

Rekreatif Etkinlik Olarak Yüzme Egzersizinin Menapoz Sonrası Kadınlarda Beden İmajı Düzeylerinin İncelenmesi

ÖZ

Kadınlar için “menopoz dönemi” mutlak geçirmek zorunda oldukları biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin bulunduğu karmaşık bir süreçtir. Kadınların bu süreçte pek çok yönden etkilendikleri bilinmektedir. Menepoz dönemlerinde karşılaştıkları uyku bozuklukları, yorgunluk, ağrı ve sızılar, değişmiş bilişsel işlevlerin yanı sıra pelvik iç organları destekleyen bağ dokusundaki zayıflama, kas iskelet sistemindeki kaçınılmaz değişiklikler, osteoporoz, postürel disfonksiyon gibi sorunlardan dolayı dış görünümünde ve beden algılarında değişimler olmaktadır. Bu dönemde ki kadınların beden imajı algılarının farkına varmaları ve rekreatif etkinlik olarak yüzme egzersizi sonrası beden imajı düzeylerinde ki değişimin farkında olmaları amaçlanmıştır. Araştırma Nevşehir ilinde yer alan GSGM yüzme havuzuna kayıtlı basit tesadüfî örnekleme yöntemi ile seçilmiş 50-60 yaş arasındaki postmenapozlu 30 kadınla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Vücut Algısı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma da ilişkisel tarama modeli ve anket tekniği kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilere Korelasyon, Anova, T testi ve Ki-Kare Analizi uygulanmıştır. Çalışmada, katılımcıların vücut algı puanı 60-118 arasında değiştiği tespit edilmiş olup buna göre katılımcılar vücutun bölümlerinden veya işlevlerinden memnun oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların %80’ni postmenapoz nedeniyle dış görünüşünde değişiklik olduğunu ve bu meydana gelen değişikliklerden de rahatsız olduğunu beyan etmiştir. Katılımcıların dış görünüşünde meydana gelen değişiklikler, % 50 Kilo almak, % 23,3 Yürüyüş bozukluğu, % 16,7 El, el bileği eklemlerinde şekil bozukluğu biçiminde sıralanırken %10’unda da şekil bozukluğu olmadığı tespit edilmiştir. Meydana gelen bu değişiklikler ile beden imajı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş olup daha çok katılımcıları, cinsel yaşam değişikliği rahatsız ettiği sonucu da elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden imajı, Kadın, Yüzme, Menapoz.

GİRİŞ

AMAÇ

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli: Araştırma menapoz sonrası kadınlarda beden imajı düzeylerini değerlendirmeye yönelik ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli, “iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/ya da derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir.” (Karasar, 2009)¹

Evren/Örneklem: Araştırmanın evreni Nevşehir ilinde yer alan GSGM yüzme havuzuna kayıtlı kadınlardan oluşurken çalışmanın araştırma grubu basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiş 50-60 yaş arasındaki postmenapozlu 30 kadından oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları: Araştırma iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde literatür taraması yapılmış olup uygulama bölümünde anket tekniği kullanılmıştır. Uygulamada araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve Vücut Algısı Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada katılımcıların demografik bilgilerinin yanı sıra Postmenapoz hakkında bilgileri, Postmenapoz nedeniyle dış görünüşte hangi değişikliklerin meydana geldiği ve dış görünüşteki bu değişikliklerden rahatsız olma durumlarına dair bilgileri toplamak amacıyla hazırlanmış formdur.

Vücut Algısı Ölçeği - Beden Algısı Ölçeği: Secard ve Jurard tarafından 1953 yılında kişinin vücut bölümünden ya da işlevinden memnuniyetini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Orjinal adı Body-Cathexis Scale (BCS)'dir. Ölçeğin Türkçe'ye çevrilerek geçerlilik ve güvenirlik çalışması, 1986 yılında Hovardaoğlu tarafından gerçekleştirilmiştir.

Ojinal ölçeğin ilk formu beden bölümleri ve işlevlerini içeren 46 maddeden oluşurken Hovardoğlu'nun çalışması ile ölçek, 40 maddelik Likert tipi bir ölçme aracı olarak geliştirilmiştir. Katılımcıların verdikleri cevaplar “Oldukça beğeniyorum=1”, “Pek beğeniyorum=2”, “Kararsızım=3”, “Pek beğenmiyorum=4”, “Hiç beğenmiyorum=5” şeklinde ölçeklendirilmektedir. En olumlu ifade 1 puan, en olumsuz ifade ise 5 puan almaktadır. Buna

¹ Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınevi

göre katılımcılar 40 ile 200 arasında puan almaktadır. Ölçekten alınan toplam puanın artması, kişinin vücut bölümlerinden ya da işlevinden duyduğu memnuniyetin azalmasını, puanın azalması ise memnuniyetin artmasını belirtmektedir. (Haspolat ve Kağan, 2017)²

Hovardaoğlu'nun üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada Cronbach Alfa katsayısı 0,91 olarak belirlenmiştir. (Hovardaoğlu, 1992)³ Bu araştırma kapsamında ölçeğin güvenirlik analizi sonucunda Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .83 olarak bulunmuştur.

VERİLERİN ANALİZİ

Kadınlarda beden imaj düzeylerini ölçmek amacıyla 'Vücut Algısı Ölçeği' kullanılmış olup, elde edilen veriler SPSS 24 paket programında analiz edilerek yorumlanmıştır.

Araştırmadan elde edilen verilerin analiz öncesinde normal dağılıma sahip olup olmadığını öğrenmek için "Kolmogorov-Smirnov" testi uygulanmıştır. Bu analiz sonucunda verilerin normal dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve şiddetini belirlemek için pearson korelasyon analizi, değişkenler arasında anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını incelemek için T testi, ANOVA ve Ki-Kare analizi uygulanmıştır. Bulgular .05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Betimsel İstatistikler

Örnekleme oluşturan menapoz sonrası 30 kadının Vücut Algısı Ölçeği'nden aldıkları puanlara ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma değerleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

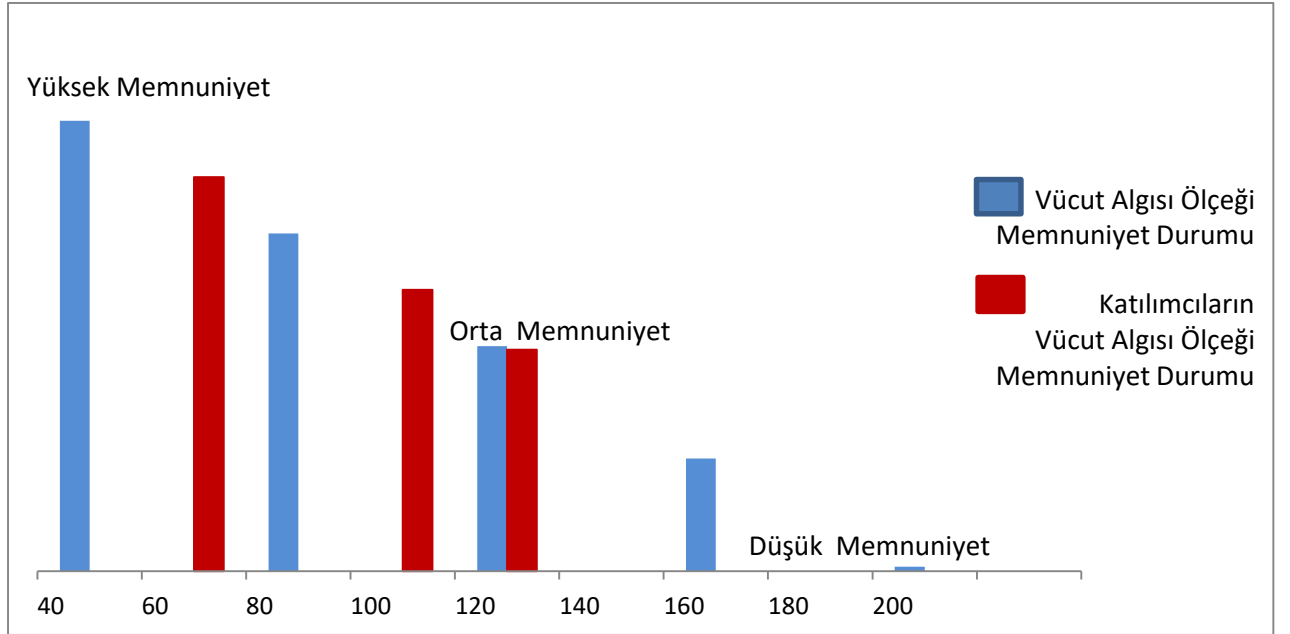
Tablo1. Katılımcıların Vücut Algısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlara İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri

	Sayı (N)	Ortalama	Std. Sapma	Minimum Puan	Maximum Puan
Vücut Algısı Ölçek Puanı	30	89,03	16,833	60	118

² Haspolat, N. K. ve Kağan, M. (2017). Sosyal Fobinin Yordayıcıları Olarak Beden İmajı ve Benlik Saygısı. Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi

³ Hovardaoğlu, S. (1992). Vücut Algısı Ölçeği. Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi (3P). Testler Özel Eki.

Tablo 1’de görüleceği üzere menapoz sonrası kadınların rekreatif etkinlik olarak yüzme egzersizi sonrası vücut algısı ölçeği (beden algısı ölçeği) puan aralığı 60-118 arasında değişmekte olup ortalama 89,03 puan aldıkları tespit edilmiştir. Ölçekten alınabilecek en yüksek toplam puan 200 iken toplam puanın artması, kişinin vücut bölümlerinden ya da işlevinden duyduğu memnuniyetin azalmasını yani vücut algısı ölçeği memnuniyet durumunun düşük olduğunu ifade etmektedir. Benzer şekilde ölçekten alınabilecek en düşük toplam puan 40 iken toplam puanın azalması ise memnuniyetin artmasını (yüksek memnuniyet) belirtmektedir. Bu araştırmada, menapoz sonrası kadınların rekreatif etkinlik olarak yüzme egzersizi sonrası vücut algısı puanları yüksek ile orta memnuniyet arasında olduğu görülmektedir.



Araştırmaya katılan menapoz sonrası kadınların öğrenim durumu, medeni hali, **sahip olunan çocuk sayısı**, ikamet, mesleği, sosyo-ekonomik durumu ve çalışma durumuna ait betimsel veriler ile Postmenapoz eğitimi alma durumu, bilgi sahibi olma durumu, dış görünüşünde değişiklik oldu ise ne gibi değişiklikler olduğu ve vücudunda meydana gelen değişikliğe ait rahatsızlıkları türü Tablo 2’de, yaş ve Postmenapoz tanısı süresi Tablo 3’de gösterilmiştir. Ayrıca bağımsız değişkenler ile katılımcıların Vücut Algısı Ölçeği’nden Aldıkları Puanlar arasında ilişkinin olup olmadığı incelenmiş olup analiz sonuçlarına ait P değerleri tablolarda gösterilmiştir. Başka bir ifade ile menapoz sonrası kadınlarda beden imajı düzeylerine etki eden etmenler incelenmiştir.

Tablo 2.

Bağımsız Değişkenler		
Öğrenim Durumu	Sayı (N)	Yüzdelik (%)
İlkokul	5	16,7
Lise	13	43,3
Üniversite	12	40,0
<i>P değeri 0,780</i>		
Medeni Hal	Sayı (N)	Yüzdelik (%)
Bekar	4	13,3
Evli	26	86,7
<i>P değeri 0,706</i>		
Çocuk Sayısı	Sayı (N)	Yüzdelik (%)
0	2	6,7
1	4	13,3
2	19	63,3
3	3	10,0
4	2	6,7
<i>P değeri 0,09**</i>		
Yaşadığı Yer	Sayı (N)	Yüzdelik (%)
Merkez	29	96,7
İlçe (Ürgüp)	1	3,3
Meslek	Sayı (N)	Yüzdelik (%)
Eczacı	1	3,3
Emekli	6	20,0
Ev Hanımı	9	30,0
Hemşire	3	10,0
Kütüphaneci	1	3,3
Müdür	1	3,3
Öğretmen Emekli	4	13,3
Öğrt.Görevlisi	4	13,3
Serbest Meslek	1	3,3
Ekonomik Durum	Sayı (N)	Yüzdelik (%)
İyi	8	26,7

Orta	22	73,3
Kötü	0	0
		<i>P değeri 0,654</i>
Çalışma Durumu	Sayı (N)	Yüzdelik (%)
Çalışıyor	13	43,3
Çalışmıyor	17	56,7
		<i>P değeri 0,516</i>
Postmenapoz İle İlgili Eğitim Aldınız Mı?	Sayı (N)	Yüzdelik (%)
Hayır	30	100
Postmenapoz Hakkında Ne Kadar Bilgi Sahibi Olduğunuzu Düşünüyorsunuz?	Sayı (N)	Yüzdelik (%)
Hiç Yok	30	100
Postmenapoz Nedeniyle Dış Görünümünüzde Değişiklikler Oldu Mu?	Sayı (N)	Yüzdelik (%)
Evet	24	80,0
Hayır	6	20,0
		<i>P değeri 0,043*</i>
Postmenapoz Nedeniyle Dış Görünüşünüzde Ne Gibi Değişiklikler Oldu?	Sayı (N)	Yüzdelik (%)
El, El Bileği Eklemlerinde Şekil Bozuklukları	5	16,7
Yürüyüş Bozukluğu	7	23,3
Kilo	15	50,0
Şekil Bozukluğu Yok	3	10,0
		<i>P değeri 0,280</i>
Vücudunuzda Meydana Gelen Değişiklikler Sizi Rahatsız Ediyor Mu?	Sayı (N)	Yüzdelik (%)
Evet	24	80,0
Hayır	6	20,0
		<i>P değeri 0,043*</i>
Postmenapoz Nedeniyle Meydana Gelen Değişikliklerden Hangisi Sizi En Çok Rahatsız Ediyor?	Sayı (N)	Yüzdelik (%)
Günlük Aktivitelerde Değişiklik	8	26,7
Cinsel Yaşam Değişiklikleri	22	73,3

		<i>P değeri 0,062**</i>
Toplam	30	100
*P değeri < 0,05	**P değeri < 0,10	

Tablo 3.

	Sayı (N)	Ortalama	Std. Sapma	Minimum	Maximum	P değeri
Yaş	30	56,40	5,315	44	66	0,432
Ne Kadar Süre Önce Postmenapoz Tanısı Aldınız?	30	7,433	6,76	0	20	0,463

Tablo okuması yapılacak.

SONUÇ

KAYNAKÇA