

164256

T.C

EGE ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**“PLANLI DAVRANIŞ KURAMI” NA GÖRE GELİŞTİRİLEN
FİZİKSEL AKTİVİTE ÖLÇEĞİNİ TÜRK TOPLUMUNA
UYARLAMA ÇALIŞMASI**

Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**Hazırlayan
Sevil İNCEDAYI**

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Süheyla ALTUĞ ÖZSOY**

**İZMİR
2005**

DEĞERLENDİRME KURULU ÜYELERİ

Adı Soyadı:

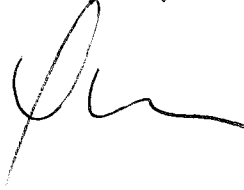
İmza

Başkan : Doç.Dr.Süheyla Altuğ Özsoy



(Danışman)

Üye : Prof. Dr Gültümser Argon



Üye : Doç.Dr. İsmet Eşer



Yüksek Lisans Tezinin kabul edildiği tarih:.....

ÖNSÖZ

Araştırma konusunun seçilmesi, yürütülmesi ve tezin her aşamasında yol gösterici ve destekleyici olan danışmanım Doç.Dr. Süheyla Altuğ Özsoy'a, ingilizce çevirilerde yardımlarını esirgemeyen Güldehan Dural'a, tez konusuyla ilgili bilgilerini paylaşan Psikolog Özlem Şimşekoğlu, Ar.Gör. Türker Özkan'a ve Ar.Gör. Hatice Uluer'e, ölçeğini kullanma iznini veren Catherine Jackson'a ve Ege Üniversitesi Edebiyat, Eğitim, İletişim, Tıp ve Ziraat Fakültesinde araştırmaya katılan tüm idari personele teşekkür ederim.

Ayrıca bu tezin hazırlanmasında destekleri ifade edilmeyecek kadar çok olan çalışma arkadaşlarıma, eşime, aileme ve ilkokuldan bugüne kadar eğitimimize gösterdiği önem ve hassasiyetten dolayı babam İsmail İncedayı'ya sonsuz teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
Önsöz	i
İçindekiler	ii
Tablolar Dizini	vii
Grafikler Dizini	ix
Şekiller Dizini	ix

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problemin Tanımı	1
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.3. Hipotezler	6
1.4. Varsayımlar	6
1.5. Araştırmanın Önemi	6
1.6. Sınırlamalar	7
1.7. Tanımlar	8
1.8. Genel Bilgiler	9
1.8.1. Sağlıklı Yaşam Şekli Davranışı	9
1.8.2. Fiziksel Aktivite ve Sağlık İçin Önemi	10
1.8.2.1. Fiziksel Aktivite Yaygınlığı	16
1.8.3. Planlı Davranış Kuramı	18
1.8.3.1. Planlı Davranış Kuramı Yapıları	21
1.8.4. Ek Değişkenler	25
1.8.4.1. Öz-kimlik	26

	<u>Sayfa No</u>
1.8.4.2. Geçmiş Davranış	26
1.8.4.3. Öz-etkililik	26
1.8.5. Fiziksel Aktivite ve Planlı Davranış Kuramı ile İlgili Çalışmalar	27

BÖLÜM II

GEREÇ YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Tipi	38
2.2. Araştırmada Kullanılan Gereçler	38
2.3. Kullanılan Yöntemler	42
2.3.1. Dil Uyarlaması	43
2.3.2. Geçerlik Analizleri	43
2.3.3. Güvenirlik Analizleri	44
2.4. Araştırmanın Yeri ve Zamanı	45
2.5. Araştırmanın Evreni	45
2.6. Araştırmada Örneklem	45
2.7. Veri Toplama Yöntemi ve Süresi	46
2.8. Verilerin Analizi	47
2.9. Süre ve Olanaklar	47
2.10. Araştırmada Etik	48

BÖLÜM III

BULGULAR

3.1. Bireylere İlişkin Tanıtıcı Bilgiler	50
3.1.1. Bireylerin Sosyo-Demografik Özellikleri	50
3.1.2. Bireylerin Yaşam Şekli ve Alışkanlıkları	52
3.1.3. "Geçmiş Davranış" Ek Değişkeni ile Bireylerin Fiziksel	56
Aktivite Durumlarının İncelenmesi	
3.2. "Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin Dil Uyarlaması	58
3.3. "Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin Geçerlik Analizleri	59
3.3.1. "Fiziksel Aktivite Ölçeği" İçin Kapsam Geçerliği	59
3.3.2. "Fiziksel Aktivite Ölçeği" İçin "Yapı-Kavram Geçerliği" İle	61
İlgili Bulgular	
3.3.3. Yordama Geçerliği Analizleri İle İlgili Bulgular	68
3.3.4. "Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin "Niyet" Alt Boyutunun Diğer	74
Alt Boyutlarla İlişkisinin Regresyon ve Korelasyon Analizi İle İncelenmesi	
3.4. "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin Güvenirlik Analizleri	76
3.4.1. "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin Standart Hata Sonuçları	76
3.4.2. "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin İç Tutarlık Değerlendirmesi	86
3.4.3. "Fiziksel Aktivite Ölçeği" İçin "Zamana Göre	96
Değişmezlik" Değerlendirmesi	

BÖLÜM IV

TARTIŞMA

4.1. "Geçmiş Davranış" Ek Değişkeni ile Bireylerin Fiziksel Aktivite Durumlarının Değerlendirilmesi	92
4.2. " Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin Dil Uyarlaması	94
4.3. "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin Geçerlik Analizleri	95
4.3.1. "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin Kapsam Geçerliğinin Değerlendirilmesi	95
4.3.2. "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin Yapı-Kavram Geçerliğinin Değerlendirilmesi	96
4.3.3. "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin Yordama Geçerliğinin Değerlendirilmesi	100
4.3.4. "Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin "Niyet" Alt Boyutunun Diğer Alt Boyutlarla İlişkisinin Regresyon ve Korelasyon Analizi İle İncelenmesi	74
4.4. "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin Güvenirlik Analizleri	106
4.4.1. "Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin Maddelerinden Alınan Puanların Standart Hata Sonuçları	106
4.3.2. "Fiziksel Aktivite Ölçeği" İçin "İç Tutarlık" Değerlendirmesi	109
4.4.3. "Fiziksel Aktivite Ölçeği" İçin "Zamana Göre Değişmezlik" Değerlendirilmesi	112

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuçlar	114
5.2. Öneriler	117

BÖLÜM VI

ÖZET	118
------	-----

ABSTRACT	120
----------	-----

BÖLÜM VII

YARARLANILAN KAYNAKLAR	122
------------------------	-----

EKLER

EK-I Sosyodemografik Özellikler Anket Formu	131
---	-----

EK-II "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin Orjinali	133
--	-----

EK-III "Fiziksel Aktivite Ölçeği" (Test Edilen Ölçek; 36 maddelik)	139
--	-----

EK IV "Fiziksel Aktivite Ölçeği" (Test Sonucundaki Ölçek;30 maddelik)	143
---	-----

EK-V Uzman Görüşü Formu	146
-------------------------	-----

EK-VI Görüşü Alınan Uzmanlar	147
------------------------------	-----

EK VII Yazarın Ölçeğin Kullanılabileceğine Dair İzni	148
--	-----

EK VIII Araştırma İçin Araştırmanın Yapıldığı Fakültelerden	149
---	-----

Alınan İzin Yazısı.

EK IX E.Ü Hemşirelik Yüksekokulu Etik Kurul Kararı	154
--	-----

ÖZGEÇMİŞ	155
----------	-----

TABLÖLAR DİZİNİ**Sayfa No**

1. MET (Metabolik Eşdeğerlilik) Puanı ve Dakika Başına Kilokalori Olarak Efor Yoğunluğuna Göre Bazı Fiziksel Etkinlikler	12
2. Araştırmanın Zamanlaması	49
3. Bireylerin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı	51
4. Bireylerin Yaşam Şekli ve Alışkanlıklarına Göre Dağılımı	53
5. Bireylerin Kronik Hastalık Durumu	55
6. Kronik Hastalığa Sahip Bireylerin Hastalık Dağılımları	55
7. Bireylerin Fiziksel Aktivite Durumlarına Göre Dağılımı	56
8. Bireylerin Ağır Fiziksel Aktiviteleri Yapma Oranı	57
9. Bireylerin Orta Yoğunluktaki Fiziksel Aktiviteleri Yapma Oranı	57
10. Bireylerin Hafif Fiziksel Aktiviteleri Yapma Oranı	58
11. "Fiziksel Aktivite Ölçeği" ne Ait Faktör Analizi Sonuçları I	64
12. "Fiziksel Aktivite Ölçeği" ne Ait Faktör Analizi Sonuçları II	65
13. "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin Döndürülmüş Temel Bileşenler Analizi	67
14. Toplam Ölçek Puanları ve Meslek Durumu Değişkenlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Betimleyici İstatistikler	68
15. Toplam Ölçek Puanı ve Meslek Durumu Değişkenin Tek Yönlü Varyans Analizi	68
16. Toplam Ölçek Puanları ve Fiziksel Aktivite Durumu Değişkeninin Karşılaştırılmasına İlişkin Betimleyici İstatistikler	69
17. Toplam Ölçek Puanı ve Fiziksel Aktivite Durumu Değişkenin Tek Yönlü Varyans Analizi	69

18. Toplam Ölçek Puanları ve Hafif Yoğunlukta Fiziksel Aktivite Yapma Değişkeninin Karşılaştırılmasına İlişkin Betimleyici İstatistikler	71
19. Hafif Fiziksel Aktivite Yapma Sayısı ile Toplam Ölçek Puanı Arasındaki Korelasyon Analizi	71
20. Toplam Ölçek Puanları ve Orta Yoğunlukta Fiziksel Aktivite Yapma Değişkeninin Karşılaştırılmasına İlişkin Betimleyici İstatistikler	72
21. Orta Yoğunlukta Fiziksel Aktivite Yapma Sayısı ile Toplam Ölçek Puanı Arasındaki Korelasyon Analizi	72
22. Toplam Ölçek Puanları ve Ağır Fiziksel Aktivite Yapma Değişkeninin Karşılaştırılmasına İlişkin Betimleyici İstatistikler	73
23. Ağır Fiziksel Aktivite Yapma Sayısı ile Toplam Ölçek Puanı Arasındaki Korelasyon Analizi	73
24. "Niyet" Alt Boyutu ile Diğer Alt Boyutlar Arasındaki Regresyon Analizi	74
25. "Niyet" Alt Boyutu İle Diğer Alt Boyutlar Arasındaki Korelasyon Analizi	75
26. "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin Madde Puanlarının Tanımlayıcı Özellikleri	76
27. "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin Toplam Puanının ve Alt Boyut Puanlarının Tanımlayıcı Özellikleri	77
28. "Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin ve Alt Boyutlarının Cronbach Alfa Katsayıları	86
29. "Fiziksel Aktivite Ölçeği"ne İlişkin İki-Yarım Test Güvenirlik Analizi Sonuçları	87
30. "Fiziksel Aktivite Ölçeği"ne İlişkin Madde Analizi Sonuçları I	88
31. "Fiziksel Aktivite Ölçeği"ne İlişkin Madde Analizi Sonuçları II	89
32. "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin Tümünün ve Alt Boyutlarının Test-Tekrar Test Sonucundaki Korelasyon Katsayıları	90

GRAFİKLER DİZİNİ

1. Bireylerin Fiziksel Aktivite Durumları	70
2. "Fiziksel Aktivite Ölçeğin"den Alınan Toplam Ölçek Puanı Histogramı	78
3. "Fiziksel Aktivite Ölçeğin"nin "Niyet" Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalaması Histogramı	79
4. "Fiziksel Aktivite Ölçeğin"nin "Öznel Norm" Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalaması Histogramı	80
5. "Fiziksel Aktivite Ölçeğin"nin "Normatif İnançlar" Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalaması Histogramı	81
6. "Fiziksel Aktivite Ölçeğin"nin "Davranışa Yönelik Tutum" Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalaması Histogramı	82
7. "Fiziksel Aktivite Ölçeğin"nin "Davranışsal İnançlar" Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalaması Histogramı	83
8. "Fiziksel Aktivite Ölçeğin"nin "Algılanan Davranış Kontrolü" Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalaması Histogramı	84
9. "Fiziksel Aktivite Ölçeğin"nin "Öz-kimlik" Ek Değişkeninden Alınan Puan Ortalaması Histogramı	85

ŞEKİLLER DİZİNİ

1. "Planlı Davranış Kuramı"	21
2. "Planlı Davranış Kuramı"nın Çekirdek Modeli	22

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. PROBLEMİN TANIMI

İnsan organizması hareket için yaratılmıştır. Tüm canlılar gibi insanlarda doğa koşulları ile mücadele edebilecek, kendilerini savunabilecek ve en güç koşullarda bile kendi gereksinimlerini karşılayabilecek bir yapıya sahiptir. İnsanlar uygarlık öncesi yüzyıllarda her türlü yiyecek ve gereksinimlerini kendi güçleri ile temin etmişler, gerektiğinde kilometrelerce yol kat ederek , vahşi hayvanlarla mücadele ederek yaşamlarını sürdürmüşlerdir. Ne yazık ki uygarlık hareketsizliği de beraberinde getirmiştir. Yaklaşık yüzyıl önce insanlar enerjilerinin %90'ını yaşamsal fonksiyonları için harcarken, bu oran günümüzde %10'un altına düşmüştür. Giderek nüfusu artan şehirler, taşıt araçları, makineleşmenin getirdiği monoton ve hareketsiz çalışma ortamı, toplum yaşamında insanları hareketsizliğe alıştıran faktörler, televizyonların ve bilgisayarların başında geçirilen saatler, çeşitli nedenlerle ortaya çıkan sıkıntılar ve ruhsal sorunlar nedeniyle yaşanan durgunluklar, çağımızın ortak hastalığı diyebileceğimiz hareketsizliği alışkanlık haline getirmiştir (18,35,53,55).

Danimarka'da 19 yüzyılda filizlenerek insan gelişimini temel alan ve kısa sürede benimsenen "İsveç jimnastikleri" tüm dünyaya yayılmış ve okullarda beden eğitimi derslerinin temelini oluşturmaya başlamıştır. Sağlıklı yaşam için spor düşüncesi ise 20. yüzyılın başlarında ele alınmaya başlanmış ve altmışlı yıllarda bu alanda yapılan araştırmaların sayısı önemli düzeylere erişmiştir. Bu araştırmalarda önceleri, genellikle sınırlı sayıdaki kişiler üzerinde çalışılmış ve çelişkili görüş ve teoriler ortaya atılmıştır. Ancak zamanla, eğitimcilerin yanında, psikologlar,

sosyologlar ve tıp bilim adamlarının da konuyu ele almaları, bu konuda önemli ilerlemeler sağlanmasına neden olmuştur. Nitekim, insanların her yaşta düzenli fiziksel aktivite yapmasının, onların vücut direncini ve temel fizyolojik fonksiyonlarını nasıl ve ne ölçülerde geliştirdiği gösterilmiş ve başta koroner arter hastalığı olmak üzere birçok hastalığa karşı koruyucu etkisi olduğu ortaya konulmuştur. Psikoloji ve sosyoloji alanındaki çalışmalarda da, düzenli egzersizlerin insanları stres ve strese bağlı sorunlardan koruyabildiği saptanmıştır (53,54, 69).

Altmışlı yıllardan beri yapılan ve sayıları hızla artan bilimsel araştırmalar, kardiyorespiratuar şeklinde tanımlanan ve temelde solunum ve dolaşım fonksiyonlarını geliştirici fiziksel aktivitelerin, hastalıklara karşı koruyucu, tedaviyi destekleyici ve rehabilite edici etkileri olduğunu göstermektedir. Bu, aynı zamanda basit ve ucuz bir araçtır. Ne yazık ki ülkemiz bu konuda yavaş gelişmektedir. Bunun nedenleri çok çeşitli olmakla birlikte, önemli bir gerçek bu konuda bilgi kaynaklarımızın çok kıt olması ve insanların katılımlarını destekleyecek alt yapı ve kültürel tabanın oluşturulamamasıdır. Oysa çok erken yaşlarda başlayarak, her yaşta yapılacak düzenli fiziksel aktiviteden kazanılacak çok şey bulunmaktadır (53, 54).

Düzenli ve aşırı olmayan fiziksel aktivitenin sağlık için önemi konusunda uluslar arası bir görüş birliği sağlanmıştır. Fiziksel aktivite, enerji tüketimiyle sonuçlanan herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlanır. Yürümek, bisiklete binmek, oyun oynamak, paten kaymak, ev temizlemek, dans etmek yada merdiven çıkmak hepsi fiziksel aktivitedir. Bu nedenle fiziksel aktivite günlük hayatımızın ayrılmaz bir parçasıdır (9).

DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) düzenli ve aşırı olmayan orta yoğunlukta fiziksel aktivitenin, haftanın bütününe yakın bir bölümü, tercihen her günü 30 dakikalık fiziksel hareket ile sağlanabileceğini söylemektedir (18,25).

Sağlıklı yaşam davranışları içinde yer alan fiziksel aktivitenin önemi sağlığın geliştirilmesinde, sürdürülmesinde ve kronik hastalıklardan korunmada yadsınamaz. Fiziksel aktivite günlük yaşamda insanın kendini formda ve zinde hissetmesini , karşı karşıya geldiği durumlarda daha atik olup daha az yorulmasını sağlar, ayrıca stres durumlarında stresin fizyolojik sonuçlarını da elimine eder. KAH (Koroner arter hastalığı), hipertansiyon, DM (diyabetes mellitus), obezite, kanser, osteoporoz gibi bir çok kronik hastalıkla fiziksel aktivitenin ilişkisi, yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur. Kronik hastalıkların önlenmesinde bir adımda fiziksel yönden aktif bir yaşam şeklinin benimsenmesidir (26,44,54).

Sağlıkla ilgili davranışların geliştirilmesi ve değiştirilmesinde tutum değişikliği büyük etkindir. Sağlık davranışlarıyla ilgili tüm kuramlar nitelikli bir değişikliğin oluşmasında tutumların rolünü vurgulamaktadır. Sağlıkla ilgili inanç ve tutumlar tanımlanabilirse, tutumlarda değişiklik oluşturmak mümkün olacaktır (13, 32, 67).

Tutum, yaşantı ve deneyimler sonucu oluşan, ilgili olduğu bütün obje ve durumlara karşı bireyin davranışları üzerine yönlendirici yada dinamik biri etkileme gücüne sahip duygusal ve zihinsel hazırlık durumudur (66).Ayrıca tutum, belirli nesne, durum, kurum, kavram yada diğer insanlara karşı öğrenilmiş, olumlu yada olumsuz tepkide bulunma eğilimidir (67). Bireylerin tutumlarını doğrudan gözlemek olanaksızdır. Tutumlar bireylerin gözlenebilir davranışlarından yordanabilirler. Bireyin tutumu kişiliğinin bir parçası olarak, nefretlerini, sevgilerini ve tüm davranışlarını etkiler. Bununla birlikte, bireylerin davranışlarının bireylerin kendilerine özgü tutumlardan kaynaklandığı kanısı çok yaygındır. Tutumların ölçülmesi bu temele dayanmaktadır (56).

İnsanlar belirli tutumlarla doğmamakta, gözlem , operant , tepkisel koşullanma ve bilişsel öğrenme olarak sayabileceğimiz farklı yollarla edinilmekte ve sosyal

deneyimlerle şekillenmektedir. İnsanlar sürekli birbirlerinin tutumlarını değiştirmeye çalışmalarına rağmen, tutumlar yavaş olmakla birlikte, yeni bilgi ve deneyimler edindikçe değişmektedir. Tutum kavramı bireyin, herhangi bir davranış ya da tepkisini yansıtmakta, birçok davranış ve tepkilerden çıkarılmaktadır. Tavşancıl' (2002) kitabında Arkonaç'un (2001) yazılarına şöyle yer vermektedir; “tutumların ortaya çıkacak olan davranışı etkilediği varsayılmaktadır dolayısıyla, tutumlara davranışlara yol gösteren olarak bakılabilir. Ayrıca davranışta farklılık yaratmak için tutumları değiştirmek araştırmacılara anlamlı bir başlangıç noktası vermektedir” (66).

Davranış değişikliğinin ön aşaması olan tutum, belirli bir sosyal obje konusunda bireylerde varolan ve bilişsel, duygusal, davranışsal yanlar taşıyan gizli eğilimleri ifade etmektedir. Tutum bireylerin davranışlarını açıklayıcı bir değişken olarak görülmekte ve bu nedenle tutumların ölçülmesi büyük önem taşımaktadır. Çünkü bir insanın tutumlarının bilinmesi sayesinde gelecek davranışlarının öngörülebileceği varsayımında bulunmaktadır (66,67).

Yaşamın, sağlığın ve hayatın devamını kadere bırakma inancı artık çok geride kalmıştır. Çağımızda, yaşamın gayesi, refah ve mutluluğu elde edebilmektir. Bunun için öncelikle yüksek sağlık düzeyini temin edecek koşulları hazırlamak gerekmektedir. Sağlığı bozan, tehlikeye düşüren, hastalıkların meydana gelmesinde rolleri olan nedenleri düzeltmek, ortadan kaldırmak, hayatı uzatmak inancı günümüz sağlık anlayışı içinde yer almaktadır. Sağlık davranışı bireyin; sağlıklı olmak için inandığı ve yaptığı herhangi bir faaliyeti ve sağlıklı olduğu zaman hastalığı önleyici davranışı olarak tanımlanır (32). Koruyucu sağlık davranışlarından biri olan fiziksel aktivitenin düzenli olarak yapılması, başta kronik hastalıkları ve bir çok sağlık problemini önleyebilmektedir. Bu nedenle hemşireler bireylere ve topluma fiziksel

aktivite konusunda eğitim vermelidir.

Düzenli ve etkili bir fiziksel aktivite bizim gibi gelişmekte olan ülkeler için hastalıklardan korunmanın, tedaviyi desteklemenin en ekonomik yollarından biri olarak görünmektedir. Düzenli fiziksel aktivite davranışının artırılmasında sağlık çalışanları dışında ailelere, okullara, belediyelere, sağlıktan sorumlu politikacılara, medyaya önemli görevler düşmektedir (35,54).

Koruyucu sağlık davranışı konusundaki çalışmalara ışık tutan kuramlardan biride "Planlı Davranış Kuramı" (Theory Of Planned Behaviour) dır. Koruyucu sağlık davranışlarını açıklamak için bazı çalışmalarda kullanılan Planlı Davranış Kuramı 1991 yılında Ajzen tarafından geliştirilmiştir (13). Bu teoriye göre davranışa yönelik tutum, öznel norm ve algılanan davranış kontrolü üçü birlikte bireyin niyetini oluşturmakta, niyet ise bireyi davranışa götürmektedir (2,3). "Planlı Davranış Kuramı" batıda yoğun olarak araştırmalarda kullanılmasına karşın ülkemizde birkaç araştırmayla sınırlı kalmıştır (29,19,31,64). İngiltere' de bu kuram Cathrine Jackson tarafından fiziksel aktiviteye uyarlanarak "Fiziksel Aktivite Ölçeği" geliştirilmiş, fiziksel aktiviteye yönelik tutum ve niyet belirlenmiştir (41).

Sağlıklı yaşam için önemi açıkça görülen fiziksel aktiviteye yönelik olarak, ülkemizde bireylerin tutumlarını ve bu davranışa yönelik niyetlerini ölçülebilen geçerli ve güvenilir araçlara gereksinim duyulmaktadır. Ülkemizde yapılan çalışmalarda, fiziksel aktiviteyle ilgili olarak genellikle bireylerin fiziksel aktivite etkinlikleri ölçülmüş ve sosyo-demografik özellikleri ile karşılaştırılmıştır (9,18,35,54). Ancak bu çalışmalarda bireylerin bu davranışa yönelik tutumları araştırılmamıştır. Fiziksel aktiviteye yönelik tutum ve niyet "Planlı Davranış Kuramı" ile geliştirilen "**Fiziksel Aktivite Ölçeği**" ile belirlenebilecektir.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Araştırmanın amacı, bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik niyetlerini belirlemek için İngiltere'de Cathrine Jakson tarafından geliştirilen "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin Türk toplumunda kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir araç olup olmadığını incelemektir.

1.3. HİPOTEZLER

1. "Fiziksel Aktivitede Ölçeği" Türk toplumunda kullanılabilecek fiziksel aktiviteye yönelik niyeti belirlemede geçerlidir.

2. "Fiziksel Aktivitede Ölçeği" Türk toplumunda kullanılabilecek fiziksel aktiviteye yönelik niyeti belirlemede güvenilirlerdir.

1.4. VARSAYIMLAR

Bu çalışmada, ülkemizde bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik tutum ve niyetlerini belirlemek ve fiziksel aktiviteye yönelik çalışmalarda kullanılmak üzere geçerli ve güvenilir bir ölçme aracının olmadığı varsayımından yola çıkılmıştır.

1.5. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Günümüz sağlık anlayışı; birey, aile ve toplum sağlığını geliştiren, koruyan ve sürdüren bakım yaklaşımlarını içermektedir. Bu anlayış bireyin iyilik halini koruyacak ve sürdürecektir davranışları kazanması ve kendi sağlığı ile ilgili doğru kararlar alması üzerine odaklanmıştır. Bireylerin sağlıklarını koruma ve geliştirme stratejilerinin geliştirilmesi ve uygulanmasında sağlık insan gücü olarak hemşirelerin rol alması kaçınılmazdır (13,32).

Dünya sağlık örgütü başta olmak üzere sağlıkla ilgili bir çok organizasyon ve kurum sağlıklı bir yaşam ve kronik hastalıkların önlenmesi için düzenli fiziksel aktivite yapılmasını önermektedir. Düzenli fiziksel aktivite yapılması istendik bir sağlık davranışıdır. Dünyada gelişmiş ve gelişmekte olan bir çok ülkenin ortak problemi olan fiziksel inaktivite ülkemizde de mevcuttur (25,35).

Ülkemizde, bireyleri fiziksel aktivite yapmaya teşvik etmek için belediyeler kampanyalar düzenlemekte, bu davranışı alışkanlığa dönüştürmek için ilköğretim ve ortaöğretim kurumların da beden eğitimi dersleri verilmekte, medyada özellikle obezitenin önlenmesinde diyetle birlikte fiziksel aktivitenin önemi vurgulanmaktadır (35,54). Ancak ülkemizde yapılan araştırmalarda fiziksel aktivite yapma oranı düşük bulunmaktadır (18,54). Bu nedenle bireylerin bu konudaki niyetlerinin bilinmesine gereksinim duyulmaktadır.

-Bu çalışmada "Planlı Davranış Kuramı" ile İngiltere'de Catherine Jackson tarafından geliştirilen "**Fiziksel Aktivite Ölçeği**"nin geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılarak bir ölçek Türk literatürüne kazandırılmaya çalışılmıştır.

-Bu çalışmanın sonuçları bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarını ve niyetlerini belirlemede ve onları bu konuda desteklemede yol gösterici olacaktır. Ayrıca hazırlanacak fiziksel aktivite programlarına ve bireylere bu alışkanlığı kazandırmaya yönelik çalışmalara da rehberlik edebilecektir.

- Ülkemizde fiziksel aktiviteyle ilgili kaynak ve araç sıkıntısı mevcuttur. Geçerliği, güvenirliği test edilen "Planlı Davranış Kuramı" ile geliştirilen "**Fiziksel Aktivite Ölçeği**" diğer çalışmalarda kullanılabilir.

1.6. SINIRLAMALAR

Bu çalışmada araştırma evreni Ege Üniversitesinde çalışan idari personeldir. Ancak ulaşım, zaman, maddi sınırlılıklar ve Ege Üniversitesinde çalışan idari

personelin listesinin tümüne ulaşmaktaki zorluklar nedeniyle araştırma örnekleme üç büyük fakülteyle sınırlanmıştır. Ege Üniversitesi sağlık bilimleri, sosyal bilimler, fen bilimlerine bağlı üç büyük fakülte olan Tıp Fakültesi, Edebiyat Fakültesi, Ziraat ile İletişim ve Eğitim Fakültesinde çalışan 360 idari personele araştırma ölçeği uygulanmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğinin daha yüksek olması için daha geniş (500-1000) bir örneklem sayısı öngörülmüş olsa da, bir ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması için 300-500 arası katılımcı sayısının iyi bir sayı olduğu belirlenmiştir.

1.7. TANIMLAR

FİZİKSEL AKTİVİTE: "İskelet kasları tarafından üretilen ve enerji tüketimi ile sonuçlanan her türlü hareket" biçimde tanımlanır. Bu tanıma sportif etkinliklerle (kurallı, yarışma tarzı aktivite), birlikte egzersiz (yapılandırılmış fiziksel aktivite), ev ve bahçe işleri, işyeri fizik aktiviteleri de dahildir (5,37,38,40).

ÖLÇEK: Bireylerin cümle, sıfat ya da ifadeler dizisine gerçek duyguları doğrultusunda tepkide bulunmaları istenir. Bu cümle, sıfat yada ifadeler listesine ölçek denir (66).

PLANLI DAVRANIŞ KURAMI: Davranış ve davranışa yönelik niyeti davranışa yönelik tutum, öznel norm ve algılanan davranış kontrolü oluşturmaktadır. Bu düşünceye göre davranış bu üç etkenin etkilerinin bir araya gelmesiyle yapılmakta yada yapılmamaktadır. Bu kurama da "Planlı Davranış Kuramı" denilmektedir (2,3).

NİYET: Bir kişinin belirli bir davranışı gösterebilmesi için harcadığı çabaların derecesini gösteren ve belirli bir davranışı göstermesine etki eden en önemli

faktördür (30). Bir şeyi yapmayı önceden isteyip düşünme, maksat olarak da tanımlanmaktadır (70).

1.8. GENEL BİLGİLER

1.8.1. SAĞLIKLI YAŞAM ŞEKLİ DAVRANIŞI

Sağlık davranışı kişinin sağlıklı kalmak, hastalıktan korunmak ve hastalıklara yakalanmamak için gösterdiği davranışlar şeklinde tanımlanmaktadır. Sağlık davranışı iki gruba ayrılmaktadır. Olumlu sağlık davranışlarına örnek olarak spor yapmak, yeterli ve dengeli beslenmek, en az yılda bir kez sağlık kontrolünden geçmek, emniyet kemeri takmak ve diğer kişilerle olumlu iletişim kurmak gösterilebilir. Olumsuz sağlık davranışlarında sigara içmek, alkol içmek, aşırı veya yetersiz beslenmek yer almaktadır (32).

İnsanın sahip olduğu en önemli değer sağlığıdır. Günümüz sağlık sistemi, bu değerın korunması, geliştirilmesi ve yükseltilmesi noktasında birleşmiştir. Ancak bilinmelidir ki; sağlığa ulaşmak, kişiye sunulan sağlık hizmetlerinin yanı sıra bireyin kendi sağlığını koruma bilincinde olmaları ve sağlığı koruyan tutum ve davranışlar içinde olmaları ile gerçekleşir (19,26).

Sağlıklı yaşam şekli; bireyin sağlığını etkileyen tüm davranışlarını kontrol etmesi, günlük aktivitelerini düzenlemede kendi sağlık statüsüne uygun davranışları seçerek düzenlemesi olarak tanımlanmıştır (32). Kişinin sağlıklı yaşam şekli için ele alınan hedefler dengeli ve yeterli beslenme, düzenli fizik aktivite yapma, sigara ve alkolden kaçınma, yeterli hijyen ve stresle başa çıkma gibi sağlığa yönelik olumlu davranışlarda belirgin artışların sağlanması gerekmektedir (4).

Hastalık, ölüm ve yetmezliklerin azaltılması için birey ve toplumun sağlıklı yaşam şekli düzeylerinde artış olması gerekmektedir. Sağlıklı yaşamda; (4,18,19, 22,32)

- Beslenme ve beslenmeye ilişkin davranışlar
- Egzersiz ve fiziksel aktivite
- Hijyen
- Kendini gerçekleştirme (bireyin kendisi ile olan uyumu ve kendini kabul düzeyi özgüveni ve özsaygısı)
- Sağlık sorumluluğu
- Kişiler arası destek
- Stres ile başa çıkma ve stresi yönetme
- Sigara kullanmama
- Alkolden kaçınma oldukça önemli bir yere sahiptir.

Yaşam şeklinin sağlığa etkisi; DSÖ'nün tahminlerine göre gelişmiş ülkelerde %70-80, gelişmekte olan ülkelerde ise %40-50 ölüm nedeni olarak belirlenmiştir. Yaşam şeklindeki önemli değişkenlerin, kronik hastalıklardan korunmada, eğer kronik hastalık gelişmişse ilerlemesinde ve yavaşlamasında etkili olduğu pek çok geniş kapsamlı çalışmada kanıtlanmıştır (22,35).

1.8.2. FİZİKSEL AKTİVİTE VE SAĞLIK İÇİN ÖNEMİ

Fiziksel aktivite “İskelet kasları tarafından üretilen ve enerji tüketimi ile sonuçlanan her türlü hareket” biçiminde tanımlanır. Bu tanıma sportif etkinliklerle (kurallı, yarışma tarzı aktivite), birlikte egzersiz (yapılandırılmış fizik aktivite), ev ve bahçe işleri, işyeri fizik aktiviteleri de dahildir (5,37,38,40).

Fiziksel aktivite çeşitli biçimde sınıflandırılabilmektedir (tip, yoğunluk, amaç, mekanik, metabolik özellikler gibi). Kasılma tiplerine göre kas kasılması ekstremiteler hareketi oluşturmuyorsa statik egzersiz, ekstremiteler hareketi oluşturmuyorsa dinamik egzersiz olarak isimlendirilir. Metabolik sınıflandırma ise fiziksel aktiviteyi

kasılma işleminde oksijen kullanıp kullanmamasına göre aerobik ve anaerobik olarak gruplandırılır (38). Hafif, orta, ağır fiziksel aktivitede MET (Metabolik Eşdeğerlilik) değerine göre sınıflandırılabilir. MET birim zamanda kilogram başına harcanan yada tüketilen oksijene ilişkin bir ölçüttür. Bir MET istirahat sırasında tüketilen oksijen miktarına (yaklaşık 3,5 ml/kg/dakika) karşılık gelir (53,54,55).

Dünya Sağlık Örgütü hastalıkların gelişimi ve onları etkileyen yerel faktörlerin araştırılmasını teşvik etmektedir. Dünyanın pek çok bölgesinde üzerinde durulmayan hastalıklar “salgın hastalık” haline gelmiştir. Bunu azalmış fiziksel aktiviteden kaynaklanan yaşam şekli, değişen diyet alışkanlıkları ve artmış sigara alışkanlığına bağlamak mümkündür. Bu eğilim zengin veya fakir, gelişmiş veya az gelişmiş bütün toplumları etkilemektedir. DSÖ bu durumun tedavi edici hekimlik kadar koruyucu hekimlik açısından önemli olduğunu belirtmektedir. Koruyucu sağlık hizmetlerine verilecek önem arttırılacak olursa, bu gelişme bütün toplum sağlığına yansiyacaktır (25).

Kardiyovasküler (kalp ve damar) hastalıklar, diyabetes mellitus , obesite; fiziksel aktiviteyle azalması beklenen hastalıklardır. DSÖ, pasif yaşam şeklinin her yıl 2 milyondan fazla kişinin ölüm nedeni olduğunu vurgulamaktadır. Öyle ki, kanser vakalarının üçte biri sağlıklı beslenme, normal kilo ve fiziksel aktivite ile engellenir. “Dengesiz beslenme”, hareketsizlik” ve “sigara alışkanlığı” üçlüsü, beklenenden erken gelişen koroner kalp hastalıklarının %80’inden sorumludur. Çin, Finlandiya, Amerika gibi pek çok açıdan birbirinden farklı ülkelerde yapılan çalışmalarda yaşam şeklindeki değişikliklerin tipII diyabet vakalarının %60’ının gelişimini engellediği gösterilmiştir (25,44).

Tablo 1. MET (Metabolik Eşdeğerlilik) Puanı ve Dakika Başına Kilokalori Olarak Efor Yoğunluğuna Göre Bazı Fiziksel Etkinlikler (54)

Hafif <3.0 MET ya da <4 kcal/dakika	Orta 3.0-6.0 MET ya da 4-7 kcal/dakika	Ağır >6.0 MET ya da >7 kcal/dakika
Yavaş yürüyüş (gezinti) (saatte 1,5-3 km)	Canlı yürüyüş (saatte 5-7,5 km)	Canlı biçimde yokuş yukarı ya da bir yükte yürüyüş
Kondisyon bisikleti (<50 w)	Eğlence ya da ulaşım amacıyla bisiklet sürme <16 km/saat	Hızlı ya da yarış amaçlı bisiklet sürme (>16 km/saat)
Yavaş dibe basarak yüzme	Orta yoğunlukta eforlu yüzme	Hızlı kulaç atarak yüzme
Kondisyon egzersizi hafif germe	Kondisyon egzersizi, genel jimnastik hareketleri	Kondisyon egzersizi, kayak
	Raketli sporlar, masa tenisi	Raketli sporlar, birebir oynanan tenis, raketbol
Oturarak balık tutma	Ayakta durarak ya da olta atarak balık tutma	Akıntıda balık avlama
Ev bakımı, halı silme	Ev bakımı, genel temizlik	Mobilya taşıma
Ev onarım işleri marangozluk	Ev onarım işleri, boya	
Üzerine binilen makineyle çim biçme	Motorlu makineyle çim biçme	El makinesiyle çim biçme

Kaynak: Özcan, S. (2002) Kalp Sağlığı ve Taraması İçin Başvuran Erişkinlerin Fiziksel Aktivite Durumları ve Sosyo-Demografik Özelliklerin İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 17(2):7-16.

Dünya Sağlık Örgütü'nün 2000 yılında herkes için sağlık hedeflerinden 16. hedefte belirtildiği üzere, fizik aktivite, sağlığın korunması ve geliştirilmesinde önemli bir etmendir. Bu nedenden dolayı DSÖ 2002 Dünya Sağlık Günü için sloganını "sağlık için hareket et" olarak belirlemiş ve kullanmıştır. Yine bugünde, halk sağlığı toplulukları ve sivil toplum kuruluşları hareketli ve sağlıklı bir yaşamın önemini vurgulamışlar ve fiziksel aktivitenin yararları ve ona duyulan ihtiyaç üzerinde yoğunlaşmışlardır (25,44).

Günümüzde DSÖ ve birçok profesyonel organizasyon haftanın büyük bir bölümünde tercihen bütününde günde 30 dakika ya da daha uzun süre orta

yoğunlukta fiziksel aktivite önermektedir. Orta yoğunlukta fiziksel aktivite, 3-6 metabolik eşdeğerlik (MET) bir yoğunlukta gerçekleştirilen egzersiz olarak tanımlanır. En az 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapan bir kişinin 120-210 kcal enerji harcaması beklenir. Orta yoğunlukta fiziksel aktivitenin bir diğer tanımı, öngörülen maksimum nabız hızının (220-yaş) yaklaşık %70 'ine ulaşmasını sağlayan fiziksel etkinliktir (54).

Genel olarak bakıldığında artık hareketli olmanın hem hastalıkların önlenmesinde hem de iyileşmesinde ne kadar önemli olduğu anlaşılmıştır. Eskiden herhangi bir hastalık durumunda “iyileşinceye kadar dinlen” prensibi uygulanmaktaydı. Şimdi ise çok özel durumlar hariç mümkün olduğu kadar hastalar erken hareket ettirilmek isteniyor. Ameliyatlar sonrası, hatta büyük kırıklar sonrasında hastalar yatakta hareket ettiriliyor (44).

Daha önceki tedavi prensiplerine göre kalp krizi geçiren bir hasta kalbine en ufak bir yüklenme olmasın diye yaktan kaldırılmadan uzun bir dinlenmeye alınırdı. Enfarktüs geçiren kalbin kas dokusunun bir kısmı zedelenmiş kısımlarının toparlanması beklenirdi. Ama yapılan klinik çalışmalar bunun hiç de böyle olmadığını ortaya koydu. Hareket ettirilmeyip tam dinlendirilen hastalarda ölüm oranının hareket edenlerden daha yüksek olduğu görüldü. Sadece kalp krizinde değil diğer birçok hastalıkta hareketsiz kalmak esas hastalıktan daha zarar verici olmaktadır. Artık en büyük ameliyatlarda bile mümkün olan en erken devirde hasta ayağa kaldırılmaktadır (44).

Fiziksel olarak aktif olmanın ilk yararı günlük yaşantı koordinasyonunun artmasıdır. Bu kondisyon artması sonuçta, günlük zorlanmalar karşısında insan vücudunun daha az yorularak iş yapmasını sağlar. Bu günlük zorlanmaları kısaca örneklersek, merdiven çıkma, otobüse koşma, hızlı yürüme ve bir yükü kaldırma

veya taşıma gibi. Sonuç olarak kişinin günlük işlerini kolayca yapması, yorulmadan tamamlanması sağlanmış olur. Kişi belirli bir program çerçevesinde fiziksel aktivite yapmasının ardından, fiziksel aktivite öncesi ve sonrasındaki günlük işler karşısındaki durumunu ve olumlu gelişmeleri açıkça görülebilir (22, 40, 53).

İnsan organizmasının enerji gereksinimi 3 maddeden sağlanır. Bu maddeler karbonhidratlar, yağlar ve proteinlerdir. Proteinler organizmanın yapı taşı olarak faaliyet gösterirken, fiziksel aktivite için gerekli enerjinin %98'i karbonhidratlar ve lipitlerden sağlanmaktadır. Egzersiz fizyologlarının yaptığı uzun araştırmalar sonucunda fiziksel eforun süresi uzadıkça devreye giren lipit miktarının arttığı ortaya çıkmıştır. Kısa süreli ve süratli eforlarda gerekli enerjinin %100'e varan bölümü karbonhidratlardan sağlanır. Yapılan fiziksel egzersizin uzun süreli olması, organizmada deri altında biriken yağ tabakalarının erimesine neden olur (22, 44).

Günlük hafif fiziksel aktiviteler, sağlığı geliştirmek ve iyi halde tutmak için en basit yollardan birisidir. Fiziksel aktivite kas hastalıkları, diyabet, obezite ,osteoporoz, koroner arter hastalığı, hipertansiyon, anksiyete , depresyon gibi pek çok durum için koruyucu ve tedavi edici etkiye sahiptir. Hastalık Control Merkezi (Centers for Disease Control) verilerine göre fiziksel inaktivite, KAH riskini 1,9 kat arttırmaktadır. Fiziksel aktivite her iki cinsiyet içinde orta yaşlı ve yaşlı bireylerde KAH riskini ve buna bağlı mortaliteyi azaltmakta, KAH'nin hem primer hem sekonder korunmasında rol almakta ve bunun yanında inme riskini de azaltmaktadır (54, 69).

Düzenli fiziksel aktivitenin insan sağlığında meydana getirdiği olumlu gelişmelerle ilgili araştırmalar, en fazla KAH' nın önlenmesi konusunda yapılmıştır. Bu çalışmaların çoğu erkeklerde KAH riskinin arttığı 30-75 yaş gruplarında yapılmıştır. Bu çalışmalar daha aktif insanların daha az hareket eden insanlara göre

KAH açısından daha düşük riske sahip olduklarını ortaya koymakta ve ters bir ilişkinin varlığından söz etmekte ancak doz-cevap eğrisini gösterememektedir. En son yapılan çalışmalar ise egzersiz ve KAH riski arasında ters bir doz-cevap eğrisi olduğunu göstermektedir (18, 55, 69).

Fiziksel inaktivite ile tipII DM arasındaki ilişkiyi destekleyen oldukça fazla kanıt vardır. Örneğin; düzenli fiziksel aktivite içeren geleneksel yaşam şekillerini değiştirmiş toplumların tipII DM prevalansında majör bir artışa maruz kaldıkları saptanmıştır. Yaşam şeklinin önemini gösteren karşılaştırmalı çalışmalar teknolojik olarak daha ileri bir yere göç edenlerin memleketlerinde kalan etnik akranlarına göre tipII DM açısından daha yüksek prevalansa sahip olduklarını göstermektedir (18, 35, 54).

Fiziksel aktivitenin sağlığa yararları; (38, 44, 69)

- Fiziksel açıdan yararları;
- Fiziksel aktivite kas hastalıkları, diyabet, obezite ,osteoporoz, koroner arter hastalığı, hipertansiyon gibi hastalıklar için koruyucu ve tedavi edici etki
- Artan koroner kalp hastalığı, diyabet ve şişmanlıkta %50 oranında azalma
- Artan hipertansiyon riskinde %30 oranında azalma
- Kemik dansitesinin sağlamlaşması dolayısıyla da osteoporoza karşı korunma
- Düzenli ve yeterli fiziksel aktivite işlevsel azalmayı geciktirebilir ve hem sağlıklı hem de hasta yaşlılarda kronik hastalıkların başlangıcında azalma
- Ruh sağlığı açısından yararları;
 - özgüveni artırma
 - heyecan ve stresi azaltma
 - fiziksel ve ruhsal bütünlüğe ulaşmada yardımcı olma
 - beynin daha iyi oksijenlenmesini sağlayarak zihinsel etkinlikleri yükselme

- grup düşüncesi, bireyler arasındaki ilişkiler ve saygı kavramını geliştirme
- zevk alma duygusunu geliştiriyor, beyinden salgılanan hormonlar kaygı düzeyini düşürme
- strese karşı direnci artırma
- depresyon ve anksiyete sorunları ile başa çıkmada yardımcı olma
- Sosyal açıdan yararları;
- Gençler arasındaki şiddet oranını düşürebilir, tütünsüz bir yaşam biçimine yön verir, uyuşturucu kullanımı gibi riskli davranışları azaltır.
- Yaşlı insanlar arasında terkedilmişlik duygusunu ve yalnızlığı azaltır ve onların fiziksel ve zihinsel gücünü artırır.
- Uyum, güç ve sabrı artırır.
- Araba kullanmak yerine yürümek ve bisiklete binmek hava kirliliği ve gürültüyü azaltarak şehir yaşamının gelişmesine, yayaların ve bisiklet kullanan kimselerin güvenliğini kontrol altına almayı sağlar.

1.8.2.1. FİZİKSEL AKTİVİTE YAYGINLIĞI

Ülkemizde fiziksel aktivite profili konusunda yapılmış çalışma çok azdır. TEKHARF (Türk Erişkinlerinde Kalp Sağlığı, Risk Profili ve Kalp Hastalığı) çalışmasında “Türk erişkinlerinde fiziksel etkinlik ve bunun başlıca risk faktörleri üzerine etkileri” araştırılmıştır (1990). Bu çalışmada 20 yaş ve üzerindeki 3660 kişide yapılan taramada hem iş, hem de boş zaman fizik etkinliğinin bileşik değerlendirmesiyle katılımcılar bir anket aracılığıyla dört fizik aktivite derecesine göre sınıflandırılmıştır. Üçüncü ve dördüncü derecede etkinlik Türk erkeklerinin %53’ünde, kadınların %36’sında sergilendiği bulunmuştur. Bir puanlama usulüne dayanarak, erkeklerde kadınlara kıyasla %11 daha fazla fizik aktivite gözlenmiştir

(2.57'ye karşı 2.30 puan). Yine bu çalışmanın devamında cinsiyet ve yaş gruplarına özgü fiziksel etkinlik düzeylerinin 10 yıl içerisindeki seyri incelenmiştir (2000). Fizik aktive derecesinin her yaş için erkekte olsun, kadında olsun ortalama 0.021 derece azaldığı bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre fiziksel etkinlikle yaş arasında güçlü bir korelasyon saptanmıştır (erkek için $r:-0.310$ $p<0.000$, kadın için $r:-0.295$ $p<0.000$) (51,54).

Kalp sağlığı taraması için başvuran erişkinlerin fiziksel aktivite durumlarının incelendiği bir araştırmada (2002) çalışmaya katılan 756 kişiden %25'i yürüyüş, %9.9'u spor yapmaktadır (54). Malatya'da ise sedanter bir çalışma ortamına sahip banka çalışanlarında fizik aktivite sıklığı %19 bulunmuştur (2002) (35). GATA (Gülhane Askeri Tıp Akademisi) çalışanları arasında yapılan bir çalışmada ise 353 kişiden 22 kişinin haftada 3-4 gün düzenli egzersiz yaptığı saptanmıştır (2002) (18). Üniversite öğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlık sorunları arasındaki ilişkinin araştırılması konulu çalışmada (2002) Fırat Üniversitesinde çalışan 232 öğretim üyesinden %48.4'ü yürüyüş, %28.9'u bahçe ve tamir işleri, %21'i kültür-fizik-aerobik-step hareketlerini yaptığı saptanmış (9).

Dünyada yaşayan insanların %60 ila %85'i sağlıklarını korumak için yeterli fizik aktiviteye sahip değildirler. Avrupa gençliğinin %30'dan fazlasının yetersiz ölçüde aktif olduğu ve fiziksel aktivite düzeyinin azalmaya devam ettiği düşünülmektedir (2002) (25).

Yapılan ulusal çalışmalarda, Kanadalıların ve Amerikalıların en popüler boş zaman aktivitesinin yürüyüş olduğu, sonra sırasıyla bahçeyle uğraşma, bisiklet sürme ve egzersiz yapmanın geldiği bildirilmiştir. Ancak bu çalışmalarda boş zamanlarda yapılan aktivitelerin diğer boyutları (televizyon seyretmek, hobilerle uğraşmak gibi) değerlendirmeye alınmamıştır. Kanada'da 1996-1997'de yapılan ulusal çalışmada

işe, okula, alışverişe gidip gelirken Kanadalıların %62'sinin yürüdüğü saptanmıştır (54).

Amerikan Kalp Birliği 2000 verilerine göre sadece ABD'de yaklaşık olarak 250.000 kişi düzenli fiziksel aktivite eksikliğine bağlı olarak ölmektedir. Yine aynı veriler, Amerikalı yetişkinlerin sadece %15'inin düzenli olarak haftada üç kez en az 20 dakikalık fiziksel egzersiz yaptığını ortaya koymaktadır (18,35).

Brezilya'nın Sao Paulo kentinde nüfusun %70'inin hareketsiz olduğu görülmüştür. İngiltere'de ise son 20 yıl içinde, kişi başına düşen enerji harcamasının 800 kcal/gün azaldığı ifade edilmektedir. Fiziksel aktiviteye bağlı günlük enerji tüketiminin azalması pozitif enerji dengesi ve obezite gelişimi için ciddi bir risk oluşturmaktadır (53,54).

1.8.3. PLANLI DAVRANIŞ KURAMI

Günümüzde koruyucu sağlık davranışı konusundaki çalışmalara ışık tutan teorilerden biride Ajzen'in (Planned Behaviour Theory) "Planlı Davranış Kuramı"dır. (1991). Bu kuram (Reasoned Action Theory) "Akla Dayalı Eylem Kuramı"nın genişletilmiş şeklidir (Ajzen,1975; Fishbein, 1980) (13).

Fishbein ve Ajzen (1975), Ajzen ve Fishbein (1980) "Akla Dayalı Eylem Kuramını" ortaya koymuşlardır. Bu kuram kişinin psikolojik özelliklerini yansıtan inanç, niyet, tutum ve davranışları arasındaki sebep-sonuç ilişkilerini inceler. Davranışlarının yaşamlarına olumlu sonuçlar getireceğine inanan kişiler, bu davranışı benimsemek konusunda olumlu bir tutum içerisinde olurlar. Aynı zamanda, belirli kişiler veya gruplar, koruyucu davranışın geliştirilmesi hakkında pekiştirici mesajlar verirlerse, inanç ve buna bağlı olarak niyet artar (13). Bu kurama göre, kişinin tamamen kontrolü altındaki davranışlar açıklanabilir. Ancak davranışların oluşma

şartları her zaman buna uygun olmayabilir. Böyle durumlarda algılanan davranış kontrolünün gerekliliği ortaya çıkmıştır. Akla Dayalı Eylem Kuramı'nda görülen bu eksiklik Ajzen (1985, 1988, 1991), Ajzen ve Madden (1986) tarafından yeniden düzenlenen "Planlı Davranış Kuramı" na "Algılanan Davranış Kontrolü" olarak yerleştirilmiştir. Ayrıca teoride eylem (action) yerine davranış anlamındaki behaviour kavramı kullanılmıştır (2,3, 30,31).

"Planlı Davranış Kuramı", son yıllarda birçok alanda sıkça kullanılan bir davranış kuramıdır. "Planlı Davranış Kuramı" sayesinde davranışa yönelik niyet ölçülebilmekte ve dolaylı olarak da söz konusu davranışın ortaya çıkma olasılığı tespit edilebilmektedir (29,30).

Yapılan çalışmalar, pek çok sağlık davranışının kişi tarafından istenildiği zaman ve kolaylıkla yapılamadığını göstermektedir. Sağlık davranışları, bazı beceriler, bazı koşullar, kaynaklar ve işbirliği gerektirmektedir. Bu sebeple, ortaya çıkan eksiklikleri gidermek için "Akla Dayalı Eylem" kuramındaki değişkenlerin dışında kalan bazı değişkenlerde eklenerek, yeni bir kuram geliştirilmiştir. Bu kurama da "Planlı Davranış Kuramı" denilmektedir (13).

"Planlı Davranış Kuramı" olarak ele alınan bu güncel kurama "algılanan davranış kontrolü" boyutu yeni bir değişken olarak eklenmiştir. Bir davranışta, içten veya dıştan, gerçek veya algılanan bir kısıtlama varsa, o davranış için bir denetim söz konusudur. Davranışların iç veya dış denetimden denetimsizliğe doğru bir kayış içerisinde olduğu düşünülebilir (13).

"Planlı Davranış Kuramı"na göre insanların toplumsal davranışları belirli faktörlerin kontrolü altında olup belirli sebeplerden kaynaklanır ve planlanmış bir şekilde ortaya çıkar. Bir insanda bir davranışın ortaya çıkabilmesi için öncelikle "niyet" in oluşması gerekir. "Niyet" i aşağıdaki üç faktör etkiler; (2,3)

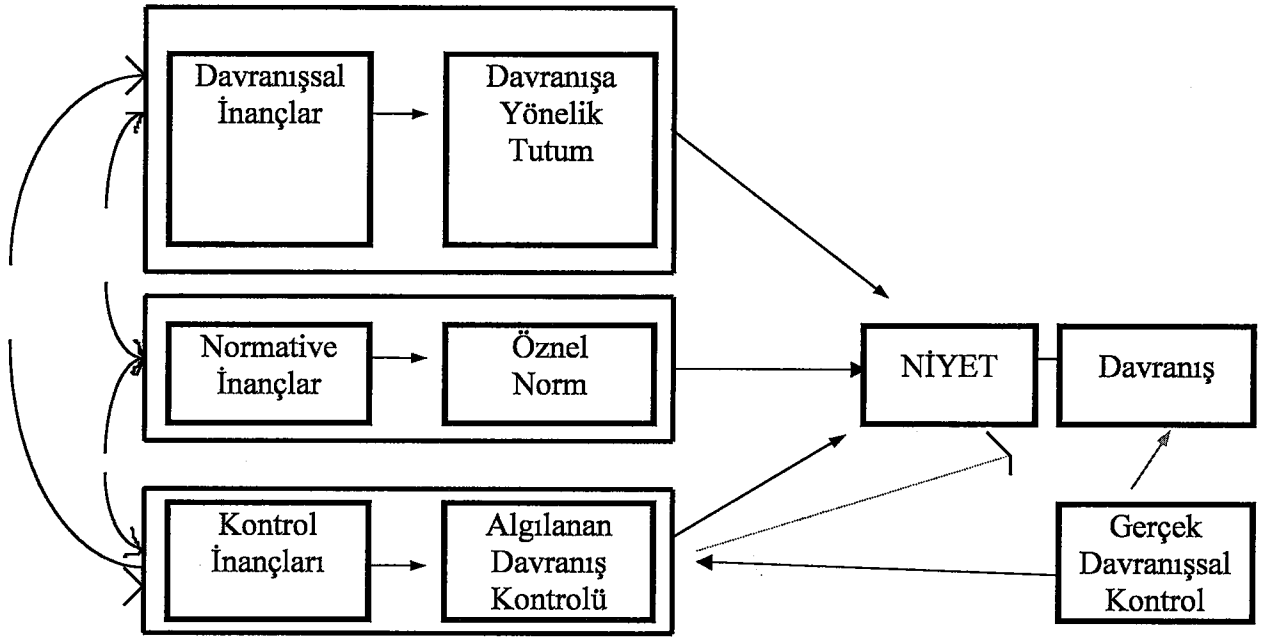
1) Davranışa Yönelik Tutum (Tutum)

2) Öznel Norm (Subjektif Norm)

3) Algılanan Davranış Kontrolü. Bu faktörlerde;

“Davranışsal (tutumsal) İnançlar”, “Normatif İnançlar”, ve “Kontrol İnançları” dan etkilenmektedir. Kuramda bahsedildiği gibi sadece “Niyet” in etkisiyle, davranışlar oluşabilir ve değişebilir. Yani davranış, doğrudan “Niyet”in kontrolü altındadır. Davranışa doğrudan etki edebilen bir başka faktör ise “Algılanan Davranış Kontrolü” faktörüdür fakat bu her zaman ve her olay için geçerli değildir. "Niyet" ise, “Davranışa Yönelik Tutumlar”, “Öznel Norm” ve “Algılanan Davranış Kontrolleri” tarafından açıklanır. Bu faktörlerde inançların etkisindedir (2,3).

Davranışsal inançlar, davranışa karşı faydalı olan yada olmayan davranışsal tutuma, normatif inançlar yani diğerlerinin neyi düşündüğü onayladığı düşünceleri öznel norma, kontrol inançları, algılanan davranış kontrolüne yol açar. Davranışa yönelik tutum, öznel norm, algılanan davranış kontrolü "NİYET"i oluşturur (2,3).



Şekil 1: Planlı Davranış Kuramı (Icek Ajzen, 2002)

Kaynak: Ajzen, I. (2000) Construction Of A Standart Questionnaire For The Theory of Planned Behaviour

Genel bir görüşe göre, Planlı Davranış Kuramı değişik konulara uygulanabilir. Bu davranışların daha yararlı ve geniş bir şekilde anlaşılmasını sağlar. Davranışa yönelik tutum, öznel norm, algılanan davranış kontrolü hepsi davranışın bir farklı yönünü açığa vurur ve hepsi değişim girişimi hareketinin bir noktası olarak hizmet eder (2,3).

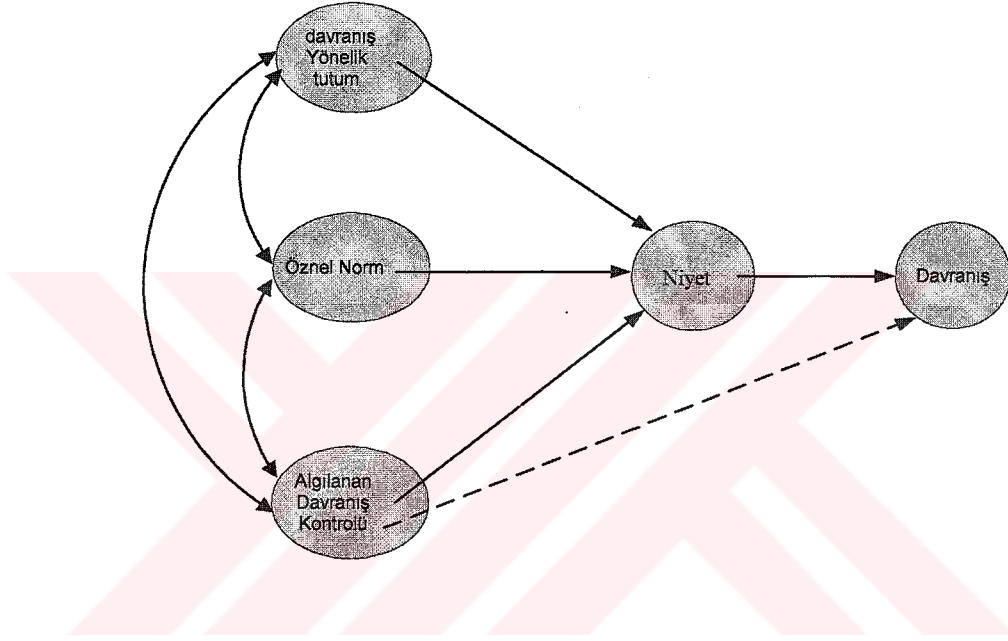
1.8.3.1. "PLANLI DAVRANIŞ KURAMI" YAPILARI

Niyet

"Planlı Davranış Kuramı" na göre davranış direkt olarak "Niyet" ve "Algılanan Davranış Kontrolü" tarafından yönetilir. Bir kimsenin belirli bir davranışı göstermesine etki eden en önemli faktörler bunlardır (29,30).

Bir kişinin davranışı “Niyet”inin kuvvetine bağlıdır. Davranışa yönelik niyet ne kadar güçlü ise gerçek davranışın gösterilme olasılığı da o kadar yüksektir. Yani kısacası “Niyet”; bir kişinin belirli bir davranışı gösterebilmesi için harcadığı çabaların derecesini gösteren faktördür (29).

"Planlı Davranış Kuramı " na göre “Niyet” üç faktör ile açıklanır. Bunlar; “Davranışa Yönelik Tutum”, “Özel Norm” ve “Algılanan Davranış Kontrolü”dür. Bu üç faktör ile kuramın çekirdek modeli oluşmaktadır (29).



Şekil 2: "Planlı Davranış Kuramı"nın Çekirdek Modeli (Ajzen,1985)

Kaynak : 28. Erten, S. (1999) Kız Erkek Öğrencilerin Evde Enerji Tasarrufu Yapma Davranış Amaçlarının Planlanmış Davranış Teorisi Yardımıyla Açıklanması,

<http://www.hacettepe.fbo.edu> Erişim tarihi: 24.03.04.

Davranışa Yönelik Tutum

Belki de insan davranışında, dolayısıyla psikoloji biliminde taşıdığı önemden ötürü, tanımsal açıdan en karmaşık tanımlardan birisi haline gelen tutum, kullanan kişinin teorik yönelimine ve felsefesine göre farklı anlamlar, farklı içerikler taşıyabilmektedir. En genel anlamıyla, kişinin belli bir insana, gruba, nesneye olaya

vb. yönelik düşünmesine, hissetmesine veya davranmasına yol açan oldukça istikrarlı yargısal eğilimdir (2,3,63).

“Davranışa Yönelik Tutum”, davranışı gösterecek olan kişinin o davranışın gerçekleşmesine olan pozitif veya negatif olan değerlendirmesidir (29).

Öznel Norm

Kişinin davranışlarının, başkaları tarafından ne ölçüde onay göreceğine,yani toplumsal davranış normlarına ne ölçüde uyduğuna ilişkin inancıdır. Bu inanç büyük ölçüde bireyin ilgili normlara uyma motivasyonuna bağlıdır ve nesnel olarak mevcut normlarla çelişebilir (63).

“Öznel Norm”, davranışı yapacak olan kişi için önemli olan kişilerin (Referans kişiler), kurum veya kuruluşların belirli bir davranışın gerçekleşmesinin beklentisi içinde olduklarını ifade eder (29).

Norm:İlk olarak bir grubun üyelerinin, belli bir durumda en çok sergileyeceği (en tipik) davranış, ikinci olarak insanların çeşitli ortamlarda yapması ve yapmaması gerekenleri öngören öğrenilmiş, toplumsal bir kural; beklenen her davranış ve inanç standardı olarak tanımlanır (63).

Algılanan Davranış kontrolü

Kurama , davranış kontrolünün algısı olarak yerleştirilen bu boyutta, bireyin yapması gereken koruyucu sağlık davranışının zorluğu veya kolaylığı konusundaki algısı ele alınmaktadır. Bu algıyı şekillendiren, kişilerin karşılaşacaklarını düşündükleri engellerle geçmişlerinde yer alan yaşantılardır. Burada söz konusu edilen değişkenin, niyeti doğrudan etkilediği düşünülmektedir (13).

“Algılanan Davranış Kontrolü”, davranışı gösterecek kişinin söz konusu davranışı gösterebilmesinin ne kadar kolay veya ne kadar zor olacağı inancıdır. Bu

faktör, eğer davranışın kontrolü, kişinin kendi isteğine bağlı değilse o zaman davranışı doğrudan açıklayabilir (30).

Genel bir kural olarak “Davranışa Yönelik Tutum” ne kadar olumlu ise “Öznel Norm” ne kadar kabul edilebilir ise ve “Algılanan Davranış Kontrolü” ne kadar güçlü olursa-kısaca davranışlar üzerindeki kontrol ne kadar yeterli derecede olursa-insanın söz konusu davranışı yerine getirme niyeti o kadar kuvvetli olacaktır (30).

Bireylerin daha önceki yaşantıları da ne kadar olumluysa ve engellerle karşılaşmayacağı umudu ne kadar ne kadar yüksek olursa, davranışı yerine getirme niyeti o kadar fazla olur (13).

Algılanan davranış kontrolünün ortaya çıkacak olan sağlık davranışı üzerine iki nedenden dolayı doğrudan etkisi vardır. Birincisi, davranış üzerindeki kontrol algısı yüksek olan birey, niyetini sabit tutarak daha çok dener ve kontrol algısı düşük olan bireye kıyasla daha çok gayret eder. İkincisi, davranışlarının önünde set oluşturacak gerçek engelleri görebilir ve bunlara karşı kendisini güçlendirebilir (13).

Fishen ve Ajzen algılanan davranış kontrolünün ölçümünde algılanan davranış kontrolünün tüm parçalarını kullanmayı önerdi. Ancak bu öneri ölçüm için en uygun yol hakkında alınmış gerçek ve ortak bir karar değildir. Bir çok çalışmada algılanan davranış kontrolü, kontrol inançları olmadan direkt (directly) olarak ölçülmüştür (49).

"Planlı Davranış Kuramı"nın İnançlar Bölümü

Davranışı belirlemeye yarayan davranışsal inançlar, normatif inançlar ve kontrol inançlarıdır. Bunlar sırasıyla davranışa yönelik tutumu, öznel normları ve algılanan davranış kontrolünü şekillendiren bilişsel inançlardır (30).

Davranışsal İnançlar

Meydana gelecek davranışa karşı olumlu veya olumsuz tutumları oluşturur. Olumlu veya olumsuz bu tutumlar davranışa yönelik tutumu oluşturur (30,31).

Normatif İnançlar

Gözle görülen bir sosyal baskıyı ifade eder (yapacağım bu işi diğer insanlar nasıl karşılar, yapacağım davranışı kim ve kimler nasıl karşılar, gibi). Bu inançlar öznal norm değışkeni ile ifade edilir (29).

Kontrol İnançları

Algılanan davranışların birey tarafından ne derece kontrol edilebilir olduğuna ilişkin algıdır, yani zorluklarını ve kolaylıklarını gösterir (30).

1.8.4. EK DEĞİŞKENLER

"Planlı Davranış Kuramı" niyeti ve davranışı açıklamakta kullanılan güncel bir kuramdır (13). Bu kuramı, çeşitli davranış niyetlerini ve davranışları (fiziksel aktivite, egzersiz, emniyet kemeri kullanma, sigara kullanımı, beslenme, eğitim) açıklamada kullanan çeşitli disiplinlerdeki araştırmacılar ve psikologlar daha iyi sonuç almak için planlı davranış kuramı yapılarına tercih ettikleri ek değışkenleri ekleyerek ölçeklerini oluşturmuşlardır (2,3,41,64). Eklenen ek değışkenler ve eklenen ek değışkenlerin sayısı çalışmalarda farklılık göstermektedir. Eklenecek ek değışkene ve sayısına çalışmacı kendisi karar vermektedir (2,3,41). Örneğin; Catherine Jackson "Planlı Davranış Teorisinin genişletilmiş versiyonunun fiziksel aktiviteye uygulanması" çalışmasında geliştirdiği ölçeğe "Planlı Davranış Kuramı" yapıları dışında "geçmiş davranış", "öz-kimlik", "tanımlanan norm", "ahlaki norm", "beklenen etki reaksiyonu", "öz etkililik" ek değışkenlerini eklemiştir (41).

1.8.4.1. ÖZ-KİMLİK

Öz-kimliğin anlamı örnekle açıklanacak olursa bir aktörün kriterlerine, bir rolün ne kadar uyduğudur. Başka bir anlatıyla birisi kendini futbolcu olarak görmek istiyorsa futbol oynamak için kendine fırsat yaratır. Öz-kimliğin çarpıcılığı bireyselliğin davranışı durmaksızın etkilemesidir. Bazı teorisyenler davranış ve niyeti açıklamada öz-kimliğin önemli olduğunu düşünür. Fiziksel aktivitede örneğin "Ben sportif bir tip değilim" cümlesi sıklıkla fiziksel aktivite için bariyer olmaktadır. Sonuç olarak kişinin kendisini nasıl gördüğü ve tanımladığı önemlidir (41).

1.8.4.2. GEÇMİŞ DAVRANIŞ

Geçmiş davranış, niyeti, davranışı ve davranış sıklığını etkiler. Geçmiş davranışlar, uygulanacak davranışın kolay ve rahat oluşu bilgisinin sağladığı yanıtı içine alabilir. Bu yüzden davranışların çoğu tipi için, geçmiş davranışın sonuçları arbuluculuk eder (41).

1.8.4.3. ÖZ-ETKİLİLİK

Bandura'nın kişinin kendi yeteneğine, gücüne, becerilerine ilişkin duygusu için kullandığı terim; etkili ve becerikli olma duygusu ve aynı çerçevede motivasyonun hem kişinin kendi becerisine olan inancına, hem de davranışın belli sonuçlarının alınmasını sağlayacağına olan inancına bağlı olduğu teorisi olarak tanımlanır (41,63).

1.8.5. PLANLI DAVRANIŞ KURAMI İLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

Bozionelos ve Bennet (1999, İngiltere) “Egzersiz prediktörü olarak Planlı Davranış Teorisi: inançların ve kişisel özelliklerin etkisi” çalışmasını 114 üniversite öğrencisi ile yapmıştır. Bu çalışmada Planlı Davranış Teorisine ek değişken olarak eklenen “geçmiş davranış” en güçlü belirleyici olarak bulunmuştur. Öznel norm ve egzersiz davranışına karşı tutumun, egzersiz niyeti için önemli belirleyiciler olmadığı, algılanan davranış kontrolünün de davranışta önemli belirleyici olmadığı, ancak niyet için zayıf bir belirleyici olduğunu bulmuşlardır (17).

Norman ve Corner (2000, İngiltere) “Planlı Davranış Teorisi ve egzersiz” çalışmasında birinci basamak bir bakım ortamında sağlık geliştirme kliniklerine devam eden 87 kişi ile çalışmışlardır. Bireyler anketleri doldurduktan sonra altı ay süreyle takip edilmişlerdir. Planlı davranış teorisini, başlangıçtaki egzersiz niyetlerini ve altı aylık takipteki gelecekteki egzersiz davranışını algılanan davranış kontrolü yapısıyla birlikte öngördüğünü bulmuşlardır. Sonuçta da algılanan davranış kontrolü yapısıyla birlikte Planlı Davranış Teorisinin egzersiz niyetlerinin ve davranışlarının öngörülmesindeki önemini vurgulamışlardır (50).

Blue CL, (2001,USA) "Mavi yakalı işçiler arasında egzersiz:planlı davranış teorisinin uygulanması" çalışmasını 468 işçiyle yapmıştır. İşçilerin egzersize karşı tutum ve algılanan davranış kontrolü niyetteki varyansın %61.7'sini açıklamıştır. Niyet ve algılanan davranış kontrolü ise egzersiz davranışındaki varyansın %51.3'ü nü açıklamıştır. Öznel norm egzersiz niyetini öngören bir gösterge olarak bulunmamıştır (16).

Faulkner ve Biddle (2001, İngiltere) “Sağlık hizmet ortamında fiziksel aktivite geliştirilmesinin öngörülmesi” çalışmasında Planlı Davranış Teorisi mental sağlık profesyonelleri tarafından fiziksel aktivitenin geliştirilmesinin değişim evresini ön

görme özelliğini test etmişlerdir. Çalışmaya 394 mental sağlık çalışanı alınmıştır. Çalışma sonucunda niyet ve değişiklik evresini planlı davranış teorisi değişkenleri başarılı bir şekilde öngörmüştür. Tutum, öznel norm, algılanan davranış kontrolü ve niyetin sağlık bakım ortamında fiziksel aktivite geliştirilmesindeki değişiklik evresini öngördüğü bulunmuş bununla birlikte geçmiş davranışında önemli olduğu çalışmaya ek değişken olarak eklenerek bulunmuştur (34).

Trost ve arkadaşları (2002, Avustralya) 8. sınıfta bulunan beyaz ve Afrika kökenli kızlarda fiziksel aktivite niyet ve davranışının açıklamasında “Akla Dayalı Eylem Teorisi” ve “Planlı Davranış Kuramı”nı kullanmışlardır. Beyazlardaki varyansın %17’si öznel norm ve davranışa yönelik tutuma, %40’ı algılanan davranış kontrolüne, %10’u öz etkilige atfedilmiştir. Afrika kökenli kızlarda öznel norm ve davranışa yönelik tutumun niyetteki varyansı % 13 iken algılanan davranış kontrolü için %28’dir (68).

Kerner ve Kalinski (2002, USA) “Adölesan çağındaki kızların ve erkeklerin boş zaman fiziksel aktivitelerine katılma tutumları, öznel normu , kontrol algıları, ve niyetlerinin ölçülmesi için ölçek yapılandırılması” çalışmasında 13-17 yaş arasında değişen 20 erkek 68 kız ile çalışmıştır. Ölçeği likert tipi formatta ifade etmişlerdir. Testler sonucunda iç tutarlılık katsayılarını 0.81 ve 0.96 arasında değişen değerler olarak bulmuşlardır (45).

Blanchard ve arkadaşları (2003, Kanada) “Egzersiz alanında etnik köken ve planlı davranış teorisi” çalışmasında 94 Afrika kökenli 90 Kafkasya kökenli öğrenci ile çalışmıştır. Sonuçta tutumlar ile etnik köken ve cinsiyetin etkileştiğini bulmuşlardır (15).

Rhodes ve Courneya (2003, Kanada) “Tutum, öznel norm, algılanan kontrolün çoklu yapılarını araştırmak: egzersiz alanında Planlı Davranış Teorisinin

açıklanması” çalışması 300 üniversite öğrencisi ve 272 kanser hastası ile yapılmıştır. Çalışma sonucunda populasyonlar arası tutum farkları bulunmuştur. Kanser hastalarında niyeti tutumun daha fazla etkilediği bulunmuştur (59).

Baker ve arkadaşları (2003, USA) “Adölesanlarda yeme ve aktivite davranışları: sosyal norm ve kişisel kimlik” çalışmasını 279 adölesan üzerinde yapmışlardır. Anketlerini Planlı Davranış Teorisi rehberliğinde hazırlamışlardır. Kişisel kimlik inançlarının davranışa yönelik niyette önemli bir gösterge olduğu bulunmuştur (12).

Rise ve arkadaşları (2003, İngiltere) “Planlı Davranış Teorisi yapılarında uygulama niyetlerinin ölçümü” çalışmasında 112 üniversite öğrencisiyle çalışmışlardır. Öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapma davranışları ve kullanılan kağıtları biriktirme ve uygun çöplere atma davranışları gerçek performans, uygulama niyetleri, davranışa yönelik niyetleri, algılanan davranış kontrolü, geçmiş davranış içeren bir anketle ölçülmüştür. Uygulama niyetlerinin iki davranışın yapılması ile bağlantılı olduğu ve davranışa yönelik niyetin iki davranışın yapılması için önemli olduğu bulunmuştur (60).

Catherine Jackson (2003, İngiltere) “Planlı Davranış Teorisinin genişletilmiş versiyonunun fiziksel aktiviteye uygulanması” çalışmasının evrenini, spor ve egzersiz programları dışında kalan Kuzey İngiltere Yüksek Eğitim Koleji çalışanları oluşturmaktaydı. Çalışma anketi tüm çalışanlara mail yoluyla gönderilmiş. Anketlerin 200’ ü dönmüş ve 8 hafta sonra anket tüm çalışanlara tekrar gönderilmiş ve 146 anket geri dönmüştür. Bu çalışmanın sonuçları; iç güvenirlik niyet için $\alpha=0,87$, tutum için $\alpha=0,87$, algılanan davranış kontrolü için $\alpha=0,72$, öznel norm için $\alpha=0,71$ bulunmuştur. Tutum ile niyet arasındaki korelasyon iyi ($r=0,5$,

$p<0,001$), algılanan davranış kontrolü ve niyet arasındaki korelasyon zayıf ($r=0,166$, $p<0,05$) bulunmuştur (41).

Downs, Hausenblans'ın (2003, USA) "Planlı Davranış Teorisini kullanarak gebe kadının ikinci trimestrında egzersiz niyet ve davranışlarının incelenmesi" konulu çalışmalarının, katılımcıları 89 gebe kadından oluşmaktaydı. Çalışmanın sonucunda algılanan davranış kontrolünün egzersiz niyet ve davranışı için önemli bir belirleyici olduğu , tutumun egzersiz niyeti için en güçlü belirleyici olduğu ve bunu algılanan davranış kontrolü ve öznel normun izlediği bulunmuştur (24).

Conn ve arkadaşları (2003, USA) "yaşlı kadınlar ve egzersiz: Planlı Davranış Teorisi" çalışmasına 65 yaş üzeri 225 kadınla çalışmışlardır. Egzersiz, Back'in Fiziksel Aktivite Ölçeği ile ölçülmüştür. Bu ölçek ile egzersizin sıklığı, süresi ve güçlüğü ölçülmüştür. Davranış inançları, normatif inançlar, algılanan davranış kontrolü 7 puanlı Likert tipli ölçek ile ölçülmüştür. Ölçeğin alfa katsayısı kontrol inançları için 0,81, davranış inançları için 0,88, normatif inançlar için 0,70 bulmuşlardır. Kontrol inançları ile normatif inançlar arasındaki korelasyon $-0,1$, algılanan davranış inançları ile davranış inançları arasındaki korelasyon $-0,41$, davranışsal inançlar ile normatif inançlar arasındaki korelasyon 0,34 bulmuşlardır (20).

Saunders RP'nin (Kolombiya, 2004) " Sosyal değişkenlerin ergen kızlarda fiziksel aktivitenin anlaşılması için karşılaştırılması " çalışmasında 8. sınıfa devam eden 1797 kız öğrenci; sosyal koşulları, aile desteğini, planlı davranış teorisi yapılarını, orta dereceli\zorlu fiziksel aktiviteyi ve takım sporlarına katılımı ölçen bir anket formunu doldurmuştur. Veriler yapısal eşitlik modeline göre değerlendirilmiş planlı davranış teorisi yapılarından ve sosyal koşullardan, niyete istatistiksel açıdan anlamlı direkt etkiler saptanmıştır (62).

Abraham C ve Sheeran P (İngiltere, 2004) "Egzersiz yapmaya karar vermek: önceden beklenen pişmanlığın rolü" çalışmalarını 2 aşamada yapmış, ilk olarak katılımcılar planlı davranış teorisi değişkenleri, geçmiş davranış ve önceden beklenen pişmanlığı içeren bir form (n=358), ikinci aşamada beklenen pişmanlık üzerine odaklanılmış bir form doldurmuşlar (n=70) ve sonuçta planlı davranış teorisi değişkenleri ve geçmiş davranış güvenilir prediktörler olarak varyansın %51' ni açıklamış. Önceden beklenen pişmanlık ise planlı davranış teorisinden bağımsız olarak da egzersizi öngörebildiği bulunmuştur (1).

Payne N "Planlı davranış teorisinde algılanan ihtiyacın rolü:egzersiz ve sağlıklı yeme" çalışmasında katılımcılara mail yoluyla planlı davranış teorisi yapıları ve algılanan ihtiyacı içeren anketler göndermiş (n=331), bir yıl sonra takip formuyla davranışı ölçmüştür (n=286). Sonuçta da algılanan davranış kontrolünü egzersiz niyetinin ana prediktörü, tutumu da sağlıklı yemenin başlıca prediktörü olarak bulmuştur (57).

Jones LW, Sinclair RC' nin (Kanada, 2004) "Egzersiz davranışının teşvik edilmesi: ikna teorilerinin ve planlı davranış teorisinin integre edilmesi" çalışmasında 450 psikoloji 1. sınıf öğrencisine anketler uygulanmış ve 2 hafta sonra tekrar edilmiş, niyet ve davranış açısından anlamlı farklılık saptanmamıştır (42).

Planlı davranış teorisi ile ilgili bir çalışmada emzirme için yapılmıştır. Dodgson ve arkadaşları planlı davranış teorisi ve emzirme davranışı isimli çalışmalarını Hong Kong' lu annelerle yapmışlardır. Çalışmalarında yapısal eşitlik modelini kullanmışlar ve çalışan annelerde algılanan davranış kontrolünü önemli bir değişken olarak bulmuşlardır (23).

Lajunen ve Rasenen'nin (2004) "Sosyal psikolojik modeller, ergenlerde bisiklet kaskının kullanılması için kullanılabilir mi? Sağlık inanç modeli, planlı davranış

teorisi, kontrol lokusunun karşılaştırılması " çalışmasında veriler Finlandiya'da bulunan 2 okuldan toplanmıştır. Öğrenciler (n:965), kask kullanımı ile ilgili 3 sosyal psikolojik model uygulamasını içeren bir anket doldurmuş ve veriler yapısal eşitlik modeline göre değerlendirilmiştir. Sonuç olarak planlı davranış teorisinin verilere iyi bir şekilde uyum sağladığı ancak sağlık inanç modelinin daha düşük düzeyde uyum sağladığı bulunmuştur (48).

Glies M, (İngiltere, 2004) "Planlı davranış teorisinin kan bağışına uygulanması: öz etkililiğin önemi" çalışmasında Coleranie' daki Ulster Üniversitesinde okumakta olan mezuniyet öncesi 100 öğrenciye Ajzen ve Fishben tipi bir anket formu uygulanmış. Yapılan istatistikler sonucu, öz etkililik niyetin majör bir belirleyicisi olan rolü ile ilgili güçlü destekler sağlamıştır. Bu sadece varyansın %73'ünü açıklamakla kalmamış ama aynı zamanda niyetin öngörülmesinde diğer ana bağımsız değişkenler olan geçmiş davranış ve öz-kimlikten daha büyük bir katkıda bulunmuştur. Öz etkililiğin planlı davranış teorisi içinde yer almasının önemini vurgulamışlardır (36).

Puffer S, Rashidian A (İngiltere, 2004) "Pratisyen hemşirelerin klinik kılavuzları kullanma niyetleri" çalışmalarında 48 pratisyen hemşireye posta yoluyla 52 maddelik anket göndermiş ve koroner kalp hastalıkları kılavuzuna uygun olarak sigarayı bırakma konusunda öğüt verme niyetleri araştırmış sonuç olarak da planlı davranış teorisi yapılarının varyansın %40' nı açıkladığını bulmuşlardır. Niyetin en önemli prediktörleri ise tutum ve algılanan davranış kontrolü olarak bulunmuştur (58).

Wilkinson D, Abraham C (2004) " Sigara içme habercilerinin öngörülmesinde entegre edilmiş bir modelin yapılandırılması" çalışması 13-14 yaşlarında 225 ergen ile yapılmıştır. Sigara içme durumunu açıklayacak modelde planlı davranış teorisi

yapıları ile birlikte, dışa dönüklük, öz güven ek değişkenlerinin bulunması çalışma sonunda önerilmiştir (73).

Evans D, Norman P (2003) "Adölesan yayalarda karşıdan karşıya geçme niyetlerini öngörmede planlı davranış teorisinin genişletilmiş versiyonun uygulanması" çalışmalarında planlı davranış teorisi yapılarına ek değişken olarak ahlaki norm, öz kimlik, ve beklenen pişmanlığı eklenmiştir. Araştırmada 1833 adölesan anket doldurmuştur. Sonuç olarak planlı davranış teorisi yapılarının, varyansın %25'ini açıkladığı bulunmuştur (33).

Astrom'un, (2004) "Planlı davranış teorisinin zamana göre sağlamlığı: Ugandalı ergenlerde şeker tüketimi ile ilgili prospektif bir analiz" çalışmasında kırsal ve kentsel alandan 1146 öğrenci araştırma anketini tamamlamış. Rasgele seçilen 372 öğrenci muayene edilmiş ve anket 3 ay sonra tekrar yöneltilmiş. Sonuç olarak tutumlar ve algılanan davranış kontrolü şeker tüketim niyetini birinci aşamada ve ikinci aşamada sırasıyla %58'ini ve %19'unu öngörmüştür (10).

Van Drass DD, (2004,USA) "Erişkinlikte önemli sağlık amaçlarının elde edilmesi: planlı davranış teorisinin ve sosyal destek görüşünün entegrasyonu" çalışmasında Planlı Davranış Teorisini (TPB) sosyal destek görüşleriyle bütünleştirmekte ve modellerin her birinde yer alan değişkenlerin önemli sağlık hedeflerinin sağlanmasını ön görmede kullanılabilirliğini araştırmaktadır. Yaşları 27 ile 87 arasında değişen toplam 290 katılımcıya postayla anketi uygulanmış ve bu olgular söz konusu anketten 1 ay sonra telefonla yapılan takip görüşmelerine katılmışlardır. Posta anketinde katılımcıların en önemli sağlık hedefleri, tutumları, subjektif normlara uyma konusunda ki motivasyonları, kontrol inançları, davranış niyetleri ve sağlık planının sağlanması ile ilgili eylem planları ile ilgili ölçümler ve aynı zamanda sosyal destek görüşleri yer almıştır. Telefonla yapılan takip

sorgulaması ise katılımcıların hedeflerini başarılı bir şekilde sağlayıp sağlayamadığını ve sağlıklarını sorgulamıştır. Sonuçlar, TPB komponentleri ile sosyal destek görüşleri arasında ilişki olduğuna işaret etmektedir. Üstelik TPB komponentleri açısından yapılan gerekli düzeltme ve kontrollerden sonra, aile üyeleri yada arkadaşlar tarafından sağlanan duygusal ve işlevsel desteğin ve sosyal destek ağının büyüklüğünün, sağlık hedeflerinin başarılmasının özgün prediktörleri yani ön görücülere olduğu da saptanmıştır (71).

Walker A (İngiltere, 2004) "planlı davranış teorisinin, eczacıların reçetesiz satılan ilaçlarla vajinal kandidiasis tedavisi hakkındaki inançları" çalışmasında planlı davranış teorisi kullanılarak bir sorgulama anketi yapılandırılmış ve İskoçya Grampian'da ki topluluk eczanelerine dağıtılmıştır. Çalışmanın amacı topluluk eczacılarının; vulvovaginal candidiasis tedavisi için reçetesiz şekilde satılan antifungal ilaçlarla ilgili tutumlarını, inançlarını ve niyetlerini araştırmaktır. Dağıtılan 121 sorgulama formundan 76'sı (%63) geri gönderilmiştir. Vulvovaginal candidiasis semptomları olan kadınlara antifungalleri satma konusunda ki davranış eğilimi oldukça güçlüydü. Bu ilaçları tavsiye etme konusunda ki tutum olumluydu. Ancak örneğin yaklaşık olarak yarısı, 4 hasta senaryosunun tümüne uygun bir şekilde yanıt vermiştir (n = 42, %54). Eczacıların çoğu, istedikleri taktirde antifungalleri önerebileceklerini düşünmekte ancak sosyal baskı durumunda bu ilaçları önermeyeceklerini düşünmekteydiler. Yerel doktorlar antifungallerin satılması konusunda etkili gibi gözükmekteydiler. Müşterinin yaşlı yada gebe olması durumunda, yada eczacının candidiasis tanısı konusunda şüphelerinin bulunması durumunda antifungalin önerilme olasılığı daha düşük olmuştur (72).

Kim K, (2003, Kore) " Planlı davranış teorisinin, yaşlı kişiler tarafından süt ürünleri tüketiminin ön görülmesine uygulanması" çalışmasının amacı yaşlı kişiler

tarafından süt ürünlerinin tüketimini ve bu kişilerin süt ürünleri tüketme niyetini Planlanlı Davranış Teorisi uygulayarak açıklamaktı. İncelenen faktörler arasında tutumlar, öznel normlar ve algılanan davranış kontrolü bulunmaktaydı. Sorgulama formunu, 162 yaşlı erişkin (yaş ortalaması 75 olan) doldurmuştur. Olguların çoğu kadın (%76) ve beyazdı (%65). Olguların yaklaşık olarak yarısı lise eğitiminden daha az bir eğitim almıştı yada liseyi bitirmişti. TPB'ye dayalı değişkenler; tutumları, öznel normları, algılanan davranış kontrollerini ve süt ürünlerini tüketme niyetini ölçen ölçeklerden oluşan form katılımcılar tarafından doldurulmuştur. Süt rnleri tüketimi, bir gıda sıklığı sorgulayıcısı kullanılarak lmştr. Süt rnlerinin yenmesi yönünde ki tutumlar ve algılanan davranış kontrolü niyetin n görülmesi için kullanılan modele katkıda bulunurken öznel normlar bu modele katkıda bulunmamıştır. Süt rnlerinin yenmesi yönünde ki tutumlar, niyeti n görmede algılanan davranış kontrolünden biraz daha önemliydi. Sonuçta niyet, süt ürünleri tüketimi ile güçlü bir şekilde ilişkiliydi ve algılanan davranış kontrolü süt ürünleri tüketimi ile bağımsız bir şekilde ilişkiliydi (46).

Culos-Reed SN, (2004) "Ekiple yapılan enerjik aktivitelere katılan meme kanserinden kurtulmuş kişiler: katılımının sürdürülmesinin psikososyal korelasyonları" alışmasında 109 kadın prospektif olarak araştırma kapsamına alınmıştır. Araştırmanın son dönemine kadar ancak 56 adın takip edilmiştir. Planlı davranış teorisinin yapılarını içeren anketler doldurmuşlar ve araştırma sonunda niyeti öngörmede tutum önemli bir değişken olarak bulunmuştur (21).

Kridli SA, (2005,USA) "Müslüman kadınların oral kontraseptif kullanım niyetleri" alışmasında "Planlı Davranış teorisini" yapısal çatı olarak kullanmıştır. Çalışma 245 Müslüman ve evli kadınla yapılmış, oral kontraseptif kullanım deneyimleri, oral kontraseptif kullanma niyetleri araştırılmıştır. Oral kontraseptif

kullanma niyeti oral kontraseptif kullanma davranışı için iyi bir gösterge olamamıştır (47).

Russel Cl, (2003, USA) "Yetişkin böbrek trans alıcılarının tıbbi bakım inançları" çalışmasını 8 genç böbrek nakli alıcısı, 8 yaşlı nakli alıcısı ile yarı yapısal görüşme yöntemini "Planlı Davranış teorisi"ne dayandırarak yapmıştır. Gruplar arasında sadece immunosupresif kullanımının zorlukları konusunda farklılık saptanmıştır (61).

Hansan MJ, (2005,USA) "13-19 yaş arası genç kızlarda sigara içme niyetlerinde etnik köken farkının araştırılması" çalışmasını 141 Afrikalı Amerikalı, 146 Porto Rikolu, 143 beyaz Amerikalı genç kız ile yapmıştır. Araştırmanın kuramsal çatısını "Planlı Davranış Kuramı" oluşturmaktadır. Yapılan istatistiksel çalışma sonucunda analizi sonucunda tutum, öznel norm, algılanan davranış kontrolü Afrikalı Amerikalı genç kızlarda sigara içme niyetinin varyansta %70'ini, Porto Rikolu genç kızlarda %69'unu, beyaz Amerikalı genç kızlarda %88'ini öngörmüştür (39).

Türkiye' de "Planlı Davranış Kuramı" ve fiziksel aktivitenin bir arada olduğu bir çalışma mevcut değildir. Planlı Davranış Kuramı ile ilgili çalışmalar trafik psikolojisinde ve eğitim alanında yapılmıştır.

Erten (2000) "Planlanmış Davranış Teorisi ile uygulamalı ders işleme metodu" çalışmasını Türk ve Alman öğretmenler ile yapmıştır. Araştırma sonunda Türk öğretmenlerinde "Davranışa yönelik tutumun" "Niyet" üzerine etkisini 0.02, Alman öğretmenlerde 0.49 bulmuştur. Öznel norm boyutunun, niyet üzerine olan etkisini Türk öğretmenlerde yüksek iken Alman öğretmenlerde düşük bulmuştur. Alman öğretmenlerde algılanan davranış kontrolünü de yüksek Türk öğretmenlerde algılanan davranış kontrolünü düşük bulmuştur (31).

Erten (1999) “Kız ve erkek öğrencilerin evde enerji tasarrufu yapma davranış amaçlarının planlanmış davranış teorisi yardımıyla açıklanması” çalışması 970 öğrenciyle yapılmıştır. Kız öğrencilerde “ öznel norm” boyutunun niyet üzerine olan istatistiksel etkisi erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Algılanan davranış kontrolü ise erkek öğrencilerde daha yüksek bulunmuştur (30).

Erten (1999) “Çevre eğitiminde Planlanmış Davranış Teorisinin kullanılması” çalışmasında Ankara’daki 180 öğretmeni araştırma kapsamına almıştır. Uygulamalı ders işleme metodu, okul kitaplarını kullanma, ve geziler düzenleme durumlarını araştırmıştır. Okul kitaplarının kullanılmasında algılanan davranış kontrolünü yüksek, uygulamalı ders işleme alanında davranışa yönelik tutumun niyet üzerine olan etkisi zayıf, gezi düzenleme alanında tutumun, niyet üzerine etkisini yüksek bulmuştur (29)

Şimşekoğlu ve Lajunen (2002)“Emniyet kemeri kullanma ve planlı davranış teorisi” çalışmasını Orta Doğu Teknik Üniversitesinde okuyan 277 öğrenci ile yapmıştır. Katılımcılar, "Planlı Davranış Kuramı"nın emniyet kemeri kullanımına uyarlanmasıyla hazırlanan bir anket doldurmuşlardır. Çalışma sonucunda veriler yapısal eşitlik modeli kullanarak analiz edilmiştir. Algılanan davranış kontrolü hem şehir içi hem şehir dışı koşullarda emniyet kemeri kullanımını en fazla yordayan faktör olarak bulunmuştur (64).

BÖLÜM II

GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMANIN TİPİ

Bu araştırma, "Planlı Davranış Kuramı"na göre geliştirilen "**Fiziksel Aktivite Ölçeği**"nin fiziksel aktiviteye yönelik niyeti belirlemede Türk toplumunda kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir araç olup olmadığını test eden metodolojik bir araştırmadır.

2.2. ARAŞTIRMADA KULLANILAN GEREÇLER

Araştırmada veri toplama amacıyla ;

1. Sosyodemografik Özellikler Anket Formu (EK-I)
2. "**Fiziksel Aktivite Ölçeği**" kullanılmıştır (EK-III).

1. Sosyodemografik Özellikler Anket Formu

Sosyodemografik Özellikler Anket Formu 23 maddeden oluşmaktadır. Araştırma örneklemine alınan bireylerin sosyodemografik özellikleri olan yaş, cinsiyet, medeni durum, çocuk sayısı, eğitim durumu ve meslek durumu 8 maddeyle, sigara içme, alkol içme, beslenme, fastfood ürünlerini tüketme, otomobil kullanma, televizyon seyretme, bilgisayar kullanma, uyku düzenleri ile yaşam şekilleri 13 maddeyle, kronik hastalık durumu ise 2 maddeyle sorgulanmıştır. Anket formu EK-I 'de görülmektedir.

2."Fiziksel Aktivite Ölçeği"

Fiziksel Aktivite Ölçeği: Bu ölçek İngiltere'de Cathrine Jackson (1999) tarafından "Planlı Davranış Kuramı" ve bu kuramın yapılarına eklenen ek değişkenler ile oluşturulmuştur.

"Fiziksel Aktivite Ölçeği", "Planlı Davranış Kuramı" yapıları ile 6 alt boyut ve 45 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğe, uluslararası çalışmalarda tercih edilen 6 ek değişken eklenmiştir ve bu ek değişkenler toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin bütünü 6 alt boyut ve 6 ek değişken ile 65 maddedir. "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin alt boyutları ve içerdikleri madde sayıları aşağıda görülmektedir.

"Planlı Davranış Kuramı" Yapıları;

1. Niyet : 3 madde
2. Öznel norm : 4 madde
- 3.Davranışa yönelik tutum :4 madde
4. Algılanan davranış kontrolü: 2 madde
5. Davranışsal inançlar :20 madde
6. Normatif İnançlar : 12 madde

Toplam : 45 madde

Ek Değişkenler;

1. Geçmiş davranış : 2 madde
2. Öz-kimlik : 4 madde
3. Tanımlanan norm : 6 madde
4. Ahlaki norm :3 madde
5. Beklenen etki reaksiyonu : 2 madde
6. Öz-etkililik : 3 madde

Toplam : 20 madde

Bu araştırmada "Planlı Davranış Kuramı" yapıları olan 6 alt boyutun tümü ölçek kapsamına alınmıştır ancak "**davranışsal inançlar**" ve "**normatif inançlar**" alt boyutlarındaki bazı maddeler, anlam olarak birbirine benzer olduğu için çıkarılmıştır. Ek değişkenlerden ise "**geçmiş davranış**", "**öz etkililik**", "**öz-kimlik**" seçilmiştir. Seçilen ek değişkenler 3 alt boyut ile 9 maddedir. Araştırmada test edilen ölçekte 9 alt boyut ile toplam 36 madde yer almaktadır.

"Planlı Davranış Kuramı" Yapıları;

1. Niyet : 3 madde
2. Öznel norm : 4 madde
3. Davranışa yönelik tutum :4 madde
4. Algılanan davranış kontrolü: 2 madde
5. Davranışsal inançlar : 6 madde
6. Normatif İnançlar : 8 madde

Toplam : 27 madde

Ek Değişkenler;

1. Geçmiş davranış : 2 madde
2. Öz-kimlik : 4 madde
3. Öz-etkililik : 3 madde

Toplam : 9 madde

Ek değişkenlerden "**öz-kimlik**", "**öz etkililik**", "**geçmiş davranış**" ölçekte bırakılmış, "**tanımlanan norm**", "**ahlaki norm**", "**beklenen etki reaksiyonu**" ise çıkarılmıştır. "**Öz kimlik**", "**öz etkililik**", "**geçmiş davranış**" ek değişkenlerinin seçilmesinin nedeni, maddelerin Türkçe'ye çevrildiğindeki anlaşılabilirliği ve uygunluğudur. Tüm ek değişkenlerle birlikte ölçek 65 maddedir ve bu kadar çok maddenin kullanışlı olmayacağı da düşünölmüştür. Ayrıca araştırmacılar ek değişken

ekleme ve hangi ek değişkeni ekleyeceğinde özgürdür. "Planlı Davranış Kuramı" ile yapılan çalışmalarda eklenen ek değişkenlerin sayısı farklılık göstermektedir (3,41).

Ölçeğin "Planlı Davranış Kuramı" yapıları kısmında yer alan, "**normatif inançlar**" ve "**davranışsal inançlar**" alt boyutlarını oluşturan bazı maddeler anlamca birbirine yakındır ve ölçeğin açıklığı ve anlaşılabilirliği açısından bu alt boyutlardaki bazı maddeler çıkarılmıştır.

Ölçekte, "**normatif inançlar**" ve "**davranışsal inançlar**" alt boyutlarında yer alan, anlamca birbirine çok yakın maddeler bulunmaktaydı. Bu maddeler uzmanlar ile birlikte değerlendirilmiş, ölçülmek istenilen şeyin tek maddeyle ölçülmesinin yeterli olacağı düşünülmüştür. Örneğin; "**normatif İnançlar**" alt boyutunda "*Arkadaşlarım, haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmam gerektiğini düşünürler*" ifadesi ile "*İş arkadaşlarım, haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmam gerektiğini düşünürler*" ifadesi anlamca birbirine çok yakındır, "**davranışsal İnançlar**" alt boyutunda "*Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak formum için iyi olacaktır*", ifadesi ile "*Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak kilomu kontrol etmeye yardımcı olacaktır*" ifadesi anlamca çok yakındır. Bu nedenle anlam ve biçim olarak çok benzer olan maddelerden biri tercih edilmiştir. Bu maddelerin çıkarılmasıyla ölçeğin yüzeysel (görünüş) geçerliği yükseltilmeye çalışılmıştır. Yüzeysel görünüş geçerliği testin ölçmek istediği şeyi ölçüyor görünmesidir (66).

"Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin maddeleri 1'den 7'ye kadar derecelendirilmiştir. Maddelerden alınacak en düşük puan "1" en yüksek puan "7"dir.

1' den 7'ye kadar yapılan değerlendirmede 1 sayısının olduğu tarafta olumsuz ifadelerden biri, 7 sayısını olduğu tarafta olumlu ifadelerden biri vardır.

Olumlu İfadeler: Kesinlikle katılıyorum, kesinlikle onaylarlar, son derece iyi-hoş-yararlı-eğlenceli, yorucu olmaz, zahmetli olmaz, zamanımı almaz, tam kontrolümde.

Olumsuz İfadeler: Kesinlikle katılmıyorum, kesinlikle onaylamazlar, son derece kötü-hoş değil-sıkıcı-zararlı, yorucu olur, zahmetli olur, zamanımı alır, hiç kontrolümde değil.

Ek değişkenlerden **"öz-kimlik"** ve **"öz-etkilik"** ek değişkenleri ölçekteki diğer maddelerle aynı şekilde, 1'den 7'ye kadar derecelendirilmiştir. Ancak **"öz-kimlik"** alt boyutunda yer alan 34. madde ters kodlanmıştır. 1'den 7'ye kadar olan derecelendirmede, katılımcı 7'yi işaretlediyse 1 olarak kodlanmıştır. **"Geçmiş davranış"** ek değişkeni farklı soru yapısına ve puanlamaya sahiptir. **"Geçmiş davranış"** ek değişkeninin 1. maddesinden alınacak en düşük puan "0" en yüksek puan "3" tür, 2.maddesinin a, b, c şıklarından alınacak en düşük puan "0" en yüksek puan 7'dir.

Ölçekten alınacak en az toplam puan "30" en çok toplam puan "210" dur. Ölçeği uygulama süresi ortalama 15-20 dakikayı almaktadır. Ölçek görüşmecinin kendisinin doldurabildiği türde bir ölçektir.

2.3 ARAŞTIRMADA KULLANILAN YÖNTEM

Öncelikle araştırmada kullanılmak üzere, ölçeğin yazarı olan Cathrine Jackson'dan mail yoluyla izin alınmış ve ölçeğin orijinal formu elde edilmiştir. Daha

sonra Türk toplumuna uyarlamak için, dil uyarlaması ile geçerlik ve güvenirlik çalışması yürütülmüştür.

2.3.1. DİL UYARLAMASI

Bir ölçme aracının geçerli kabul edilmesi için öncelikle dil geçerliliği sağlanmalıdır. Dil uyarlaması başka bir dilde geliştirilmiş bir ölçme aracının bir dile çevrilirken kavramlaştırma ve anlatım farklılıklarını en aza indirerek ve ölçeğin doğasını değiştirmeden veya en az düzeyde değişiklik yaparak, çevrilen dilde anlamlı olması, o dilin normlarına göre standardize edilmesidir (7). Aracın dil uyarlaması için üçü E.Ü İngiliz Dili ve Edebiyatı Bölümünde öğretim üyesi, biri hemşirelik alanında uzman olmak üzere, dört kişi tarafından Türkçe'ye çevirisi yapılmıştır. Sonuçta çıkan formlar tekrar gözden geçirilip, bu şekliyle E.Ü İngiliz Dili ve Edebiyatında öğretim üyesi olan bir uzman tarafından İngilizce'ye çevrilerek re-çevirisi yapılmıştır.

2.3.2. GEÇERLİK ANALİZLERİ

"Fiziksel Aktivite Ölçeği" için kullanılan geçerlik yöntemleri ve yapılan işlemler aşağıda sıralanmıştır.

Kapsam Geçerliği: Bu araştırmada kendi alanında uzman 11 kişiye (EK VI) ölçeğin kapsamının, Türk toplumuna dil uygunluğunu, açıklığı, anlaşılabilirliği ve anlamlığı yönünden değerlendirmeleri istenmiştir. Uzmanların ölçeği değerlendirirken her maddenin yanındaki kutucuğa 1 ile 4 arasında uygun gördüğü puanı yazması istenmiştir (1=uygun değil, 2=maddenin uygun şekle getirilmesi gerekir, 3=uygun ancak ufak değişiklik gerekiyor, 4=çok uygun) (EK V).

Pilot Çalışma: Ölçek maddelerin anlaşılabilirliğini ve işlevliğini test etmek amacıyla ölçeğin uygulanacağı gruptan 30 kişiye ön uygulama yapılmıştır.

Katılımcıların soruları nasıl cevaplandıracağını anlaması için örnek bir soru pilot çalışma sonrası eklenmiştir.

Yapı Geçerliği: "Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin yapı kavram geçerliği için varimax rotasyonu kullanılan "temel bileşenler faktör analizi" yapılmıştır.

Yordama Geçerliği: "Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin yordama geçerliği için Toplam Ölçek puanları ile meslek durumu, fiziksel aktivite durumu, haftada yapılan hafif, orta, ağır fiziksel aktivite sayısı ile arasındaki istatistiksel ilişkiye bakılmıştır.

2.3.3. GÜVENİRLİK ANALİZLERİ

"Fiziksel Aktivite Ölçeği"ni güvenilir olup olmadığını saptamak için aşağıdaki işlemler yapılmıştır.

-Ölçmenin Standart Hatası: Ölçekten elde edilen puanların arasındaki farkların güvenirliliği konusunda yapılan yargılar için standart hata değerleri hesaplanmıştır

-İç Tutarlılık:

İç tutarlılık katsayısı: Ölçeğin iç tutarlılık güvenirliliği için ilk önce ölçek bütünü, ve alt boyutlarının Cronbach Alfa katsayıları hesaplanmıştır.

Madde analizi: Madde toplam korelasyon katsayısı için Pearson Momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanmıştır

Yarı test güvenirlilik yöntemi: Eşit olmayan iki yarı için Spearman-Brown katsayısı, Gutman Split -half katsayısı ve birinci ve ikinci yarı için alfa değerleri saptanmıştır.

-Test tekrar test: Ölçek bütünü ve alt boyutları için Pearson Momentler çarpımı katsayısı hesaplanmıştır.

2.4. ARAŞTIRMANIN YERİ VE ZAMANI

Bu araştırma İzmir ilinde Ege üniversitesinde çalışan idari personelde yapılmıştır (n=3498). Araştırma Haziran 2004 - Eylül 2005 tarihleri arasında gerçekleşmiştir. Veriler Aralık 2004- Şubat 2005 tarihleri arasında hafta içi toplanmıştır.

2.5. ARAŞTIRMANIN EVRENİ

Bu araştırmanın evrenini, Ege Üniversitesinde çalışan idari kadrodaki personel oluşturmaktadır. İdari personel sayısı Ege Üniversitesi Rektörlüğünden alınan bilgiye göre 2004 Mayıs ayında 3498 kişidir. İdari personel kadrosunda memur, hizmetli, teknisyen yardımcısı, teknisyen, şef, fakülte sekreteri, aşçı, bekçi, şoför, sekreter, bilgisayar işletmeni, daktilograf, uzman, kimyager, biyolog, mühendis gibi çeşitli meslek gruplarından çalışanlar yer almaktadır.

Araştırma evreni olarak Ege Üniversitesinde çalışan idari personelin seçilmesinin nedeni, her yaş grubundan, her iki cinsiyetten çeşitli eğitim seviyesinden, değişik mesleklere sahip (aşçı, bekçi, mühendis, şef) çalışan kişilerin olmasıdır.

2.6. ARAŞTIRMA ÖRNEKLEMİ

Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri, Sosyal Bilimler ve Fen Bilimlerine bağlı en büyük fakülteler olan Tıp Fakültesi, Ziraat Fakültesi, Edebiyat Fakültesinde çalışan idari personel ile birlikte Edebiyat Fakültesinde çalışan idari personel sayısının (31) az olması nedeniyle İletişim ve Eğitim Fakültesinde çalışan idari personelde araştırma kapsamına eklenerek araştırma örnekleme oluşturulmuştur. Bu fakültelerde

alışan ve "**Fiziksel Aktivite leği**"de yer alan madde sayısının (36) on katı olan 360 kişi sistematik örnekleme yöntemiyle araştırma kapsamına alınmıştır.

E. Rektörlüğünden verilen listeye göre araştırma kapsamındaki fakültelerdeki çalışan idari personel sayısı aşağıdaki gibidir.

Tıp fakültesinde çalışan idari personel = 151

Ziraat Fakültesinde alışan İdari personel = 212

Edebiyat Fakültesinde alışan idari personel= 31

İletişim Fakültesinde alışan idari personel = 22

Eğitim Fakültesinde alışan idari personel = 5

Toplam =421

Sistemati rnekleme için 421 kişi\360 kişi=1.1 kişi (bir kişi atlayarak) bulunmuştur. Sonuç olarak araştırma verilerinin toplanacağı 360 kişi, 421 kişi içerisindeki listeden birer kişi atlanarak liste bittiğinde tekrar başa dönüp kalanlar birer kişi atlanarak sistemati örnekleme seçimi yapılmıştır.

Örnekleme giren 5 kişinin görev yeri değişmiş, 2'si vefat etmiş, 12 kişi ise anketi doldurmayı ret etmiş, listeden yedeklerden seçilmeye devam edilmiştir.

2.7. VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ VE SÜRESİ

Araştırma kapsamına alınan fakltenen örnekleme giren 360 kişiye işyerlerine gidilerek ölçek verilmiş ve kendilerinin doldurmaları istenmiştir. Ölçek maddelerinden anlayamadıkları olduğunda açıklama yapılmıştır. Okuma yazmayı bilmeyen olmadığından 360 kişinin hepsi anketi kendi doldurmuştur. leği doldurma şeklinin anlaşılması için örnek bir soru anketin başına yerleştirilmiştir.

"**Fiziksel Aktivite leği**" nin güvenirlik tekniklerinde biri olan "test tekrar test" kullanılmıştır. Bunun için 5 fakltenen test tekrar test için ikinci defa leği

doldurmayı kabul eden 45 kişiye ilk uygulamadan 3 hafta sonra "**Fiziksel Aktivite Ölçeği**" yeniden uygulanmıştır.

Veri toplama araçlarının doldurulması ortalama 15-20 dakikadır. Veri toplama işlemi Aralık 2004- Şubat 2005 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

2.8. VERİLERİN ANALİZİ

Sosyo-demografik veri formunun değerlendirilmesinde bireylerin sosyo-demografik değişken özellikleri için sayı ve yüzde dağılımları hesaplanmıştır.

"Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin geçerlik analizlerinde; "yordama geçerliği" için "Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin Toplam Puanları ile meslek durumu ve fiziksel aktivite durumu arasındaki ilişki için Tek Yönlü Varyans Analizi, haftada yapılan hafif, orta, ağır fiziksel aktivite sayısı arasındaki için korelasyon analizi yapılmıştır. Ölçeğin "yapı geçerliği" için döndürülmüş (varimax) temel bileşenler analizi yapılmıştır.

Ölçeğin güvenirlik düzeyinin saptanmasında; Ölçeğin standart hatasını belirlemek için "standart hata", "madde analizi" için madde toplam korelasyon katsayısı, "yarı test güvenirlik yöntemi" için Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı , "iç tutarlılık" için Cronbach Alfa katsayısı, "test-tekrar test yöntemi" için Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

Verilerin analizi The Package for Social Sciences (SPSS) 11,0 paket programı kullanılarak yapılmıştır.

2.9. SÜRE VE OLANAKLAR

Tablo 2'de araştırmanın süresi görülmektedir.

2.10. ARAşTIRMADA ETİK

"Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin sahibi olan Cathrine Jackson'dan ölçeğin araştırmada kullanılabilmesi için mail yoluyla yazılı izin alınmıştır (EK VII).

Araştırma için E.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Etik Kurulundan (EK IX) ve verilerin toplanacağı fakültelerde araştırma yapmak için izin alınmıştır (EK VIII). Ayrıca verileri toplarken her katılımcıdan sözlü onam alınmıştır.



Tablo 2: Araştırmanın Zamanlaması

YAPILAN ÇALIŞMALAR	Eylül - Aralık 2003	Ocak – mayıs 2004	Haziran 2004	Temmuz -Kasım 2004	Aralık 2004- Şubat 2005	Mart- Mayıs 2005	Haziran- Eylül 2005	Ekim 2005
Hazırlık Çalışmaları (Genel literatür tarama)								
Spesifik Okuma ve Ölçeğin ilk çevirisi								
Tez Ön Komitesi ile Toplantı								
Dil uyarlaması, uzman görüşü								
Veri Toplama								
Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi								
Tezin Yazılması								
Tez Sunumu								

BÖLÜM III

BULGULAR

3.1. BİREYLERE İLİŞKİN TANITICI BİLGİLER

3.1.1. Bireylerin Sosyo-Demografik Özellikleri

Bu bölümde bireylerin sosyo-demografik özellikleri açıklanmıştır. Tablo 3'te bireylerin yaş, cinsiyet, medeni durum, çocuk durumu ve meslek durumuna ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Tablo 3'te görülen sonuçlara göre bireylerin % 24.2'si 20-29, %38.9'u 30-39, %30.8'i 40-49, %6.1'i 50-59 yaş grubundadır. Ayrıca bireylerin yaş ortalaması: 36.43 ± 8.11 , yaş aralığı 22-57 arasında bulunmuştur. Bireylerin % 45.6'sı kadın, %54.4'ü erkektir. Bireylerin medeni durumuna bakıldığında %69.7'si evli, %25'i hiç evlenmemiş, %3.9'u boşanmış, %1.1'inin eşi ölmüş, %0.3'ü ayrı yaşıyordu. Bireylerin %67.5'inin çocuğu var iken %32.5'inin çocuğu yoktur. Bireylerin %20'si ilköğretim, %39.7'si lise, %37.2'si yüksekokul-fakülte, %3.1'i yüksek lisans-doktora mezunudur. Bireylerin meslek durumuna bakıldığında %51.9'u memur-sekreter-aynıyat saymanı-daktilograf- bilgisayar işletmeni, %17.5'i hizmetli-aşçı-bekçi-şoför, %20'si teknisyen-teknisyen yardımcısı, %10.6'sı uzman-şef-mühendis-biyolog-kimyager meslek grubundadır.

Tablo 3: Bireylerin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Bireylerin Tanıtıcı özellikleri		Sayı	%
Yaş Grubu	20-29	87	24.2
	30-39	140	38.9
	40-49	111	30.8
	50-59	22	6.1
Yaş ortalaması $\bar{X} = 36.43 \pm 8.11$			
Cinsiyet	Kadın	164	45.6
	Erkek	196	54.4
Medeni Durum	Evli	251	69.7
	Hiç evlenmedi	90	25.0
	Boşandı	14	3.9
	Eşi öldü	4	1.1
	Ayrı yaşıyor	1	0.3
Eğitim Durumu	İlköğretim	72	20.0
	Lise	143	39.7
	Yüksekokul-fakülte	134	37.2
	Lisansüstü-doktora	11	3.1
Meslek Durumu	Memur-sekreter-aynıyat-daktilograf-bilgisayar işletmeni	187	51.9
	Hizmetli-aşçı-bekçi-şoför	63	17.5
	Teknisyen-teknisyen yardımcısı	72	20.0
	Uzman-şef-mühendis-biyolog-kimyager	38	10.6
Çocuk Durumu	Çocuk yok	243	67.5
	Çocuk var	117	32.5
Toplam		360	100.0

3.1.2. Bireylerin Yaşam Şekli ve Alışkanlıkları

Bu bölümde bireylerin yaşam şekli ve alışkanlıkları ile ilgili dağılımları bulunmaktadır.

Tablo 4'te bireylerin sigara içme durumu, alkollü içki kullanma durumu, düzenli yemek yeme durumu, fastfood tüketim durumu, otomobil kullanma durumu, bilgisayar kullanma sıklığı, günlük uyku saati ve televizyona ayırdığı süre, yer almaktadır.

Günde üç kez düzenli yemek yeme sorusuna bireylerin %59.4'ü evet, %19.7'si hayır, %20.8'i bazen şeklinde cevap vermiştir. Bireylerin %26.7'si fastfood ürünlerini tüketmezken, %11.1'i her gün, %18.1'i haftada 1-2 gün, %11.9'u nadiren fastfood tüketmektedir. Bireylerin % 6.1'i günde 2-5 saat, %85.8'i günde 6-8, %8.1'i günde 9 saat ve üzeri uyumaktadır. Bireylerin günde ortalama: 7.27 ± 0.06 saat uyuduğu saptanmıştır.

Bireylerin %52.5'i sigara içmemekte, %20.8'si 1-10, %23.3'ü 11-20, %3.1'i 21-30, %1.4'ü 31-40 adet sigara içmektedir. Bireylerin %44.2'si alkollü içki kullanmamakta, %2.5'i her gün, %7.2'si haftada bir, %8.6'sı ayda bir, %37.5'i özel günlerde alkollü içki içmektedir.

Bireylerin %4.2'si nadiren, % 5.6'sı bazen, %4.7'si haftada 1/3 gün, %21.9 'u her gün otomobil kullanmakta, % 63.6'sı otomobil kullanmamaktadır. Bireylerin %31.6'sı günde 1-9 saat, %13.7'si 10-29 saat, %5.5'i 30-39 saat, %7.5'i 40 ve üzeri saat bilgisayar kullanmaktadır ve bireylerin haftada ortalama: $\bar{X} = 14.21 \pm 0.96$ saat bilgisayar kullandığı saptanmıştır. Bireylerin %15.8'i 5 saat, %23.3'ü 4 saat, %23.6'sı 3 saat, %28.1'i 2 saat, %9.2'si 1 saat televizyon seyretmektedir. Bireylerin günde ortalama: 3.15 ± 0.07 televizyon seyrettiği saptanmıştır.

Tablo 4: Bireylerin Yaşam Şekli ve Alışkanlıklarına Göre Dağılımı

		sayı	%
3 öğün yeme durumu	Evet	214	59.5
	Hayır	71	19.7
	Bazen	75	20.8
Uyku	2-5 saat	22	6.1
	6-8 saat	309	85.8
	9 saat ve üstü	29	8.1
Uyku ortalaması $\bar{X} = 7.27 \pm 0.06$			
Sigara içme durumu (adet/gün)	İçmiyor	189	52.5
	1-10 adet	75	20.8
	11-20 adet	84	23.3
	21-30 adet	11	3.1
	31-40 adet	5	1.4
Alkol içme durumu	İçmiyor	159	44.2
	Her gün	9	2.5
	Haftada bir	26	7.2
	Ayda bir	31	8.6
	Özel günlerde	135	37.5
Fastfood tüketimi	Hayır	93	25.8
	Her gün	40	11.1
	Bazen	119	33.1
	Haftada 1-2 gün	65	18.1
	Nadiren	43	11.9
Bilgisayar kullanma (haftada)	Kullanmayan	150	41.7
	1-9 saat	114	31.6
	10-29 saat	49	13.7
	30-40 saat	20	5.5
	40 saat ve üstü	27	7.5
Bilgisayar kullanma ortalaması $\bar{X} = 14.21 \pm 0.96$			
		sayı	%
Televizyon seyretme	Seyretmeyen	1	0.3
	1 saat	33	9.2

(saat/gün)	2 saat	101	28.1
	3 saat	85	23.6
	4 saat	84	23.3
	5-8 saat	29	15.8
Televizyon seyretme ortalaması $\bar{X} = 3.15 \pm 0.07$			
Otomobil kullanma	Kullanmayan	229	63.6
	Seyrek-nadiren	15	4.2
	Bazen-arada	20	5.6
	Haftada 1\3 gün	17	4.7
	Her gün-devamlı	79	21.9
Toplam		360	100.0



Tablo 5 ve 6'da bireylerin kronik hastalık durumuna ilişkin bilgiler yer almaktadır. Bireylerin %12.8'inde kronik hastalık varlığı saptanmış iken %87.2'sinde kronik hastalık olmadığı belirlenmiştir. Bireylerin %4.8'inde kalp hastalığı-hipertansiyon, %2.2'sinde diyabet, %5.8'sinde diğer kronik hastalıklar bulunmaktadır.

Tablo 5: Bireylerin Kronik Hastalık Durumu

Kronik hastalık	Sayı	%
Var	46	12.8
Yok	314	87.2
toplam	360	100.0

Tablo 6: Kronik Hastalığa Sahip Bireylerin Hastalık Dağılımları

		Sayı	%
Kronik hastalık	Kalp hastalığı-hipertansiyon	17	4.8
	Diyabet	8	2.2
	Diğer (astım-bronşit, böbrek yetmezliği, migren, sinüzit, beyin tümörü, psikolojik rahatsızlıklar, bel fıtığı)	21	5.8

3.1.3. "Geçmiş Davranış" Ek Değişkeni ile Bireylerin Fiziksel Aktivite Durumlarının İncelenmesi

Tablo 7,8,9,10'da bireylerin fiziksel aktivite durumları ve hafif, orta ve ağır fiziksel aktiviteleri haftada kaç kez yaptığına dair sonuçlar yer almaktadır. Bireylerin fiziksel aktivite durumlarını saptamada "geçmiş davranış" ek değişkeninin maddelerinden yararlanılmıştır. "Geçmiş davranış" ek değişkeni "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin geçerlik ve güvenirlik çalışmasında faktör analizi ve madde analizi sonuçlarına göre ölçek bütünüyle uyum sağlayamadığı için ölçekten çıkarılmıştır. Ancak bu çalışmada "geçmiş davranış" ek değişkenini bireylerin fiziksel aktivite durumunu belirlemek ve bunun yanında yordama geçerliği için kullanılmıştır.

Tablo 7: Bireylerin Fiziksel Aktivite Durumlarına Göre Dağılımı

Fiziksel Aktivite Durumu	Sayı	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Hiç aktif değilim	10	2.8	2.8
Oldukça hareketsizim	39	10.8	13.6
Aktifim	207	57.5	71.1
Çok aktifim	104	28.9	100
Toplam	360	100	

Bireylerin %28.9'u kendilerini çok aktif, %57.5'i aktif olarak ifade etmektedir. Bireylerin %10.8'i kendilerini oldukça hareketsiz bulurken, %2.8'i kendilerini hiç aktif görmemektedir.

Tablo 8: Bireylerin Ağır Fiziksel Aktiviteleri Yapma Oranı

Haftada kaç kez yapıldığı	Sayı	Yüzde	Kümülatif Yüzde
0	116	32.2	32.2
1	81	22.5	54.7
2	53	14.7	69.4
3	35	9.7	79.2
4	12	3.3	82.5
5	22	6.1	88.6
6	16	4.4	93.1
7	25	6.9	100
Toplam	360	100	

Bireylerin %32.2'si hiç ağır fiziksel aktivite yapmaz iken %14.7'si haftada 2 kez, %9.7'si haftada 3 kez, %6.1'i haftada 5 kez, ağır fiziksel aktivite yapmaktadır.

Tablo 9: Bireylerin Orta Yoğunlukta Fiziksel Aktiviteleri Yapma Oranı

Haftada kaç kez yapıldığı	Sayı	Yüzde	Kümülatif Yüzde
0	34	9.4	9.4
1	66	18.3	27.8
2	44	12.2	40.0
3	52	14.4	54.4
4	36	10.0	64.4
5	58	16.2	80.6
6	21	5.8	86.4
7	49	13.6	100
Toplam	360	100	

Bireylerin %18.3'ü haftada 1 kez, %14.4'ü haftada 3 kez, %16.1'i haftada 5 kez, %13.6'sı haftada 7 kez orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmaktadır. Bireylerin %60'ı haftada 3-7 kez, %35.6'sı haftada 5-7 kez orta yoğunlukta fiziksel aktivite

yaptığını ifade etmektedir. Bireylerin %9.4'ü orta yoğunlukta fiziksel aktiviteyi bir hafta süresince hiç yapmamaktadır.

Tablo 10: Bireylerin Hafif Fiziksel Aktiviteleri Yapma Oranı

Haftada kaç kez yapıldığı	Sayı	Yüzde	Kümülatif Yüzde
0	25	6.9	6.9
1	50	13.9	20.8
2	51	14.2	35.0
3	54	15.0	50.0
4	45	12.5	62.5
5	53	14.7	77.2
6	15	4.2	81.4
7	67	18.6	100
Toplam	360	100	

Bireylerin %6.9'u hafif fiziksel aktiviteyi haftada "0" kez yaptığını ifade etmiştir. Bireylerin %50'si haftada 4-7 kez, % 18.6'sı haftada 7 kez hafif fiziksel aktivite yapmaktadır.

3.2. "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin Dil Uyarlaması

Ölçeğin dil uyarlaması için üçü E.Ü İngiliz Dili ve Edebiyatı Bölümünde öğretim üyesi, biri hemşirelik alanında uzman olmak üzere, dört kişi tarafından Türkçe'ye çevirisi yapılmıştır. Sonuçta çıkan formlar gözden geçirilip en uygun olan maddeler seçilmiş ve tek bir form oluşturulmuştur. Bu form E.Ü İngiliz Dili ve Edebiyatında öğretim üyesi olan bir uzman tarafından İngilizce'ye çevrilerek tekrar-çevirisi yapılmıştır. Orijinal ölçek ile tekrar-çevirisi yapılan ölçek karşılaştırılmış, anlam yönünden farklılık olmadığı saptanmıştır.

3.3. "Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin Geçerlik Analizleri

Bu bölümde "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin geçerlik analizine yönelik yapılan çalışmalar yer almaktadır.

3.3.1. "Fiziksel Aktivite Ölçeği" İçin Kapsam Geçerliliğinin Değerlendirilmesi

"Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin kapsam geçerliği için, kendi alanında uzman 11 kişinin (EK-VI) ölçeğin kapsamını, Türk toplumuna dil uygunluğunu, açıklığı, anlaşılabilirliği ve anlamlılığı yönünden değerlendirmeleri istenmiştir. Uzmanların ölçeği değerlendirirken her maddenin yanındaki kutucuğa 1 ile 4 arasında uygun gördüğü puanı yazması istenmiştir (1=uygun değil, 2=maddenin uygun şekle getirilmesi gerekir, 3=uygun ancak ufak değişiklik gerekiyor, 4=çok uygun). Uzman değerlendirme yaparken 2 veya 3 puan verdiyse o madde için öneri kısmını doldurması istenmiştir (EK-V). Uzman görüşleri sonuçlarına göre her bir maddenin ortalaması alınmış ve en düşük ortalama 3.00 en yüksek ortalama 3.90 olarak bulunmuş ve maddelerin uygun olduğu saptanmıştır. Uzmanlar ölçeğin Türkçe'de anlaşılabilirliği açısından ifadelerde düzeltmeler yapmışlardır ve bu düzeltmeler dikkate alınmıştır.

Yapılan önerilerden örnekler;

- Son derece olanaksız- son derece olası ifadeleri yer alan maddeler yerine uzmanlar kesinlikle hayır-kesinlikle evet yada kesinlikle katılmıyorum-kesinlikle katılıyorum ifadelerinin kullanılmasını önermiştir.
- Jogging yerine koşu, sportif yerine atletik ifadesi önerilmiştir.
- Zinde yerine formda ifadesi önerilmiştir.
- Fiziksel aktivitenin ne olduğunu kısaca açıklayan bir paragrafın ölçeğin başına eklenmesi önerilmiştir.

- "Çok hareketsizim" yerine "Hiç aktif değilim, hareketsizim" cümlesi önerilmiştir.

- Uzman psikologlar tarafından maddelerin, "1 2 3 4 5 6 7" şeklinde derecelendirme ile cevaplanmasının daha uygun olduğu önerildi.

- "Haftada en az 5 gün 30 dakika fiziksel aktivite yapmaya niyetliyim"

kesinlikle yapmam 1 2 3 4 5 6 7 kesinlikle yaparım

Yukarıdaki soru yapılan önerilere göre aşağıdaki gibi düzeltilmiştir.

"Haftada en az 5 gün 30 dakika fiziksel aktivite yapmaya niyetliyim"

kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 kesinlikle katılıyorum

- 1. Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak, yorucu olur.

2. son derece olanaksız 1 2 3 4 5 6 7 son derece olası

Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak, zahmetli olur.

son derece olanaksız 1 2 3 4 5 6 7 son derece olası

3. Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak, zamanımı alır.

son derece olanaksız 1 2 3 4 5 6 7 son derece olası

Yukarıda yer alan maddeler yapılan öneriler göre düzeltilmiştir. Yapılan düzeltmelerden sonra maddelerin son şekli aşağıda görülmektedir.

1. Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak,

yorucu olur 1 2 3 4 5 6 7 yorucu olmaz

2. Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak;

zahmetli olur 1 2 3 4 5 6 7 zahmetli olmaz

3. Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak;

Zamanımı alır 1 2 3 4 5 6 7 zamanımı almaz

3.3.2. "Fiziksel Aktivite Ölçeği" İçin "Yapı-Kavram Geçerliği" ile İlgili

Bulgular

"Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin "Yapı-kavram geçerliği"nin değerlendirilmesi için "faktör analizi" yapılmıştır. Ölçeğin faktör yapılarını incelemek için varimax rotasyonlu temel bileşenler analizi yapılmıştır, bu analizle ilgili sonuçlar aşağıda yer almaktadır.

Test edilen ölçekte (36 maddelik, EK-III) yapılan ilk faktör analizi ve madde analizi sonuçlarına göre, "**öz etkililik**" ve "**geçmiş davranış**" ek değişkenlerini oluşturan maddeler ile "**özel norm**" alt boyutunda yer alan bir madde ölçekten çıkarılmıştır. "**Öz-etkililik**" ek değişkenini oluşturan üç madde (30,31,32. madde), faktör analizi sonucunda birlikte aynı faktöre yüklenmemiş, ayrı faktörlere kaymışlardır. Ayrıca "**öz etkililik**" ek değişkeninin bir maddesinin (30. madde) madde-toplam korelasyon katsayısı 0.30'un altındadır (Tablo 30). Bu nedenlerle "**öz etkililik**" ek değişkeni ölçekten çıkarılmıştır.

Bu çalışmada, madde analizine göre madde-toplam korelasyon katsayısı 0.30'un altında olan maddeler ölçekten çıkarılmıştır. "**Geçmiş davranış**" ek değişkenin 1. maddesi ve 2. maddesinin a ve c şıklarının madde-toplam korelasyon katsayısı 0.30'un altındadır. Bu sonuç Tablo 30 'da görülmektedir. Ayrıca "**geçmiş davranış**" ek değişkeninin 1. maddesi faktör analizi sonucunda da farklı alt boyuta yüklenmişlerdir. Bu nedenlerle "**geçmiş davranış**" ek değişkenini oluşturan iki madde (1,2. madde) ölçekten çıkarılmıştır.

Tablo 30 'da görüldüğü gibi "**Özel norm**" alt boyutundaki bir maddenin (9. madde), madde toplam korelasyon katsayısı 0.30'un altında bulunmuştur. Bu madde de faktör analizi sonucunda da "**özel norm**" alt boyutundan farklı bir alt boyuta

yüklenmiştir. Bu nedenlerle "**öznel norm**" alt boyutundaki 9. madde ölçekten çıkarılmıştır.

Yapılan ilk faktör analizine göre ölçek maddelerine (36 madde) uygulanan temel bileşenler analizi (principal component analizi) sonucunda öz değeri (eigenvalue) 1'i aşan dokuz faktör elde edilmiştir. Bu faktörler ve faktörleri oluşturan maddeler ve madde yükleri Tablo 11'de görülmektedir.

Tablo 11'deki bilgilere göre 18,19,20,21,22,24. maddelerin faktör 1'e, 10,11,12,13,14,15,16,17. maddelerin faktör 2'ye, 23,25,26,27,31,32. maddelerin faktör 3'e, 1,33,34,35,36. maddenin faktör 4'e, 3,4,5 maddenin faktör 5'e, 6,7,8. maddenin faktör 6'ya, 2a,2b,2c. maddelerinin faktör 7'ye, 28,29. maddenin faktör 8'e, 9 ve 30. maddenin faktör 9'a yüklendiği görülmektedir. Faktör 1'de yer alan 6 maddenin faktördeki yük değerleri 0.678-0.833; faktör 2'de yer alan 8 maddenin faktördeki yük değerleri 0.604-0.831; faktör 3'te yer alan 6 maddenin faktördeki yük değerleri 0.545-0.77; faktör 4'te yer alan 5 maddenin faktördeki yük değerleri 0.530-0.713; faktör 5'te yer alan 3 maddenin faktördeki yük değerleri 0.791-0.801; faktör 6'da yer alan 3 maddenin faktördeki yük değerleri 0.684-0.795; faktör 7'de yer alan 3 maddenin faktördeki yük değerleri 0.656-0.801; faktör 8'de yer alan 2 maddenin faktördeki yük değerleri 0.637-0.787 ve faktör 9'daki 2 maddenin faktördeki yük değerleri 0.614-0.843 arasında değişmektedir. Maddelerin faktör yüklerinin 0.545-0.843 arasında değişen değer aldığı görülmektedir.

Faktörleri oluşturan maddeler ile orijinal ölçekteki alt boyutları oluşturan maddelerin aynı olması beklenmektedir. Ancak yapılan ilk faktör analizinde alt boyutları oluşturan maddelerin, beklenen alt boyutlardan farklı alt boyutlara yüklendiği saptanmıştır. Faktör 1'de "**davranışa yönelik tutum**" alt boyutunun maddeleri (18-21 madde) yer almaktadır ancak bu faktöre "**davranışsal inançlar**"

alt boyutundan 22 ve 24. madde de yüklenmiştir. Faktör 2'de "**normatif inançlar**" alt boyutunun tüm maddeleri (10-17 maddeler) yer almaktadır. Faktör 3'e "**davranışsal inançlar**" alt boyutunun dört maddesi ve "**öz-etkililik**" ek değişkenin iki maddesi (31 ve 32 madde) yüklenmiştir. Faktör 4'e "**öz kimlik**" ek değişkeninin maddeleriyle (33-36 madde) birlikte "**geçmiş davranış**" ek değişkenin bir maddesi (1. madde) yüklenmiştir. Faktör 5'e "**niyet**" alt boyutunun maddeleri (3-5 madde) yüklenmiştir. Faktör 6'ya "**özel norm**" alt boyutunun 3 maddesi yüklenmiş, "**özel norm**" alt boyutunun bir maddesi (madde 9) ise Faktör 9'a yüklenmiştir. Faktör 7'de "**geçmiş davranış**" ek değişkeninin 2. maddesinin a,b,c şıkları yer almaktadır. Faktör 8'de "**algılanan davranış kontrolü**" alt boyutunun maddeleri yer almaktadır. Faktör 9'u "**özel norm**" alt boyutunun bir maddesi (9. madde) ile "**öz etkililik**" ek değişkeninin bir madde (30. madde) oluşmaktadır.

İlk faktör analizi sonucunda 1-9-22-24-30-31-32 maddenin, orijinal ölçekte bulunduğu alt boyutlardan, farklı alt boyutlara kaydığı saptanmıştır.

Tablo 11: "Fiziksel Aktivite Ölçeği" ne Ait Faktör Analizi Sonuçları I

Madde	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3	Faktör 4	Faktör 5	Faktör 6	Faktör 7	Faktör 8	Faktör 9
1				0.700					
2a							0.656		
2b							0.801		
2c							0.767		
3					0.801				
4					0.791				
5					0.794				
6						0.684			
7						0.772			
8						0.795			
9									0.614
10		0.604							
11		0.631							
12		0.697							
13		0.765							
14		0.831							
15		0.810							
16		0.719							
17		0.690							
18	0.717								
19	0.833								
20	0.788								
21	0.701								
22	0.801								
23			0.613						
24	0.678								
25			0.747						
26			0.609						
27			0.777						
28								0.637	
29								0.787	
30									0.843
31			0.545						
32			0.654						
33				0.695					
34				0.633					
35				0.530					
36				0.713					

Tablo 12: "Fiziksel Aktivite Ölçeği" ne Ait Faktör Analizi Sonuçları II

maddeler	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3	Faktör 4	Faktör 5	Faktör 6	Faktör 7
3					0.832		
4					0.800		
5					0.772		
6						0.692	
7						0.772	
8						0.799	
10	0.599						
11	0.639						
12	0.691						
13	0.757						
14	0.823						
15	0.811						
16	0.729						
17	0.701						
18		0.747					
19		0.842					
20		0.797					
21		0.663					
22		0.796					
23			0.648				
24		0.684					
25			0.771				
26			0.647				
27			0.769				
28							0.739
29							0.811
33				0.743			
34				0.670			
35				0.817			
36				0.825			

"Öz etkilik" ve "geçmiş davranış" ek değişkenleri ile "öznel norm" alt boyutundaki 9. madde ölçekten çıkarıldıktan sonra ölçek maddelerine (30 madde, EK-IV) uygulanan ikinci temel bileşenler analizi (principal component analizi) sonucunda öz değeri (eigenvalue) 1'i aşan yedi faktör elde edilmiştir. Bu faktörler ve faktörleri oluşturan maddeler ve madde yükleri Tablo 12'de görülmektedir. Ortaya çıkan yedi faktörü oluşturan maddeler ile orijinal ölçekte yer alan 6 alt boyut ve bir ek değişkeni oluşturan maddeler ile benzerdir. Tablo 12'deki bilgilere göre faktör

1'deki 8 maddenin faktör yük değerleri 0.599-0.823, faktör 2'deki 6 maddenin faktör yük değerleri 0.663-0.842 , faktör 3'teki 4 maddenin faktör yük değerleri 0.648-0.771, faktör 4'teki 4 maddenin faktör yük değerleri 0.670- 0.825, faktör 5'teki 3 maddenin faktör yük değerleri 0.772-0.832, faktör 6'daki 3 maddenin faktör yük değerleri 0.692-0.799, faktör 7'deki 2 maddenin faktör yük değerleri 0.739-0.811 arasında değişmektedir. Ölçeği oluşturan 30 maddenin faktör yükleri 0.599 ile 0.842 arasında değişen değerler almıştır.

Döndürülmüş temel bileşenler analizi sonucunda ortaya çıkan faktörlerin, öz değerleri, açıkladıkları varyansların yüzdeleri, maddeleri ve maddelerin faktör yükleri tablo 13'te görülmektedir. Ölçeği oluşturan yedi faktörün açıkladığı toplam varyans %70.13 bulunmuştur.

Faktör gruplarının isimlendirilmesi orijinal ölçekte yer alan altı alt boyut ve bir ek değişkene bağlı kalarak yapılmıştır. Öz değeri 2.48, açıkladığı varyans %8.01 olan, 3,4,5. maddelerden oluşan faktör-5 "**niyet**" alt boyutudur. Öz değeri 2.42, açıkladığı varyans %7.82 olan, 6,7,8. maddelerden oluşan faktör-6 "**özel norm**" alt boyutudur. Öz değeri 4.99, açıkladığı varyans %16.10 olan, 10,11,12,13,14,15,16,17. maddelerden oluşan faktör-1 "**normatif inançlar**" alt boyutudur. Öz değeri 4.95, açıkladığı varyans %15.97 olan, 18,19,20,21,22,24. maddelerden oluşan faktör-2 "**davranışa yönelik tutum**" alt boyutudur. Öz değeri 2.74, açıkladığı varyans %8.84 olan, 23,25,26,27. maddelerden oluşan faktör-3 "**davranışsal inançlar**" alt boyutudur. Öz değeri 1.65, açıkladığı varyans %5.32 olan 28,29. maddelerden oluşan faktör-7 "**algılanan davranış kontrolü**" alt boyutudur. Öz değeri 2.49, açıkladığı varyans %8.03 olan, 33,34-35,36. maddelerden oluşan faktör-4 "**öz-kimlik**" alt boyutudur.

"Davranışsal inançlar" alt boyutunda yer alan 22. ve 24. madde, faktör analizi sonucunda "davranışa yönelik tutum" alt boyutu maddeleriyle birlikte faktör 2'ye yüklenmiştir. Faktör 2'de madde 22'nin faktör yükü 0.796, madde 24'ün faktör yükü 0.684'tür yani bu iki madde faktör 2'de daha yüksek değerler vermektedir. Madde 22 ve 24'ün, faktör 2'yi oluşturan diğer maddelerle birlikte bir alt boyut oluşturması kavramsal ve istatistiksel açıdan uygun bulunmuştur.

Tablo 13: "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin Döndürülmüş Temel Bileşenler Analizi

Faktörler	Öz değeri	Açıkladığı Varyansın Yüzdesi	Katılan madde No	Faktör Yüğü
Faktör-5 (niyet)	2.48	8.01	3 4 5	0.832 0.800 0.772
Faktör-6 (özel norm)	2.42	7.82	6 7 8	0.692 0.772 0.799
Faktör-1 (normatif inançlar)	4.99	16.10	10 11 12 13 14 15 16 17	0.599 0.639 0.691 0.757 0.823 0.811 0.729 0.701
Faktör-2 (davranışa yönelik tutum)	4.95	15.97	18 19 20 21 22 24	0.747 0.842 0.797 0.663 0.796 0.684
Faktör-3 (davranışsal inançlar)	2.74	8.84	23 25 26 27	0.648 0.771 0.647 0.769
Faktör-7 (algılanan davranış kontrolü)	1.65	5.32	28 29	0.739 0.811
Faktör-4 (öz-kimlik)	2.49	8.03	33 34 35 36	0.743 0.670 0.817 0.825
Toplam		70.13	30 madde	

3.3.3. Yordama Geçerliği Analizleri İle İlgili Bulgular

Bu bölümde "Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin "Yordama Geçerliği" ile ilgili bulgulara yer verilmiştir. "Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin Toplam Puanları ile , meslek durumu, fiziksel aktivite durumu, haftada yapılan hafif, orta, ağır fiziksel aktivite sayısı arasında bir ilişki olabileceği düşünülerek yordama geçerliğine başvurulmuştur.

Tablo 14: Toplam Ölçek Puanları ve Meslek Durumu Değişkenlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Meslek Durumu	N	Toplam Ölçek Puan Ortalaması	Standart Sapma	Standart Hata
Memur-sekreter-daktilograf-bilgisayar işletmeni	187	145.04	30.36	2.22
Hizmetli-aşçı-bekçi-şoför	63	148.33	31.94	4.02
Teknisyen-teknisyen yardımcısı	72	155.02	30.90	3.64
Uzman-şef-biyolog-kimyager-mühendis-fak. sekreteri	38	137.94	37.85	6.14
Toplam	360	146.86	31.85	1.67

Tablo 15: Toplam Ölçek Puanı ve Meslek Durumu Değişkenin Tek Yönlü Varyans Analizi

	Kareler toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kareler	F	P
Gruplar Arası	85.76	3	2858.701	2.862	0.037
Gruplar İçi	355601.5	356	998.881		
Toplam	364177.6	359			

Tablo 14'te meslek grupları ve toplam ölçek puanı ortalamaları görülmektedir. Meslek durumu ile toplam ölçek puanı açısından fark olup olmadığı incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır, ($F=2.862$, $p<0.05$) bu sonuç tablo 15'te görülmektedir. Uzman-şef-biyolog-kimyager-mühendis- fak. sekreteri meslek grubunun toplam ölçek puanı ortalaması: $\bar{X}=137.94\pm37.85$ ile meslek grupları arasında en düşük ortalama, teknisyen-teknisyen yardımcısı meslek grubunun aldığı toplam ölçek puanı ortalaması: $\bar{X}=155.02\pm30.90$ ile en yüksek ortalama olarak bulunmuştur.

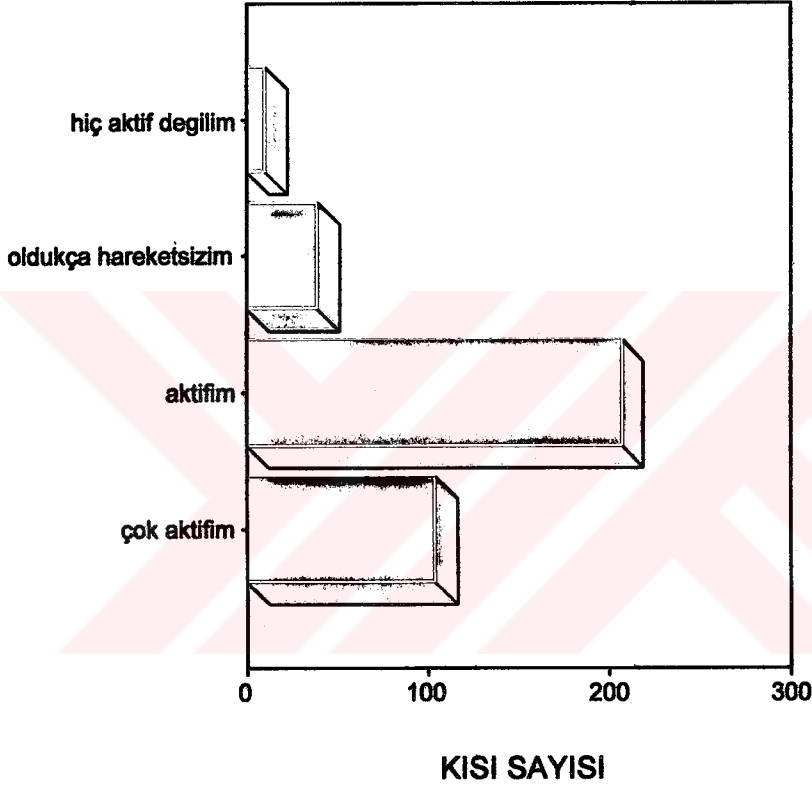
Tablo 16: Toplam Ölçek Puanları ve Fiziksel Aktivite Durumu Değişkeninin Karşılaştırılmasına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Fiziksel Aktivite Durumu	N	Toplam Ölçek Puan Ortalaması	Standart sapma	Standart Hata
Hiç aktif değilim	10	143.70	39.21	12.40
Oldukça hareketsizim	39	140.74	30.66	4.91
Aktifim	207	143.61	28.91	2.00
Çok aktifim	104	155.93	35.54	3.48
Toplam	360	146.86	31.85	1.67

Tablo 17: Toplam Ölçek Puanı ve Fiziksel Aktivite Durumu Değişkenin Tek Yönlü Varyans Analizi

	Kareler toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kareler	F	P
Gruplar Arası	12294.685	3	4098.228	4.146	0.007
Gruplar İçi	351882.9	356	998.433		
Toplam	364177.6	359			

Tablo 17'de toplam ölçek puanları açısından fiziksel aktivite durumları arasında fark olup olmadığını saptamak için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları yer almaktadır ($F=4.146$, $p<0.01$). İstatistiksel açıdan gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Tablo 16'da görüldüğü gibi oldukça hareketsizim diyen grubun toplam ölçek puanı ortalaması: $\bar{X} = 140.74 \pm 30.66$ iken, çok aktifim diyen grubun toplam ölçek puanı ortalaması : $\bar{X} = 155.93 \pm 35.54$ 'tür.



Grafik 1: Bireylerin Fiziksel Aktivite Durumları

Grafik 1'de bireylerden "hiç aktif değilim", "oldukça hareketsizim", "aktifim", "çok aktifim" diyerek ifade eden grupları oluşturan kişilerin sayısını ifade eden bar grafiği görülmektedir.

Tablo 18: Toplam Ölçek Puanları ve Hafif Yoğunlukta Fiziksel Aktivite Yapma Değişkeninin Karşılaştırılmasına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Hafif fiziksel aktivite yapma sayısı(haftada)	N	Toplam Ölçek Puan Ortalaması	Standart sapma	Standart hata
0	25	143.28	35.82	7.16
1	50	153.20	38.05	5.38
2	51	149.50	36.19	5.06
3	54	153.59	28.65	3.89
4	45	163.48	21.83	3.25
5	53	160.16	32.38	4.44
6	15	167.46	27.95	7.21
7	67	185.43	32.26	3.94
toplam	360	146.86	31.85	1.67

Tablo 19: Hafif Fiziksel Aktivite Yapma Sayısı ile Toplam Ölçek Puanı Arasındaki Korelasyon Analizi

	Ağır fiziksel aktivite	Toplam ölçek puanı
Ağır fiziksel pearson korelasyon	1	.246**
Aktivite P	.	.000
Toplam ölçek pearson korelasyon	.246**	1
Puanı P	.000	.

**P<0.01

Tablo 19'da haftada yapılan hafif fiziksel aktivite sayısı ile toplam ölçek puanı arasındaki korelasyon analizi sonucu görülmektedir. Haftada yapılan hafif fiziksel aktivite sayısı ile toplam ölçek puanı arasındaki korelasyon $p<0.01$ düzeyinde anlamlı olarak bulunmuştur. Tablo 18'deki sonuçlara göre haftada 7 kez hafif fiziksel aktivite yapanların puan ortalaması $\bar{X} = 185.43 \pm 3.94$ iken, haftada 2 kez hafif fiziksel aktivite yapanların ortalaması $\bar{X} = 149.50 \pm 5.06$ 'dır.

Tablo 20: Toplam Ölçek Puanları ve Orta Yoğunlukta Fiziksel Aktivite Yapma Değişkeninin Karşılaştırılmasına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Hafif fiziksel aktivite yapma sayısı(haftada)	N	Toplam Ölçek Puan Ortalaması	Standart sapma	Standart hata
0	34	143.67	36.90	6.33
1	66	145.90	34.33	4.22
2	44	154.81	29.85	4.50
3	52	158.76	29.88	4.07
4	36	161.05	26.37	4.39
5	58	164.91	30.74	4.03
6	21	183.00	27.22	5.94
7	49	186.81	35.18	5.02
toplam	360	146.86	31.85	1.67

Tablo 21: Orta Yoğunlukta Fiziksel Aktivite Yapma Sayısı ile Toplam Ölçek Puanı Arasındaki Korelasyon Analizi

	Ağır fiziksel aktivite	Toplam ölçek puanı
Ağır fiziksel pearson korelasyon	1	.276**
Aktivite P	.	.000
Toplam ölçek pearson korelasyon	.276**	1
Puanı P	.000	.

**P<0.01

Tablo 21'de haftada yapılan orta yoğunlukta fiziksel aktivite sayısı ile toplam ölçek puanı arasındaki korelasyon analizi sonucu görülmektedir. Haftada yapılan orta yoğunlukta fiziksel aktivite sayısı ile toplam ölçek puanı arasındaki korelasyon $p<0.01$ düzeyinde anlamlı olarak bulunmuştur. Haftada "7" kez orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapanların puan ortalaması $\bar{X} = 186.81 \pm 5.02$ iken, haftada "0" kez orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapanların ortalaması $\bar{X} = 143.67 \pm 6.63$ 'tür. Orta

yoğunlukta fiziksel aktivite yapma sayısı ile birlikte toplam ölçek puanının da arttığı görülmektedir.

Tablo 22: Toplam Ölçek Puanları ve Ağır Fiziksel Aktivite Yapma Değişkeninin Karşılaştırılmasına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Hafif fiziksel aktivite yapma sayısı(haftada)	N	Toplam Ölçek Puan Ortalaması	Standart sapma	Standart hata
0	116	153.41	36.24	3.36
1	81	157.55	25.78	2.86
2	53	156.18	27.95	3.83
3	35	154.51	32.57	5.50
4	12	158.33	31.20	9.00
5	22	173.68	36.46	7.77
6	16	202.75	24.98	6.24
7	25	189.36	38.99	7.79
toplam	360	146.86	31.85	1.67

Tablo 23: Ağır Fiziksel Aktivite Yapma Sayısı ile Toplam Ölçek Puanı Arasındaki Korelasyon Analizi

	Ağır fiziksel aktivite	Toplam ölçek puanı
Ağır fiziksel Aktivite	pearson korelasyon	
	1	.218**
	P	.000
Toplam ölçek Puanı	pearson korelasyon	
	.218**	1
	.000	.

**P<0.01

Tablo 23'te, haftada yapılan ağır fiziksel aktivite sayısı ile toplam ölçek puanı arasındaki korelasyonun $p<0.01$ düzeyinde anlamlı olarak bulunduğu görülmektedir. Haftada 6 kez ağır fiziksel aktivite yapanların puan ortalaması $\bar{X} = 202.75 \pm 6.24$ iken, haftada 0 kez hafif fiziksel aktivite yapanların ortalaması $\bar{X} = 153.41 \pm 3.336$ 'dır.

3.3.4. "Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin "Niyet" Alt Boyutunun Diğer Alt Boyutlarla İlişkinin Regresyon ve Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

"Planlı Davranış Kuramı" na göre geliştirilen ölçek çalışmalarında "**niyet**" alt boyutunu, diğer alt boyutların ne derece açıklayabildiği yani niyeti açıklamadaki varyanslarına bakılmış ve bunu saptamak içinde regresyon analizi yapılmıştır. Bu çalışmada "**niyet**" alt boyutunu diğer alt boyutların ne derece açıklayabildiğini saptamak için regresyon analizi yapılmıştır. Bu analizle ilgili sonuçlar Tablo 24'te görülmektedir. Ayrıca "**niyet**" alt boyutu ile diğer alt boyutlar arasındaki korelasyonu saptamak için Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı bulunmuştur. "**Niyet**" alt boyutu ile diğer alt boyutlar arasındaki korelasyon analizi sonuçlarında Tablo 25'te görülmektedir.

Tablo 24 : "Niyet" Alt Boyutu ile Diğer Alt Boyutlar Arasındaki Regresyon Analizi

Model Özeti

Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Tahmin Edilen Standart Hata
1	0.474 ^a	0.225	0.222	4.16
2	0.552 ^b	0.305	0.301	3.94
3	0.579 ^c	0.335	0.329	3.86
4	0.586 ^d	0.343	0.336	3.84

a. Bağımsız değişken; "özel norm"

b. Bağımsız değişken; "özel norm", "davranışa yönelik tutum"

c. Bağımsız değişken; "özel norm", "davranışa yönelik tutum", "öz-kimlik"

d. Bağımsız değişken; "özel norm", "davranışa yönelik tutum",

"öz-kimlik", "normatif inançlar"

Tablo 25 : "Niyet" Alt Boyutu İle Diğer Alt Boyutlar Arasındaki Korelasyon Analizi

		Niyet
Niyet	Pearson Korelasyon	1.000
Öznel Norm	Pearson Korelasyon	0.474
Normatif İnançlar	Pearson Korelasyon	0.395
Davranışa yönelik Tutum	Pearson Korelasyon	0.472
Davranışsal İnançlar	Pearson Korelasyon	0.377
Algılanan Davranış Kontrolü	Pearson Korelasyon	0.295
Öz-kimlik	Pearson Korelasyon	0.313

P<0.01

Yapılan regresyon analizine göre; "**özel norm**", "**davranışa yönelik tutum**", "**öz-kimlik**", "**normatif inançlar**" alt boyutlarının niyetteki toplam varyansları %34.3'tür. "**Davranışsal inançlar**" ve "**algılanan davranış kontrolü**" alt boyutları niyeti öngören değişkenler olamamışlardır. "**Özel norm**" alt boyutunun niyetteki varyansı %22.5, "**davranışa yönelik tutum**" alt boyutunun niyetteki varyansı %8, "**öz-kimlik**" alt boyutunun niyetteki varyansı %3, "**normatif inançlar**" alt boyutunun niyetteki varyansı %0.8'dir.

Korelasyon analizi sonuçlarına bakıldığında, "**niyet**" alt boyutu ile "**özel norm**" alt boyutu arasındaki korelasyon katsayısı 0.474, "**niyet**" alt boyutu ile "**algılanan davranış kontrolü**" alt boyutu arasındaki korelasyon katsayısı 0.295 olarak saptanmıştır. "**Niyet**" alt boyutu ile en iyi korelasyona sahip alt boyut "**özel norm**"dur. "**Özel norm**" alt boyutundan sonra ikinci sırada "**davranışa yönelik tutum**" alt boyutu yer almaktadır. En düşük korelasyona sahip alt boyut "**algılanan davranış kontrolü**"dür.

3.4. "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin Güvenirlik Analizleri

Bu bölümde "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin güvenilirlik analizine yönelik yapılan çalışmalar yer almaktadır.

3.4.1. "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin Standart Hata Sonuçları

Tablo 26: "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin Madde Puanlarının Tanımlayıcı Özellikleri

Maddeler	Ortalama	Standart hata	Standart sapma
Madde 3	4.85	.0937	1.78
Madde 4	5.06	.0929	1.76
Madde 5	4.98	.0949	1.80
Madde 6	4.48	.1070	2.03
Madde 7	4.95	.0993	1.88
Madde 8	4.76	.1003	1.90
Madde 10	3.80	.1108	2.10
Madde 11	3.92	.1080	2.05
Madde 12	3.99	.1103	2.09
Madde 13	3.95	.1078	2.05
Madde 14	4.16	.1082	2.05
Madde 15	4.23	.1081	2.05
Madde 16	4.33	.1101	2.09
Madde 17	4.59	.1051	1.99
Madde 18	5.59	.0862	1.63
Madde 19	5.68	.0851	1.61
Madde 20	5.52	.0864	1.64
Madde 21	5.23	.0918	1.74
Madde 22	5.71	.0853	1.62
Madde 23	5.04	.0961	1.82
Madde 24	5.61	.0876	1.66
Madde 25	5.15	.0940	1.78
Madde 26	5.20	.0893	1.69
Madde 27	5.09	.0978	1.86
Madde 28	5.58	.0885	1.68
Madde 29	5.48	.0891	1.69
Madde 33	4.37	.1019	1.93
Madde 34	5.19	.0948	1.80
Madde 35	5.05	.0900	1.70
Madde 36	5.32	.0864	1.64

Tablo 26'da "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin maddelerinin puan ortalamaları, standart hataları, standart sapmaları görülmektedir. Maddelerin standart hatası 0.08-

0.1 arasında, standart sapması da 1.64-2.10 arasında değerler almıştır. Maddelerin puan ortalamalarına bakıldığında; en yüksek ortalamaya sahip madde 5.68 ile 19. madde, en düşük ortalamaya sahip madde 3.80 ile 10. maddedir.

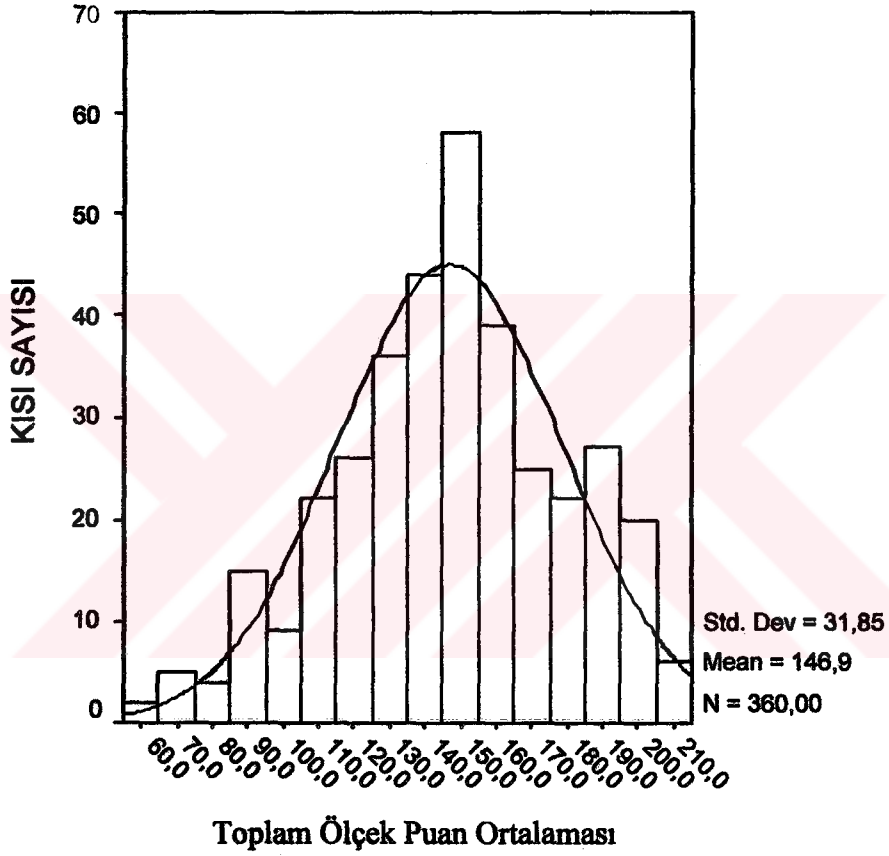
Tablo 27: "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin Toplam Puanının ve Alt Boyut Puanlarının Tanımlayıcı Özellikleri

	Ortalama	Min	max	Standart hata	Standart sapma
Niyet	14.89	3	21	.2488	4.72
Öznel norm	14,19	3	21	.2759	5.23
Normatif inançlar	32.97	8	56	.6597	12.51
Davranışa yönelik tutum	33.34	6	42	.4348	8.25
Davranışsal İnançlar	20.48	4	28	.3237	6.14
Algılanan davranış kontrolü	11.06	2	14	.1603	3.04
Öz-kimlik	19.93	4	28	.2942	5,58
Toplam	146.86	30	210	1.67	31.85

Tablo 27'de "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin toplam puanının ve alt boyut puanlarının minimum, maximum değerleri, standart hata ve standart sapma değerleri görülmektedir. Ölçek puan ortalaması; $\bar{X} = 146.86 \pm 31.85$, "niyet" alt boyutunun puan ortalaması $\bar{X} = 14.89 \pm 4.72$, "öznel norm" alt boyutunun puan ortalaması; $\bar{X} = 14.19 \pm 5.23$, "normatif inançlar" alt boyutunun puan ortalaması $\bar{X} = 32.97 \pm 12.51$, "davranışa yönelik tutum" alt boyutunun puan ortalaması; $\bar{X} = 33.34 \pm 8.25$, "davranışsal inançlar" alt boyutunun puan ortalaması;

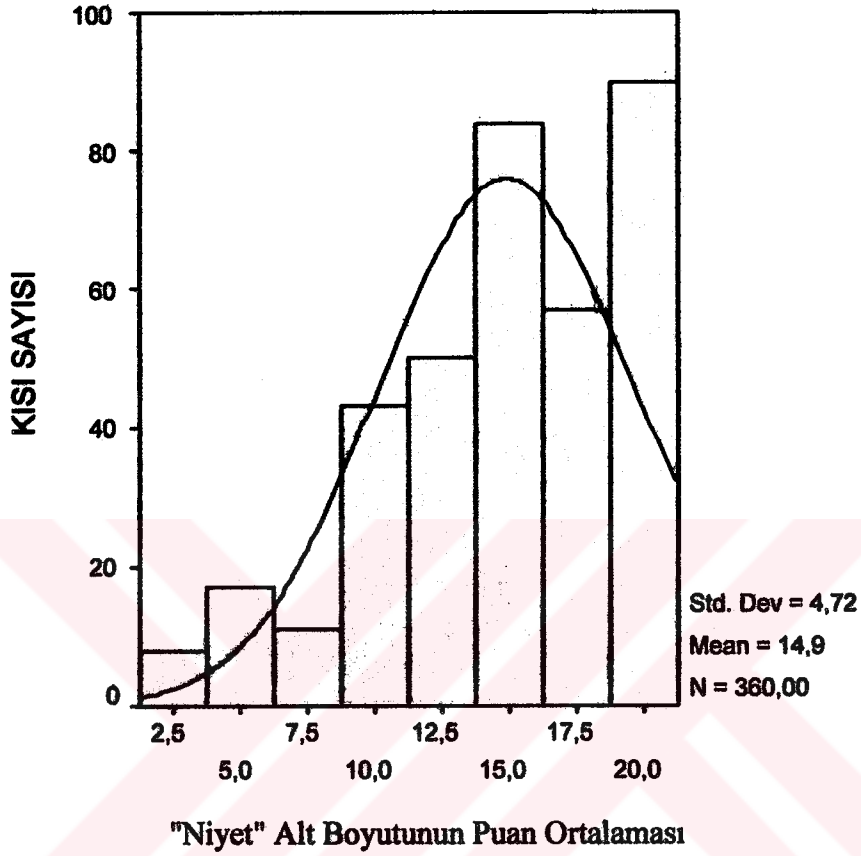
$\bar{X} = 20.48 \pm 6.14$, "algılanan davranış kontrolü" alt boyutunun puan ortalaması; $\bar{X} = 11.06 \pm 3.04$, "öz-kimlik" ek değişkeninin puan ortalaması; $\bar{X} = 19.93 \pm 5.58$ bulunmuştur.

"Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin tümünden ve yedi alt boyutundan alınan puanlar üzerinden elde edilen histogram eğrileri Grafik 2,3,4,5,6,7,8,9'da görülmektedir.



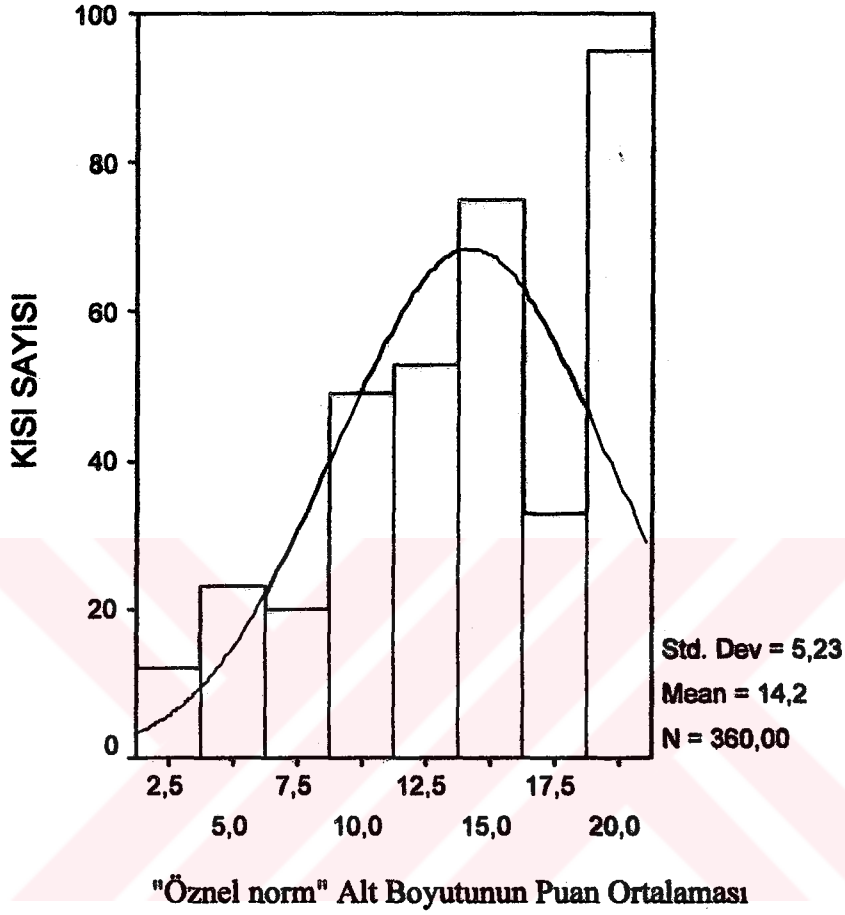
Grafik 2: "Fiziksel Aktivite Ölçeği"den Alınan Toplam Ölçek Puanı Histogramı

Grafik 2'de ölçekten alınan toplam puanlar histogramı yer almaktadır. "Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin toplam puanlarının ortalaması 146.86, standart hatası 1.67, minimum ölçek puanı 58 ve maksimum ölçek puanı 210 ve standart sapması 31.85 bulunmuştur. Skewness çarpıklık değeri: -0.233, Skewness standart hatası 0.129 'dur. Kurtosis diklik değeri :-0.288, kurtosis standart hatası : 0.256 'dır.



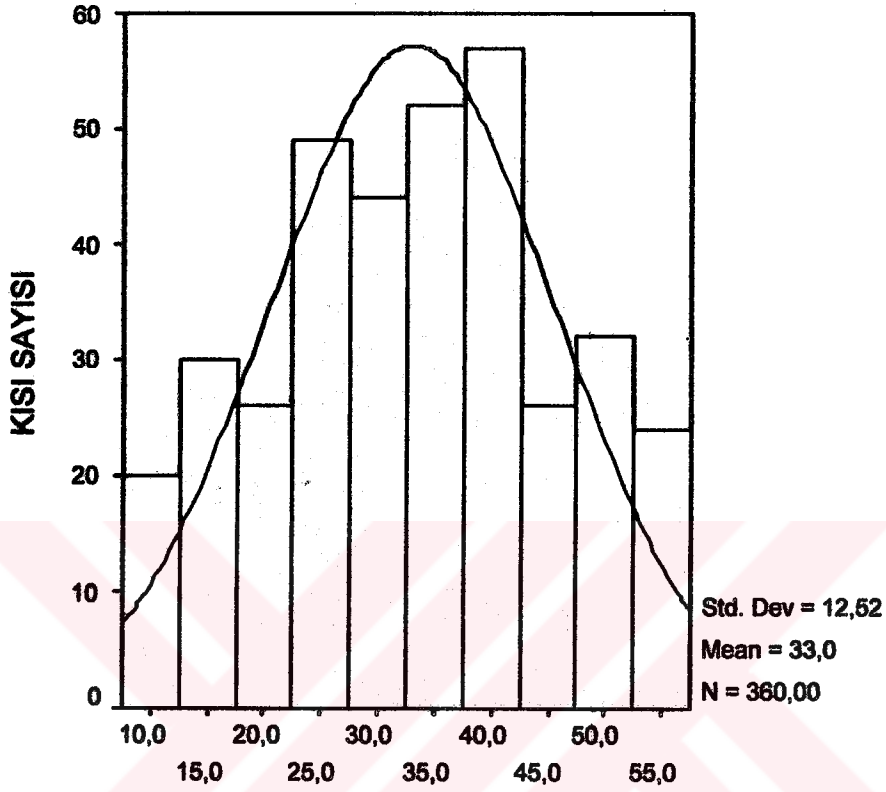
Grafik 3: "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin "Niyet" Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalaması Histogramı

Grafik 3'te "Niyet" alt boyutundan alınan puanlar histogramı yer almaktadır. "Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin niyet alt boyutunun puan ortalaması ve standart hatası $\bar{X} = 14.89 \pm 0.248$ minimum ölçek puanı 3, maksimum ölçek puanı 21 ve standart sapması 4.72 bulunmuştur. Skewness çarpıklık değeri: -0.528, Skewness standart hatası : 0.129 'dur. Kurtosis diklik değeri :-0.338 , kurtosis standart hatası : 0.256'dır.



Grafik 4: "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin "Öznel Norm" Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalaması Histogramı

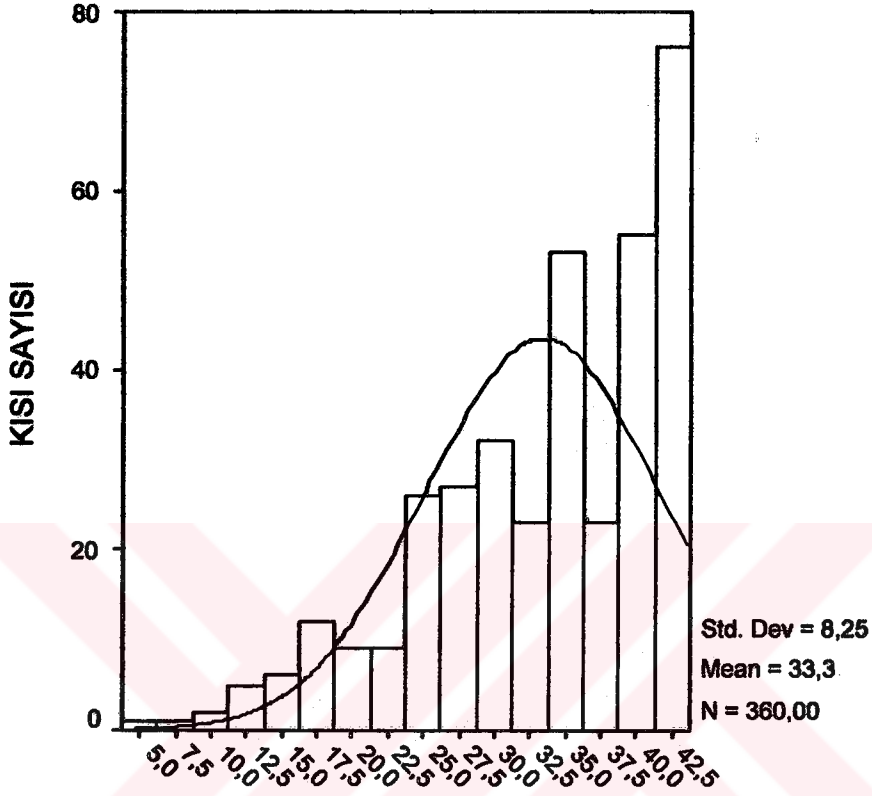
Grafik 4'te "Öznel Norm" alt boyutundan alınan puanlar histogramı yer almaktadır. "Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin "öznel norm" alt boyutunun puan ortalaması ve standart hatası $\bar{X} = 14.18 \pm 0.27$, minimum ölçek puanı 3, maksimum ölçek puanı 21 ve standart sapması 5.23 bulunmuştur. Skewness çarpıklık değeri: -0.321, Skewness standart hatası: 0.129 'dur. Kurtosis diklik değeri: -0.841, kurtosis standart hatası: 0.256'dır.



"Normatif İnançlar" Alt Boyutunun Puan Ortalaması

Grafik 5: "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin "Normatif İnançlar" Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalaması Histogramı

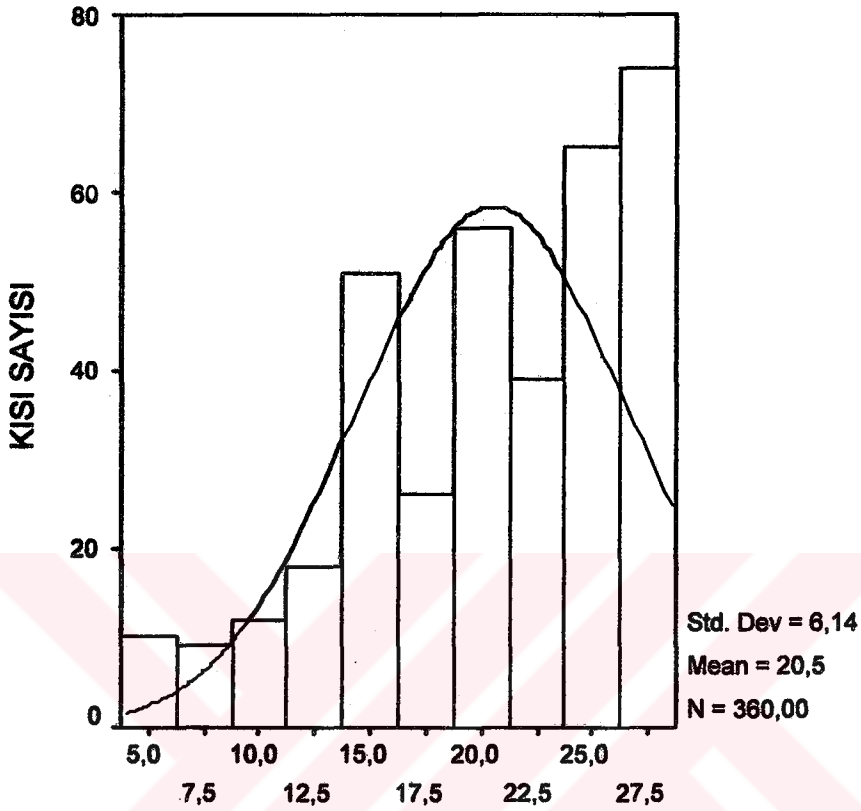
Grafik 5'te "Normatif İnançlar" alt boyutundan alınan puanlar histogramı yer almaktadır. "Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin "normatif inançlar" alt boyutunun puan ortalaması ve standart hatası $\bar{X} = 33,97 \pm 0,65$, minimum ölçek puanı 8, maksimum ölçek puanı 56 ve standart sapması 12,52 bulunmuştur. Skewness çarpıklık değeri: -0,36, Skewness standart hatası 0,129 'dur. Kurtosis diklik değeri : -0,771, kurtosis standart hatası : 0,256'dır.



"Davranışa Yönelik Tutum" Alt Boyutunun Puan Ortalaması

Grafik 6: "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin "Davranışa Yönelik Tutum" Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalaması Histogramı

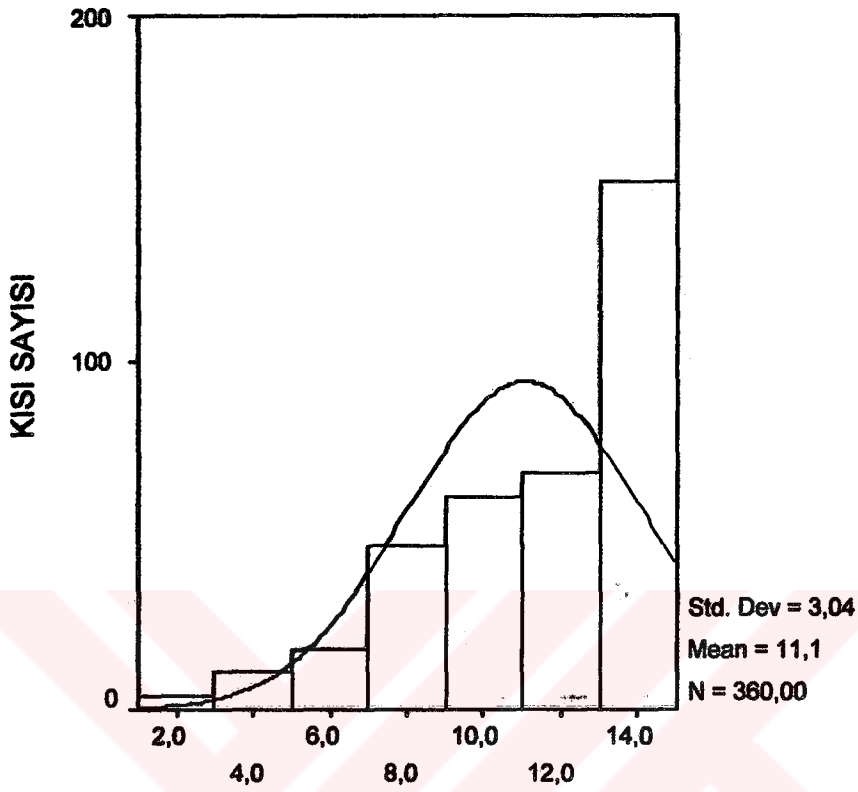
Grafik 6'da "Davranışa Yönelik Tutum" alt boyutundan alınan puanlar histogramı yer almaktadır. "Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin "davranışa yönelik tutum" alt boyutunun puan ortalaması ve standart hatası $\bar{X} = 33.34 \pm 0.43$, minimum ölçek puanı 6, maksimum ölçek puanı 42 ve standart sapması 8.24 bulunmuştur. Skewness çarpıklık değeri:-0.901, Skewness standart hatası: 0.129 'dur. Kurtosis diklik değeri :0.118 , kurtosis standart hatası : 0.256 'dır.



"Davranışsal İnançlar" Alt Boyutunun Puan Ortalaması

Grafik 7: "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin "Davranışsal İnançlar" Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalaması Histogramı

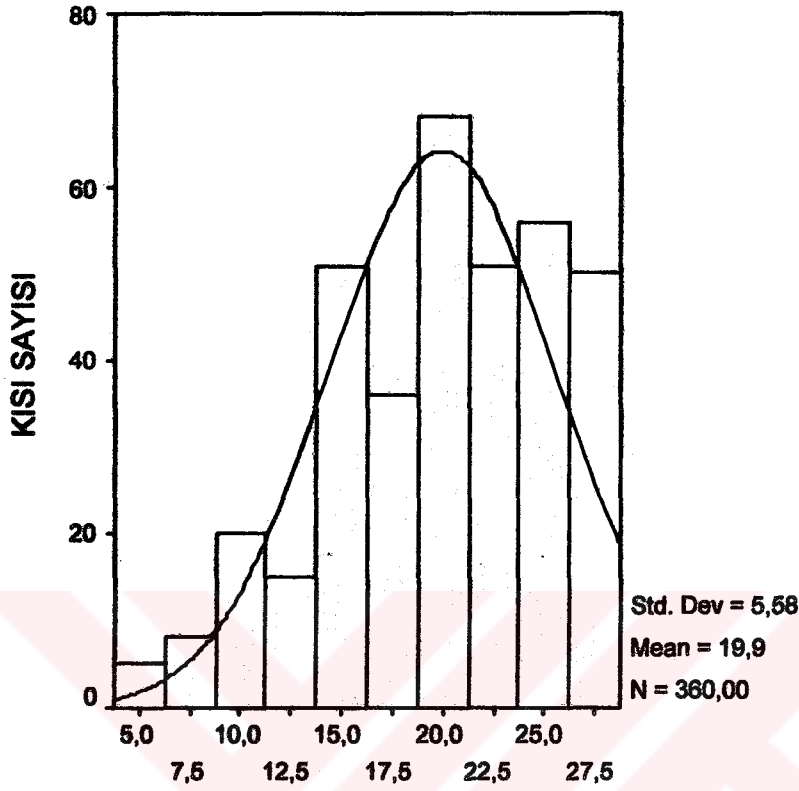
Grafik 7'de "Davranışsal İnançlar" alt boyutundan alınan puanlar histogramı yer almaktadır. "Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin "davranışsal inançlar" alt boyutunun puan ortalaması ve standart hatası $\bar{X} = 20.48 \pm 0.32$, minimum ölçek puanı 4, maksimum ölçek puanı 28 ve standart sapması 6.14 bulunmuştur. Skewness çarpıklık değeri: -0.649, Skewness standart hatası: 0.129 'dur. Kurtosis diklik değeri: -0.245 , kurtosis standart hatası : 0.256 'dır.



"Algılanan Davranış Kontrolü" Puan Ortalaması

Grafik 8: "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin "Algılanan Davranış Kontrolü" Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalaması Histogramı

Grafik 8'de "Algılanan Davranış Kontrolü" alt boyutundan alınan puanlar histogramı yer almaktadır. "Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin algılanan davranış kontrolü alt boyutunun puan ortalaması ve standart hatası $\bar{X} = 11.05 \pm 0.16$, minimum ölçek puanı 2, maksimum ölçek puanı 14 ve standart sapması 3.04 bulunmuştur. Skewness çarpıklık değeri: -0.884 , Skewness standart hatası 0.129'dur. Kurtosis diklik değeri :0.014 , kurtosis standart hatası :0.256'dır.



"Öz-kimlik" Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalaması

Grafik 9: "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin "Öz-kimlik" Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalaması Histogramı

Grafik 9'da "Öz-kimlik" alt boyutundan alınan puanlar histogramı yer almaktadır. "Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin "öz-kimlik" alt boyutunun puan ortalaması ve standart hatası $\bar{X} = 19.93 \pm 0.29$ minimum ölçek puanı 4, maksimum ölçek puanı 28 ve standart sapması 5.582 bulunmuştur. Skewness çarpıklık değeri:-0,468, Skewness standart hatası:0.129 'dur. Kurtosis diklik değeri :-0.415 , kurtosis standart hatası : 0.256'dır.

3.4.2. "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin İç Tutarlık Değerlendirmesi

Bu bölümde "Fiziksel Aktivite Ölçeği" iç tutarlık analiz sonuçları yer almaktadır. Ölçeğin tümü ve alanları için Cronbach Alfa katsayıları hesaplanmış, yarı test güvenirlik sonuçları elde edilmiş ve korelasyona dayalı madde analizi yapılmıştır. Bununla ilgili sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Tablo 28: "Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin ve Alt Boyutlarının Cronbach Alfa katsayıları

	Cronbach Alfa Katsayıları
Ölçeğin Tümü	0.93
Niyet	0.86
Öznel Norm	0.88
Normatif İnançlar	0.89
Davranışa Yönelik Tutum	0.91
Davranışsal İnançlar	0.87
Algılanan Davranış Kontrolü	0.77
Öz-kimlik	0.79

Tablo 28'de ölçeğin tümünün ve alt boyutlarının Cronbach Alfa Katsayıları görülmektedir. Buna göre ölçeğin tümünün Cronbach Alfası; 0.93, "**niyet**" alt boyutunun Cronbach Alfası;0.86, "**özel norm**" alt boyutunun Cronbach Alfası;0.88, "**normatif inançlar**" alt boyutunun Cronbach Alfası;0.89, "**davranışa yönelik tutum**" alt boyutunun Cronbach Alfası;0.91, "**algılanan davranış kontrolü**" alt boyutunun Cronbach Alfası; 0.77, "**öz-kimlik**" ek değişkeninin Cronbach Alfası; 0.79 bulunmuştur.

Tablo 29: "Fiziksel Aktivite Ölçeği"ne İlişkin İki-Yarım Test Güvenirlik Analizi Sonuçları

N	360
İki yarı arası korelasyon	0.53
Eşit olan iki yarı için Sperarman-brown katsayısı	0.694
Gutman Split-half katsayısı	0.689
Birinci yarı için alfa	0.909
İkinci yarı için alfa	0.902

Tablo 29'da "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin tek ve çift numaralı maddelerinden oluşan iki yarım test güvenirlik analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre ölçeğin iki yarısı arasındaki korelasyon 0.53 ve 15 maddeden oluşan birinci yarının Cronbach Alfası 0.909, 15 maddeden oluşan ikinci yarının Cronbach Alfası 0.902'dir. Ölçeğin Gutman Split-half katsayısı 0.68, Sperarman-brown katsayısı 0.69 bulunmuştur.

Tablo 30'da ölçeğe (EK-II, 36 maddelik) uygulanan ilk madde analizi sonuçları yer almaktadır. "**Geçmiş davranış**" ek değişkenin 3 maddesinin (1,2a,2c), "**öz etkililik**" ek değişkeninin bir maddesinin (30. madde), "**özel norm**" alt boyutunun bir maddesinin (madde 9) madde toplam korelasyon katsayısı 0.30'un altında bulunmuştur. Madde 1, 2a, 2c, 9, 30'un madde toplam korelasyon katsayıları sırasıyla; 0.17, 0.26, 0.29, 0.23, 0.1546 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre "**geçmiş davranış**", "**öz etkililik**" ek değişkenleri ile "**özel norm**" alt boyutundaki 9. madde ölçekten çıkarılmıştır.

Tablo 31'de ölçeğe uygulanan ikinci madde analizi (EK-III, 30 maddelik) sonucuna göre ortaya çıkan madde-toplam korelasyon katsayısı ve Cronbach Alfa

katsayısı değerleri görülmektedir. Ölçek maddelerinin madde-toplam korelasyon katsayıları 0.33 ile 0.67 arasında değişen değerler almıştır.

Tablo 30: "Fiziksel Aktivite Ölçeği"ne İlişkin Madde Analizi Sonuçları I

Maddeler	Madde Çıktığında Ölçek X	Madde Çıktığında Ölçek Varyansı	Madde-toplam Korelasyonu	Madde Çıktığında Ölçek Alfası
Madde 1	173.41	1359.21	.1725	.9286
Madde 2a	173.53	1321.68	.2663	.9290
Madde 2b	172.19	1308.49	.3397	.9283
Madde 2c	171.87	1316.31	.2929	.9288
Madde 3	170.68	1302.38	.4917	.9263
Madde 4	170.47	1295.43	.5525	.9257
Madde 5	170.56	1292.32	.5648	.9256
Madde 6	171.06	1279.68	.5841	.9253
Madde 7	170.58	1287.73	.5720	.9255
Madde 8	170.77	1284.32	.5918	.9253
Madde 9	172.61	1330.45	.2374	.9291
Madde 10	171.73	1295.76	.4524	.9268
Madde 11	171.61	1289.44	.5096	.9261
Madde 12	171.55	1286.59	.5174	.9261
Madde 13	171.59	1292.45	.4896	.9264
Madde 14	171.38	1279.67	.5773	.9254
Madde 15	171.31	1279.96	.5755	.9254
Madde 16	171.20	1286.71	.5174	.9261
Madde 17	171.94	1289.87	.5224	.9260
Madde 18	169.95	1297.22	.5832	.9255
Madde 19	169.85	1296.08	.6016	.9254
Madde 20	170.01	1293.79	.6123	.9253
Madde 21	170.30	1286.74	.6313	.9250
Madde 22	169.82	1298.94	.5752	.9256
Madde 23	170.50	1289.34	.5800	.9254
Madde 24	196.93	1301.91	.5333	.9260
Madde 25	170.38	1290.57	.5844	.9254
Madde 26	170.33	1287.81	.6413	.9249
Madde 27	170.44	1286.30	.5926	.9253
Madde 28	169.95	1307.93	.4769	.9255
Madde 29	170.06	1307.49	.4769	.9265
Madde 30	171.15	1341.78	.1546	.9300
Madde 31	170.36	1287.06	.5906	.9253
Madde 32	170.51	1293.28	.5911	.9254
Madde 33	171.16	1307.62	.4097	.9272
Madde 34	170.34	1319.94	.3479	.9277
Madde 35	170.49	1315.56	.4051	.9272
Madde 36	170.21	1315.12	.4276	.9269

Tablo 31: "Fiziksel Aktivite Ölçeği"ne İlişkin Madde Analizi Sonuçları II

Maddeler	Madde Çıktığında Ölçek X	Madde Çıktığında Ölçek Varyansı	Madde-toplam Korelasyonu	Madde Çıktığında Ölçek Alfa'sı
Madde 3	142.01	957.37	.4897	.9286
Madde 4	141.80	949.84	.5658	.9277
Madde 5	141.89	947.21	.5774	.9275
Madde 6	142.38	935.46	.6026	.9271
Madde 7	141.91	942.26	.5930	.9273
Madde 8	142.10	939.71	.6095	.9271
Madde 10	143.06	948.97	.4712	.9290
Madde 11	142.94	943.94	.5263	.9282
Madde 12	142.87	940.66	.5405	.9280
Madde 13	142.91	947.13	.5012	.9285
Madde 14	142.70	935.23	.5974	.9272
Madde 15	142.64	937.68	.5773	.9275
Madde 16	142.53	941.87	.5316	.9281
Madde 17	142.27	944.81	.5356	.9280
Madde 18	141.27	950.14	.6107	.9272
Madde 19	141.18	948.82	.6332	.9270
Madde 20	141.34	948.17	.6299	.9270
Madde 21	141.63	942.45	.6447	.9267
Madde 22	141.15	951.43	.6048	.9273
Madde 23	141.83	946.54	.5752	.9275
Madde 24	141.26	954.88	.5526	.9279
Madde 25	141.71	948.99	.5665	.9276
Madde 26	141.66	945.45	.6345	.9269
Madde 27	141.77	945.88	.6702	.9276
Madde 28	141.28	962.28	.4736	.9287
Madde 29	141.39	963.92	.4540	.9290
Madde 33	142.49	966.16	.3705	.9302
Madde 34	141.67	973.78	.3332	.9305
Madde 35	141.81	972.35	.3678	.9300
Madde 36	141.54	972.63	.3824	.9297

3.4.3. "Fiziksel Aktivite Ölçeği" İçin "Zamana Göre Değişmezlik"

Değerlendirmesi

Zamana göre değişmezlik daha çok "test-tekrar test" tekniği olarak bilinir. "Fiziksel Aktivite Ölçeği" için yapılan "test-tekrar test güvenirlik" analizi aşağıda tablo 32'de görülmektedir.

Çalışmada "test-tekrar test güvenirlik" ölçütü için araştırmaya katılan 45 kişiye ilk test uygulamasından 3 hafta sonra ölçek tekrar uygulanmıştır.

Tablo 32:"Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin Tümünün ve Alt Boyutlarının Test-Tekrar Test Sonucundaki Korelasyon Katsayıları

	Soru Sayısı	Uygulanan kişi sayısı	Korelasyon Katsayısı
Ölçeğin Tümü	30	45	0.92
Niyet	3	45	0.85
Öznel Norm	3	45	0.94
Normatif İnançlar	8	45	0.93
Davranışa Yönelik Tutum	6	45	0.91
Davranışsal İnançlar	4	45	0.96
Algılanan Davranış Kontrolü	2	45	0.90
Öz-kimlik	4	45	0.95

*p<0.01

"Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin tümünün Pearson Momentler çarpımı sonucu elde edilen test-tekrar test korelasyon katsayısı 0.92 bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutları değerlendirildiğinde "**niyet**" alt boyutunun Pearson Momentler çarpımı sonucu elde edilen test-tekrar test korelasyon katsayısı 0.85, "**öznel norm**" alt boyutunun Pearson Momentler çarpımı sonucu elde edilen test-tekrar test korelasyon katsayısı 0.94, "**normatif inançlar**" alt boyutunun Pearson Momentler çarpımı

sonucu elde edilen test-tekrar test korelasyon katsayısı 0.93, "**davranışa yönelik tutum**" alt boyutunun Pearson Momentler çarpımı sonucu elde edilen test-tekrar test korelasyon katsayısı 0.91,"**davranışsal inançlar**" alt boyutunun" Pearson Momentler çarpımı sonucu elde edilen test-tekrar test korelasyon katsayısı 0.96, "**algılanan davranış kontrolü**" alt boyutunun Pearson Momentler çarpımı sonucu elde edilen test-tekrar test korelasyon katsayısı 0.90, "**öz-kimlik**" ek değişkeninin Pearson Momentler çarpımı sonucu elde edilen test-tekrar test korelasyon katsayısı 0.95 bulunmuştur. Test-tekrar test sonucunda ölçeğin alt boyutlarından elde edilen korelasyon katsayılarından en yüksek korelasyon "**öz-kimlik**" ek değişkenine ait iken, en düşük korelasyon katsayısı "**niyet**" alt boyutuna aittir. Ölçeğin bütünü ve tüm alt boyutlarının korelasyon katsayıları oldukça iyi bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin bütünü için bulunan korelasyon katsayısının karesi alındığında, $r^2=0.84$ bulunmaktadır. Bunun anlamı "**Fiziksel Aktivite Ölçeği**"nin puan ortalamasının test-tekrar test sonucu puan ortalamasının %84'lük bölümünü tanımlayabildiğidir.

BÖLÜM IV

TARTIŞMA

Bu bölümde "Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin geçerliği ve güvenirliği için yapılan çalışmalar tartışılacaktır.

Araştırmaya katılan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri, ölçeğin geçerliliği son olarak da ölçeğin güvenirliği tartışılacaktır.

4.1. "Geçmiş Davranış" Ek Değişkeni ile Bireylerin Fiziksel Aktivite Durumlarının Değerlendirilmesi

Fiziksel aktivite, enerji tüketimiyle sonuçlanan herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlanır. Düzenli ve aşırı olmayan fiziksel aktivitenin sağlık için önemi konusunda uluslar arası bir görüş birliği sağlanmıştır. DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) düzenli ve aşırı olmayan orta yoğunlukta fiziksel aktivitenin, haftanın bütününe yakın bir bölümü, tercihen her günü 30 dakikalık fiziksel hareket ile sağlanabileceğini söylemektedir (25).

"Fiziksel Aktivite Ölçeği"ni uyarlama çalışmasında bireylerin fiziksel aktivite durumları dört maddeyle sorgulanmıştır. Bu maddelerde "fiziksel olarak ne kadar aktif" oldukları ve ağır, orta hafif yoğunlukta fiziksel aktiviteleri haftada kaç kez yaptıkları sorgulanmıştır. Hızlı yürüme, tenis, bisiklet sürme, düşük tempoyla yüzme, dans etme gibi aktivitelerin yer aldığı orta yoğunlukta fiziksel aktivitenin haftanın 5-7 günü yapılması önerilmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin %17.4'ü haftada 5-7 kez ağır, % 35.6'sı haftada 5-7 kez orta, %37.5'i haftada 5-7 kez hafif fiziksel aktivite yapmaktadır. Bireylerin %35.6'sının önerilen orta yoğunlukta fiziksel yaptığı %64.4'ünün yapmadığı görülmektedir. Ancak bireylerin % 57.5'i kendilerini aktif olarak, % 28.9'u çok aktif olarak ifade etmişlerdir.

Fiziksel aktivite düzeyi belirleme çalışmalarında değişik derecelendirme yöntemleri kullanılmıştır. Aktiviteler sıklık yada yoğunluğa göre ayrılmıştır. Özcan (2002) "kalp sağlığı taraması için başvuran erişkinlerin fiziksel aktivite durumlarının incelenmesi" çalışmasında araştırmaya katılan 756 kişiden %25'inin yürüyüş, %9.9'unun spor yaptığını saptamıştır (54). Bu çalışmada yürüyüş, orta yoğunlukta fiziksel aktivite içinde yer almaktadır ve bireylerin orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapma oranı %35.6' dır (haftada 5-7 kez). Bu oran içerisinde yürümeyle birlikte, tenis, yavaş yüzme, dans etme, düşük tempoyla bisiklet sürme vb. aktivitelerde yer aldığından iki çalışma arasında bulunan yüzdeler farklı görünmektedir. Özcan'ın çalışmasında spor yapma oranı %9.9 bulurken, bu çalışmada spor aktiviteleri, ağır nesneleri itme ve kaldırma hareketleri, kas gücü gerektiren işlerin içinde yer aldığı ağır fiziksel aktivitenin yapılma oranı %17.4 (haftada 5-7 kez) bulunmuştur (54). İki çalışma arasındaki farkın spor aktiviteleri dışında yapılan fizik aktivitelerden ve araştırmaya katılan bireylerin (elektrik teknisyeni, hizmetli vb.) çalışma ortamlarında kas gücü gerektiren işler yapmasından kaynaklandığı düşünülmüştür. Genç'in yaptığı (2002) "Malatya'da sedanter bir çalışma ortamına sahip banka çalışanlarında fizik aktivite sıklığı" çalışmasında fizik aktivite sıklığı %19 bulunmuştur (35). Bu çalışmada ise Genç'in çalışmasından farklı olarak aşçı, teknisyen, sekreter, uzman gibi çeşitli meslek gruplarının yer aldığı bir örnekleme çalışma yapıldığından fiziksel aktivite yapma oranı farklı görünmektedir. Aslan ve arkadaşlarının yaptığı "Üniversite öğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlık sorunları arasındaki ilişkinin araştırılması" konulu çalışmada Fırat Üniversitesinde çalışan 232 öğretim üyesinden haftada 5 kez ve üstü olmak üzere %11.8'i yürüyüş, %6.9'u bahçe ve tamir işleri, %0.4'ü bisiklet sürme, %0.9'unun masa tenisi, %9.5'i kültür-fizik-aerobik-step hareketlerini yaptığı saptanmıştır (9).

Aslanın çalışmasındaki yürüyüş, bahçe ve tamir işleri, bisiklet sürme, masa tenisi orta yoğunlukta fiziksel aktivitedir ve bu aktiviteleri araştırmaya katılan öğretim üyelerinin %20 oranında yaptığı görülmektedir. Bu çalışmada ise bu oran %35.6'dır. Aslan'ın çalışması Elazığ'da Fırat Üniversitesi öğretim üyelerinde yapılırken bu çalışma İzmir'de değişik meslek gruplarını içeren Ege üniversitesi idari personeli ile yapılmıştır. Üniversitede çalışan öğretim üyeleri araştırma yapmak, ders hazırlamak, bir çok görevini yerine getirmek için masa ve bilgisayar başında zaman geçirmektedir ve fiziksel aktivite yapma oranlarında meslekleri etkilidir (9).

4.2. " Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin Dil Uyarlaması

Dil uyarlaması: başka bir dilde geliştirilmiş bir ölçme aracının bir dile çevrilirken kavramlaştırma ve anlatım farklılıklarını en aza indirerek, ölçeğin doğasını değiştirmeden veya en az düzeyde değişiklik yaparak, çevrilen dilde anlamlı olması, o dilin normlarına göre standardize edilmesidir (7). Bu çalışmada "**Fiziksel Aktivite Ölçeği**"nin Türk toplumunda kullanılabilmesi için öncelikle Türk diline uyarlaması yapılmıştır. Ölçeğin ilk çevirisi sonucunda, ölçeğe eklenen "**tanımlanan norm**", "**ahlaki norm**", "**beklenen etki reaksiyonu**" ek değişkenlerinin Türkçe'de anlaşılabilirliğinin açık olmadığı belirlenmiş ve bu ek değişkenler ölçek kapsamından çıkarılmıştır. Bu üç ek değişkeninin çıkarımı ile açık ve anlamlı maddelerden oluşan bir ölçek oluşturulmaya çalışılmıştır. Ölçeğin dil uyarlaması için üçü E.Ü İngiliz Dili ve Edebiyatı Bölümünde öğretim üyesi, biri hemşirelik alanında uzman olmak üzere dört kişi tarafından Türkçe'ye çevirisi yapılmıştır. Sonuçta çıkan formlar gözden geçirilip, bu şekliyle İngilizce'ye uzman bir kişi tarafından çevrilerek geri çevirisi yapılmıştır. Orijinal ölçek ile geri çeviri formu, İngiliz dilinde uzman bir kişi ile karşılaştırılmış anlam ve ifade yönünden farklılık olmadığı belirlenmiştir.

4.3. "FİZİKSEL AKTİVİTE ÖLÇEĞİ" NİN GEÇERLİK ANALİZLERİ

Geçerlik (validity) bir veri toplama aracının, incelemeyi amaçladığımız kuram, kavram ya da değişkenle ilgili bileşenleri ne derece kapsadığını ya da yansıttığını yargıladığımız önemli bir niteliktir (27).

"Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin geçerlik analizine yönelik yapılan çalışmalar aşağıda yer almaktadır.

4.3.1. "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin Kapsam Geçerliğinin Değerlendirilmesi

Kapsam geçerliği test maddelerinin, ölçülmek istenilen nitelik alanını yeterli düzeyde kapsayıp kapsamadığının göstergesidir (52). Bu geçerlik sınavının amacı, ölçme aracında bulunan maddelerin ölçülmek istenen alanı temsil edip etmediğini bir uzman gruba inceleyerek, anlamlı maddelerden oluşan bütünü oluşturmaktır. Uzmanların öneri ve eleştirileri doğrultusunda ölçek yeniden yapılandırılır (8). "Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin ilk çevirisine göre "davranışsal inançlar" ve "normatif inançlar" alt boyutlarını oluşturan bazı maddelerin birbirine benzer olduğu belirlendi. Tez danışmanı ve konuyla ilgili uzmanların görüşü dahilinde bu alt boyutlardan benzer maddelerden uygun olanı seçilerek, yüzeysel geçerlik sağlanmaya çalışıldı. Bu araştırmada kendi alanında uzman 11 kişiye (EK-VI) ölçeğin kapsamının, Türk toplumuna dil uygunluğunu, açıklığı, anlaşılabilirliği ve anlamlığı yönünden değerlendirmeleri istenmiştir. Uzman grubundaki 4 kişi hemşirelik alanında, 2 kişi halk sağlığı alanında, 1 kişi spor hekimliğinde, 2 kişi spor akademisinde, 2 kişi psikoloji alanında uzmandır. Uzmanların ölçeği değerlendirirken her maddenin yanındaki kutucuğa 1 ile 4 arasında uygun gördüğü puanı yazması istenmiştir (1=uygun değil, 2=maddenin uygun şekle getirilmesi gerekir, 3=uygun ancak ufak değişiklik gerekiyor, 4=çok uygun) (EK-V). Uzman

uygun) (EK-V). Uzman görüşleri sonuçlarına göre her bir maddenin ortalaması 4 üzerinden en düşük ortalama 3.00 en yüksek ortalama 3.90 olarak bulunmuş ve maddelerin uygun olduğu saptanmıştır. Bu bulgunun anlamı; uzmanlara sunulan maddelerin kapsam, anlam anlaşılabilirlik yönünden yeterli olduğudur. Uzmanların önerileri daha çok dil uygunluğu konusunda olmuştur ve bu öneriler doğrultusunda düzeltmeler yapılmış ve ölçeğin anlaşılabilirliği artırılmaya çalışılmıştır.

4.3.2. "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin Yapı-Kavram Geçerliğinin Değerlendirilmesi

Yapı-kavram geçerliği bir yandan ölçeğin ya da testin ölçtüğü niteliklerin neler olduğunu araştırır, diğer yandan ölçek uygulanan kişilerin aldığı puanların ne anlama geldiğini açıklamaya çalışır (27,28). Bu süreç, ölçeğin ölçtüğü faktörler incelenerek ya da geçerliği araştırılan ölçeğin diğer ölçüt ve ölçülerle olan ilişkisini araştırarak gerçekleştirilir. Her defasında ölçekle ilgili yeni bir parça bilgi elde edilerek, yığılmalı bir şekilde ölçeğin yapısı ve puanın anlamı hakkında bilgiler elde edilir (52).

Bir ölçeğin yapı-kavram geçerliğini değerlendirmek üzere en fazla kullanılan yaklaşımlardan biri faktör analizidir. Faktör analizi, ölçekteki maddelerin farklı boyutlar altında toplanıp toplanamayacağını değerlendirmek üzere yapılan bir işlemdir (8). Kendi aralarında yüksek ilişki gösteren maddeler faktörleri oluşturur. Maddelerin taşıdığı faktör yükleri doğrultusunda, birbirleriyle olan ilişki düzeylerine dayalı olarak faktörler belirlenir (56,67). Ortaya çıkan faktörlerin adlandırılması ve yorumu kuramsal beklentilere ve birikime dayalıdır. Faktör analizi, açıklayıcı (exploratory), veya doğrulayıcı (confirmatory) olabilir. Ölçek uyarlamalarında daha çok ölçekteki maddelerin yapısı hakkında var olan hipotezi sınadığı için doğrulayıcı

faktör analizi kullanılır. Başka bir ifadeyle, uyarlanan ölçeğin faktör yapısı orijinal ölçeğin faktör yapısı ile karşılaştırır, benzerlik ve ayrılıklar gözlenir (8)

Faktörlerin hesaplanmasında öz değerlerden yararlanılır, faktör sayısı kadar öz değeri hesaplanır. Öz değerler faktör yüklerinin karelerinin toplamıdır. Genellikle özdeğeri 1 veya daha büyük olan faktör sayısının yorumlanması uygun görülmektedir. Faktör örüntüsünün oluşturulmasında ise, 0.30-0.40 arasında değişen faktör yüklerinin alt kesme noktası olarak alınabileceği belirtilmektedir. Faktör yapısını belirleyebilmek amacıyla, ölçek maddelerinin cevaplarına verilen puanlara Temel Bileşenler Analizi (Principal Components Analysis) yapılır (43,56,67).

"Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin yapı-kavram geçerliği'nin değerlendirilmesi için "faktör analizi" yapılmıştır. Ölçeğin faktör yapılarını incelemek için döndürülmüş (varimax) temel bileşenler analizi yapılmıştır.

Test edilen ölçekte yapılan ilk faktör analizine göre, faktör yükü 0.40'ın altında olan madde yoktur. Ancak bazı maddelerin orijinal ölçekteki alt boyutlarından farklı alt boyutlara kaydıkları görülmektedir.

"Geçmiş davranış" ek değişkenindeki 1. madde, **"öz-kimlik"** ek değişkenine kaymıştır. Bu madde **"öz-kimlik"** maddeleriyle anlamsal açıdan benzerlik gösterdiğinden bu faktöre kaydığı düşünülmektedir. "fiziksel olarak ne kadar aktif" olduğunuzu en iyi ifade eden seçeneği (x) işaretleyiniz", **"geçmiş davranış"** ek değişkeninin ilk maddesidir. "Kendimi fiziksel olarak aktif bir kişi olarak görüyorum" **"öz-kimlik"** ek değişkeninin son maddesidir (madde 36). Bu iki madde kişinin fiziksel aktivite durumunu sorguladığından benzerlik göstermektedir. **"Geçmiş davranış"** ek değişkeninin maddesinde bireyin ne kadar aktif olduğu, diğerinde kendini ne kadar aktif gördüğü sorulmaktadır.

"**Öznel norm**" alt boyutundaki 9. madde "**öz-etkililik**" ek değişkenindeki 30. madde ile aynı faktöre yüklenmiş ve iki maddelik bir faktör oluşturmuştur. "**Öznel norm**" alt boyutundaki 9.madde "Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmam konusunda sosyal baskı hissediyorum", "**öz-etkililik**" ek değişkenindeki 30. madde " Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak isterim, fakat yapıp yapamayacağımı bilmiyorum" ifadeleridir. Bu iki madde anlamsal olarak benzerlik göstermemesine rağmen aynı faktörde bulunmaktadır.

"**Davranışsal inançlar**" alt boyutunda yer alan 22. ve 24. madde, faktör analizi sonucunda "**davranışa yönelik tutum**" alt boyutu maddeleriyle birlikte aynı faktöre yüklenmiştir. "**Davranışsal inançlar**" ise meydana gelecek davranışa karşı olumlu veya olumsuz tutumları, yani "**davranışa yönelik tutumu**" oluşturur. Bu nedenle kavramsal olarak "**davranışsal inançlar**" alt boyutundan iki maddenin, "**davranışa yönelik tutum**" alt boyutuna kayması mümkün görünmektedir.

"**Öz-etkililik**" ek değişkeninin 31 ve 32. maddesi "**davranışsal inançlar**" alt boyutunun dört maddesiyle birlikte aynı faktöre yüklenmiştir. "**Öz-etkililik**" ek değişkeni anlamsal açıdan "**davranışsal inançlar**" alt boyutunun maddeleriyle (22-27. maddeler) benzerlik göstermemektedir. "**Öz-etkililik**" ek değişkeni, bireyin fiziksel aktivite yapma gücüne olan inancını, "**davranışsal inançlar**" alt boyutu ise fiziksel aktiviteye yönelik olumlu ve olumsuz tutumları belirlemeye çalışmaktadır. "**Öz-etkililik**" ek değişkeninin 2. maddesinin "**davranışsal inançlar**" alt boyutu maddeleriyle aynı alt boyut altında yer almasının, kavramsal açıdan uygun olmadığı düşünülmüştür.

İlk faktör analizi sonucu farklı alt boyutlara kayan maddelerin madde analizi sonucunda da madde toplam korelasyon katsayıları düşük olduğu görülmektedir (1,

9, 30. maddeler) (Tablo 30). Faktör analizi ile madde analizi sonuçları birlikte değerlendirilmiş, "**geçmiş davranış**" ve "**öz-etkililik**" ek değişkenlerini oluşturan maddeler ile "**özel norm**" alt boyutundaki 9. madde ölçekten çıkarılmıştır.

Ölçekten "**geçmiş davranış**", "**öz etkililik**" değişkenleri ile "**özel norm**" alt boyutundaki bir madde çıktıktan sonra kalan 30 maddeye (EK IV) döndürülmüş temel bileşenler analizi uygulanmıştır ve sonuçta öz değeri 1'i aşan 7 faktör elde edilmiş. Orijinal ölçekte alt boyutları oluşturan maddelerin temel bileşenler analizi sonucunda aynı faktöre yüklendiği saptanmıştır. Faktör gruplarının isimlendirilmesi ise orijinal ölçekte yer alan altı alt boyut ve bir ek değişkene bağlı kalarak yapılmıştır.

Yapılan ikinci faktör analizi sonucunda faktör yükü 0.40'ın altında kalan madde olmadığından ölçekten madde çıkarılmamıştır. Test edilen 30 maddenin faktör yükü 0.599 ile 0.842 arasında değişmektedir. Faktör yüklerinin 0.60'ın üzerinde olması, literatürde "çok iyi" olarak nitelendirilmektedir (14).

İkinci faktör analizi sonuçları incelendiğinde, "**niyet**" alt boyutu olan faktör 5'teki maddelerin faktör yük değerleri 0.772-0.832; "**özel norm**" alt boyutu olan faktör 6'daki maddelerin faktör yük değerleri 0.692-0.699; "**normatif inançlar**" alt boyutu olan faktör 1'deki maddelerinin faktör yük değerleri 0.599-0.823; "**davranışa yönelik tutum**" alt boyutu olan faktör 2'deki maddelerin faktör yük değerleri 0.663-0.842; "**davranışsal inançlar**" alt boyutu olan faktör 3'teki maddelerin faktör yük değerleri 0.648-0.771; "**algılanan davranış kontrolü**" alt boyutu olan faktör 7'deki maddelerin faktör yük değerleri 0.739-0.811; "**öz-kimlik**" ek değişkeni olan faktör 4'teki maddelerin faktör yük değerleri 0.670- 0.825 arasında değişen değerler almışlardır. Bu bulgulara göre 6 alt boyut ve bir ek değişken birbiriyle yüksek

düzeyde ilişkili olan maddelerden oluşmaktadır ve her alt boyut, kendi içinde tanımladığı yapıyı ölçmektedir.

"Niyet" alt boyutunun açıkladığı varyans %8.01, "özel norm" alt boyutunun açıkladığı varyans %7.82, "normatif inançlar" alt boyutunun açıkladığı varyans %16.10, "davranışa yönelik tutum" alt boyutunun açıkladığı varyans %15.97, "davranışsal inançlar" alt boyutunun açıkladığı varyans %8.84, "algılanan davranış kontrolü" alt boyutunun açıkladığı varyans %5.32, "öz-kimlik" ek değişkeninin açıkladığı varyans %8.03 olarak bulunmuştur. Ölçeği oluşturan yedi faktörün açıkladığı toplam varyans %70.13 bulunmuştur.

Faktör analizi sonucunda sadece 2 madde orijinal ölçekteki alt boyutundan ayrılarak farklı bir alt boyuta yüklenmiştir. "Davranışsal inançlar" alt boyutunda yer alan 22. ve 24. madde, faktör analizi sonucunda "davranışa yönelik tutum" alt boyutu maddeleriyle birlikte faktör 2'ye yüklenmiştir. Planlı Davranış Kuramı'na göre "davranışsal inançlar", "davranışa yönelik tutum"a yol açar. "Davranışsal inançlar" alt boyutundan iki maddenin, "davranışa yönelik tutum" alt boyutuna kaymasının kavramsal nedeninin "davranışsal inançlar"ın, "davranışa yönelik tutumu" etkilemesi olduğu düşünülmektedir (2,3). Faktör 2'de madde 22'nin faktör yükü 0.796, madde 24'ün faktör yükü 0.684'tür. Faktör 2'ye yüklenen 22. ve 24. maddenin, faktör 2'yi oluşturan diğer maddelerle birlikte bir alt boyut oluşturma kavramsal ve istatistiksel açıdan uygun bulunmuştur.

4.3.3. "Fiziksel Aktivite Ölçeği'nin Yordama Geçerliğinin Değerlendirilmesi

Yordama geçerliği yapılan ölçme ile ölçülmeye çalışılan değişkenin gerçek hayattaki yansımalarının karşılaştırmasındaki uyumu gösteren uygulama geçerliğidir (8). "Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin Toplam Puanları ile meslek durumu, fiziksel

aktivite durumu ve haftada yapılan hafif,orta,ağır fiziksel aktivite sayısı arasında bir ilişki olabileceği düşünülerek yordama geçerliğine başvurulmuştur. Toplam ölçek puanları ile meslek durumu ve fiziksel aktivite durumu arasındaki ilişkiyi saptamak için Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Toplam ölçek puanları ile hafif, orta, ağır fiziksel aktivite yapma durumu arasındaki ilişkiyi saptamak için korelasyon analizi yapılmıştır.

Toplam ölçek puanları açısından meslek grupları arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0.05$). Uzman-şef-biyolog-kimyager-mühendis- fakülte sekreteri meslek grubu toplam ölçek puanı ortalaması $\bar{X}=137.94\pm37.85$, teknisyen-teknisyen yardımcısının aldığı toplam ölçek puanı ortalaması $\bar{X}=155.02\pm30.90$ olarak bulunmuştur. Yönetici ve yüksekokul mezunlarının bulunduğu grup en düşük toplam ölçek puanı ortalamasına sahip iken, teknisyen- teknisyen yardımcısı en yüksek toplam ölçek puanı ortalamasına sahiptir. Kas gücü gerektiren işlerde çalışan kişilerin fiziksel olarak daha fazla hareket etmektedir. Literatürde sedanter bir yaşama sahip bireylerin daha az hareket ettiği yani da az fiziksel olarak aktif olduğu belirtilmektedir (35).

Toplam ölçek puanları açısından fiziksel aktivite durumları arasında fark olup olmadığını saptamak için yapılan tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. İstatistiksel açıdan gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0.01$). Oldukça hareketsizim diyen grubun toplam ölçek puanı ortalaması $\bar{X} =140.74\pm30.66$ iken, çok aktifim diyen grubun toplam ölçek puanı ortalaması $\bar{X} =155.93\pm35.54$ 'tür. Bulunan bu sonuca göre fiziksel olarak aktif olan kişilerin, fiziksel aktiviteye yönelik niyet ve tutumlarının da olumlu olabildiği görülmüştür. Şimşekoğlu "Emniyet Kemerini Kullanma ve Planlı Davranış Teorisi" çalışmasında bu çalışmayla benzer şekilde

emniyet kemeri kullananların şehir içi ve şehirler arası yollarda emniyet kemeri kullanma niyetlerini yüksek bulmuştur (64).

Haftada yapılan hafif fiziksel aktivite sayısı ile toplam ölçek puanı arasındaki pearson korelasyon katsayısı $r = 0.246$, $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı olarak bulunmuştur. Haftada 7 kez hafif fiziksel aktivite yapanların puan ortalaması $\bar{X} = 185.43 \pm 3.94$ iken, haftada 2 kez hafif fiziksel aktivite yapanların ortalaması $\bar{X} = 149.50 \pm 5.06$ 'dır. Haftada yapılan orta yoğunlukta fiziksel aktivite sayısı ile toplam ölçek puanı arasındaki pearson korelasyon katsayısı $r = 0.276$, $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı olarak bulunmuştur. Haftada "7" kez orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapanların puan ortalaması $\bar{X} = 186.81 \pm 5.02$ iken, haftada "0" kez orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapanların ortalaması $\bar{X} = 143.67 \pm 6.63$ olarak saptanmıştır. Haftada yapılan ağır fiziksel aktivite sayısı ile toplam ölçek puanı arasındaki pearson korelasyon katsayısı $r = 0.218$, $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı olarak bulunmuştur. Haftada 6 kez ağır fiziksel aktivite yapanların puan ortalaması $\bar{X} = 202.75 \pm 6.24$ iken, haftada 0 kez hafif fiziksel aktivite yapanların ortalaması $\bar{X} = 153.41 \pm 3.336$ 'dır. Haftada yapılan hafif, orta ve ağır fiziksel aktivite yapma sayısı arttıkça, toplam ölçek puanında artış gözlenmiştir. Bu sonuca göre fiziksel aktivite yapanların fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının ve niyetlerinin olumlu olduğu söylenebilir. Bireylerin hafif, orta, ağır fiziksel aktiviteleri "**geçmiş davranış**" ek değişkeniyle sorgulanmıştır. Bireyler ne derece fiziksel aktivite davranışını gösteriyorsa, fiziksel aktiviteye yönelik tutum ve niyet de o oranda olumlu oluyor denebilir. "**Geçmiş davranış**", niyeti, davranışı ve davranış sıklığını etkiler. Geçmiş davranışlar, uygulanacak davranışın kolay ve rahat oluşu bilgisinin sağladığı yanıtı da içine alabilir (41). Bu çalışmada "**geçmiş davranış**" puanlamasındaki farklılıktan dolayı ölçek bütünüyle uyum sağlayamadığı düşünülmüştür. Ölçek bütünüyle uyum

sağlayamamış olsa da yordama geçerliliğindeki bulguların, yapılan fiziksel aktivite davranışının, fiziksel aktivite niyeti için önemli olduğunu göstermektedir. Bu çalışmayla benzer olarak Bozionelos ve Bennet (1999, İngiltere) "geçmiş davranış"ı egzersiz niyetinin en önemli değişkeni olarak bulmuştur (17).

4.3.4. "Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin "Niyet" Alt Boyutunun Diğer Alt Boyutlarla İlişisinin Regresyon ve Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

"Planlı Davranış Kuramı" na göre geliştirilen ölçek çalışmalarında "niyet"i diğer alt boyutların ne derece açıklayabildiği yani niyeti açıklamadaki varyanslarına bakılmıştır. Çünkü "Planlı Davranış Kuramı " na göre **"niyet"** üç faktör ile açıklanır. Bunlar; **"Davranışa Yönelik Tutum"**, **"Öznel Norm"** ve **"Algılanan Davranış Kontrolü"**dür. Bu faktörlerde; **"Davranışsal İnançlar"**, **"Normatif İnançlar"**, ve **"Kontrol İnançları"** dan etkilenmektedir. Bunun için bu çalışmada da "niyet" alt boyutu ile diğer alt boyutlar arasında regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan regresyon analizine göre **"özel norm"**, **"davranışa yönelik tutum"**, **"öz-kimlik"**, **"normatif inançlar"** alt boyutlarının niyetteki toplam varyansları %34.3 olarak bulunmuştur. **"Davranışsal inançlar"** ve **"algılanan davranış kontrolü"** alt boyutları niyeti öngören değişkenler olamamışlardır. **"Öznel norm"** alt boyutunun niyetteki varyansı %22.5, **"davranışa yönelik tutum"** alt boyutunun niyetteki varyansı %8, **"öz-kimlik"** alt boyutunun niyetteki varyansı %3, **"normatif inançlar"** alt boyutunun niyetteki varyansı %0.8'dir. Bu çalışmanın orijinali olan Catherine Jackson'ın (2003, İngiltere) "Planlı Davranış Teorisinin genişletilmiş versiyonunun fiziksel aktiviteye uygulanması" çalışmasında **"davranışa yönelik tutum"**, **"öz-etkilik"**, **"algılanan davranış kontrolü"** ve **"özel norm"** alt boyutlarının niyetteki toplam varyansı %40.8 olarak bulunmuştur (41).

Rhodes ve Courneya (2003, Kanada) “Tutum, öznel norm, algılanan kontrolün çoklu yapılarını araştırmak: egzersiz alanında Planlı Davranış Teorisinin açıklanması” çalışmasını 300 üniversite öğrencisi 272 kanser hastası ile yapmış ve kanser hastalarında niyeti, tutumun daha fazla etkilediğini bulmuştur (59). Bu çalışmada da "öznel norm"dan sonra "davranışa yönelik tutum" önemli bir değişken olarak bulunmuştur. Trost ve arkadaşları (2002, Avustralya) 8. sınıfta bulunan beyaz ve Afrika kökenli kızlarda fiziksel aktivite niyet ve davranışının açıklamasında “Akla Dayalı Eylem Teorisi” ve “Planlı Davranış Kuramı”nı kullanmışlardır. Beyaz öğrencilerde niyeti açıklamadaki varyansın %17’si öznel norm ve tutuma, %40’ı algılanan davranış kontrolüne, %10’u öz etkiliğe atfedilmiştir (68). Bu çalışmada da Trost ve arkadaşlarının çalışmasına paralel olarak "öznel norm" ve "davranışa yönelik tutum"un niyetteki varyansı %30.15 bulunmuştur ancak "algılanan davranış kontrolü" niyeti öngörememiştir. Downs, Hausenblans’ın (2003, USA) “Planlı Davranış Teorisini kullanarak gebe kadının ikinci trimestrında egzersiz niyet ve davranışlarının incelenmesi” konulu çalışmada tutumun egzersiz niyeti için en güçlü belirleyici olduğu ve bunu algılanan davranış kontrolü ve öznel normun izlediği bulunmuştur (24). Downs’ın çalışmasında, bu çalışmayla benzer olarak "öznel norm" ve "tutum" niyeti açıklayan değişkenler olmuştur. Payne N "Planlı davranış teorisinde algılanan ihtiyacın rolü:egzersiz ve sağlıklı yeme" çalışmasında algılanan davranış kontrolünü egzersiz niyetinin ana prediktörü, tutumu da sağlıklı yemenin başlıca prediktörü olarak bulmuştur (57). Astrom, (2004) "Planlı davranış teorisinin zamana göre sağlamlığı: Ugandalı ergenlerde şeker tüketimi ile ilgili prospektif bir analiz" çalışmasında tutumlar ve algılanan davranış kontrolünü şeker tüketim niyeti için önemli öngörütüler olarak bulmuştur (10). Erten (2000) “Planlanmış Davranış Teorisi ile uygulamalı ders işleme metodu” çalışmasında öznel norm boyutunun,

niyet üzerine olan etkisini Türk öğretmenlerde yüksek, Alman öğretmenlerde düşük bulmuştur (31). Erten çalışmasında öznel norm boyutunun, niyet üzerine etkisini Türk öğretmenlerde yüksek bulmuştur ve bu çalışmada da benzer olarak fiziksel aktivite niyetinin en önemli öngörücüsü "öznel norm" olarak bulunmuştur.

Norman ve Corner (2000, İngiltere) "Planlı Davranış Teorisi ve egzersiz" çalışmasında, Dodgson ve arkadaşları "Planlı Davranış Teorisi ve emzirme davranışı" çalışmasında, Trost ve arkadaşları (2002, Avustralya) "8. sınıfta bulunan beyaz ve Afrika kökenli kızlarda fiziksel aktivite niyet ve davranışının açıklaması" çalışmasında Şimşekoğlu ve Lajunen (2002) "Emniyet kemeri kullanma ve planlı davranış teorisi" çalışmasında algılanan davranış kontrolünü önemli bir değişken olarak bulmuştur (24,50,64,68). Bir çok çalışmada "algılanan davranış kontrolü" önemli değişken olarak bulunmasına rağmen bu çalışmada niyeti öngören bir değişken olamamıştır. Erten "Planlanmış Davranış Teorisi ile uygulamalı ders işleme metodu" çalışmasında bu çalışmayla benzer olarak Türk öğretmenlerde algılanan davranış kontrolünün niyet üzerine etkisini düşük bulurken Alman öğretmenlerde yüksek bulmuştur (31). "Algılanan davranış kontrolü"nü oluşturan iki maddenin (madde 28, 29) ortalaması; 5.58, 5.48'le yüksek sayılabilir. Buna rağmen algılanan davranış kontrolü niyeti açıklamadaki varyansa katılamamıştır.

Korelasyon analizi sonuçlarına bakıldığında, "**niyet**" alt boyutu ile "**öznel norm**" alt boyutu arasındaki korelasyon katsayısı 0.474, "**niyet**" alt boyutu ile "**algılanan davranış kontrolü**" alt boyutu arasındaki korelasyon katsayısı 0.295 olarak saptanmıştır. "**Niyet**" alt boyutu ile en iyi korelasyona sahip alt boyut "**öznel norm**"dur. "**Öznel norm**"dan sonra ikinci sırada "**davranışa yönelik tutum**" alt boyutu yer almaktadır. En düşük korelasyona sahip alt boyut "**algılanan davranış kontrolü**"dür. Bu çalışmayla benzer olarak Catherine Jackson "Planlı Davranış

Teorisinin genişletilmiş versiyonunun fiziksel aktiviteye uygulanması” çalışmasında "davranışa yönelik tutum" ile "niyet" arasındaki korelasyonu iyi "algılanan davranış kontrolü" ile "niyet" arasındaki korelasyonu da güçsüz bulunmuştur (41).

4.4. "FİZİKSEL AKTİVİTE ÖLÇEĞİ" NİN GÜVENİRLİK ANALİZLERİ

Bir değerlendirme aracının kullanılabilmesi için mutlaka bulunması gereken bir özelliği güvenirliktir. Güvenirlik, test puanının değişimindeki (varyansındaki) hata oranını belirler ve değerlendirme aracının üretkenliğini ve sürekliliğini gösterir (11). Güvenirlik, değişik istatistiksel yöntemlerle hesaplanmış bir korelasyon katsayısı ile belirlenir ve sıfır ile bir arasında değişen değerler alır. Korelasyon katsayısı 1'e yaklaştıkça güvenirliğin yüksek olduğu benimsenir (27,43). Güvenirlik katsayısı olarak kabul edilen "r" değerleri test puanlarında yansıyan bireysel farklılıkların ne oranda gerçek farklara, ne oranda şans ya da hata faktörüne bağlı olduğunu gösterir. (52).

"Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin güvenirliğini saptamaya yönelik olarak ölçeğin standart hatası, Cronbach Alfa değeri, Spearman-Brown ve Gutman Split-half katsayıları hesaplanmıştır ve test tekrar test ve madde analizi yapılmıştır.

4.4.1. "Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin Maddelerinden Alınan Puanların

Standart Hata Sonuçları

Ölçmelerde hata, ölçülmek istenmeyen miktarın ölçüm sonuçlarına katılmasıdır. Ölçmenin standart hatası, bireysel ölçmelerde görülen ölçme hatalarının büyüklüğü ile ilgilidir ve bir testteki çeşitli puanların ve puanlar arasındaki farkların güvenirliği konusunda yapılabilecek yargılar için kullanışlıdır. Ölçmenin standart hatası arttıkça bireysel puanın değişkenliği artar, azaldıkça değişkenlik azalır. Diğer

bir anlatımla, standart hata küçüldükçe ölçmenin güvenilirliği artar, standart hata büyüldükçe ölçmenin güvenilirliği azalır (66).

Ölçümsel testlerin kullanılabilmesi için dağılımın olağan (normal) dağılım olması gerekir. Bir başka anlatımla ölçümle elde edilmiş, sürekli olan veriler normal dağılım gösterir. Çünkü normal dağılım sürekli'dir (27). Simetrik dağılımlarda aritmetik ortalama, ortanca ve tepe değeri birbirine eşit olup, çarpıklık katsayısı sıfırdır. Sağa (pozitif) çarpık dağılımlarda küçük değerlerde bir yığılma olduğundan tepe değeri ortancadan, ortanca ise aritmetik ortalamadan küçüktür. Sola (negatif) çarpık dağılımlarda büyük değerlerde yığılma olduğundan tepe değeri ortancadan, ortanca ise aritmetik ortalamadan daha büyüktür (27,65).

Dağılım normal dağılıma göre daha sivri yada yaygındır, yada bir yana doğru kayma gösterecektir. Bu farklılıkların normal sınırlar içinde olup olmadığı, dağılımın "çarpıklık" (skewness) ve "diklik" (Kurtosis) katsayıları ile saptanabilir. SPSS istatistik programında çarpıklık, Fisher'in çarpıklık katsayısı ile hesaplanır. Çarpıklık katsayısı (skewness); -1 ile +1 arasında bir değerdir. "Fisher'in Çarpıklık Katsayısı" çarpıklık değerinin standart hataya bölünmesi ile bulunur. Normal dağılımdaki değerlerin ± 1.96 içerisinde olması beklenir. SPSS istatistik programında diklik, Fisher'in diklik katsayısı ile hesaplanır. Diklik katsayısı, diklik değerinin dikliğin standart yanılıgısına bölünerek elde edilir. Dağılım diklik değeri ± 1.96 arasında ise, dağılımın dik olmadığına karar verilir (27,28,65).

"Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin maddelerinin ve alt boyutlarının aritmetik ortalamaları standart sapma ve standart hata değerleri tablo 26 ve tablo 27'de görülmektedir. Verilerin normal ve normale yakın dağılıp dağılmadığını belirlemek amacıyla yalnızca hipotez testleri kullanılmamalı, test sonuçları histogram ve

grafiklerle birlikte yorumlanmalı denilmektedir. Bu nedenle ölçeğin tümü ve alt boyutları için histogram grafikleri çizilmiştir (4).

"Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin tümünün ve alt boyutlarının çarpıklık katsayıları değerlendirildiğinde; ölçeğin tümünün çarpıklık katsayısı; -0.233, **"niyet"** alt boyutunun çarpıklık katsayısı; -0.528 **"özel norm"** alt boyutunun çarpıklık katsayısı; -0.321, **"normatif inançlar"** alt boyutunun çarpıklık katsayısı; -0.036, **"davranışa yönelik tutum"** alt boyutunun katsayısı; -0.901, **"davranışsal inançlar"** alt boyutunun çarpıklık katsayısı;-0.649, **"algılanan davranış kontrolü"** alt boyutunun çarpıklık katsayısı;-0.884, **"öz-kimlik"** alt boyutunun çarpıklık katsayısı; -0.468 bulunmuştur. Bu çarpıklık katsayıları $\pm 1,96$ değerleri içinde yer aldığından, anlamlı kabul edilmez ($p>0.05$). Ölçeğin tümünün ve alt boyutlarının sola çarpık olduğu görülmektedir. Yani büyük değerlerde yığılma olmuştur. En az çarpık alt boyut **"normatif inançlar"**, en çarpık alt boyut **"davranışa yönelik tutum"** olarak bulunmuştur. Ölçeğin tümünün ve alt boyutlarının aritmetik ortalaması ortancadan ve tepe değerinden küçüktür. Bulunan çarpıklık katsayılarının ± 1.96 arasında olması, dağılımın normal dağılımdan anlamlı derecede farklı olmadığını, sonuçların normal dağılım içinde yayıldığını göstermektedir.

"Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin tümünün ve alt boyutlarının diklik (kurtosis) katsayıları değerlendirildiğinde; ölçeğin tümünün diklik katsayısı; -0.288 , **"niyet"** alt boyutunun diklik katsayısı;-0.338, **"özel norm"** alt boyutunun diklik katsayısı; -0.841, **"normatif inançlar"** alt boyutunun diklik katsayısı;-0.771, **"davranışa yönelik tutum"** alt boyutunun diklik katsayısı;0.118, **"davranışsal inançlar"** alt boyutunun diklik katsayısı; -0.245, **"algılanan davranış kontrolü"** alt boyutunun diklik katsayısı; 0.01, **"öz-kimlik"** alt boyutunun diklik katsayısı; -0.415 bulunmuştur. Bu diklik katsayıları $\pm 1,96$ sınırları içinde yer aldığından anlamlı

kabul edilmez ($p>0.05$). En dik alt boyut "**öznel norm**" alt boyutu iken, en basık alt boyut "**algılanan davranış kontrolü**" alt boyutudur. Ölçeğin tümünün ve alt boyutlarının normal dağılım içinde sivrildiği görülmektedir.

Sonuç olarak; ölçeğin tümünün ve alt boyutlarının normal dağılım eğrisi içinde olduğu söylenebilir. Bu sonuçlar ölçmenin güvenilir olduğunun göstergesidir.

4.3.2. "Fiziksel Aktivite Ölçeği" İçin "İç Tutarlık" Değerlendirmesi

İç tutarlılığın dayandığı temel görüş, her ölçme aracının belli bir amacı (bir bütünü oluşturmak) üzere, birbirinden deneysel olarak bağımsız ünitelerden oluştuğu ve bunların bir bütün içinde, bilinen ve birbirine eşit ağırlıklara sahip olduğu varsayımıdır (8,43). Bir ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliğine sahip olduğundan söz edebilmek için, ölçeğin tüm alt bölümlerinin aynı özelliği ölçtüğünü kanıtlamak gerekir. Aynı özelliği ölçen maddelerin ayıklanması için yapılır (43).

Güvenirlik katsayısının değerinin yeterli olup olmaması, ölçeğin hangi amaçla kullanılacağına bağlıdır. Çoğu amaç için 0.70 ve üzeri doyurucu olmakla birlikte, 0.85-0.95 aralığının seçilmesi gerektiği belirtilmiştir. Fizyolojik ölçümlerde 0.90 ve üzeri ve tutum ölçeklerinde 0.70 kabul edilebilir düzeydedir (8).

"Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin iç tutarlılığını belirlemede "madde çözümlemesi" yarı test güvenilirliği, madde analizi yapılmıştır.

Ölçeğin güvenilirlik düzeyini saptarken madde çözümlemesinde madde puanlarının sürekli olduğu durumlarda (Likert Tipi) Cronbach Alfa katsayısının hesaplanması önerilmektedir (67). Yapılan analiz sonucunda "**Fiziksel Aktivite Ölçeği**"nin tümünün Cronbach Alfası; 0.93, "**niyet**" alt boyutunun Cronbach Alfası; 0.86, "**öznel norm**" alt boyutunun Cronbach Alfası;0.88, "**normatif inançlar**" alt boyutunun Cronbach Alfası;0.89, "**davranışa yönelik tutum**" alt boyutunun Cronbach Alfası; 0.91, "**davranışsal inançlar**" alt boyutunun Cronbach

Alfası;0.87, "**algılanan davranış kontrolü**" alt boyutunun Cronbach Alfası; 0.77, "**öz-kimlik**" alt boyutunun Cronbach Alfası; 0.79 bulunmuştur. Bu sonuçlarda ölçeğin kendi içinde tutarlı olduğunu göstermiştir ve ölçeğin homojenliği yüksek düzeydedir. Kerner ve Kalinski (2002, USA) "Adölesan çağındaki kızların ve erkeklerin boş zaman fiziksel aktivitelerine katılma tutumları, öznel normu , kontrol algıları, ve niyetlerinin ölçülmesi için ölçek yapılandırılması" çalışmasında iç tutarlılık katsayılarını 0.81 ve 0.96 arasında değişen değerler olarak bulmuşlardır (45). Conn ve arkadaşları (2003, USA) "yaşlı kadınlar ve egzersiz: Planlı Davranış Teorisi" çalışmasında ölçeğin alfa katsayısı kontrol inançları için 0.81, davranışsal inançları için 0.88, normatif inançlar için 0.70 bulmuşlardır (20).

"Yarı-test güvenirliği" iç tutarlığı ölçmede sıklıkla kullanılan bir yöntemdir. "Yarı-test güvenirlik" yönteminde, ölçek yada test maddeleri iki eşit parçaya bölünerek ölçüm sonuçları arasında korelasyon hesaplanır. Bu yarıya bölme işlemi birkaç şekilde yapılabilir. Bunlardan biri ölçek maddelerini ilk yarı-ikinci yarı olarak ikiye bölmektir. Sık kullanılan diğer bölme yöntemi ise aracı tek sayılı ve çift sayılı maddelerini ayırarak ikiye bölmektir (8).

"**Fiziksel Aktivite Ölçeği**"nin tek ve çift numaralı maddelerinden oluşan iki yarım test güvenirlik analizi sonuçlarına göre ölçeğin iki yarısı arasındaki korelasyon 0.53, ve 15 maddeden oluşan birinci yarının Cronbach Alfası 0.90, 15 maddeden oluşan ikinci yarının Cronbach Alfası 0.90'dir. Ölçeğin Gutman Split-half katsayısı 0.689, Sperarman-brown katsayısı 0.694 bulunmuştur. Ölçeğin iki yarısının da Cronbach Alfası 0.90'la oldukça iyi bulunmuştur. Ölçeğin Gutman Split-half katsayısı ve Sperarman-brown katsayısı, tutum ölçekleri için yeterli düzey olan 0.70'e çok yakın bulunmuştur (8,67).

"Madde analizi", her bir test maddesinin varyansının toplam test puanının varyansı ile karşılaştırılarak, aralarındaki ilişkiye bakılmasıdır. Bu ilişki Pearson momentler çarpımı korelasyonunun düzeltilmiş formülü ile hesaplanır (52). Eğer, bir maddenin toplam puana olan korelasyonu düşük ise, bu o maddenin ölçekteki diğer maddelerden farklı bir niteliği ölçtüğünü gösterir (43).

"**Fiziksel Aktivite Ölçeği**" için yapılan ilk madde analizi sonuçlarında "**geçmiş davranış**" ek değişkenin maddelerinin (madde 1-2) "**özel norm**" alt boyutundaki bir maddenin (madde 9) ve "**öz-etkililik**" ek değişkenin bir maddesinin (madde 30) madde toplam korelasyon katsayısı 0.30'un altında bulunmuştur ve bu maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Madde-toplam korelasyon katsayısının hangi ölçütün altına düşünce güvenilirliğinin yetersiz olacağı konusunda belirli bir standart olacağı konusunda belirli bir standart olmamakla birlikte Karasar'a göre, bu katsayı 0.50'den küçük katsayısı olan maddelerin güvenilirliğinden kuşku duyulmalı iken Öner'e göre bu katsayı 0.30'un üzerinde olmalıdır. Uygulamada ise çoğu araştırmacı 0.20 düzeyini kullanmaktadır (8,43,52). Bu çalışmada 0.30'un altında madde toplam korelasyon katsayısına sahip maddeler çıkarılmıştır.

"**Geçmiş davranış**" ek değişkenin maddelerinin madde toplam korelasyon katsayısı 0.30'un altındadır. "**Geçmiş davranış**" ek değişkenin puanlaması ölçekteki diğer sorulardan farklıdır. Madde 1, en az "0" en çok "3" puan, madde 2a, 2b, 2c en az "0" en çok "7" puan alabilmektedir. Ölçekteki diğer sorular ise en az "1" en çok "7" puan alabilmektedir. "**Geçmiş davranış**" ek değişkenindeki farklı puanlama sebebiyle, bu ek değişkenin maddelerinin madde toplam korelasyon katsayılarının düşük olduğu düşünülmektedir.

"**Özel norm**" alt boyutundaki bir maddenin (madde 9) madde toplam korelasyon katsayısı 0.30'un altındadır. "**Özel norm**" alt boyutundaki 9. maddede

yer alan "sosyal baskı" ifadesinin anlaşılmadığı düşünülmektedir. "**Öznel norm**" alt boyutundaki diğer 3 maddenin madde toplam korelasyon katsayı düşük değilken 9. maddenin düşük olması "sosyal baskı" ifadesinin bireyler tarafından tam olarak anlaşılmadığını düşündürmektedir.

"**Öz-etkililik**" ek değişkenin bir maddesinin (madde 30) madde toplam korelasyon katsayısı 0.30'un altındadır. Bu madde ilk madde analizi sonucunda ölçekten çıkarılmıştır.

Madde 30. Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak isterim, fakat yapıp yapamayacağımı bilmiyorum.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

"**Öz etkililik**" ve "**geçmiş davranış**" ek değişkenleri ile "**öznel norm**" alt boyutundaki 9. madde ölçekten çıkarıldıktan sonra kalan 30 maddeyle yapılan madde analizi (Tablo 31) sonuçlarına bakıldığında; maddelerin madde toplam korelasyon katsayıları 0.33 ile 0.67 arasında değişen değerler almıştır. Bu bulgu 30 maddenin her birinin ayırt edici özelliğe sahip olduğunu göstermektedir.

4.4.3. "Fiziksel Aktivite Ölçeği" İçin "Zamana Göre Değişmezlik" Değerlendirilmesi

Zamana göre değişmezlik, aracın değişik zamanlardaki yinelemeli ölçümlerde benzer ölçüm değerlerini sağlama özelliği ile ilgilenir. Değişmezlik güvenilirliği için önceki ve sonraki ölçümler arasındaki korelasyon katsayısı belirlenir. Katsayının yüksekliği ölçümün değişmezliğini belirler. Ölçümler arasındaki sürenin ise bellek etkisini kaldıracak kadar uzun, denek değişikliğine neden olmayacak kadar kısa, örneğin 2 haftadan bir aya kadar bir süre şeklinde belirlenmesi önerilmektedir (8,27).

Bu araştırmada "test-tekrar test güvenirlik" ölçütü için çalışmaya katılan 45 kişiye ilk test uygulamasından 3 hafta sonra ölçek tekrar uygulanmıştır.

"Fiziksel Aktivite Ölçeği" nin tümünün Pearson Momentler çarpımı sonucu elde edilen test-tekrar test korelasyon katsayısı 0.92 bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutları değerlendirildiğinde **"niyet"** alt boyutunun Pearson Momentler çarpımı sonucu elde edilen test-tekrar test korelasyon katsayısı 0.85, **"özel norm"** alt boyutunun Pearson Momentler çarpımı sonucu elde edilen test-tekrar test korelasyon katsayısı 0.94, **"normatif inançlar"** alt boyutunun Pearson Momentler çarpımı sonucu elde edilen test-tekrar test korelasyon katsayısı 0.93, **"davranışa yönelik tutum"** alt boyutunun Pearson Momentler çarpımı sonucu elde edilen test-tekrar test korelasyon katsayısı 0.91, **"davranışsal inançlar"** alt boyutunun Pearson Momentler çarpımı sonucu elde edilen test-tekrar test korelasyon katsayısı 0.96, **"algılanan davranış kontrolü"** alt boyutunun Pearson Momentler çarpımı sonucu elde edilen test-tekrar test korelasyon katsayısı 0.90, **"öz-kimlik"** ek değişkeninin Pearson Momentler çarpımı sonucu elde edilen test-tekrar test korelasyon katsayısı 0.95 bulunmuştur. Test-tekrar test sonucunda ölçeğin alt boyutlarından elde edilen korelasyon katsayılarından en yüksek korelasyon **"öz-kimlik"** alt boyutuna ait iken, en düşük korelasyon katsayısı **"niyet"** alt boyutuna aittir. Ölçeğin bütünü ve tüm alt boyutlarının korelasyon katsayıları oldukça iyi bulunmuştur ($p < 0.01$). Yani ölçeğin zamana göre değişmezliği oldukça iyidir. Ayrıca ölçeğin bütünü için bulunan korelasyon katsayısının karesi alındığında, $r^2 = 0.84$ bulunmaktadır. Bunun anlamı **"Fiziksel Aktivite Ölçeği"** puan ortalamasının test-tekrar test sonucu puan ortalamasının %84'lük bölümünü tanımlayabildiğidir. Elde edilen bu bulgulara göre **"Fiziksel Aktivite Ölçeği"** nin zamana göre kararlılığını yüksek düzeyde sağladığını söylemek mümkündür.

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. SONUÇLAR

Bireylerin fiziksel aktiveye yönelik niyetlerini belirlemek için "Planlı Davranış Kuramı"na göre geliştirilen "**Fiziksel Aktivite Ölçeği**" ni Türk toplumuna uyarlama çalışmasında elde edilen sonuçlar şöyle sıralanabilir:

Geçerlik Analiz Sonuçları

* "**Fiziksel Aktivite Ölçeği**"nin dil uyarlaması için 4 uzman tarafından ölçek Türkçe'ye daha sonrada bir uzman tarafından geri çevrili yapılarak İngilizce'ye çevrilmiştir.

* "**Fiziksel Aktivite Ölçeği**"nin kapsam geçerliğinin sağlanması için konunun uzmanı 11 kişiden görüş alınmıştır.

*Uzman görüşü alındıktan sonra ölçeğin geçerlik-güvenirliğini test etmek için ölçek maddelerine faktör analizi ve madde analizi yapılmıştır. Madde analizine göre "**geçmiş davranış**" ek değişkenini oluşturan iki maddenin, "**özel norm**" alt boyutunun bir maddesinin ve "**öz-etkililik**" ek değişkeninin bir maddesinin madde toplam korelasyon katsayısı 0.30'un altında bulunmuştur. Faktör analizi sonucunda; madde analizinde, madde toplam korelasyon katsayıları düşük olan maddelerin farklı alt boyutlara yüklendiği saptanmıştır. Bu sonuçlara göre ölçekten "**geçmiş davranış**" ve "**öz etkililik**" ek değişkenlerinin maddeleri ve "**özel norm**" alt boyutundaki bir madde ile birlikte toplam 6 madde çıkarılmış ve kalan 30 madde ile geçerlik ve güvenirlik testleri yapılmıştır.

*Ölçekten 6 madde çıkarıldıktan sonra yapılan ikinci faktör analizinde öz değeri 1'i aşan yedi faktör bulunmuştur. Bu yedi faktör, uyarlaması yapılan "**Fiziksel Aktivite Ölçeği**"nin alt boyutlarına göre adlandırılmıştır. Ölçeği oluşturan alt

boyutlar; "Planlı Davranış Kuramı" yapıları olan **"niyet"**, **"özel norm"**, **"normatif inançlar"**, **"davranışa yönelik tutum"**, **"davranışsal inançlar"**, **"algılanan davranış kontrolü"** ve ek değişken olan **"öz-kimlik"**tir. Orijinal ölçekten farklı olarak **"davranışsal inançlar"** alt boyutundan iki madde **"davranışa yönelik tutum"** alt boyutuna yüklenmiş ve bu alt boyutta yer almıştır. Yedi alt boyutun açıkladığı varyans %70.13'tür. Maddelerin faktör yükleri 0.599 ile 0.842 arasında değişen değerler almıştır.

* Ölçeğin yordama geçerliği için, "Fiziksel Aktivite Ölçeği"nden alınan toplam ölçek puanları ile meslek durumu, fiziksel aktivite durumu, haftada yapılan hafif, orta ve ağır fiziksel aktivite sayısı arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucu meslek durumu ile toplam ölçek puanları arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0.05$). Fiziksel aktivite durumu ile toplam ölçek puanı arasında da anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0.01$). Haftada yapılan hafif fiziksel aktivite sayısı, orta yoğunlukta fiziksel aktivite sayısı ve ağır fiziksel aktivite sayısı ile toplam ölçek puanı arasındaki korelasyon katsayıları anlamlı bulunmuştur. Sonuçlar hafif, orta ve ağır fiziksel aktivite için sırasıyla; $r = 0.246$, $r = 0.276$, $r = 0.218$ bulunmuştur ($p<0.01$).

* **"Niyet"** alt boyutu ile diğer alt boyutlar arasında yapılan regresyon analizi sonucunda **"özel norm"**, **"davranışa yönelik tutum"**, **"öz-kimlik"**, **"normatif inançlar"** alt boyutlarının niyetteki toplam varyansları %34.3'tür. **"Algılanan davranış kontrolü"** ve **"davranışsal inançlar"** alt boyutları **"niyet"**i açıklayamamıştır.

* **"Niyet"** ile diğer alt boyutlar arasında yapılan korelasyon analizinde, **"niyet"** ile **"özel norm"** ve **"davranışa yönelik tutum"** alt boyutu arasındaki

korelasyon iyi, "**algılanan davranış kontrolü**" ile arasındaki korelasyon zayıf bulunmuştur.

Güvenirlik Analizi Sonuçları

* "**Fiziksel Aktivite Ölçeği**"nin tümünden alınan toplam puanlara bakıldığında ölçeğin minimum puanı 58 maximum puanı 210 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tümünün toplam puan ortalaması ve standart hatası $\bar{X} = 146.86 \pm 1.67$ 'dir.

* "**Fiziksel Aktivite Ölçeği**"nin tümünün ve alt boyutlarının normal dağılım eğrisi içinde olduğu bulunmuştur.

* Ölçeğin tümünün Cronbach Alfası; 0.93, "**niyet**" alt boyutunun Cronbach Alfası;0.86, "**özel norm**" alt boyutunun Cronbach Alfası;0.88, "**normatif inançlar**" alt boyutunun Cronbach Alfası;0.89, "**davranışa yönelik tutum**" alt boyutunun Cronbach Alfası;0.91, "**davranışsal inançlar**" alt boyutunun Cronbach Alfası;0.87, "**algılanan davranış kontrolü**" alt boyutunun Cronbach Alfası; 0.77, "**öz-kimlik**" ek değişkeninin Cronbach Alfası; 0.79 bulunmuştur.

* Ölçeğe uygulanan ikinci madde analizi sonuçlarına göre ölçek maddelerinin madde toplam korelasyon katsayısı 0.33 ile 0.67 arasındadır.

* "**Fiziksel Aktivite Ölçeği**"nin tek ve çift sayılı maddelerinden oluşan iki yarı test güvenirlik sonuçlarına göre ölçeğin iki yarısı arasındaki korelasyon 0.53'tür. Birinci yarısı için Cronbach alfa 0.90, ikinci yarısı için Cronbach alfa 0.90 bulunmuştur. Ölçeğin Spearman-brown katsayısı 0.69, Gutman Split-half katsayısı 0.68 yeterli düzeyde yüksek bulunmuştur.

* "**Fiziksel Aktivite Ölçeği**"nin "**zamana göre değişmezliğini**"ni test edebilmek için test tekrar test tekniği kullanılmıştır. Ölçeğin bütünü ve alt boyutlarının önce-sonra ölçümleri arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayısı istatistiksel açıdan anlamlı çıkmıştır. "**Fiziksel Aktivite Ölçeği**" puan ortalaması

test-tekrar test sonucu puan ortalamasının %84'lük bölümünü tanımlayabilmektedir ($r^2=0.84$).

5.2. ÖNERİLER

*"Fiziksel Aktivite Ölçeği"nin değişik sosyo-ekonomik düzeyleri, farklı kültürleri temsil eden örneklemelere uygulanarak değişmezliğinin araştırılması,

* Fiziksel aktiviteyi arttırmaya yönelik çalışmalarda, Türk toplumuna uyarlanan **"Fiziksel Aktivite Ölçeği"**nin kullanılması,

* Koruyucu sağlık davranışlarına ilişkin girişimler planlanırken "Planlı Davranış Kuramı"ndan yararlanılması,

* Fiziksel aktivite konusunda yapılacak çalışmalarda; spor hekimliği, hemşirelik, psikoloji, beden eğitimi disiplinleri arasında işbirliği yapılması,

* Uyarlanan ölçek yardımıyla saptanacak tutum ve niyetlerin hazırlanan / hazırlanacak olan projelerde kullanılması,

* Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin yararlarının topluma anlatılması,

* Görsel ve yazılı basının da fiziksel aktivitenin önemi konusunda, topluma bilgi vermesi önerilmektedir.

BÖLÜM VI

ÖZET

Fiziksel aktivite, sağlığın korunması ve geliştirilmesinde önemli bir yere sahiptir ancak günümüzde hareketsizlik alışkanlık haline gelmiştir. Bu araştırma, Jackson tarafından "Planlı Davranış Kuramı"na göre geliştirilen "**Fiziksel Aktivite Ölçeği**"nin, fiziksel aktiviteye yönelik niyeti belirlemede, Türk toplumunda kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir araç olup olmadığını test eden metodolojik bir araştırmadır.

Bu araştırma, Ege Üniversitesi Tıp, Ziraat, Edebiyat, İletişim ve Eğitim Fakültesinde çalışan 421 idari personelden, sistematik örnekleme yöntemiyle seçilen ve ölçeği oluşturan madde sayısının (36) on katı olan 360 kişi ile yapılmıştı. Katılımcıların; %45.6'sı kadın, %54.4'ü erkekti ve yaş ortalaması: 36.43 ± 8.11 'di.

"**Fiziksel Aktivite Ölçeği**" üç ek değişken eklenerek test edildi. Yapılan ilk faktör ve madde analizi sonucunda ölçek bütünüyle uyum sağlayamayan "**geçmiş davranış**" ve "**öz etkililik**" ek değişkeni ile "**öznel norm**" alt boyutundaki bir madde ölçekten çıkarıldı. İkinci faktör analizinde, orijinal ölçekteki alt boyutlara benzer şekilde 7 faktör oluştu. Bu faktörler orijinal ölçeğe bağlı kalınarak, "**niyet**", "**öznel norm**", "**normatif inançlar**", "**davranışa yönelik tutum**", "**davranışsal inançlar**", "**algılanan davranış kontrolü**", alt boyutu ve "**öz-kimlik**" ek değişkeni olarak isimlendirildi. İkinci faktör analizine göre maddelerin faktör yükleri; 0.599-0.842, madde analizine göre madde toplam korelasyon katsayıları; 0.33-0.67 arasında değer aldı. Sadece "**davranışsal inançlar**" alt boyutundan iki madde "**davranışa yönelik tutum**" alt boyutuna yüklendi ve bu iki maddenin bu alt boyutta kalması istatistiksel ve kavramsal açıdan uygun bulundu. Ölçeğin açıkladığı toplam

varyans %70.13'tü. "**Öznel norm**", "**davranışa yönelik tutum**", "**öz-kimlik**", "**normatif inançlar**" alt boyutlarının niyetteki toplam varyansları %34.3 bulundu. "**Davranışsal inançlar**" ve "**algılanan davranış kontrolü**" alt boyutları ise niyeti öngören değişkenler olamadı. Ölçeğin tümünün Cronbach alfa katsayısı: 0.93, alt boyutlarının Cronbach alfa katsayısı: 0.79-0.91 arasında değişen değerlerde bulundu. Hesaplanan diklik ve çarpılık katsayılarına göre ölçeğin tümünün ve alt boyutlarının normal dağılım eğrisi içinde olduğu saptandı. Ölçeğin tümünün ve altboyutlarının test tekrar test sonucundaki korelasyon katsayıları; 0.85-0.96 ($p<0.01$) arasında anlamlı bulundu.

Yapılan geçerlik ve güvenirlik testleri sonucunda "**Fiziksel Aktivite Ölçeği**"nin Türk toplumunda kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu belirlenmiştir. "**Fiziksel Aktivite Ölçeği**" değişik sosyo-ekonomik düzeyleri, farklı kültürleri temsil eden örneklemelere uygulanarak değişmezliği araştırılmalıdır.

Anahtar Kelime: Fiziksel aktivite, Planlı Davranış Kuramı

ABSTRACT

Physical activity has a significant importance for the preservation and the improvement of the human health. Unfortunately, today, lullness has become a habit. This is a methodological research which tests whether it is a validity and dependable means to be employed to use the **“Self Reported Physical Activity Behavior”** developed by Jackson according to the **“Theory of Planned Behaviour”**, for the determination of the intention towards physical activity in the Turkish Society.

This research had been made with 360 people which were chosen among the administrative staff working in Ege University Faculties of Medicine, Agriculture, Literature, Education and Communication using the systematical sampling method and who were 10 times the matter making the scale (36). Of the participants, 45.6% were women, and 54.4% were men and the average age was: 36.43 ± 8.11 .

“Scale for Physical Activity” had been tested using three additional variables. As the result of the first factorial and subjective analysis, the variables **“past behaviour”**, the additional **“self-efficacy”** variable, and a subdimensional value to the subjective norm which did not go in compliance with the whole scale had been discarded from the scale. In the second factorial analysis, 7 factors similar to the subdimensions of the original scale had been determined. In order to maintain the connection with the original scale, these factors had been named as **“intention”**, **“normative beliefs”**, **“attitude toward the behaviour”**, **“behavioural beliefs”**, **“perceived behavioral control”** and its subdimension, and the additional **“self-identity”** variable. According to the second factor analysis, the factor loads of the subjects had been in the 0.599-0.842 range, and their total coefficients of correlation in the range 0.33-0.67 according to the subjective analysis. Only two subjects from the **“behavioral beliefs”** subdimension had been loaded to the **“attitude toward the behaviour”** subdimension. Total variance yielded by the scale had been 70.13%. The total variance of the subdimensions **“subjective norm”**, **“attitude toward the behaviour”**, **“self-identity”**, and **“normative beliefs”**, in the dimension of intention was 34.3%. The subdimensions **“behavioral beliefs”** and **“perceived behavioural control”** could not have been variables that foresee **“intention”**. The Cronbach alpha coefficient of the whole scale was: 0.93. The Cronbach alpha coefficient of the subdimensions was found to be in the 0.79-0.91 range. According to the calculated vertical and warps coefficients, whole of the scale and its dimensions were deduced to be within the range of the curvature of normal distribution. The

correlation coefficients of the whole of the scale and its subdimensions following the retesting procedure were found to be in the 0.85-0.96 range ($p < 0.01$), which is regarded as conceivable.

As the result of the tests of validity and reliability the “Scale for Physical Activity” was determined to be a valid and credible scale for research in Turkish Society. By applying to sample objects from various socioeconomical backgrounds and different cultures, the stability/constancy of the scale must be investigated.

Key Words: Physical activity, Theory of Planned Behaviour



BÖLÜM VII

KAYNAKLAR

1. Abraham, C., Sheeran, P. (2004). Deciding to Exercise: the Role of Anticipated Regret, Br J Health Psychol. 2004 May;9(Pt-2):269-78., Erişim tarihi:05.01.2005, Erişim: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?CMD=search&DB=pubmed>.
2. Ajzen, I. (2000). Construction Of A Standart Questionnaire For The Theory of Planned., Erişim:<http://www.uniz.onit.umass.edu.\ajzen\index>, Erişim tarihi:24.05.04.
3. Ajzen, I. (2000). Perceved Behavioral Control, Self Efficacy, Locus of Control and Theory of Planned Behaviour., Erişim:<http://www.uniz.onit.umass.edu.\ajzen\index>, Erişim tarihi:24.05.04.
4. Akça, A. (1998).Üniversite Öğretim Elemanlarının Sağlığı Geliştirme Davranışları ve Bu Davranışları Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi., Yüksek Lisans Tezi, E.Ü Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
5. Akgün, N. (1993). Egzersiz Fizyolojisi., Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.
6. Aksaksakoğlu, G. (2001). Sağlıkta Araştırma Teknikleri ve Analiz Yöntemleri., D.E.Ü Rektörlük Matbaası, İzmir, ss:22-35.
7. Aksayan, S., Gözüm, S. (2002). Kültürlerarası Ölçek Uyarlaması İçin Rehber 1., Hemşirelik Araştırma Dergisi Cilt/Vol:4 Sayı/no:1.
8. Aksayan, S., Gözüm, S. (2003). Kültürlerarası Ölçek Uyarlaması İçin Rehber 2., Hemşirelik Araştırma Dergisi Cilt/Vol:5 Sayı/no:1.
9. Arslan, C., Koz, M., Gür, E., Mendeş, B.(2003). Üniversite Öğretim Üyelerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması., F.Ü. Sağlık Bil. Dergisi 2003, 17(4), 249-258.

10. Astrom, AN. (2004). Temporal Stability of The Theory of Planned Behaviour: A Prospective Analysis of Sugar Consumption Among Ugandan Adolescents., Community Dent Oral Epidemiol. 2004 Dec; 32(6):426-34, Erişim tarihi:24.02.05, Erişim:<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?CMD=search&DB=pubmed>.
11. Aydemir, Ö. (2004). Değerlendirme Araçlarının Psikometrik Özellikleri., Sağlıkta Yaşam Kalitesi Sempozyum Kitabı, ss:7-9.
12. Baker, CW. (2003). Predicting Adolescent Eating And Activity Behaviors: The Role Of Social Norms And Personal Agency., Health Psychol, 22(29):189-98, Erişim:<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?CMD=search&DB=pubmed>, Erişim tarihi:24.05.04.
13. Baltaş, Z. (2000). Sağlık Psikolojisi, Halk Sağlığında Davranış Bilimleri., Remzi Kitapevi, İstanbul ss:11-28.
14. Bilgin, L. (2003). Sendikaya Bağlılık Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması., Dokuz Eylöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi., Cilt:5,Sayı:4, ss:18.
15. Blanchard, CM. (2003). Ethnicity And The Theory of Planned Behaviour İn The Exercise Domain., Am J Health Behaviour 27(6):579-91, Erişim: <http://www.uniz.onit.umass.edu/ajzen>, Erişim tarihi: 23.05.04.
16. Blue, C. (2001). Exercise Among Blue-Collar Workers:Application of The Theory of Planned Behaviour., Res Nurse Health. Dec;24(6):481-93, Erişim tarihi:22.05.03, Erişim: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?CMD=search&DB=pubmed>.
17. Bozionelos, G., Bennet, P. (1999). The Theory of Planned Behaviour As Predictor Of Exercise: The Moderating İnfluence Of Beliefs And Personality Variables., Journal Of Health Psychology,4, 517-529, Erişim: <http://www.uniz.onit.umass.edu/ajzen>, Erişim tarihi:23.05.04.

18. Ceylan, S. (2002). GATA Çalışanları Arasında Spor ve Fiziksel Egzersiz Davranışları ve Bunu Etkileyen Faktörler., <http://www.dicle.edu.tr/egzersiz> Erişim tarihi: 21.01.04
19. Coşkun, İ. (1996). Mastektomi Ameliyatı Olmuş Kadınların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı ile Öz-Bakım Gücü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi., Yüksek Lisans Tezi, E.Ü Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
20. Conn, VS. (2003). Older Women And Exercise: The Theory of Planned Behaviour Beliefs., *Public Health Nursing* 20(2):153-63.
21. Culos-Reed, SN. (2004) Breast Cancer Survivors Involved in Vigorous Team Physical Activity: Psychosocial Correlates of Maintenance Participation., *Psychooncology*. 2004 Nov 17, Erişim Tarihi:24.01.2005, Erişim:<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?CMD=search&DB=pubmed>.
22. Dilşen, G. (1996). Osteoporozda Rehabilitasyon ve Egzersiz ., *Aktüel Tıp Dergisi*, Cilt.1 Sayı:5 ss:399-402.
23. Dodgson, JE. (2003). The Theory of Planned Behaviour-Based Models For Breastfeeding Duration Among Hong Kong Mothers., *Nursing Research* 52(3):148-58.
24. Downs, DS., Hausenblas HA. (2003). Exercising For Two: Examining Pregnant Women's Second Trimester Exercise Intention And Using The Framework The Theory Of Planned Behavior., *Womens Health Issues* 13(6):222-8, <http://www.uniz.onit.umass.edu/ajzen>, Erişim tarihi:24.05.04.
25. DSÖ Türkiye İrtibat Bürosu, Fiziksel Aktivite Hakkında Yanlış Düşünceler., Erişim: <http://www.un.org.tr/who/fizikselaktivite>, Erişim tarihi: 23.01.04.

26. Emlek, Z. (1998) Çalışan Çocukların (12-18 yaş) Kendi Sağlıklarını Yükseltmedeki Sağlıkla İlgili Davranış Biçimlerinin Saptanması., Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
27. Erefe, İ. (2002). Hemşirelikte Araştırma İlke Süreç ve Yöntemleri., İstanbul.
28. Erkuş, A. (2001). Psikometri Üzerine Yazılar., Türk Psikoloji Derneği Yayınları No:24, Ankara.
29. Erten, S. (1999). Çevre Eğitiminde Planlanmış Davranış Teorisinin kullanılması, Erişim: <http://www.hacettepe.fbo.edu>, Erişim tarihi:24.03.04.
30. Erten, S. (1999). Kız Erkek Öğrencilerin Evde Enerji Tasarrufu Yapma Davranış Amaçlarının Planlanmış Davranış Teorisi Yardımıyla Açıklanması., Erişim: <http://www.hacettepe.fbo.edu> , Erişim tarihi: 24.03.04.
31. Erten, S. (2001). Planlanmış Davranış Teorisi ile Uygulamalı Ders İşleme Öğretim Metodu., Erişim: <http://www.hacettepe.fbo.edu>, Erişim tarihi:24.03.04.
32. Esin, N. (2000). Sağlıklı Yaşam Biçimi Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması., Hemşirelik Bülteni, İ.Ü Florence Nightingale H.Y.O.,49, İstanbul, 87-90.
33. Evans, D. (2003). Predicting Adolescent Pedestrians' Road-Crossing Intentions: An Application And Extension of The Theory of Planned Behaviour., Health Educ Res. 2003 Jun;18(3):267-77, Erişim: www.pubmed.com, Erişim tarihi:24.01.2005.
34. Faulker, G., Biddle, S. (2001). Predicting Physical Activity Promotion In Health Care Settings., Am J Health Promotion 16(2):98-106, Erişim tarihi:24.05.04, Erişim. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?CMD=search&DB=pubmed>.
35. Genç, M. (2002). Malatya Kent Merkezinde Banka Çalışanlarında Fiziksel Aktivite Sıklığı., İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi cilt:20 Sayı:20 ss.15-20.

36. Giles, M. (2004). An Application of Theory of Planned Behaviour to Blood Donation: The Importance of Self- efficacy., Health Educ Res. 2004 Aug;19(4):380-91, Erişim : www.pubmed.com, Erişim tarihi:30.02.2005.
37. Gülriz, E. (1997). Submaksimal Egzersizin Trombosit Fonksiyonları  zerine Etkisi., Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi Cilt:50 Sayı:2 ss:23-30.
38. G r, A. (1973). Fizyolojik Temelleriyle Kondisyon ., Ankara Basımevi.
39. Hanson, MJ. (2005) An Examination of Ethnic Differences in Cigarette Smoking Intention Among Female Teenagers., J Am Acad Nurse Pract. 2005 Apr;17(4):149-55 Erişim:www.pubmed.com, Erişim tarihi:01.06.2005.
40. Hockey, R. (1985) Physical Fitness., Times Mirror Mosby College.
41. Jackson, C. (2003). Applying An Extended Versiyon of The Theory of Planned Behaviour to Physical Activity.,J.Sport Science 21(2):119-33 Erişim tarihi:24.05.04, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?CMD=search&DB=pubmed>.
42. Jones, LW. (2004). Promoting Exercise Behaviour : An İntegresyon Of Persuasion Theories and Theory of Planned Behaviour., Br J Health Psychol. 2004 Nov;9(Pt 4):505-21, Erişim tarihi:24.05.04, Erişim:<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?CMD=search&DB=pubmed>.
43. Karasar, N. (2000). Bilimsel Araştırma Yöntemi., 10. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
44. Kardaş,Y. Egzersizin Yaraları., Erişim:[http\\www.iktibaş.net\\yazı](http://www.iktibaş.net/yazı) ., Erişim tarihi: 12.12.2002
45. Kerner, K., Kalinski, M. (2002). Scale Construction for Measuring Adolescent Boys and Girls Attitude, Beliefs, Perception of Control, and İntention to Engage İn Leisure-Time Physical Acitvity., Perceptual and Motor Skills, 95, 109-117 [http:\\www.uniz.onit.umass.edu\\ajzen](http://www.uniz.onit.umass.edu/ajzen), Erişim tarihi:23.05.04.

46. Kim, K. (2003). Applying The Theory of Planned Behavior to Predict Dairy Product Consumption By Olders Adults., J Nutr Educat Behav. 2003 Nov-Dec;35(6):294-301 Erişim: www.pubmed.com, Erişim tarihi: 24.01.2005.
47. Kirdli, SA. (2005). Jordanian Married Muslim Women's Intentions to Use Oral Contraceptives., Int Nurs Rev. 2005 Jun;52(2):109-14, Erişim:www.pubmed.com, Erişim tarihi:01.06.2005.
48. Lajunen, T. (2004). Can Social Psychological Models Be Used to Promote Bicycle Helmet Use Among Teenagers? A comparison of The Health Belief Model, Theory of Planned Behavior And The Locus of Control., J Safety Res. 2004;35(1):115-23 Erişim:www.pub.med.com, Erişim Tarihi:24.01.2005.
49. Manstead, A.S.R. (1995). Evaluating and Exenting The Theory of Planned Behaviour ., European Review of Social Pysihylogy. Volume:6
50. Norman,P., Corner, M. (2000). The Theory of Planned Behaviour and Exercise: Evidence For The Moderating Role of Past Behaviour., British Journal of Health of Psychology, Erişim:<http://www.uniz.onit.umass.edu.\ajzen\index>, Erişim tarihi:24.05.04.
51. Onat, A.(2000). Türk Erişkinlerinde Fiziksel Aktivite Sıklığı., TEKHARF (Türk Erişkinlerinde Kalp Sağlığı, Risk Profili ve Kalp Hastalığı) Pfizer'in Katkılarıyla: Orhan Matbaacılık Ltd.şti. 2000.16-23.
52. Öner, N. (1997). Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testler., 3. Baskı, Bogaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
53. Özbey, N. (2001). Obezite ve Egzersiz Tedavisi., Aktüel Tıp Dergisi, Cilt:6 Sayı:2 ss:69-72.

54. Özcan, S. (2002). Kalp Sağlığı ve Taraması İçin Başvuran Erişkinlerin Fiziksel Aktivite Durumları ve Sosyo-Demografik Özelliklerin İncelenmesi., Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 17(2):7-16.
55. Özhan, E. (2000). Erkek Sporcularda Egzersiz ve Kan Lipoproteinlerine Etkisi., Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 22(12):88-92.
56. Özgüven, İ.E. (2000). Psikolojik Testler., PDREM Yayınları, 4. Baskı, Ankara.
57. Payne, N. (2004). The Role of Perceived Need Within The Theory of Planned Behaviour : A comparison of Exercise and Healthy Eating., Br J Health Psychol. 2004 Nov;9(Pt 4):489-504, Erişim: www.pubmed.com, Erişim tarihi:25.03.2005.
58. Puffer, S. (2004). Practice Nurses' Intentions to Use Clinical Guidelines., J Adv Nurs. 2004 Sep;47(5):500-9, Erişim:www.pub.med.com, Erişim tarihi:24.01.2005.
59. Rhodes, R., Courneya, K. (2003) Investigating Multiple Components Of Attitude, Subjective Norm, And Perceived Control: An Examination Of The Theory Of Planned Behaviour In The Exercise Domain, British Journal Of Social Psychology., <http://www.uniz.onit.umass.edu/ajzen>, Erişim tarihi:23.05.04.
60. Rise, J. (2003). Measuring Implementation Intentions In The Context Of The Theory Of Planned Behavior,Scandinavian Journal Of Psychology., Erişim: <http://www.uniz.onit.umass.edu/ajzen>, Erişim tarihi:23.05.04.
61. Russel, CL. (2003). Medication -Taking Beliefs of Adult Renal Transplant Recipients., Clin Nurse Spec. 2003 Jul;17(4):200-8, Erişim:www.pubmed.com, Erişim tarihi:21.02.2005.
62. Saunders, R.P. (2004). Comparison of Social Variables For Understanding Physical Activity In Adolescent Girls., Am J Health Behav.. 2004 Sep-Oct;28(5):426-36, Erişim: www.pubmed.com, Erişim tarihi: 24.01.2005.

63. Selçuk, B. (2000). Psikoloji Sözlüğü., Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.
64. Şimşekoğlu, Ö., Lajunen, T. (2003). Emniyet Kemerini Kullanma ve Planlı Davranış Teorisi., 8. Ulusal Psikoloji Öğrenci Kongresi Bildiri Özetleri Kitapçığı.
65. Sümbüloğlu, K., Sümbüloğlu V. (2000). Bioistatistik., Hatipoğlu Yayınları, 9. Baskı, Ankara.
66. Tavşancıl, E. (2002) Tutumların Ölçülmesi ve SPSS İle Veri Analizi., Nobel Yayın No:399, Ankara ss:28-84.
67. Tezbaşaran, A. (1997) Likert Tipi Ölçek Geliştirme Klavuzu., Türk Psikologlar Derneği, Ankara.
68. Trost, SG. (2002) Psychosocial Correlates Of Physical Activity In White And Afrika American Girls., Adolesc Health 31(3):226-33,
Erişim: <http://www.uniz.onit.umass.edu/ajzen>, Erişim tarihi:24.05.04.
69. Türk Kardiyoloji Derneği, Koroner Arter Hastalığına Yaklaşım Klavuzu., <http://www.t.k.d.org.tr/klavuz>, erişim tarihi:14.01.04.
70. Türkçe Sözlük, Türk Dil Kurumu, Milliyet Yayınları 1992.
71. VanDras, DD., Madey, SF. (2004). The Attainment of Important Health Goals Throughout Adulthood: An Integration of The Theory of Planned Behaviour., Social Support, Int J Aging Hum Dev. 2004;59(3):205-34,
Erişim: <http://www.uniz.onit.umass.edu/ajzen>, Erişim tarihi:24.01.05.
72. Walker, A. (2004). Applying the Theory of Planned Behavior to Pharmacists' Beliefs and Intentions About the Treatment of Vaginal Candidiasis With Non-Prescription Medicines., Fam Pract. 2004 Dec;21(6):670-6,
Erişim: <http://www.uniz.onit.umass.edu/ajzen>, Erişim tarihi:24.01.05.

73. Wilkinson, D. (2004) Constructing An İntegrated Model of The Antecedents of Adolescent Smoking, Br J Health Psychool. 2004 Sep;9(Pt 3):315-33,
Erişim:www.pubmed.com, Erişim tarihi:24.01.2005.



EKLER

EK-I Sosyodemografik Özellikler Anketi

Sayın Katılımcı,

Aşağıdaki anketin birinci bölümünde sizi tanıtıcı sorular ikinci bölümünde sizin fiziksel aktiviteye yönelik olarak niyetinizi belirlemek için sorular bulunmaktadır. Sorularda yanlış yada doğru cevap yoktur. En iyi cevap sizin kendi fikrinizdir. Bu nedenle her soruyu okuyup size uygun gelen cevabı işaretleyiniz. Hiç bir soruyu mümkün olduğunca boş bırakmamaya özen gösteriniz. Cevaplarınızın hepsi kesin olarak gizli tutulacaktır, araştırmaya katılan kişilerin verdiği cevaplar birlikte gruplanacağı gibi, bireysel olarak nitelendirilmeyeceksiniz. Araştırmaya katılıp zaman ayırdığınız için teşekkür ederim.

Sevil İNCEDAYI

E.Ü Halk Sağlığı Hemşireliği Ana Bilim Dalı
Yüksek Lisans Öğrencisi

BÖLÜM 1

Sosyo-demografik özellikler

.....fakülte

****Lütfen aşağıdaki soruları size uygun şıkkı daire içine alarak ve (.....) şeklinde boş bırakılan yerlere size uygun cevabı yazarak doldurunuz.**

1.Yaşınız: (.....)

2.Yaş Grubunuz:

1)20-29 2)30-39 3)40-49 4)50-59 5)60 ve üzeri

3.Cinsiyetiniz:

1)Kadın 2)Erkek

4.Medeni Durumunuz:

1)Hiç evlenmedi (7.soruya geçiniz) 2)Evli 3)Boşandı 4)Eşi Öldü 5)Ayrı Yaşıyor

5.Çocuğunuz var mı?

1)Evet 2)Hayır (Yanıtınız hayır ise 8'inci soruya geçiniz?)

6.Kaç çocuğunuz var? (.....)

7.Eğitim durumunuz? 1)Okur-yazar değil 2)Okur yazar ama okul bitirmemiş

3)ilkokul 4)ilköğretim 5)Ortaokul 6)Lise

7)Yüksekokul/fakülte 8)Lisansüstü/Doktora

8.Mesleğiniz?.....

Yaşam şekli ve alışkanlıklar

9.Sigara içiyor musunuz?

1)Evet 2)Hayır (Yanıtınız hayır ise 11'inci soruya geçiniz?)

10.Günde kaç tane sigara içiyorsunuz? (.....)

11.Alkollü içki kullanır mısınız?

1)Evet 2)Hayır (Yanıtınız hayır ise 13'üncü soruya geçiniz)

12.Alkollü içkileri ne sıklıkla içersiniz?

1) Her gün 2) Haftada bir kez 3)Ayda bir kez 4)Özel günlerde

13.Günde üç kez düzenli olarak yemek yer misiniz?

1)Evet 2)Hayır 3)Bazen

14.Fastfood ürünlerini tüketir misiniz?

1)Evet 2)Hayır 3)Bazen (Yanıtınız hayır ise 16'ncı soruya geçiniz)

15.Ne sıklıkla fasfood ürünlerini tüketirsiniz?

.....

16. Otomobiliniz var mı?

1)Evet 2)Hayır (Yanıtınız hayır ise 18'inci soruya geçiniz)

17. Ne sıklıkla otomobil kullanıyorsunuz?

.....

18.Bilgisayarınız var mı?

1)Evet 2)Hayır (Yanıtınız hayır ise 20. soruya geçiniz)

19.Bilgisayarınızı evde ve işte haftada kaç saat kullanıyorsunuz?

(.....)

20.Genellikle günde kaç saat uyursunuz? (.....)

21.Günde kaç saat televizyon seyredersiniz? (.....)

22.Kronik bir hastalığınız var mı ?(Şeker hastalığı, yüksek tansiyon, kalp hastalığı, böbrek yetmezliği gibi)

1)Evet 2)Hayır

23.Varsa hastalığınız nedir?

EK II Self Reported Physical Activity Behaviour

Please answer every question by either placing a tick in the appropriate box or by writing in the space provided. The questions are on both sides of the paper.

SECTION A: How much physical activity are you doing now?

1. Please tick the line which best describes *how physically active you feel you are*:

- I am very physically active _____
- I am quite physically active _____
- I am quite inactive _____
- I am very inactive _____

2. Now, please think carefully about your activity, at home, work and during free time over the *past 8 weeks*.

During an *average week (a full 7 days)*, how many times do you usually do each of the following activities for more than *15 minutes at the time*?

- (a) **Strenuous physical activity: sport, hard manual labour**
e.g. jogging, running, hard swimming, football, hockey, heavy lifting and carrying, shovelling and pushing heavy objects

Times per week (circle):

- 0 1 2 3 4 5 6 7+ so how many? _____

- (b) **Moderate physical activity: physical recreation, leisure activities, manual work**
e.g. brisk walking, tennis, easy cycling, disco dancing, easy swimming, lifting and carrying medium weight objects, working with a pneumatic drill, hammering and sawing

Times per week (circle)

- 0 1 2 3 4 5 6 7+ so how many? _____

- (c) **Mild physical activity: physical hobbies, light recreation**
e.g. easy walking, bowling, golf, scrubbing floors and walls, stocking shelves

Times per week (circle)

- 0 1 2 3 4 5 6 7+ so how many? _____

SECTION B: Your thoughts on physical activity

Throughout Section B we will ask you about **doing 30 minutes moderate intensity physical activity on at least 5 days a week**

Moderate intensity physical activity is activity that makes you feel warm and breathe more heavily than usual. **Brisk walking** is a good example of moderate intensity activity. Other examples include gardening, housework, dancing as well as any **exercise and sport** that you do.

You may do physical activity that is **more vigorous than this or more regularly than this**. If so, please include this activity when thinking about moderate intensity activity.

Questions in Section B uses a rating scale with 7 boxes.

Please place a tick in the box that best describes your opinion.

Example 1:

Liverpool are the best football team in the premiership.

DISAGREE

Strongly

						✓	
--	--	--	--	--	--	---	--

AGREE

Strongly

Example 2:

The way Liverpool are playing at the moment is :

Extremely

BAD

		✓					
--	--	---	--	--	--	--	--

Extremely

GOOD

Now it's your turn!

These questions are about what physical activity you plan to do:

3. I intend to do 30 minutes of moderate intensity physical activity on at least 5 days a week.

Definitely

DO NOT

--	--	--	--	--	--	--	--

Definitely

DO

4. I want to do 30 minutes of moderate intensity physical activity on at least 5 days a week.

DISAGREE

Strongly

--	--	--	--	--	--	--	--

AGREE

Strongly

5. I expect to do 30 minutes of moderate intensity physical activity on at least 5 days a week.

Extremely UNLIKELY												Extremely LIKELY
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------------------

These questions are about what other people think of you doing physical activity:

6. People who are important to me think I should do 30 minutes of moderate intensity physical activity on at least 5 days a week.

DISAGREE												AGREE
Strongly												Strongly

7. People who are important to me would:

DISAPPROVE												APPROVE
Strongly												Strongly

of me doing 30 minutes of moderate intensity physical activity on at least 5 days a week.

8. People who are important to me would want me to do 30 minutes of moderate intensity physical activity on at least 5 days a week.

Extremely UNLIKELY												Extremely LIKELY
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------------------

9. I feel under social pressure to do 30 minutes of moderate intensity physical activity on at least 5 days a week.

DISAGREE												AGREE
Strongly												Strongly

10. My friends think I should do 30 minutes of moderate intensity physical activity on at least 5 days a week.

DISAGREE												AGREE
Strongly												Strongly

11. With regards to physical activity I want to do what my friends think I should do.

DISAGREE												AGREE
Strongly												Strongly

12. My partner thinks I should do 30 minutes of moderate intensity physical activity on at least 5 days a week.

DISAGREE												AGREE
Strongly												Strongly

13. With regards to physical activity I want to do what my partner thinks I should do.
DISAGREE AGREE

Strongly

 Strongly

14. My family think I should do 30 minutes of moderate intensity physical activity on at least 5 days a week.
DISAGREE AGREE

Strongly

 Strongly

15. With regards to physical activity I want to do what my family think I should do.
DISAGREE AGREE

Strongly

 Strongly

16. My GP / Practice Nurse think I should do 30 minutes of moderate intensity physical activity on at least 5 days a week.
DISAGREE AGREE

Strongly

 Strongly

17b. With regards to physical activity I want to do what my GP / Practice Nurse think I should do.
DISAGREE AGREE

Strongly

 Strongly

These questions are about what you think about doing physical activity:

18. My doing 30 minutes of moderate intensity physical activity on at least 5 days a week would be: Please tick one box per line.

Extremely BAD

 Extremely GOOD

19
Extremely HARMFUL

 Extremely BENEFICAL

20
Extremely UNPLEASANT

 Extremely PLEASANT

21
Extremely UNENJOYABLE

 Extremely ENJOYABLE

22. Doing 30 minutes of moderate intensity physical activity on at least 5 days a week would be good for my health.

[illegible]

23. Doing 30 minutes of moderate intensity physical activity on at least 5 days a week would be tiring.

[illegible]

24. Doing 30 minutes of moderate intensity physical activity on at least 5 days a week would help control my weight.

Extremely UNLIKELY									Extremely LIKELY								
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

25. Doing 30 minutes of moderate intensity physical activity on at least 5 days a week would be painful.

[illegible]

26. Doing 30 minutes of moderate intensity physical activity on at least 5 days a week would help me at work.

[illegible]

27. Doing 30 minutes of moderate intensity physical activity on at least 5 days a week would take up my time.

[illegible]

THIS IS THE VERY LAST SET OF QUESTIONS!

These questions are about whether you feel you are able to do physical activity:

28. Whether or not I do 30 minutes of moderate intensity physical activity on at least 5 days a week is *entirely up to me*.

DISAGREE **AGREE**

Strongly | | | | | | | **Strongly**

29. How much *control* do you feel you have over doing 30 minutes of moderate intensity physical activity on at least 5 days a week?

[illegible]

30. I would like to do 30 minutes of moderate intensity physical activity on at least 5 days a week but *I don't know if I can.*

DISAGREE AGREE

Strongly | | | | | | | Strongly

31. I am *confident* that I could do 30 minutes of moderate intensity physical activity on at least 5 days a week if I wanted to.

DISAGREE AGREE

Strongly

--	--	--	--	--	--	--	--

 Strongly

32. For me to do 30 minutes of moderate intensity physical activity on at least 5 days a week is:

Extremely Extremely
DIFFICULT EASY

--	--	--	--	--	--	--	--

These questions are about how you see yourself:

33. I see myself as sporty.

DISAGREE AGREE

Strongly Strongly

--	--	--	--	--	--	--	--

34. Others might see me as a couch potato.

DISAGREE AGREE

Strongly Strongly

--	--	--	--	--	--	--	--

35. I see myself as fit and healthy

DISAGREE AGREE

Strongly Strongly

--	--	--	--	--	--	--	--

36. I see myself as a physically active person.

DISAGREE AGREE

Strongly Strongly

--	--	--	--	--	--	--	--

EK-III Fiziksel Aktivite Ölçeği 36 Maddelik

Fiziksel Aktivite Nedir ? Fiziksel aktivite enerji tüketimi sağlayan her türlü vücut hareketidir (kalori yakmak). Basit olarak söylenecek olursa Hareket etmek!tir. Yürümek, koşmak, merdiven çıkmak, ev temizlemek, oyun oynamak, dans etmek, bahçe işleriyle uğraşmak, duvar boyamak gibi birçok aktivitenin yanında sporu da kapsamaktadır. Yani fiziksel aktivite günlük hayatın bir parçasıdır.

1.Lütfen "fiziksel olarak ne kadar aktif" olduğunuzu en iyi ifade eden seçeneği (x) işaretleyiniz.

- 3 () Fiziksel olarak çok aktifim.
2 () Fiziksel olarak aktifim
1 () Oldukça hareketsizim.
0 () Hiç aktif değilim, hareketsizim.

2.Aşağıdaki soruları lütfen, son 8 hafta içinde evde, işte, boş zamanlarınızda yaptığınız fiziksel aktiviteleri dikkate alarak cevaplandırınız.Bir hafta boyunca aşağıda belirtilen aktiviteleri 15 dakikadan fazla olmak üzere kaç kez yapıyorsunuz?

a) Ağır fiziksel aktiviteler: Örneğin; koşu, futbol, halter, kürek çekmek, ağır nesneleri itme ve kaldırma. Bu tür aktiviteleri haftada kaç kez yapıyorsunuz? Lütfen aşağıdaki rakamlardan birini daire içine alın.

0 1 2 3 4 5 6 7

b)Orta yoğunluktaki fiziksel aktiviteler: Örneğin;hızlı yürüme, tenis, düşük tempoyla bisiklet sürme , dans etme, düşük tempoyla yüzme, orta ağırlıktaki nesneleri kaldırma ve taşıma, çekiç veya testere kullanma. Bu tür aktiviteleri haftada kaç kez yapıyorsunuz? Lütfen aşağıdaki rakamlardan birini daire içine alın.

0 1 2 3 4 5 6 7

(c)Hafif yoğunluktaki fiziksel aktiviteler : Örneğin; yavaş yürüyüş , bowling , golf , yerleri ve duvarları fırçalamak , rafları düzenlemek. Bu tür aktiviteleri haftada kaç kez yapıyorsunuz? Lütfen aşağıdaki rakamlardan birini daire içine alın.

0 1 2 3 4 5 6 7

Aşağıdaki sorularda size haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapma konusunda sorular soracağız. Orta yoğunlukta fiziksel aktiviteler sizi ısıtan ve normalden daha hızlı soluk alıp vermenizi sağlayan aktivitelerdir. Hızlı yürüme orta yoğunlukta fiziksel aktivite için iyi bir örnektir. Diğer örnekler, bahçe işleri, ev işleri, dans ve yaptığınız diğer egzersiz ve sporlardır.

Bundan daha sık ve yorucu fiziksel aktiviteler yapıyor olabilirsiniz. Eğer yapıyorsanız, lütfen bunları orta yoğunlukta fiziksel aktiviteye dahil ediniz.

Sizin İçin Örnek Bir Soru!

Örnek soru: Galatasaray milli ligde en iyi takımdır.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

****Aşağıdaki sorularda örnek soru gibi 1'den 7'ye kadar derecelendirilmiştir. Lütfen soruları size uygun gelen rakamı daire içine alarak cevaplandırınız.**

3. Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmaya niyetliyim.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

4. Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak istiyorum.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

5. Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmayı umuyorum.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

6. Benim için önemli olan kişiler, haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmam gerektiğini düşünürler.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

7. Benim için önem taşıyan insanlar, haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmamı:

Kesinlikle onaylamazlar 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle onaylarlar

8. Benim için önemli olan kişiler, haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmamı isterler.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

9. Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmam konusunda sosyal baskı hissediyorum.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

10. Arkadaşlarım, haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmam gerektiğini düşünürler.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

11. Fiziksel aktivite hakkında , arkadaşlarımla yapmam gerektiğini düşündüğü şeyi yapmak istiyorum.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

12. Eşim\partnerim, haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmam gerektiğini düşünür.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

13. Fiziksel aktivite hakkında, eşimin\partnerimin yapmam gerektiğini düşündüğü şeyi yapmak istiyorum .

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

14. Ailem, haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmam gerektiğini düşünür.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

15. Fiziksel aktivite hakkında, ailemin yapmam gerektiğini düşündüğü şeyi yapmak istiyorum .

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

16. Doktorum/ Hemşirem, haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmam gerektiğini düşünür.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

17. Fiziksel aktivite hakkında, doktorumun/ hemşiremin yapmam gerektiğini düşündüğü şeyi yapmak istiyorum .

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

18. Benim için haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak;

Son derece kötü 1 2 3 4 5 6 7 Son derece iyi

19. Benim için haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak;

Son derece zararlı 1 2 3 4 5 6 7 Son derece yararlı

20. Benim için haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak;

Son derece hoş olmaz 1 2 3 4 5 6 7 Son derece hoş

21. Benim için haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak;

Son derece sıkıcı 1 2 3 4 5 6 7 Son derece eğlenceli

22. Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak, sağlığım için iyi olur.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

23. Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak;
yorucu olur 1 2 3 4 5 6 7 yorucu olmaz

24. Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak, kilomu kontrol etmeye yardımcı olur.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

25. Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak;
zahmetli olur 1 2 3 4 5 6 7 zahmetli olmaz

26. Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak, iş yaşamımda yardımcı olur.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

27. Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak;
zamanı alır 1 2 3 4 5 6 7 zamanımı almaz

28. Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak tamamen benim isteğime bağlıdır.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

29. Size göre haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak ne kadar sizin kontrolünüzdendir.

Hiç kontrolümde değil 1 2 3 4 5 6 7 Tam kontrolümde

30. Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak isterim, fakat yapıp yapamayacağımı bilmiyorum.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

31. Eğer istersem, haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapabileceğimden eminim.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

32. Benim için haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak:

Son derece zor 1 2 3 4 5 6 7 Son derece kolay

33. Kendimi atletik biri olarak görüyorum.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

34. Diğer insanlar beni sürekli oturan biri olarak görürler.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

35. Kendimi formda ve sağlıklı olarak görüyorum.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

36. Kendimi fiziksel olarak aktif bir kişi olarak görüyorum.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

EK-IV Fiziksel Aktivite Ölçeği 30 Maddelik

Aşağıdaki sorularda size haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapma konusunda sorular soracağız. Orta yoğunlukta fiziksel aktiviteler sizi ısıtan ve normalden daha hızlı soluk alıp vermenizi sağlayan aktivitelerdir. Hızlı yürüme orta yoğunlukta fiziksel aktivite için iyi bir örnektir. Diğer örnekler, bahçe işleri, ev işleri, dans ve yaptığınız diğer egzersiz ve sporlardır.

Bundan daha sık ve yorucu fiziksel aktiviteler yapıyor olabilirsiniz. Eğer yapıyorsanız, lütfen bunu orta yoğunlukta fiziksel aktiviteye dahil ediniz.

Sizin İçin Örnek Bir Soru!

Örnek soru: Galatasaray milli ligde en iyi takımdır.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

****Aşağıdaki sorularda örnek soru gibi 1'den 7'ye kadar derecelendirilmiştir. Lütfen soruları size uygun gelen rakamı daire içine alarak cevaplandırınız.**

1. Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmaya niyetliyim.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

2. Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak istiyorum.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

3. Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmayı umuyorum.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

4. Benim için önemli olan kişiler, haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmam gerektiğini düşünürler.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

5. Benim için önem taşıyan insanlar, haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmamı:

Kesinlikle onaylamazlar 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle onaylarlar

6. Benim için önemli olan kişiler, haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmamı isterler.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

7. Arkadaşlarım, haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmam gerektiğini düşünürler.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

8. Fiziksel aktivite hakkında , arkadaşlarımla yapmam gerektiğini düşündüğü şeyi yapmak istiyorum.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

9. Eşim\partnerim, haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmam gerektiğini düşünür.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

10. Fiziksel aktivite hakkında, eşimin\partnerimin yapmam gerektiğini düşündüğü şeyi yapmak istiyorum .

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

11. Ailem, haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmam gerektiğini düşünür.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

12. Fiziksel aktivite hakkında, ailemin yapmam gerektiğini düşündüğü şeyi yapmak istiyorum .

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

13. Doktorum/ Hemşirem, haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmam gerektiğini düşünür.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

14. Fiziksel aktivite hakkında, doktorumun/ hemşiremin yapmam gerektiğini düşündüğü şeyi yapmak istiyorum .

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

15. Benim için haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak;

Son derece kötü 1 2 3 4 5 6 7 Son derece iyi

16. Benim için haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak;

Son derece zararlı 1 2 3 4 5 6 7 Son derece yararlı

17. Benim için haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak;

Son derece hoş olmaz 1 2 3 4 5 6 7 Son derece hoş

18. Benim için haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak;

Son derece sıkıcı 1 2 3 4 5 6 7 Son derece eğlenceli

19. Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak, sağlığım için iyi olur.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

20. Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak; yorucu olur

1 2 3 4 5 6 7 yorucu olmaz

21. Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak, kilomu kontrol etmeye yardımcı olur.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

22. Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak; zahmetli olur

1 2 3 4 5 6 7 zahmetli olmaz

23. Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak, iş yaşamımda yardımcı olur.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

24. Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak; zamanı alır

1 2 3 4 5 6 7 zamanımı almaz

25. Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak tamamen benim isteğime bağlıdır.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

26. Size göre haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak ne kadar sizin kontrolünüzdedir.

Hiç kontrolümde değil 1 2 3 4 5 6 7 Tam kontrolümde

Aşağıdaki dört soru kendinizi nasıl gördüğünüz hakkındadır:

27. Kendimi atletik biri olarak görüyorum.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

28. Diğer insanlar beni sürekli oturan biri olarak görürler.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

29. Kendimi formda ve sağlıklı olarak görüyorum.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

30. Kendimi fiziksel olarak aktif bir kişi olarak görüyorum.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

EK-V Uzman Görüşü Formu

Sayın.....

Bu çalışmanın amacı bireylerin, fiziksel aktiveye yönelik niyetlerini belirlemek için geliştirilen "Fiziksel Aktivite Ölçeğinin" Türk toplumunda kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir araç olup olmadığını incelemektir.

"Fiziksel Aktivite Ölçeği", İngiltere'de Cathrine Jackson tarafından "Planlı Davranış Kuramı" ve bu kuramın yapılarına eklenen ek değişkenler ile oluşturulmuştur. Bu ölçeğin Türkiye'deki uygunluğunu belirlemek için uzman kişi olarak görüşlerinizi almamız bize yardımcı olacaktır.

Ölçekte yer alan maddelerin konuyu temsil edip etmediklerini, ifadelerin anlaşılabilirliğini değerlendirerek; gerekiyorsa düzeltilmesi, eklenmesi veya çıkarılması yönünde önerilerinizi belirtmenizi rica ederiz. Ölçeği değerlendirirken her maddenin yanındaki kutucuğa 1 ile 4 arasında uygun gördünüz puanı yazınız. Kutuya 2 veya 3 yazdıysanız lütfen o madde için öneri kısmını doldurunuz.

- 1 puan: Uygun değil
- 2 puan: Maddenin uygun şekilde getirilmesi gerekir
- 3 puan: Uygun, ancak ufak değişiklik gerekiyor
- 4 puan: Çok uygun

Ayırdığınız zaman, ilgi ve araştırmaya olan yüksek katkılarınızdan dolayı ben ve yüksek lisans öğrencim Sevil İncedayı teşekkür eder, saygılarımızı sunarız.

Sevil İncedayı
Halk Sağlığı Hemşireliği
Yüksek Lisans Öğrencisi

Doç.Dr. Süheyla Altuğ Özsoy
Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu
Halk Sağlığı Hemşireliği Ana Bilim Dalı
Tez Danışmanı

GÖRÜŞÜ ALINAN UZMANLAR

1. Prof. Dr. Ayla BAYIK (Ege Üniversitesi HYO Halk Sağlığı Hem. Öğretim Üyesi)
2. Prof. Dr. Çiçek FADİLOĞLU (Ege Üniversitesi HYO İç Hastalıkları Hem. Öğretim Üyesi)
3. Prof. Dr. Aynur ESEN (Ege Üniversitesi HYO İç Hastalıkları Hem. Öğretim Üyesi)
4. Prof. Dr. Ali Osman KARABABA (E.Ü Tıp Fak. Halk Sağ. Anabilim Dalı Öğretim Üyesi)
5. Prof. Dr. Nuri BİLGİN (E.Ü Edebiyat Fak. Psikoloji Böl. Dalı Öğretim Üyesi)
6. Doç Dr. Aliye MANDIRACI (E.Ü Tıp Fak Halk Sağ. Anabilim Dalı Öğretim Üyesi)
7. Yrd. Doç. Dr. Füsun ŞENUZUN ERGUN (E.Ü Atatürk SYO İç Hastaları Hem. Öğretim Üyesi)
8. Yrd. Doç. Dr Cengizhan GÜRBÜZ (E.Ü Tıp Fak Spor Hekimliği Anabilim Dalı Öğretim Üyesi)
9. Yrd. Doç. Dr. Emine KUTLAY (Ege Üniversitesi, Spor Akademisi Öğretim Üyesi)
10. Yrd. Doç. Dr. Feridun DURAK (Ege Üniversitesi, Spor Akademisi Öğretim Üyesi)
11. Araş.Gör. Türker ÖZKAN (ODTÜ, Psikoloji Bölümü)

EK VII Yazardan Alınan İzin

İynet Email

Sayfa 1 / 1



• Erişim • E-mail • Arama • Mysite • Proservis • İlan • Alışveriş • Mesaj • Oyun • Sohbet • Arkadaşım • Pano • E-Kart • Mobil
• Haber • Finans • Kadınca • Sinema • Otomobil • Seyahat • Hava Durumu • Fal • Spor • E-Poster • Tüketici Köşesi • Üyeler • Anasayfa

mynet

EMAIL

İnternete İlk Giden

Mynet
Proservis

İlet

Salı, 15.06.2004

Email Al

Anasayfam Yap

Çıkış

> POSTA KUTUSU

> YAZ

KLASÖRLER [Ekle]

Posta Kutusu

Çöp [Boşalt]

Gönderilen

Tasla

> ARAMA

> SERVİS YÖNETİMİ

> ADRES DEFTERİ

> DOSYA DEPOSU

> SMS E-MAIL

YENİ E-MAIL'E
GEÇMEK İSTİYORUM

VİRÜS ENGELLEME
SİSTEMİ

Posta Kutusu

sevil_incedayi@mynet.com

Mesaj önceki | sonraki

Yazdır

Sil

Yanıtla

Tümünü Yanıtla

İlet

Mesajın İçinde

Klasör Seç

Taşı

Kimden : "Cath Jackson" <pscj@leeds.ac.uk> [Göndereni Engelle] [Adres Defterine Ekle]

Kime : "sevil_incedayi" <sevil_incedayi@mynet.com>

Konu : RE: tpb

Tarih : 15/10/2003 13:15

Hello Sevil

Thank you for your email. Here is the questionnaire I used for my paper that you have read. I hope it is useful!

Cath Jackson

-----Original Message-----

From: sevil_incedayi [mailto:sevil_incedayi@mynet.com]

Sent: 12 October 2003 13:28

To: cathj@psychology.leeds.ac.uk

Subject: tpb

Importance: High

I am a master of student. I am a nurse in a university hospital in Turkey. I read your article (applying an external version of the theory of planned behaviour to physical activity) I plan to study tpb. could you help me? could you send me email to survey of this study? please
thank you
name: sevil incedayi

Mynet Proservis: Sizin de kolayca bir Web siteniz olabilir !

q1vers6.doc 384k

Sil

Yanıtla

Tümünü Yanıtla

İlet

Mesajın İçinde

Klasör Seç

Taşı

Mesaj önceki | sonraki

• Erişim • E-mail • Arama • Mysite • Proservis • İlan • Alışveriş • Mesaj • Oyun • Sohbet • Arkadaşım • Pano • E-Kart • Mobil
• Haber • Finans • Kadınca • Sinema • Otomobil • Seyahat • Hava Durumu • Fal • Spor • E-Poster • Tüketici Köşesi • Üyeler • Anasayfa
İletişim • Reklam

Copyright © 2003 MYNET A.Ş. Telif Hakları MYNET A.Ş.'ye Aittir.

http://webmail.mynet.com/webmail/src/read_body.php?mailbox=INBOX.Posta_kutusu&passed_id=4&... 15.06.2004

EK VIII Fakültelerden Alınan İzin Yazıları



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
EDEBİYAT FAKÜLTESİ
DEKANLIĞI

Sayı : B.30.2.EGE.0.12.00.01.0.20/ 6061
Konu :Sevil İncedayı

12/11/2004
Bornova-İzmir

EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

Enstitünüz Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim dalı yüksek lisans öğrencisi Sevil İNCEDAYI'nın "Planlı Davranış Kuramına Göre Geliştirilen Fiziksel Aktivite Ölçeğini Türk Toplumuna Uyarlama Çalışması" konulu tezinin uygulaması ile ilgili anket çalışmasını Kasım 2004-Şubat 2005 tarihleri arasında Fakültemizde çalışan idari personel üzerinde yapması Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim

Prof. Dr. Taylan ALTUĞ

Dekan Vekili

13.11.04 Hems.Y.O.
2162 yazalım.
Cik

Yazı İşl. Şef. G.CANLI

Fak.Sek. E. EVCİMEN

E. Ü. Edebiyat Fakültesi Dekanlığı, Bornova-İzmir, Tel.: 0 232 388 11 01 Fax: 0 232 388 11 02
e-mail: edebiyat@rektorluk.ege.edu.tr. Web: http://edebiyat.ege.edu.tr.



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eğitim Fakültesi Dekanlığı

SAYI : B.30.2.EGE.0.36.00.01/02/B - 3387
KONU : Sevil İNCEDAYI

Bornova/İZMİR

18 KASIM 2004

EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İLGİ : 05.11.2004 tarih ve 2017 sayılı yazınız.

Enstitünüz Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Sevil İNCEDAYI'nın, "Planlı Davranış Kuramına Göre Geliştirilen Fiziksel Aktivite Ölçeğini Türk Toplumuna Uyarlama Çalışması" konulu tezinin uygulaması ile ilgili anket çalışmasını Kasım 2004-Şubat 2005 tarihleri arasında Fakültemizde çalışan tüm personele uygulanması Dekanlığınızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ve rica ederim.

18.11.04
2182

Am. Y. D.
Yaz. Y. D.
C. Y. D.

Prof. Dr. İbrahim DÖNMEZER
Dekan

T.C
EGE ÜNİVERSİTESİ
İLETİŞİM FAKÜLTESİ DEKANLIĞI

SAYI:B.30.2.EGE.0.92.00.00/266- 2069
KONU:Hizmet içi Eğitim hk

BORNOVA/İZMİR
.17.11..2004

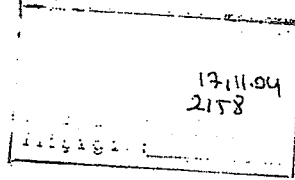
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ'NE

İlgi: 05 Kasım 2004 tarih ve B.30.2.EGE.0.A1.00.00/2016 sayılı yazınız.

Enstitünüz Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Sevil İNCEDAYI'nın, "Planlı Davranış Kuramına Göre Geliştirilen Fiziksel Aktivite Ölçeğini Türk Toplumuna Uyarlama Çalışması" konulu tezinin uygulaması ile ilgili anket çalışmasını Kasım 2004-Şubat 2005 tarihleri arasında Fakültemizde çalışan tüm idari personel üzerinde yapılması Dekanlığımızca uygun görülmüştür.
Bilgilerinizi rica ederim.


Prof.Dr.Seyide PARSA
DEKAN

Hemş.-T.O.
yazalım.



**T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
ZİRAAT FAKÜLTESİ
DEKANLIĞI**



Sayı : B.30.2.EGE.0.58.00.01.01.19-5014

Bornova 11.11.2004

Konu :

EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İLGİ: 05.11.2004 Tarih ve B.30.2.EGE.0.A1.00.00/2018 sayılı yazınız.

İlgi yazınızda belirtilen Sevil İNCEDAYI'nın tezinin uygulaması ile ilgili anket çalışması Dekanlığımızla görüşerek hareket etmesi şartı ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz/rica ederim.

17



Prof.Dr.Semih ERKAN
DEKAN

Hems-4-0.
Yazalın
Ch

17.11.04
2159

T.C
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
TIP FAKÜLTESİ DEKANLIĞI
Yönetim Bürosu

Sayı : B.30.2.EGE.0.1H.00.04/D.Yönt.1734-9823
Konu :

Bornova / İZMİR

17 KASIM 2004

EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜNE

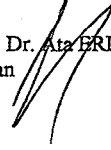
İLGİ : 05.11.2004 gün ve 2014 sayılı yazınız.

Yüksek lisans öğrenciniz Sevil İNCEDAYI'nın "Planlı Davranış Kuramına Göre Geliştirilen Fiziksel Aktivite Ölçeğini Türk Toplumuna Uyarlama Çalışması" konulu tezinin uygulaması ile ilgili anket çalışmasını yapması dekanlığımızca uygun görülmüştür.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Hem. Y. D.
Yazılım
Cih

18.11.04
2178

Prof. Dr. Ata ERDENER
Dekan



EK IX E.Ü Hemşirelik Yüksekokulu Etik Kurul Kararı

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
HEMŞİRELİK YÜKSEKOKULU
(BİLİMSEL ETİK KURULU)

SAYI : 2004-52
KONU : Araştırma hk.

Bornova /İZMİR
06.07.2004

HEMŞİRELİK YÜKSEKOKULU MÜDÜRLÜĞÜNE

Yüksekokulumuz Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalında Doç.Dr.Süheyla Özsoy Altuğ'un danışmanı olduğu Yüksek Lisans öğrencisi Sevil İncedayı'nın Haziran 2004 – Mart 2005 tarihleri arasında yapmayı planladığı "Planlı Davranış Kuramına Göre Geliştirilen Fiziksel Aktivite Ölçeğini Türk Toplumuna Uyarlama Çalışması" konulu araştırma 06.07.2004 tarihinde Bilimsel Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve "Araştırmanın Yürütülmesi Uygun" bulunmuştur.

Gereğinin yapılmasını arz ederim.

Doç.Dr. İsmet EŞER
Bilimsel Etik Kurulu Başkanı

ÖZGEÇMİŞ

Sevil İNCEDAYI, 1979 yılında İzmir de doğdu. İlk ve orta öğrenimini İzmir'de tamamladı. Ege Üniversitesi Ödemiş Sağlık Yüksekokulu hemşirelik bölümünü 1997 yılında kazandı ve birinci sınıf bitiminde yatay geçişle Ege Üniversitesi Atatürk Sağlık Yüksekokuluna geçti. Üniversiteden 2002' de mezun oldu. Kısa bir süre Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi hemodiyaliz kliniğinde çalıştıktan sonra Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesine ataması oldu ve dahiliye kliniğinde, servis hemşiresi olarak görevlendirildi. Halen aynı görevde çalışmaya devam etmektedir.