

ÇALIŞMAYAN KADINLARIN SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI, SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIMLARINI ENGELLEYEN FAKTÖRLER

Zekai PEHLİVAN*; Elif Nilay ADA*; Gizem ÖZTAŞ*

*Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Giriş

Düzenli bir şekilde fiziksel aktivitelerde bulunmanın kalp ve damar hastalıkları tip 2 diyabet, yüksek tansiyon, bazı kanser türleri ve obezite gibi birçok kronik hastalıklara yakalanma riskini ve ölüm oranını azalttığı araştırmalar tarafından desteklenmektedir. Fiziksel aktivitelerde bulunmanın bir diğer yararı; kişilerde stres ve depresyon azaltmaya ve özgüveni arttırmaya yardımcı olmasıdır. Bir başka faydası da kas-iskelet sistemini destekleyerek kemiklerin korunmasında rol oynamasıdır. Smith ve ark. (1989) yaptıkları çalışmada 4 yıl boyunca egzersiz yapmanın orta yaşlı kadınlardaki kemik erimesini önlemesi üzerindeki etkilerini inceleyerek; egzersiz yapmak, menopoz öncesi ve sonrası kadınlarda önemli ölçüde kemik kaybını azalttığını buldu (Akt, Altun ve Koçak, 2010).

Sağlıklı yaşam biçimi, bireyin sağlığını etkileyebilecek davranışlarını kontrol edebilmesi, günlük aktivitelerini düzenlerlerken, kendi sağlık durumuna uygun davranışları seçmesi olarak tanımlanmıştır. Walker ve ark. (1987) sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını, yeterli ve dengeli beslenme, stres yönetimi, kendini gerçekleştirme, düzenli egzersiz yapma, kişilerarası ilişkiler ve bireyin sağlığını koruma ve geliştirmesine ilişkin sorumluluk alması başlıkları altında ele almaktadır.

Türkiye Halk Sağlık Kurumu'nun (2010) hazırlamış olduğu rapora göre; Türkiye'deki toplam nüfusun % 30.3'ünde obezite durumu görülmekte ve bu grubun % 20.5'ini erkekler, % 41'ini ise kadınlar oluşturmaktadır. Yine Türkiye Halk Sağlık Kurumu'nun (2010) açıklamalarına göre; obezite oluşumunu önlemenin ve obezite tedavisinin en etkili çözümlerinden biri; fiziksel aktivite yapmak ve hareketli bir yaşam tarzı benimsemektir.

ABD'de 1990 yılında yapılan Ulusal Sağlık Araştırmasında; bütün yaş gruplarında, kadınların erkeklere oranla daha az fiziksel aktivitelerde bulunduğu tespit edilmiştir. Avrupa Birliği'ne üye ülkelerde de kadınların erkeklerden daha pasif oldukları bulunmuştur (Altun ve Koçak, 2010).

Tiggemann ve McGill (2004), kadınların ruh hali ve ideal zayıf fiziksel görünüşünü medyanın özellikle ön plana çıkardığı modeller üzerinden oluşturduğu görüşündedir. Hart ve arkadaşlarına (1989) göre; bireyin dış görünüşünden dolayı duyduğu endişeleri ile ilgili kavramlardan birisi olan sosyal fizik kaygısını, insanların fiziksel görünüşlerinin başkaları tarafından değerlendirilirken hissettikleri endişe, gerginlik olarak tanımlanmaktadır.

Amaç

Bu çalışmanın genel amacı; çalışmayan kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışları, sosyal görünüş kaygıları ve fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen faktörleri bazı değişkenler bakımından incelemektir.

Yöntem:

Araştırmaya; Mersin il merkezinde yaşayan 123 kişi katılmıştır. Katılanların yaş ortalaması 38.39 ± 10.6 , % 80.5'i evli ve % 76.5'i de çocuk sahibi, % 26.3'ü ilk-ortaokul, % 48.8'i lise ve % 24.4'ü de üniversite mezunudur. Katılanların sağlıklı yaşam biçimleri alışkanlıkları Bahar ve ark., (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ve altı alt ölçekten oluşan (Sağlık Sorumluluğu, Fiziksel Aktivite, Beslenme, Kendini İfade Etme, Kişiler Arası İlişkiler ve Stres Yönetimi) "*Sağlıklı Yaşam Biçimi Ölçeği II (SYBÖ)*" ile; katılımcıların sosyal görünüş kaygılarına ilişkin veriler ise Doğan (2010) tarafından uyarlanan ve tek boyutlu olan "*Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)*" ve fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler ise Anket Formu ile toplanmıştır. Veriler ev ziyaretleri yapılarak gönüllü katılımcılardan elde edilmiştir. Verilerin analizinde; gruplar arası karşılaştırmalarda t ve F testi, bağımsız değişkenler için de Pearson Momentler Çarpım Korelasyon tekniği kullanılmıştır. Hata payı 0.05 olarak alınmıştır.

Bulgular

Katılanların % 52.8'i fiziksel olarak kendini fit (uygun) görmekte, % 91.9'u fiziksel aktivitenin önemine inanırken, % 81.3'ü kendisi için fiziksel aktivitenin gerekli olduğu inancındadır (Tablo 1). Katılanların % 53.7'si fiziksel aktiviteye katılımlarını sürekli engelleyen faktörlerin bulunduğunu ve bu faktörlerin başında da "*serbest zamanın olmaması*" ve "*ev işleri ve çocukların ihtiyaçları*" gösterilmiştir. Medeni durum değişkeni bakımından "bekar" olanlar "evli" olanlara oranla SYBÖ "Stres Yönetimi" alt ölçeğinden yüksek puan almışlardır ($p < 0.05$). Tablo 2'de fiziksel aktiviteye katılımı sürekli engelleyen bir faktörün bulunup bulunmaması değişkenine göre ise "hayır" diyenler SYBÖ'nin Sağlık Sorumluluğu, Fiziksel Aktivite ve Beslenme alt ölçeklerinde anlamlı biçimde yüksek puanlar almışlardır ($p < 0.05$). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden ise "evet" diyenler anlamlı biçimde yüksek puanlar almışlardır ($p < 0.05$). Çocuk sayısı değişkeni açısından ise üç ve daha fazla çocuk sahibi olanlar, bir ve hiç çocuğu olmayanlardan Sağlık Sorumluluğu alt ölçeğinden ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden; eğitim düzeyi değişkeni açısından ise "beslenme" alt ölçeğinde lise mezunu olanlar ilk ve ortaokul mezunu olanlardan anlamlı biçimde yüksek puan almışlardır ($p < 0.05$). Tablo 3'de katılımcıların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları alt ölçekleri ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) puanlarına yönelik korelasyon tablosu incelendiğinde; "Kendini İfade Etme" alt ölçeği ile SGKÖ arasında anlamlı olarak negatif bir ilişkinin olduğu ($p < 0.01$); başka bir ifadeyle,

sosyal görünüş kaygısı arttıkça kendini ifade etme düzeyinin düştüğü biçiminde açıklanabilir. Diğer yandan Sağlıklı Yaşam Biçimi Alışkanlıkları Ölçeğinin alt ölçekleri arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($p<0.01$).

Tablo 1. Katılımcıların fiziksel olarak kendilerini nitelendirdiği durum, sporun gerekliliğine inançları ve spora katılımı engelleme durumuna yönelik frekans dağılımı.

Fiziksel uygunluk durumu	N	%	Sporun gerekliliğine İnanç	N	%	Sporu engelleyen faktör var mı?	N	%
Uygun	65	52,8	Gerekli	100	81,3	Evet	66	53,7
Biraz kilolu	58	47,2	Biraz gerekli	23	18,7	Hayır	57	46,3
Toplam	123	100,0	Toplam	123	100,0	Toplam	123	100,0

Tablo 2. Katılımcıların spor yapmalarına engel olma durumu ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeklerine ilişkin t testi sonuçları.

Ölçekler	Spora katılımı engelleme durumu	N	Ort.	SS	df	t	p
Sağlık Sorumluluğu	Evet	66	2,33	,577	121	2,51*	,013
	Hayır	57	2,58	,537	120,31		
Fiziksel Aktivite	Evet	66	1,93	,588	121	4,34*	,000
	Hayır	57	2,39	,574	119,16		
Beslenme	Evet	66	2,40	,486	121	2,12*	,036
	Hayır	57	2,58	,458	120,08		
Kendini İfade	Evet	66	2,82	,544	121	1,32	,188
	Hayır	57	2,95	,506	120,31		
Kişilerarası İlişkiler	Evet	66	2,69	,556	121	1,72	,087
	Hayır	57	2,85	,444	120,31		
Stres Yönetimi	Evet	66	2,43	,499	121	1,41	,161
	Hayır	57	2,56	,473	119,95		
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	Evet	66	2,63	,963	121	2,54*	,012
	Hayır	57	2,19	,933	119,37		

(*) $p<0.05$

Tablo 3. Katılımcıların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Sosyal Görünüş Kaygısı puanlarına yönelik korelasyon tablosu.

Değişkenler	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
(1) Yaş	1							
(2) Sağlık Sorumluluğu	,116	1						
(3) Fiziksel Aktivite	-,049	,558**	1					
(4) Beslenme	,169	,717**	,574**	1				
(5) Kendini İfade Etme	,022	,465**	,366**	,480**	1			
(6) Kişiler Arası İlişkiler	,000	,547**	,322**	,583**	,744*	1		
(7) Stres Yönetimi	-,049	,502**	,633**	,513	,640**	,473	1	
(8) Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	-,094	,086	,062	,052	-,238**	-,160	,004	1

** $P<0.01$, * $p<0.05$

Tartışma

Araştırmamızdaki sonuçları incelediğimizde; kadınların spor yapmasına engel olan faktörlerin olup olmaması; onların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarını uygulamaları ve Sosyal Görünüş Kaygılarının değişmesi yönünde anlamlı bir etkisinin olmadığı, bununla birlikte; Türkiye’de yapılan çalışmalarda ulaşılan sonuçlara göre; her ne kadar sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında artış olsa da yeterli düzeye ulaşamadığı görülmektedir. Katılımcıların çocuk sahibi olmaları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Sosyal Görünüş Kaygıları üzerine yaptığımız araştırmada çocuk sahibi olan kadınların daha fazla Sağlık Sorumluluğu üstlendiği ortaya çıkmıştır. Ayrıca çocuk sayısı artan kişilerin Sağlık Sorumluluğunun da arttığı görülmüştür. Bunun nedeni olarak birden çok kişinin yaşam kalitesi ve sağlıklı gelişmesini istemenin, bireyde daha fazla sağlık sorumluluğunu geliştirmeye sebep olduğu düşünülebilir. Aynı zamanda sahip olunan çocuk sayısının artmasıyla birlikte kadınlarda Sosyal Görünüş Kaygısının arttığı da gözlenmiştir. Bu sonucun çalışmayan kadınların doğum yapma sayısının artmasıyla birlikte, bedeninde gelişen değişikliklerden, her doğumdan sonra alınan kiloların artmasından dolayı ortaya çıktığı düşünülebilir. Çalışmayan kadınların eğitim düzeylerine göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Sosyal Görünüş Kaygıları incelendiğinde; Eğitim düzeyi değişkenin bireylerin beslenme faktörleri üzerinde oldukça etkili olduğu, lise mezunu bireylerin ilkokul ve üniversite mezunu bireylere göre beslenme konusunda daha duyarlı olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuç; ilkokul mezunu katılımcıların daha az bilinçli olduğu ve bu konuyla ilgili daha az araştırmalar yaptığı, üniversite mezunlarının ise geçmiş yaşantılarında çalışan bireyler olduğu için zaman sorunundan dolayı düzenli beslenme alışkanlıklarına sahip olmadığı ve maddi olanaklarının daha üst düzeyde olması nedeniyle hazır gıdalara yönelimlerinin daha fazla olması açısından değerlendirilebilir. Lise mezunlarının çalışmayan kadınlar olarak zaman sorunu olmaması, daha düzenli bir yaşama sahip olmaları beslenme konusundaki duyarlılığını arttırmış olacağı sonucuna varılabilir. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları alt boyutlarının ve Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarının korelasyonel sonuçlarına bakıldığında; katılımcıların Sağlık Sorumluluğu alt boyutu ile Fiziksel Aktivite, Beslenme, Kendini İfade Etme, Kişiler Arası İlişkiler ve Stres Yönetimi alt boyutları arasında pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Fiziksel Aktivite ve Beslenme, Kendini İfade Etme ve Stres Yönetimi arasında yine pozitif korelasyon görülmüştür. Ancak Kendini İfade Etme ve Sosyal Görünüş Kaygısı puanları arasında negatif bir korelasyon gözlenmiştir. Bunun nedeninin, bireyin fiziksel görünüşünün özgüvenini etkilediği, eğer iyi bir görünüşe sahipse kendisini daha iyi ifade ettiği, ancak kötü bir görünüşe sahipse daha çekingen davrandığı, kendisini ifade etmekte zorlandığı ve çekindiği gerçeğini ortaya çıkarmaktadır. Hart ve arkadaşlarına (1989) göre de; bireyin dış görünüşünden dolayı duyduğu endişeleri ile ilgili kavramlardan birisi olan sosyal fizik kaygısını, insanların fiziksel

görünüşlerinin başkaları tarafından değerlendirilirken hissettikleri endişe, gerginlik olarak tanımlanmaktadır.

Sonuç

Çalışmayan kadınlar fiziksel aktivitenin gerekliliğine inanmalarına rağmen, fiziksel aktiviteye katılımında serbest zamanlarının olmadığını ifade etmektedirler. Sağlıklı yaşam alışkanlıkları açısından ise evli kadınların bekar olanlar oranla stres yönetiminde başarılı olamadıkları, fiziksel aktiviteye katılımında “hayır” diyenler sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite ve beslenme alt ölçeklerinde; Sosyal Kaygı Ölçeğinde ise “evet” diyenler daha başarılı oldukları, çocuk sayısı çok olanlar az olanlara göre daha fazla sağlık sorumluluğu aldığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Kaynaklar:

- Altun, Ö., Koçak, S., (2010). Katılımcı Merkezli Fiziksel Aktivite Danışmanlığının Sedarter Kadınların Fiziksel Aktivite Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin Ölçülmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Ankara, 15(2):29-40.
- Bahar, Z., Beşer, A., Gördes, N., Ersin, F., ve Kısal, A. (2008). Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Çukurova Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12 (1):1-12.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39:151-159.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. C. (2008). Development and Examination of The Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, 15:48-59.
- Tiggemann, M., & McGill, B., (2004). The Role of Social Comparison in The Effect of Magazine Advertisements on Women's Mood and Body Dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1):23-44.
- Türkiye Halk Sağlık Kurumu, Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı, (2010). *Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması*. Ankara, (<http://thsk.saglik.gov.tr/obezite-sismanlik.html> Erişim Tarihi: 25.06.2014).
- Walker, SN., Sechrist, KR., Pender, NJ., (1987). The Health-Promoting Lifestyle Profile: Development and Psychometric Characteristics. *Nursing Research*, 36(2):76-81.