equation Modeling: Concepts, Issues, and Applications* (pp. 76-99). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Huddleston, S., Mertesdorf, J. ve Araki, K. (2002). Physical activity behaviour and attitudes toward involvement among physical education, health, and leisure services pre-professionals. *College Student Journal*, 36 (4), 555-572.
- Hung, C.H. ve Lee, T.H. (2012). Impact of place attachment and recreation involvement on satisfaction and future behaviour: Evidence from Taiwanese recreational surfers. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 34 (1), 93-105.
- İslamoğlu, A.H. ve Almaçık, Ü. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Jeong, M., Kim, S-Y. ve Lee, E. (2015). Parents' beliefs and intentions toward supporting physical activity participation for their children with disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 32, 93-105.
- Kerner, M.S., Grossman, A.H. ve Kurrant, A.B. (2001). The theory of planned behavior as related to intention to exercise and exercise behavior. *Perceptual and Motor Skills*, 92 (3), 721-731.
- Kerner, M.S. ve Kalinski, M.I. (2002). Scale construction for measuring adolescent boys' and girls' attitude, beliefs, perception of control, and intention to engage in leisure-time physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 95, 109-117.
- Kim, S.S., Scott, D.L. ve Crompton, J.L. (1997). An exploration of the relationships among social psychological involvement, behavior involvement, commitment,

- and future intentions in the context of bird watching. *Journal of Leisure Research*, 29 (3), 320-341.
- Koç, E. (2012). *Tüketici davranışı ve pazarlama stratejileri: Global ve yerel yaklaşım*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Koçak, F.Ü. ve Özkan, F. (2010). Yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 2 (1), 46-54.
- Kor, K. ve Mullan, B.A. (2011). Sleep hygiene behaviours: An application of the theory of planned behaviour and the investigation of perceived autonomy support, past behaviour and response inhibition. *Psychology and Health*, 26 (9), 1208-1224.
- Kurtuluş, K. (1998). *Pazarlama araştırmaları*. Altıncı Baskı, İstanbul: Avcıol Basım Yayın.
- Kyle, G., Absher, J., Norman, W., Hammitt, W. ve Jodice, L. (2007). A modified involvement scale. *Leisure Studies*, 26 (4), 399-427.
- Kyle, G., Graefe, A.R., Manning, R. ve Bacon, J. (2004). Predictors of behavioral loyalty among hikers along the appalachian trail. *Leisure Sciences*, 26 (1), 99-118.
- Kyle, G.T. ve Mowen, A.J. (2005). An examination of the leisure involvement-agency commitment relationship. *Journal of Leisure Research*, 37 (3), 342-363.
- Lin, H.C., Chen, K.Y. ve Kuo, K.P. (2014). Relationship between leisure involvement and subjective well-being: Moderating effect of spousal support. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 36 (1), 131-146.
- Linder, A.D., Harper, A., Jung, J. ve Woodson-Smith, A. (2017). Ajzen's theory of planned behaviors attitude and intention and their impact on physical activity among college students enrolled in lifetime fitness courses. *College Student Journal*, 51 (4), 550-560.
- Lu, W.C., Lin, S.H. ve Cheng, C.F. (2011). Sports spectator behavior: A test of the theory of planned behavior. *Perceptual and Motor Skills*, 113 (3), 1017-1026.

- Lynn, F.C., Hunkin, J.L., Kato, B.S., Richards, J.B., Gardner, J.P., Surdulescu, G.L., Masayuki Kimura, L.X., Tim, D. ve Aviv, A. (2008). The association between physical activity in leisure time and leukocyte telomere length. *Arch. Intern. Med.*, 168 (2), 154-158.
- Marttila, J. ve Nupponen, R. (2000). Health enhancing physical activity as perceived in interviews based on the theory of planned behaviour. *Psychology and Health*, 15 (5), 593-608.
- Martin, J.J. ve Kulinna, P.H. (2004). Self-efficacy theory and the theory of planned behavior: Teaching physically active physical education classes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75 (3), 288-297.
- Mathieson, K. (1991). Predicting user intentions: Comparing the technology acceptance model with the theory of planned behavior. *Information systems research*, 2 (3), 173-191.
- McIntyre, N. ve Pigram, J.J. (1992). Recreation specialization reexamined: The case of vehicle-based campers. *Leisure Sciences*, 14 (1), 3-15.
- Meydan, C.H. ve Şeşen, H. (2015). *Yapısal eşitlik modellemesi, AMOS uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- McKee, K.J. ve Schüz, B. (2015). Psychosocial factors in healthy ageing. *Psychology & Health*, 30 (6), 607-626.
- Miežienė, B., Sinkariova, L. ve Jankauskienė, R. (2014). Intentions of patients with diabetes to participate in regular physical activity: Application of the theory of planned behaviour. *Baltic Journal of Sport & Health Sciences*, 4 (95), 16-23.
- Mistry, C.D., Sweet, S.N., Cheung, A.E.L. ve Rhodes, R.E. (2015). Predicting changes in planning behaviour and physical activity among adults. *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 1-6.
- Myers, D.G. (2015). *Social psychology-sosyal psikoloji* (Çev. Ed. Serap Akfırat). McGraw Hill, Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.

- Norman, P., Conner, M. ve Bell, R. (2000). The theory of planned behaviour and exercise: Evidence for the moderating role of past behaviour. *British Journal of Health Psychology*, 5, 249-261.
- Nunnally, J.C. ve Bernstein, I. (1994). *Psychometric theory*. Newyork: McGraw- Hall.
- Oosterhoff, B., Kaplow, J.B. ve Wray-Lake, L. (2017). Activity-specific pathways among duration of organized activity involvement, social support, and adolescent wellbeing: Findings from a nationally representative sample. *Journal of Adolescence*, 60, 83-93.
- Ouellette, J.A. ve Wood, W. (1998). Habit and intention in everyday life: The multiple processes by which past behavior predicts future behavior. *Psychological bulletin*, 124 (1), 54-74.
- Öz, F. (2002). Yaşamın son evresi: Yaşlılık psikososyal açıdan gözden geçirme. *Kriz Dergisi*, 10 (2), 17-28.
- Öztürk, A. (2009). Üniversite gençlerinin sağlıklı yaşlanmaya ilişkin görüşlerinin belirlenmesi. *T.C. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Programı*, Yüksek Lisans Tezi.
- Patiro, S.P.S. ve Budiyaniti, H. (2016). The theory of planned behavior, past behavior, situational factors, and self-identity factors drive Indonesian entrepreneurs to be indebtedness. *DeReMa Jurnal Manajemen*, 11 (1), 46-66.
- Peel, N.M., McClure, R.J. ve Bartlett, H.P. (2005). Behavioral determinants of healthy aging. *American Journal of Preventive Medicine*, 28 (3), 298-304.
- Rhodes, R.E. ve Courneya, K.S. (2003). Modelling the theory of planned behaviour and past behaviour. *Psychology, Health & Medicine*, 8 (1), 57-69.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. ve Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8 (2), 23-74.

- Schreiber, J.B., Nora, A., Stage, F.K., Barlow, E.A. ve King, J. (2006). Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: A review. *The Journal of Educational Research*, 99 (6), 323-338.
- Schumacker, R.E. ve Lomax, R.G. (2010). *A beginner's guide to structural equation modeling (Third Edition)*. New York: Routledge.
- Sherif, M. (1937). An experimental approach to the study of attitudes. *Sociometry*, 1 (1/2), 90-98.
- Shukri, M., Jones, F. ve Conner, M. (2016). Work factors, work–family conflict, the theory of planned behaviour and healthy intentions: A cross cultural study. *Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 32 (5), 559-568.
- Smith, G.L., Banting, L., Eime, R., O'Sullivan, G. ve Uffelen, G.Z. (2017). The association between social support and physical activity in older adults: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, 56.
- Softa, H.K. (2014). Sağlıklı yaşlanma bakım modeli geliştirme. *T.C İstanbul Bilim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Doktora Programı*, Doktora Tezi.
- Softa, H.K. ve Işıl, Ö. (2017). Yaşlılarda sağlıklı yaşlanma ve ilişkili faktörler: Bir model geliştirme çalışması. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 6 (2), 61-73.
- Song, C.I. ve Park, H.S. (2015). Testing intention to continue exercising at fitness and sports centers with the theory of planned behavior. *Social Behavior and Personality*, 43 (4), 641-648.
- Sowa, A., Adamczyk, B.T., Mądry, R.T., Poscia, A. ve Milia, D.I. (2016). Predictors of healthy ageing: Public health policy targets. *BMC Health Services Research*, 16 (5), 441-453.
- Soygüden, A. ve Cerit, E. (2015). Yaşlılar için egzersiz uygulamalarının önemi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8 (1), 197-224.

- Soyuer, F. ve Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 15 (3), 219-224.
- Strandberg, T.E., Michel, J.P. ve Maggi, S. (2016). Healthy ageing requires a triple strategy. *Aging Clinical and Experimental Research*, 28 (3), 369-370.
- Su, C.T., Chen, Y.H. ve Sha, D.Y. (2006). Linking innovative product development with customer knowledge: A data-mining approach. *Technovation*, 26 (7), 784-795.
- Suchecka, J. ve Urbaniak, B. (2016). Determinants of healthy ageing for older people in european countries—a spatio-temporal approach. *Comparative Economic Research*, 19 (5), 157-178.
- Swedish National Institute of Public Health. (2007). *Healthy ageing. A challenge for Europe*. Östersund: Swedish National Institute of Public Health.
- Tsai, E.H.L. ve Coleman, D.J. (2005). An application of the theory of planned behaviour to active recreation participation: Cultural and gender differences. *Annals of Leisure Research*, 8 (2-3), 181-198.
- Tseng, Y.F., Wang, K.L., Lin, C.Y., Lin, Y.T., Pan, H.C. ve Chang, C.J. (2018). Predictors of smoking cessation in Taiwan: Using the theory of planned behavior. *Psychology, Health & Medicine*, 23 (3), 270-276.
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2015). Türkiye sağlıklı yaşlanma eylem planı ve uygulama programı 2015-2020, T.C. Sağlık Bakanlığı.
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2017). T.C. Sağlık Bakanlığı. Erişim: <http://fizikselaktivite.gov.tr/>
- Ural, A. ve Kılıç, İ. (2013). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi*. 4. Baskı, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Vatansever, Ş., Ölçücü, B., Özcan, G. ve Çelik, A. (2015). Orta yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2 (2), 63-73.

- Wang, L. ve Zhang, Y. (2016). An extended version of the theory of planned behaviour: The role of self-efficacy and past behaviour in predicting the physical activity of chinese adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 34 (7), 587-597.
- Wigginton, M., Lee, J., Marshak, H.H. ve Freier, K. (2016). Modifying the theory of planned behavior to predict children's exercise behaviors. *The International Journal of Health, Wellness, and Society*, 6 (2), 57-71.
- World Health Organization (1998). *Ageing and health programme*. Growing Older Staying Well. (WHO/HPR/AHE/98.2). Geneva, Switzerland.
- World Health Organization (WHO) (2004). Global strategy on diet, physical activity and health. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. Luxembourg.
- Yazdanpanah, M. ve Forouzani, M. (2015). Application of the theory of planned behaviour to predict Iranian students' intention to purchase organic food. *Journal of Cleaner Production*, 107, 342-352.
- Yılmaz, F. ve Çağlayan, Ç. (2016). Yaşlılarda sağlıklı yaşam tarzının yaşam kalitesi üzerine etkileri. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 20 (4), 129-140.
- Yükselen, C. (2006). *Pazarlama araştırmaları*. 3. Baskı, Ankara: Detay Yayıncılık.
- <https://publi.cz/books/65/04.html>



EK 1

KATILIMCILARIN SAĞLIKLI YAŞLANMA TEMELLİ PLANLI DAVRANIŞ TEORİSİ, GEÇMİŞ DAVRANIŞLAR, FİZİKSEL AKTİVİTEYE YÖNELİK İLGİLENİM, NİYET VE DAVRANIŞLARINI ÖLÇMEYE YÖNELİK AÇIKLAMA YAZISI

ANKET FORMU

Değerli katılımcı, bu çalışma yetişkin bireylerin sağlıklı yaşlanma temelli planlı davranış teorisi, geçmiş davranışlar, fiziksel aktiviteye yönelik ilgilenim, niyet ve davranışlarını ölçmeye yöneliktir. Sizin bu konudaki görüşleriniz yapılan araştırma için önem arz etmektedir. Ankete isminizi yazmayacağınız için güvenle yanıt verebilirsiniz. Ankete vereceğiniz cevaplar toplu olarak değerlendirilecektir. Ankete vereceğiniz cevapların doğruluğu çalışmanın bilimselliğine önemli katkı sağlayacaktır. Bu nedenle, lütfen soruları dikkatli bir biçimde okuyarak size göre doğru olan cevabı işaretleyiniz. Ankete katılımınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Gözde YETİM

Prof. Dr. Metin ARGAN

Anadolu Üniversitesi

EK 2

ANKET FORMU

SORU-1. Aşağıda sağlıklı yaşlanmaya yönelik tutum ile ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen bu ifadelerin her birini ilgili oldukları ölçeğe göre değerlendiriniz.

Yaşlanırken sağlıklı kalmak....	Hiç Önemli Değil (1)	Önemsiz (2)	Ne Önemsiz Ne De Önemli (3)	Önemli (4)	Çok Önemli (5)
Yaşlanırken sağlıklı kalmak....	Çok Kötü (1)	Kötü (2)	Ne Kötü Ne De İyi (3)	İyi (4)	Çok İyi (5)
Yaşlanırken sağlıklı kalmak....	Çok Faydasız (1)	Faydasız (2)	Ne Faydasız Ne De Faydalı (3)	Faydalı (4)	Çok Faydalı (5)
Yaşlanırken sağlıklı kalmak....	Çok Gereksiz (1)	Gereksiz (2)	Ne Gereksiz Ne De Gerekli (3)	Gerekli (4)	Çok Gerekli (5)
Genel olarak, yaşlanırken sağlıklı kalmaya yönelik tutumum...	Çok Olumsuz (1)	Olumsuz (2)	Ne Olumsuz Ne De Olumlu (3)	Olumlu (4)	Çok Olumlu (5)
Genel olarak, yaşlanırken sağlıklı kalmaya yönelik tutumum...	Çok Aleyhte (1)	Aleyhte (2)	Ne Aleyhte Ne De Lehte (3)	Lehte (4)	Çok Lehte (5)
Yaşlanırken sağlıklı kalma konusunda kendinizi ne düzeyde kontrol edebiliyorsunuz?	Çok Az (1)	Az (2)	Ne Az Ne De Fazla (3)	Fazla (4)	Çok Fazla (5)
Yaşlanırken sağlıklı kalmak benim için...	Çok Zor (1)	Zor (2)	Ne Zor Ne De Kolay (3)	Kolay (4)	Çok Kolay (5)
İstedikten sonra, yaşlanırken sağlıklı kalmak için çaba sarf etmek benim için...	Çok İmkânsız (1)	İmkânsız (2)	Ne İmkânsız Ne De Mümkün (3)	Mümkün (4)	Çok Mümkün (5)
Yaşlanırken sağlıklı kalmak için çaba sarf etmek veya etmemek tamamen benim elimde.	Kesinlikle Katılmıyorum (1)	Katılmıyorum (2)	Ne Katılmıyorum Ne De Katılıyorum (3)	Katılıyorum (4)	Kesinlikle Katılıyorum (5)

EK 2 (DEVAM)

SORU-2. Aşağıda **sağlıklı yaşlanmaya yönelik niyet ve geçmişteki davranışlarla** ile ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen bu ifadelerin her birine katılma düzeyinizi işaretleyiniz.

	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Ne Katılıyorum ne de Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
Önümüzdeki zamanlarda yaşlanırken sağlıklı kalmak için egzersiz yapmayı düşünüyorum.	5	4	3	2	1
Önümüzdeki zamanlarda yaşlanırken sağlıklı kalmak için egzersiz yapmaya niyetim var.	5	4	3	2	1
Yaşlanırken sağlıklı kalmak için egzersiz yapmak istediğim bir şeydir.	5	4	3	2	1
Yaşlanırken sağlıklı kalmak için egzersiz yapmayı deneyeceğim.	5	4	3	2	1
Önem verdiğim kişiler, yaşlanırken sağlıklı kalmam gerektiğini söyler.	5	4	3	2	1
Çevremdeki insanların çoğu yaşlanırken sağlıklı kalmamın benim için faydalı olacağı görüşündeler.	5	4	3	2	1
Önem verdiğim kişiler, sağlıklı yaşlanmak için egzersiz yaparsa ben de yapmak isterim.	5	4	3	2	1
Ailemin ve arkadaşlarımdan görüşleri benim için önemli değildir.	5	4	3	2	1
Önem verdiğim insanlar, sağlıklı yaşlanmak için egzersizin gerekli olduğunu söyler.	5	4	3	2	1
Aile ve arkadaş çevrem haricindeki referans kişilerin (doktor, uzman, diyetisyen vb.) görüşleri benim için önemlidir.	5	4	3	2	1
Geçmişte belirli dönemlerde fiziksel aktivite/egzersiz yaptım.	5	4	3	2	1
Geçmişte yaptığım fiziksel aktivite/egzersiz ile ilgili olumlu deneyime sahibim.	5	4	3	2	1
Geçmişte yaptığım fiziksel aktivite/egzersiz sayesinde kendimi daha zinde hissettim.	5	4	3	2	1
Geçmişte yaptığım fiziksel aktivite/egzersiz benim için faydalı oldu.	5	4	3	2	1

EK 2 (DEVAM)

SORU-3. Aşağıda **fiziksel aktiviteye/ egzersize yönelik ilgilenim** ile ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen bu ifadelerin her birine katılma düzeyinizi işaretleyiniz.

	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Ne Katılıyorum ne de Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
Fiziksel aktivite/egzersiz, benim için önemlidir.	5	4	3	2	1
Fiziksel aktivite/egzersiz, hoş vakit geçirmemi sağlar.	5	4	3	2	1
Fiziksel aktivite/egzersiz, beni zinde hissettirir.	5	4	3	2	1
Fiziksel aktivite/egzersiz, beni mutlu eder.	5	4	3	2	1
Fiziksel aktivite/egzersiz, yaşamımın bir parçasıdır.	5	4	3	2	1
Fiziksel aktivite/egzersiz, benim için hayati öneme sahiptir.	5	4	3	2	1
Fiziksel aktivitenin olmadığı bir hayat benim için boş olurdu.	5	4	3	2	1
Fiziksel aktivite/egzersiz sayesinde kendimi dinç hissedirim.	5	4	3	2	1
Fiziksel aktivite/egzersiz,sağlıklı olmamı sağlar.	5	4	3	2	1
Fiziksel aktivite/egzersiz, beni motive eder.	5	4	3	2	1
Fiziksel aktivite/egzersiz, hayatımı düzene sokar.	5	4	3	2	1
Fiziksel aktivite/egzersiz, yapmazsam eksiklik hissedirim.	5	4	3	2	1
Fiziksel aktivite/egzersiz, dış görünüşümü güzelleştirir.	5	4	3	2	1
Fiziksel aktivite/egzersiz sayesinde kendimi sosyal hissedirim.	5	4	3	2	1
Fiziksel aktivite/egzersiz, bana aktif bir yaşam sağlar.	5	4	3	2	1

EK 2 (DEVAM)

SORU-4.Aşağıda üç farklı egzersiz türü bulunmaktadır. Lütfen bu egzersizlerden her birine **haftalık katılma sıklığınızı** işaretleyiniz.

	Çok Sık	Sık	Orta	Az	Hiç
Yoğun Tempolu Egzersizler (Koşu, Hafif koşu, Hokey, Futbol, Squash, Basketbol, Kayak, Judo, Paten, Yüzme, Uzun mesafe bisiklet vb.)	5	4	3	2	1
Orta Tempolu Egzersizler (Hızlı yürüyüş, Beyzbol, Tenis, Kısa mesafe bisiklet, Voleybol, Badminton, Popüler ve folklorik dans vb.)	5	4	3	2	1
Hafif Tempolu Egzersizler (Yoga, Okçuluk, Balık tutma, Bowling, Golf, Hafif yürüyüş vb.)	5	4	3	2	1

DEMOGRAFİK SORULAR

SORU-5. Önümüzdeki 6 ay içerisinde egzersize başlama ihtimaliniz yüzde (%) kaçtır? Lütfen belirtiniz. %.....

SORU-6. Cinsiyetiniz?

- a) Kadın
- b) Erkek

SORU-7. Yaşınız?

SORU-8.Eğitim durumunuz?

- a) İlkokul veya daha düşük
- b) Ortaokul
- c) Lise
- d) Üniversite (Ön Lisans/ Lisans)
- e) Lisansüstü (Yüksek Lisans/ Doktora)

SORU-9.Medeni Durumunuz?

- a)Bekar
- b) Evli
- c) Diğer

SORU-10.Mesleğiniz?

- a) Memur
- b) İşçi
- c) Emekli
- d) Ev Hanımı
- e) Yönetici
- f) Esnaf
- g) Serbest Meslek
- h) Diğer (.....)

SORU-11.Aylık ortalama hane gelir durumunuz?

- a) 1500 TL veya daha düşük
- b) 1501-3000 TL
- c) 3001-4500 TL
- d) 4501-6000 TL
- e) 6001 TL ve daha yüksek

SORU-12. Hangi şehirde ikamet ediyorsunuz?

Lütfen il trafik plaka numarasını belirtiniz.

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Gözde YETİM
Yabancı Dil : İngilizce
Doğum Yeri ve Yılı : Eskişehir/ 1986
E-Posta : gozdey@anadolu.edu.tr

Eğitim Geçmişi :

- 2015-2019, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Spor Yönetimi ve Rekreasyon Bilim Dalı Doktora Programı
- 2011-2014, Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı-Tezli Yüksek Lisans
- 2004-2009, Anadolu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rekreasyon Bölümü

Yayınlar ve Bilimsel Faaliyetler:

- Yetim, G. (2014). "Boş Zaman İlgileniminin Boş Zaman Tatmini ve Sadakati Üzerine Etkisi: Eskişehir'deki Fitness Merkezleri Üzerine Araştırma". *Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü- Yüksek Lisans Tezi*

Makale

- Kaya, S., Argan, M. ve Yetim, G. (2017). "From Experience to Summit or Vice Versa? Netnography Study on a Virtual Community of Mountaineering". *Universal Journal of Educational Research*, 5 (7): 1117-1126.
- Yetim, G. ve Argan, M. (2018). "Boş Zaman İlgilenim Faktörleri ile Fitness Merkezine Yönelik Tatmin ve Sadakat Arasındaki İlişki". *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18 (1): 49-62.
- Argan, M., Özgen, C., Yetim, G. ve Çakır, K.D. (2018). "Futbol Haberlerinde Metafor Kullanımı: Türkiye'deki Gazetelere Yönelik İçerik Analizi". *The Journal of Academic Social Science*, 6 (71): 321-333.

- Yetim, G., Bıdıl, S. ve Argan, M. (2018). "Tüy ile Topun Buluşma Noktası: Bir Metafor Araştırması. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 4 (3): 530-546.

Bildiri

- Argan, M., May, F., Yetim, G., Ertez, K. ve Lakeç, Y. (2012). "Rekreasyon Mabretleri Olarak Alışveriş Merkezleri". *I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*, Kemer/ Antalya
- Yetim, G. ve Argan, M. (2013). "Boş Zaman İlgilenim Faktörleri: Boş Zaman Katılım Davranışı ve Demografik Özelliklere Göre Durumu". *II. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*, Kuşadası/ Aydın
- Argan, M., Yetim, G., Özgen, C. ve Maraşlı, Y. (2017). "Bana Spor Branşını Söyle Sana Metaforunu Söyleyeyim: Türkiye, Eskişehir'de Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma". *4. Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi-Poster Sunum*.
- Özgen, C., Argan, M. ve Yetim, G. (2017). "Tanrım Bana Güç Ver! Sporcu Besin Desteklerinin Tüketimine Yönelik Netnografik Bir Araştırma". *4. Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi- Sözel Sunum*.
- Yetim, G., Argan, M. ve Özgen, C. (2017). "Yamaçtan Sanal Aleme Atlayış: Yamaç Paraşütçülere İlişkin Netnografik Bir Çalışma". *4. Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresi-Sözel Sunum*.
- Argan, M., Özgen, C., Yetim, G. ve Çakır, K.D. (2017). "Futbol Haberlerine İlişkin Metaforlar: Türkiye'deki Gazetelere Yönelik İçerik Analizi". *4. Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresi-Sözel Sunum*.
- Argan, M., Yetim, G., Özgen, C., Atmışbir, S. ve Maraşlı, Y. (2017). "Spor Branşlarının Taraftarlar Nezdinde Çağrışımları: Bir Metafor Çalışması". *15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi- Kısa Sözel Sunum*.
- Çevik, H., Yetim, G., Argan, M. ve Aykut, M. (2018). "Boş Zaman ve Ramazan Olgusu: Eskişehir İlinde Nitel Bir Araştırma". *I. Uluslararası Beden Eğitimi, Spor, Rekreasyon ve Dans Kongresi- Sözel Sunum*.
- Argan, M., Yetim, G., Doğan, E., Doğan, D. ve Taşar, G. (2018). "Havuzdan Yararlanan Engelli Yakınlarının Algıladığı Terapi Üzerine Nitel Bir Araştırma". *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Sözel Sunum*.

- Yetim, G., Argan, M., Haşıloğlu, S.B. ve Tokay Argan, M. (2018). "Boş Zaman Şah-Matı! Satrançla İlgili Sanal Topluluklar Üzerine Bir Netnografi Çalışması". *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*, Sözel Sunum.
- Yetim, G., Bıdıl, S. ve Argan, M. (2018). "Tüy ile Topun Buluşma Noktası: Bir Metafor Araştırması". *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*, Sözel Sunum.
- Hastürk, G., Argan, M. ve Yetim, G. (2018). "Boş Zaman Etkinliği Olarak Ramazan Eğlencelerine Retro Temelli Bir Yaklaşım". *16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Sözel Sunum.
- Argan, M., Kaya, S., Özgen, C., Yetim, G. ve İlbars, B. (2018). "Metafor Olmadan Asla Yürümeyeceksin: Futbolda Takım Marşları Üzerine Bir Araştırma". *16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Sözel Sunum.