

DOĞUM ÖNCESİ VE DOĞUM SONRASI EGZERSİZ DERSİ ALAN VE ALMAYAN EBELİK BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ DAVRANIŞ DEĞİŞİMİ

EXERCISE BEHAVIOR CHANGE OF MIDWIFERY STUDENTS WHO WITH AND WITHOUT PRENATAL AND POSTPARTUM EXERCISES COURSE

Yasemin ERKAL AKSOY*

Sema DERELİ YILMAZ**

* Öğr. Gör. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü, Konya
** Doç. Dr. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü, Konya

Yazışma Adresi:

Yasemin ERKAL AKSOY
E posta: ebeyaseminerkal@hotmail.com

Gönderim Tarihi : 23 Mayıs 2019

Kabul Tarihi : 14 Temmuz 2019

ÖZET

Amaç: Doğum öncesi ve doğum sonrası egzersiz dersi alan ve almayan öğrencilerin egzersiz davranış değişiminin değerlendirilmesi amacıyla planlanmış eğitim müdahale çalışmasıdır.

Yöntem: Araştırmanın evrenini, Şubat-Temmuz 2017 ve Şubat-Temmuz 2018 tarihleri arasında bir devlet üniversitesinin ebelik dördüncü sınıf öğrencileri oluşturmuştur (N=198). Doğum öncesi ve doğum sonrası egzersiz dersinin seçmeli bir ders olması nedeniyle örneklem seçimine gidilmemiştir. Araştırmaya toplam 122 (girişim grubu=66 öğrenci, kontrol grubu=56 öğrenci) dördüncü sınıf ebelik bölümü öğrencisi katılmıştır. Veri toplama araçları olarak literatür ışığında oluşturulmuş sosyodemografik soru formu ve Egzersiz Davranış Değişimi Ölçekleri kullanılmıştır.

Bulgular: Uygulama öncesi öğrencilerin yaş ortalaması 22.04±1.17 olup akademik ortalamaları 2.78±0.37 (4'lük not sistemi üzerinden), beden kütle indeksi ortalaması 21.45±3.27 olarak belirlenmiştir. Girişim grubundaki öğrencilerin ön-son test sonuçlarına göre egzersiz değişim aşamaları ölçek toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir (p<0.05).

Sonuç: Sonuç olarak verilen eğitim öğrencilerin egzersiz davranışlarında değişim oluşturmuştur.

Anahtar Kelimeler: ebelik; egzersiz; doğum öncesi; doğum sonrası

ABSTRACT

Aim: The purpose of study is to evaluate the exercise behavior change of the midwifery students who with and without prenatal and postpartum exercises course.

Method: The universe of the study consisted of midwifery fourth grade students from a public university between February-July 2017 and February-July 2018 (N=198). As the prenatal and postpartum exercise course was an elective course so was not made sample selection. A total of 122 students (intervention group=66 students, control group=56 students) participated in the fourth grade midwifery students. Socio-demographic questionnaires, Exercise Processes of Change Scales were used as data collection tools.

Results: The mean age of the students was 22.04±1.17 years and their academic average was 2.78±0.37 (on a 4-point system), and the mean body mass index was 21.45±3.27. According to the pre-post test results of the students in the intervention group, a statistically significant difference was found between the mean total score of exercise change stages (p <0.05).

Conclusion: As a result, the training provided a change in students' exercise behavior.

Key Words: midwifery; exercise; prenatal; postpartum

Bu araştırma Selçuk Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinatörlüğü tarafından 17401134 nolu proje olarak desteklenmiştir.

GİRİŞ

Gebelik, döllenmeye hazır ovum ve spermin birleşmesi sonucu oluşan embriyonun uterusu yerleşmesiyle başlayan ortalama 280 gün süren fizyolojik bir olaydır (Beji ve Özkan 2015). Gebelik sürecinde hormonal kaynaklı kollajen kas değişiklikleri, total kan volümünün artmasıyla uterusu ve böbreklere kan akışının artışı, fetüsün büyümesi ile uterusun yer değişimi ve genişlemesi ve son olarak vücudun kilo alımının artışıyla postüral değişimler ve yerçekimi ağırlık merkezi değişimi gerçekleşir (Soma-Pillay et al. 2016). Fetüsün büyümesi, abdomenin genişlemesi ve vücut ağırlığının artması sonucu yer çekimi merkezinin yer değiştirmesi, gebe postüründe meydana gelen değişikliklere zemin hazırlamaktadır (Bullock-Saxton 1991). Gebelikte postüral değişiklikler sıklıkla patolojik olmaz fakat kontrolsüz olduğundan akut ya da kronik bel ağrısı sendromuna sebep olabilir (Beji ve Özkan 2015; Karaman 2016). Abdominal kaslarda gebeliğe bağlı zayıflama olduğunda lumbal lordozun artması, paravertebral kasların kısılması ve uterusu desteğin azalması durumu ortaya çıkar (Evenson et al. 2014; Fastenau et al. 2014; Lautenschlager et al. 2004). Gebelik boyunca yapılan egzersizin kondüsyonunun devamı ya da artırılması, gestasyonel diyabet ve preeklampsi riskini azaltması ve kilo kontrolünü sağlaması şeklinde etkileri görülmüştür (Dempsey et al. 2005; Evenson et al. 2004; Tobias et al. 2011). Doğum sonu egzersizler, vajen ve perine kaslarının eski tonüsünü kazandırmak, perine bölgesindeki ödemi azaltmak, dolaşımı hızlandırmak, stres inkontinansı önlemek, abdominal kasların gerginleşmesini dolayısıyla karın sarkmalarını ve bel ağrılarını önlemek amacıyla yapılmaktadır (Chiarelli et al. 2003; Davies et al. 2003; Harvey 2003; Reilly et al. 2002). Gebelik ve doğum sonu dönemde bu denli önemli etkiye sahip egzersizlerin kadına öğretilmesi ve davranışsal olarak günlük yaşamının içine yerleştirilmesi gerekmektedir. Ebeler prekonsepsiyonel dönemden itibaren tüm süreç boyunca kadının en yakınındaki sağlık profesyonelleridir. Ancak bir bireyde davranış değişikliği yaratmak isteniyorsa öncelikle kendimizin de bu davranışı sergilemesi gerekmektedir. Bireylerin davranış değişimlerini aşamalandırmak için transteoretik model sıklıkla kullanılan bir modeldir. Kullanıldığı birçok alan olması yanı sıra egzersiz davranışının değerlendirilmesinde uygun bir modeldir (Johnson et al. 2008; Norman et al. 2000;

Prochaska and DiClemente 1982). Model insanların problemleri davranışlarını nasıl değiştirdiklerini veya olumlu bir davranış kazandıklarını anlatır. Modele göre, istenen davranış değişikliğine yöneltmek için bireyin içinde bulunduğu değişim aşamalarına uygun girişimlerde bulunmak gerekir (Johnson et al. 2008; Prochaska, 2008; Prochaska and DiClemente 1982). Ebelik öğrencilerinin egzersiz davranış değişimi için lisans eğitimi sırasında gerekli girişimlerin gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Ebeler, kadınlara gebelik öncesi, gebelik, doğum ve doğum sonrası bakım veren en yakın sağlık profesyonelleridir. Lisans eğitimi sırasında ebelik öğrencilerinin egzersiz konusunda bilgi ve becerilerinin artırılması mezuniyet sonrası kadınlara verilen bakımın kalitesini arttıracaktır. Çalışma doğum öncesi ve doğum sonrası egzersiz dersi alan ve almayan ebelik bölümü öğrencilerinin egzersiz davranış değişimini değerlendirmek amacıyla planlanmıştır.

Araştırmanın Sorusu

Doğum öncesi ve doğum sonrası egzersiz dersi alan ve almayan ebelik öğrencilerinin egzersiz davranış değişimleri ne düzeydedir?

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Şekli: Araştırma eğitim müdahale çalışmasıdır.

Araştırmanın Yeri ve Zamanı:

Araştırma Şubat-Temmuz 2017 ve Şubat-Temmuz 2018 tarihleri arasında bir devlet üniversitesinin ebelik bölümü dördüncü sınıf öğrencileri ile yapılmıştır.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi:

Araştırmanın evrenini, Şubat-Temmuz 2017 ve Şubat-Temmuz 2018 tarihleri arasında bir devlet üniversitesinin ebelik bölümü dördüncü sınıf öğrencileri oluşturmuştur (N=198). Doğum öncesi ve doğum sonrası egzersiz dersinin seçmeli bir ders olması nedeniyle örneklem seçimine gidilmemiştir. Araştırmaya toplam 122 (girişim grubu=66 öğrenci, kontrol grubu=56 öğrenci) dördüncü sınıf ebelik bölümü öğrencisi katılmıştır.

Veri Toplama Yöntemi

Araştırmanın verileri kontrol ve girişim gruplarına ön-test ve son-test uygulaması yapılarak toplanmıştır.

Girişim grubu: Girişim grubuna ebelik dördüncü sınıf öğrencilerinden 66 öğrenci alınmıştır.

- **Ön-test:** Dönemin başında doğum öncesi ve doğum sonrası egzersiz dersi

verilmeden önce anket formları uygulanmıştır.

- **Uygulama:** Akademik takvim süresince 14 haftada 2 saat teorik ve pratik uygulamalı olarak doğum öncesi ve doğum sonrası egzersiz dersi verilmiştir.
- **Son-test:** Öğrencilerin davranış değişikliklerinin değerlendirilmesi için dönem sonunda anket formları uygulanmıştır.

Kontrol grubu: Ebelik dördüncü sınıf öğrencilerinden doğum öncesi ve doğum sonrası egzersiz dersi almayan 56 öğrenciden oluşmaktadır.

- **Ön-test:** Dönemin başında doğum öncesi ve doğum sonrası egzersiz dersi almayan öğrencilere anket formları uygulanmıştır.
- **Uygulama:** Öğrenciler rutin eğitim öğretim dönemlerine devam etmişlerdir.
- **Son-test:** Dönem sonunda doğum öncesi ve doğum sonrası egzersiz dersi almayan öğrencilere anket formları uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları olarak literatür kaynak alınarak oluşturulmuş sosyodemografik soru formu ve Egzersiz Davranış Değişimi Ölçekleri kullanılmıştır.

Sosyodemografik Soru Formu:

Öğrencilerin sosyodemografik bilgilerini içeren altı adet soru sorulmuştur.

Egzersiz Davranış Değişimi Ölçekleri

1-Egzersiz Değişim Aşamaları Ölçeği: Bu ölçek 1982 yılında Prochaska ve DiClemente tarafından sigarayı bırakma çalışmaları ile geliştirilmiş, 1992 yılında Marcus ve ark. tarafından egzersize uyarlanmış, test güvenirliği 0.78 olarak belirlenmiştir (Marcus et al. 1992; Prochaska and DiClemente, 1982). Türk toplumuna uyarlanmıştır (Gümüş ve Kitiş, 2015). Problemleri davranış değiştirilmeye çalışan bireyin, bulunduğu değişim aşamalarını belirten ölçek, bireyin egzersiz yapma durumlarını tanımlayan beş aşamalı bir algoritmadır. Bu aşamalar düşünmeme, düşünme, hazırlık, eylem ve harekete geçme basamaklarından oluşmaktadır. Bireyin egzersiz davranışı ile ilgili içinde bulunduğu aşama tek soru ile açıklanmaktadır. Kişiden gelen yanıtlar bireyin içinde bulunduğu değişim aşamasına işaret etmektedir.

Egzersiz değişim aşamaları

Düşünmeme: Egzersiz yapılmayan ve önümüzdeki altı ay içinde egzersize başlamanın düşünülmediği aşamadır.

Düşünme: Egzersiz yapılmayan fakat önümüzdeki altı ay içinde egzersize başlamanın düşünüldüğü aşamadır.

Hazırlık: Düzensiz olsa da egzersiz yapılan ve önümüzdeki 30 gün içinde egzersize başlamanın planladığı aşamadır.

Hareket: Altı aydan daha kısa süredir düzenli egzersiz yapılan aşamadır.

Devam ettirme: Altı aydan daha uzun süredir düzenli egzersiz yapılan aşamadır.

2-Egzersiz Değişim Süreci Ölçeği (EDSÖ): Ölçek bireyin değişim aşamaları ilerleme sürecinde hangi deneyimleri kullandığını göstermektedir. Ölçek on altı boyuttan oluşmakta ve ölçekte bu altı boyutları içeren iki temel süreç (bilişsel süreç ve davranışsal süreç) yer almaktadır. Her altı boyutun kendine özgü dört maddesi bulunmaktadır (Erol ve Erdoğan 2007; Marcus et al. 1992). Altı boyutlar aşağıda özetlenmiştir.

Bilişsel süreçler

- ✓ **Bilinç düzeyinde artış;** bireyin sebep-sonuç ilişkisini kurmaya başlaması ve egzersize ilişkin yeni bilgiler aramaya çalışmasıdır (Madde 1, 2, 3, 4).
- ✓ **Duygusal uyarılma;** araştırma sonuçları ya da medya kampanyaları ile verilen duygusal mesajların bireylerin duygularını harekete geçirmesidir (Madde 5, 6, 7, 40).
- ✓ **Çevreyi yeniden değerlendirme;** birey kendini sosyal çevreden nasıl etkilendiği konusunda değerlendirmesidir (Madde 8, 9, 10, 11).
- ✓ **Kendini yeniden değerlendirme;** bireyin bedensel imajını değerlendirmesidir (Madde 12, 13, 14, 15).
- ✓ **Sosyal serbestlik;** bireyin artan sosyal fırsatları ifade etmesidir (Madde 16, 17, 18, 19).
- ✓ Davranışsal süreçler
- ✓ **Karşıt durum;** bireyin problemleri davranış bilmesi ve sağlıklı davranış öğrenmesidir (Madde 20, 21, 22, 23).
- ✓ **Destekleyici ilişkiler;** bireyin güven, kabul etme ve destek gibi yardım edici ilişkileri kullanmasıdır (Madde 24, 25, 26, 27).
- ✓ **Güçlendirme;** bireyin sağlıklı davranışında kendini ödüllendirmesidir (Madde 28, 29, 30, 31).
- ✓ **Kendisi ile anlaşma;** bireyin kendisi ile sözleşme yapmasıdır (Madde 32, 33, 34, 35).

- ✓ **Uyarıların kontrolü;** bireyin sağlıksız bir davranışı hatırlatacak şeyleri etrafından uzaklaştırması, sağlıklı davranışı hatırlatacak uyarıcıları etrafında bulundurmasıdır (Madde 36, 37, 38, 39).

Ölçek 40 sorudan oluşup, beşli likert tipidir. Ölçekten en düşük 40, en yüksek 200 puan alınmaktadır. Ölçek puanlarının yüksekliği değişim konusunda başarılı olma şansının arttığını göstermektedir (Erol ve Erdoğan 2007; Gümüş ve Kitiş 2015).

3-Egzersiz Karar Alma Ölçeği (EKAÖ): Davranış değiştirmenin olumlu ve olumsuz yönlerini ortaya koyan ölçek iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 16 sorudan oluşan, beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçekte 10 sorudan (1 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. maddeler) oluşan yarar algısı için alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 50 iken; zarar algısı (11, 12, 13, 14, 15, 16. Maddeler) için en düşük 6, en yüksek 30 puandır. Ölçeğin yarar ve zarar alt puanlarının yüksekliği bireyin, egzersiz davranışının yararları ve zararları konusunda bilinçli olduğunu, değişiklik ile ilgili olarak karar alma şanslarının fazla olduğunu göstermektedir (Marcus et al. 1992; Gümüş and Kitiş, 2015).

4-Egzersiz Öz-Etkililik Ölçeği (EÖEÖ): Ölçek beş maddelik beşli likert tipte olup egzersiz davranışına başlamak için bireylerin kendilerine olan güvenini belirlemek için geliştirilmiştir. Ölçekten en düşük 5, en yüksek 25 puan alınmaktadır. Ölçekten elde

edilen puanların yüksek olması bireyin kendisine son derece güvendiğini ve değişim konusunda başarılı olma şansının yüksek olduğunu göstermektedir (Prochaska and DiClemente, 1982). Ölçeği geçerlik güvenirliğini yapan yazarlardan mail yoluyla izin alınmıştır (Gümüş ve Kitiş, 2015).

Verilerin Değerlendirilmesi: Veriler SPSS 20.0 bilgisayar programı kullanılarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma, ki-kare ve t testi ile değerlendirilmiştir. Anlamlılık değeri $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın Etik Boyutu: Dersi alan ve almayan öğrencilere araştırma hakkında bilgi verilmiş, sözlü onamları alınmış ve gönüllü katılımları sağlanmıştır. Çalışmanın yürütüldüğü kurumdan izin alınmıştır.

BULGULAR

Öğrencilerin yaş ortalaması 22.04 ± 1.17 olup akademik ortalamaları 2.78 ± 0.37 (4'lük not sistemi üzerinden), beden kütle indeksi (BKİ) ortalaması 21.45 ± 3.27 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin BKİ sınıflamasına göre %72,1'i normal, %14,8'i zayıf ve %9,8'i fazla kilolu olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin %48,4'ü yurtda %51,6'sı ev ortamında yaşamaktadır.

Kontrol ve girişim grubundaki öğrencilerin ön-son sonuçlarına göre egzersiz değişim aşamaları aşağıda incelenmiştir (Tablo 1). Öğrencilerin egzersiz değişim aşamaları ön-son test sonuçlarına göre kontrol grubunda anlamlı fark olmadığı, girişim grubunda ise anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$).

Tablo 1. Öğrencilerin Egzersiz Değişim Aşamalarının İncelenmesi

	Kontrol (n=56)		X ² /p*	Girişim (n=66)		X ² /p*
	Ön-test (%)	Son-test (%)		Ön-test (%)	Son-test (%)	
Devam ettirme	14.3	8.9	7.644/0.570	4.5	19.7	28.767/0.000
Hareket	19.6	12.5		30.3	53.0	
Hazırlık	14.3	25.0		33.3	10.6	
Düşünme	28.6	25.0		25.8	15.2	
Düşünmeme	23.2	28.6		6.1	1.5	

*Bowker test yapılmıştır.

Öğrencilerin egzersiz davranış değişimi ölçekleri puan ortalamaları incelenmiştir (Tablo 2). Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ön-son test sonuçlarına göre; EDSÖ alt boyutlarından bilinç düzeyinde artış, destekleyici ilişkiler puan ortalamaları dışında değişim aşamaları ölçekleri toplam puan ve alt boyut puanları arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Girişim grubundaki öğrencilerinin ön-son test sonuçları incelendiğinde ise EKAÖ alt boyutu yarar algısı ve EÖEÖ toplam puan ortalamaları dışında egzersiz davranış değişimi ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 2. Öğrencilerin Egzersiz Davranış Değişimi Ölçekleri Puan Ortalamaları

	Kontrol (n=56)		t/p	Girişim (n=66)		t/p
	Ön-test	Son-test		Ön-test	Son-test	
EDSÖ Toplam Puan	127.05±21.74	129.62±23.55	-0.963/0.340	133.95±16.88	150.28±23.26	-5.998/0.000
EDSÖ Alt Boyutları Puan Ortalamaları						
Bilişsel Süreçler	66.10±10.84	65.73±11.57	0.302/0.764	70.81±9.04	77.31±10.86	-5.457/0.000
Bilinç düzeyinde artış	13.92±2.97	13.12±3.15	2.190/0.033	14.18±2.42	15.74±2.32	-5.084/0.000
Duygusal uyarılma	12.26±2.89	12.46±2.71	-0.503/0.617	13.39±3.03	14.72±2.97	-3.244/0.002
Çevreyi yeniden değerlendirme	13.75±2.67	13.78±2.81	-0.094/0.925	15.03±2.58	16.15±2.58	-3.458/0.001
Kendini yeniden değerlendirme	14.05±2.69	13.66±2.88	1.045/0.301	15.33±2.05	16.18±2.33	-2.777/0.007
Sosyal serbestlik	12.10±3.07	12.69±2.89	-1.327/0.190	12.87±2.70	14.51±3.04	-4.193/0.000
Davranışsal Süreçler	60.94±12.58	63.89±12.86	-1.751/0.085	63.13±9.94	72.96±13.31	-5.722/0.000
Karşıt durum	12.12±2.80	12.82±3.20	-1.162/0.110	12.71±2.25	14.87±3.05	-6.470/0.000
Destekleyici İlişkiler	11.51±3.59	12.69±2.84	-2.273/0.027	11.16±3.42	13.56±3.82	-4.550/0.000
Güçlendirme	12.44±2.85	13.12±2.98	-1.512/0.136	13.12±2.96	14.83±2.75	-3.821/0.000
Kendisi ile anlaşma	13.80±2.75	13.57±3.35	0.528/0.600	14.78±2.70	15.93±2.38	-2.957/0.004
Uyaranların kontrolü	11.05±3.40	11.67±3.27	-1.451/0.152	11.34±2.53	13.75±3.58	-5.051/0.000
EKAÖ Toplam Puan	50.73±8.45	50.83±8.00	-0.088/0.930	53.37±7.45	57.00±9.69	-3.147/0.002
EKAÖ Alt Boyutları Puan Ortalamaları						
Yarar Algısı	34.96±7.19	34.89±6.73	0.069/0.945	40.36±6.10	41.21±6.43	-1.090/0.280
Zarar Algısı	15.76±4.10	15.94±4.14	-0.305±0.761	13.01±4.02	15.78±6.07	-3.663/0.001
EÖEÖ Toplam Puan	11.50±3.75	11.87±3.81	-0.812/0.420	13.15±3.32	14.12±4.27	-1.638/0.106

TARTIŞMA

Bireylerin egzersiz davranış değişimine karar vermesi, başlatması ve sürdürmesi bireylerin öz-yeterlilikleri ile alakalıdır. Bunun yanı sıra egzersiz ortamlarının ve uygun koşulların olması da önemli bir belirleyicidir (Erol ve Erdoğan, 2007; Nigg and Courneya, 1998). Öğrencilerin seçmeli olarak egzersiz dersi alabilmeleri ortam oluşturma ve karar verme becerilerinin gelişmesi açısından önemli fırsat oluşturmaktadır.

Çalışmamızın bulgularına göre kontrol ve girişim grubundaki öğrencilerin egzersiz uygulama becerileri, egzersiz değişim aşamaları ve ölçek puanları arasında fark olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Oral ve Aktop (2014) beden eğitimi ve spor meslek yüksekokulu (BESYO) öğrencileri ile diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz değişim aşamalarını inceledikleri çalışmada daha fazla sayıda BESYO öğrencilerinin hareket aşamasında olduğunu tespit etmişlerdir (Oral ve Aktop, 2014). Başka bir çalışmada ebellek ve hemşirelik öğrencilerinin egzersiz değişim aşamaları incelenmiş, çok sayıda öğrencinin inaktif aşamada (düşünmeme, düşünme ve hazırlık) olduğu tespit edilmiştir (Moattari et al. 2013). Callaghan ve ark. (2002) çalışmasında öğrencilerin yarısından fazlasının hazırlık aşamasında olduğu görülmektedir (Callaghan et al. 2002). Bizim çalışmamızın ön-test sonuçlarına göre kontrol grubundaki öğrencilerin çoğunluğu inaktif aşamadayken girişim grubundaki öğrencilerin (%63.6) ise daha çok hazırlık ve hareket aşamalarında olduğu görülmektedir. Dersi seçen öğrencilerin egzersiz uygulamalarına ilgisi olduğu düşünülebilir. Girişim grubundaki öğrencilerin ön-son test egzersiz değişim aşamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Dersin seçmeli olarak verilmesi ve öğrencilerin kendilerinin dersi almaya karar vermesi çalışmanın zayıf yönünü oluşturmaktadır

KAYNAKLAR

- Beji NK, Özkan SA.** Gebelikte Görülen Fizyolojik/Psikolojik Değişiklikler. Beji NK, editör. Hemşire ve Ebelere Yönelik Kadın Sağlığı ve Hastalıkları. 1. Baskı, İstanbul, Nobel Tıp Kitabevi 2015. p.227-47.
- Bullock-Saxton, Joanne E.** Changes in Posture Associated with Pregnancy and the Early Post-Natal Period Measured in Standing. *Physiotherapy Theory and Practice* 1991; 7(2):103-9.
- Callaghan P, Eves FF, Norman P, Chang AM, Lung CY.** Applying the Transtheoretical Model of

Uygulama sonrası girişim grubundaki öğrencilerin %19.7'si devam ettirme, %53.0'ü ise hareket aşamasındadır. Yapılan bir çalışmada öğrencilerin %19.8'i egzersizi düzenli yapmaktadır (Jeon et al. 2014). Araştırmamızın sonuçlarına göre eğitim girişiminin etkili olduğu söylenebilir.

Çalışmamızda verilen egzersiz eğitimi öğrencilerin ölçek puanlarında artışa neden olmuştur. Yapılan bir çalışmada egzersiz değişim aşamaları ölçek puan ortalamalarının çalışmamız ile benzerlik gösterdiği görülmektedir (Cardinal et al. 2003).

Çalışmamızda egzersiz davranışına başlamak için bireylerin kendilerine olan güvenini belirlemeye yarayan EÖEÖ toplam puanında kontrol ve girişim grubunda da ön-son test puan ortalamaları arasında fark tespit edilmemiştir. Ancak egzersiz dersini seçen öğrencilerin kendine olan güveninin uygulama öncesi puanlarının yüksek olduğu görülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak verilen egzersiz eğitimi öğrencilerin egzersiz davranışlarında değişim olmasına neden olmuştur. Girişim grubundaki öğrencilerin egzersiz değişim aşamaları ölçek puan ortalamalarında artış olmuştur. Ebellek öğrencilerinin lisans döneminde egzersiz eğitimi almaları mezuniyet sonrası kadınlara, gebelere, lohusalara kaliteli bakım vermelerini sağlayacak önemli bir unsurdur. Artan kaliteli ebellek bakımı ile kadınların daha sağlıklı bir gebelik süreci geçirecekleri tahmin edilmektedir. Egzersiz eğitiminin etkilerini araştırmak için uzun sürece yayılan ve daha geniş örneklem sayısı ile benzer çalışmaların yapılması önerilebilir. Ebellek lisans müfredatında egzersiz derslerine zorunlu veya seçmeli olarak yer verilmesi ebellek hizmetlerinin kalitesini arttıracaktır. Fakültelerde egzersiz gibi uygulamalı derslerin etkisini arttırmak için uygun dersliklerin ve malzemelerin olması gerekmektedir.

Change to Exercise in Young Chinese People. *Br J Health Psychol* 2002; 7(3):267-82.

Cardinal BJ, Tuominen KJ, Rintala P. Psychometric Assessment of Finnish Versions of Exercise-Related Measures of Transtheoretical Model Constructs. *Int J Behav Med* 2003; 10(1):31-43.

Chiarelli P, Murphy B, Cockburn J. Women's Knowledge, Practises, and Intentions Regarding Correct Pelvic Floor Exercises. *NeuroUrol Urodyn* 2003; 22(3):246-9.

- Davies GA, Wolfe LA, Mottola MF, MacKinnon C, Arsenault MY, Bartellas E,** et al. Exercise in Pregnancy and the Postpartum Period. *J Obstet Gynaecol Can* 2003; 25(6):516-29.
- Dempsey JC, Butler CL, Williams MA.** No Need for a Pregnant Pause: Physical Activity May Reduce the Occurrence of Gestational Diabetes Mellitus and Preeclampsia. *Exerc Sport Sci Rev* 2005; 33(3):141-9.
- Erol S, Erdoğan S.** Sağlık Davranışlarını Geliştirmek ve Değiştirmek İçin Transteoretik Modelin Kullanılması. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* 2007; 10(2):86-93.
- Evenson KR, Barakat R, Brown WJ, Dargent-Molina P, Haruna M, Mikkelsen EM,** et al. Guidelines for Physical Activity During Pregnancy: Comparisons from around the World. *Am J Lifestyle Med*.2014; 8(2):102-21.
- Evenson KR, Savitz DA, Huston, SL.** Leisure-Time Physical Activity among Pregnant Women in the Us. *Paediatr Perinat Epidemiol* 2004; 18(6):400-7.
- Fastenau A, Muris JW, de Bie RA, Hendriks EJ, Asijee GM, Beekman E,** et al. Efficacy of a Physical Exercise Training Programme Copd in Primary Care: Study Protocol of a Randomized Controlled Trial. *BMC Public Health* 2014; 14:788.
- Gümüş Y, Kitiş Y.** Egzersiz Davranış Değişimi Ölçeklerinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi* 2015:1-19.
- Harvey MA.** Pelvic Floor Exercises During and after Pregnancy: A Systematic Review of Their Role in Preventing Pelvic Floor Dysfunction. *J Obstet Gynaecol Can* 2003; 25(6):487-98.
- Jeon DJ, Kim KJ, Heo M.** Factors Related to Stages of Exercise Behavior Change among University Students Based on the Transtheoretical Model. *J Phys Ther Sci* 2014; 26(12):1929-32.
- Johnson SS, Paiva AL, Cummins CO, Johnson JL, Dymont SJ, Wright JA,** et al. Transtheoretical Model-Based Multiple Behavior Intervention for Weight Management: Effectiveness on a Population Basis. *Preventive Medicine* 2008; 46(3):238-46.
- Karaman ÖE.** Gebelikte Annede Oluşan Değişiklikler ve Öneriler. *Kocatürk AA,* editör. *Gebe Okulu*. 1. Baskı, Ankara, Nobel Tıp Kitabevi 2016. p.25-36.
- Lautenschlager NT, Almeida OP, Flicker L, Janca A.** Can Physical Activity Improve the Mental Health of Older Adults? *Ann Gen Hosp Psychiatry* 2004; 3(1):1-12.
- Marcus BH, Selby VC, Niaura RS, Rossi JS.** Self-Efficacy and the Stages of Exercise Behavior Change. *Res Q Exerc Sport* 1992; 63(1):60-6.
- Moattari M, Shafakhah M, Sarvestani RS.** Assessing Stages of Exercise Behavior Change, Self Efficacy and Decisional Balance in Iranian Nursing and Midwifery Students. *IJCBNM* 2013; 1(2):121-9.
- Nigg CR, CourneyaKS.** Transtheoretical Model: Examining Adolescent Exercise Behavior. *Journal of Adolescent Health* 1998; 22(3):214-24.
- Norman GJ, Velicer WF, Fava JL, Prochaska JO.** Cluster Subtypes within Stage of Change in a Representative Sample of Smokers. *Addictive Behaviors* 2000; 25(2):183-204.
- Oral C, Aktop A.** Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Öz Yeterlik Düzeyleri ve Egzersiz Davranış Değişim Basamaklarının İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport* 2014; 2:287-300.
- Prochaska JO.** Decision Making in the Transtheoretical Model of Behavior Change. *Med Decis Making* 2008; 28(6):845-9.
- Prochaska JO, DiClemente CC.** Transtheoretical Therapy: Toward a More Integrative Model of Change. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice* 1982; 19(3):276-88.
- Reilly ET, Freeman RM, Waterfield MR, Waterfield AE, Steggle P, Pedlar F.** Prevention of Postpartum Stress Incontinence in Primigravidae with Increased Bladder Neck Mobility: A Randomised Controlled Trial of Antenatal Pelvic Floor Exercises. *BJOG*. 2002;109(1):68-76.
- Soma-Pillay P, Nelson-Piercy C, Tolppanen H, Mebazaa A.** Physiological Changes in Pregnancy. *Cardiovasc J Afr* 2016; 27(2):89-94.
- Tobias DK, Zhang C, van Dam RM, Bowers K, Hu FB.** Physical Activity before and During Pregnancy and Risk of Gestational Diabetes Mellitus: A Meta-Analysis. *Diabetes Care* 2011; 34(1):223-9.