



# VI. ULUSLARARASI EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ KONGRESİ

VI. INTERNATIONAL  
EXERCISE AND SPORT PSYCHOLOGY CONGRESS

11 - 13 Mayıs/May 2022

**BEKLENMEYEN DURUMLARDA  
EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ**

EXERCISE AND SPORT PSYCHOLOGY  
IN UNEXPECTED SITUATIONS

[www.espkongre.com](http://www.espkongre.com)

 espkongre2022

 EspKongre2022



6.

Uluslararası  
**Egzersiz ve Spor  
Psikolojisi Kongresi**  
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri  
Fakültesi



**KÜNYE**

**VI. ULUSLARARASI EGZERSİZ ve SPOR PSİKOLOJİSİ KONGRESİ**

Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Egzersiz ve Spor Psikolojisi Derneği (Türkiye)

**Organization**

Dr. Abdurrahman AKTOP, Dr. Turgay BİÇER, Kongre Başkanları

Dr. Bahri GÜRPINAR, Kongre Sekreteri

**Address**

Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dumlupınar Bulvarı, Yerleşke, 07058

Konyaaltı, Antalya

Türkiye

© Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi &Egzersiz ve Spor Psikolojisi Derneği

Uluslararası  
**Egzersiz ve Spor  
Psikolojisi Kongresi**  
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri  
Fakültesi



## ÖNSÖZ

**Değerli Bilim İnsanı,**

Sizi Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Egzersiz ve Spor Psikolojisi derneği iş birliği ile gerçekleştirilen spor ve egzersiz psikolojisiyle ilgili bilgi ve deneyimlerimizi paylaşmak amacıyla **11-13 Mayıs 2022** tarihleri arasında gerçekleşmesi planlanan **VI. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi**'ne, dünyada ve ülkemizde yaşanan Kovid-19 salgını nedeniyle, çevrimiçi ortamda buluşmaya davet ediyoruz.

Kongremizin teması "**Beklenmeyen Durumlarda Egzersiz ve Spor Psikolojisi**" olarak belirlenmiştir.

En büyük dileğimiz Kongremizde egzersiz ve spor psikolojisi alanındaki yenilikler ve uygulamaları görmek, yaşamak, yaşatmak ve paylaşmaktır. Bu muhteşem organizasyonumuza değerli katkılarınız ve katılımlarınız bizleri onurlandıracaktır.

Sevgi, saygı ve muhabbetle,

**Organizasyon Komitesi Adına,**

**Prof.Dr. Abdurrahman AKTOP**

Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı ve Kongre Başkanı

**Prof.Dr. Turgay BİÇER**

Egzersiz ve Spor Psikolojisi Derneği Başkanı ve Kongre Başkanı

Uluslararası  
**Egzersiz ve Spor  
Psikolojisi Kongresi**  
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri  
Fakültesi



## KURULLAR

### KONGRE ONURSAL BAŞKANI

Dr. Mehmet Muharrem KASAPOĞLU (T.C. Gençlik ve Spor Bakanı)

### KONGRE FAHRİ BAŞKANI

Dr. Özlenen ÖZKAN (Akdeniz Üniversitesi Rektörü)

### KONGRE ONUR KURULU

Ersin YAZICI (Antalya Valisi)

Muhittin BÖCEK (Antalya Büyükşehir Belediye Başkanı)

Kamil KÖTEN (Konyaaltı Kaymakamı)

Yavuz GÜRHAN (Antalya Gençlik ve Spor İl Müdürü)

Dr. Uğur ERDENER (Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Başkanı)

Dr. İbrahim YILDIRAN (Spor Bilimleri Derneği Başkanı)

### DÜZENLEME KURULU

ORGANİZASYON KOMİTESİ BAŞKANI	ORGANİZASYON KOMİTESİ	GÖNÜLLER
Dr. Abdurrahman AKTOP	Dr. Alkan UĞURLU	Arslan SHEPEGATOV
Dr. Turgay BİÇER	Dr. Bahri GÜRPINAR	Aykut ÇINAR
<b>KONGRE GENEL SEKRETERİ</b>	Dr. Gözde ERSÖZ	Aylin ABDİOĞLU
Dr. Bahri GÜRPINAR	Dr. İlkey ORHAN	Azad ULUCAN
<b>KONGRE BİLİMSEL SEKRETERİ</b>	Dr. Neşe TOKTAŞ	Ece UYSAK
Dr. Bahri GÜRPINAR	Dr. Seyhan HASIRCI	Erdal Meriç DAL
<b>ÖDÜL KOMİTESİ BAŞKANI</b>	Dr. Veysel KÜÇÜK	Esat GÜRBÜZ
Dr. Turgay BİÇER	Dr. Yalçın BEŞİKTAŞ	Fulya AYÇİÇEK
	Didem AKMAN	Furkan Yüksel ÖKTEM
	Rıza DARENDELİOĞLU	Gökçe DEMİREL
		Gözde Nur GÜVENBAŞ
	<b>BİLGİ İŞLEM</b>	Hakan ARIKAN
	Dr. Mehmet ALİ ÖZÇELİK	Hatice Ece KABACA
	Öğr. Gör. Soner ÖZDEMİR	Mehmet Görkem KOZBEK
	Arş. Gör. Ali İŞİN	Metehan ÇANAK
	Arş. Gör. Mert BİLGİÇ	Müge Bengisu CANBAZOĞLU
	Arş. Gör. Doğukan Batur Alp GÜLŞEN	Orçun Kağan GÜRLER
	Arş. Gör. Başak BAYHAN	Talip AĞCA
	Arş. Gör. Abdullah KAYHAN	Tuncay KİS
		Yalçın ALNİDELİK

Uluslararası  
**Egzersiz ve Spor  
Psikolojisi Kongresi**  
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri  
Fakültesi



**BİLİM KURULU**

Dr.Abdurrahman AKTOP	Dr.F. Hülya AŞÇI	Dr.Nazmi BAYKÖSE
Dr.Akın ÇELİK	Dr.Fatma ÇEPİKKURT	Dr.Nevzat MUTLUTÜRK
Dr.Alkan UĞURLU	Dr.Feyza Meryem KARA	Dr.Nilgün VURGUN
Dr.Alparslan ERMAN	Dr.Fusun ÖZTÜRK KUTER	Dr.Nimet KORKMAZ
Dr.Ali KIZILET	Dr.Gamze ÜNGÜR	Dr.Özgür MÜLAZIMOĞLU BALLI
Dr.Anne-Marie ELBE	Dr.Gaye ERKMEN	Dr.Özden TEPEKÖYLÜ ÖZTÜRK
Dr.Arda ÖZTÜRK	Dr.Gershon TENENBAUM	Dr.Osman ATEŞ
Dr.Asuman ŞAHAN	Dr.Gökhan ÇALIŞKAN	Dr.R.Feridun DORAK
Dr.Atahan ALTINTAŞ	Dr.Gökhan ÇOBANOĞLU	Dr.Rıdvan EKMEKÇİ
Dr.Aydın İLHAN	Dr.Gözde ERSÖZ	Dr.Robert EKLUND
Dr.Aylin ZEKİOĞLU	Dr.Gülsüm BAŞTUĞ	Dr.Sadettin KİRAZCI
Dr.Ayşe TÜRKSOY İŞİM	Dr.Güney ÇETİNKAYA	Dr.Salih PINAR
Dr.Ayşe Gökçe ERTURAN	Dr.Güven ERDİL	Dr.Sebahattin DEVECİOĞLU
Dr.Ayşe Meliha CANPOLAT	Dr.Hakan KOLAYIŞ	Dr.Selda UZUN
Dr.Bahri GÜRPINAR	Dr.Hüseyin GÜMÜŞ	Dr.Serap Mungan AY
Dr.Başak EROĞLU	Dr.Hüseyin ÜNLÜ	Dr.Serdar ALEMDAĞ
Dr.Bilge DONUK	Dr.Itay BASEVITCH	Dr.Serdar KOCAEKŞİ
Dr.Birol DOĞAN	Dr.İhsan SARI	Dr.Serdar TOK
Dr.Bora ÇAVUŞOĞLU	Dr.İlhan ODABAŞI	Dr.Seyhan HASIRCI
Dr.Burcu GÜVENDİ	Dr.İlhan ADILOĞULLARI	Dr.Sibel NALBANT
Dr.Bülent GÜRBÜZ	Dr.İlhan TOKSÖZ	Dr.Sinan BOZKURT
Dr.Bülent Okan MIÇOĞULLARI	Dr.İlker ÖZMUTLU	Dr.Şefik TİRYAKİ
Dr.Cengiz KARAGÖZOĞLU	Dr.İrfan YILDIRIM	Dr.Süleyman Erim ERHAN
Dr.Chris HARWOOD	Dr.İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK	Dr.TennurYerlisu LAPA
Dr.Claudio ROBAZZA	Dr.Kadir YILDIZ	Dr.Turgay BİÇER
Dr.Çiğdem ÖNER	Dr.Kamil ÖZER	Dr.Turhan TOROS
Dr.Deniz HÜNÜK	Dr.Kemal Nuri ÖZERKAN	Dr.Ufuk ALPKAYA
Dr.Dilara Sevimay ÖZER	Dr.Kerem Yıldırım ŞİMŞEK	Dr.Umut Davut BAŞOĞLU
Dr.Edson FILHO	Dr.Leyla TAVACIOĞLU	Dr.Utku IŞIK
Dr.Elif Nilay Ada DAŞDAN	Dr.Mehmet ACET	Dr.Veli Onur ÇELİK
Dr.Elif KARGÜN	Dr.Mehmet GÜÇLÜ	Dr.Veyssel KÜÇÜK
Dr.Emine ÇAĞLAR	Dr.Mehmet YORULMAZLAR	Dr.Yalçın BEŞİKTAŞ
Dr.Emmanouil GEORGIADIS	Dr.Meliha OK	Dr.Yasemin ALDEMİR
Dr.Erman ÖNCÜ	Dr.Mine MÜFTÜLER	Dr.Yasemin YALÇIN
Dr.Ersin ALTIPARMAK	Dr.MiquelTorregrossa	Dr.Yavuz TAŞKIRAN
Dr.Esen KIZILDAĞ KALE	Dr.Mustafa ŞAHİN	Dr.Zeynep DİNÇ
Dr.Esin KAPLAN	Dr.Mustafa Levent İNCE	Dr.Zişan KAZAK
Dr.Faik ARDAHAN	Dr.Mustafa YILDIZ	

Uluslararası  
**Egzersiz ve Spor  
Psikolojisi Kongresi**  
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri  
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

**S49- Primer Dismenorede Yürüme Egzersiz Eğitimi Emosyonel Durum ve Hareket  
Korkusunu Etkiler mi?**

Yıldız Erdoğanoğlu, Selin Gül, Özlem Şahan, **İrem Süzen**

<sup>1</sup>Antalya Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

<sup>2</sup>Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Programı

<sup>3</sup>Antalya Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü

**ÖZET**

**Amaç:** Bu çalışma, primerdismenoreli kadınlarda yürüme egzersiz eğitiminin ağrı şiddeti, emosyonel durum ve hareket korkusu üzerine olan etkisini incelemek amacıyla yapıldı.

**Yöntem:** Çalışmaya 18-40 yaş (ortalama: 23,93±0,27 yıl) aralığında, daha önce hiç doğum yapmamış primerdismenoreli 60 kadın dahil edildi. Kadınlar rastgele olarak yürüme egzersiz eğitimi grubu (n:30) ve kontrol grubu (n:30) olmak üzere iki gruba ayrıldı. Çalışmada, primerdismenoreli kadınların ağrı şiddetleri Vizüel Analog Skalası ile, ruhsal durumları Beck Depresyon Ölçeği ile, anksiyete düzeyleri BeckAnksiyete Ölçeği ile ve hareket korkuları TampaKinezyofobi Ölçeği ile değerlendirildi. Yürüme egzersiz eğitimi grubundaki kadınlara, fizyoterapist gözetiminde haftada üç gün toplam 30 dakikalık (beş dakika ısınma, 20 dakika yüklenme ve beş dakika soğuma olmak üzere) yürüme egzersiz eğitimi sekiz hafta süresince verildi. Kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmadı. Gruplar, değerlendirme parametreleri bakımından çalışmanın başında ve sekiz hafta sonrasında değerlendirildi.

**Bulgular:** Çalışma sonuçları, sekiz haftalık yürüme egzersiz eğitimi sonrasında bu gruptaki kadınların ağrı şiddeti, ruhsal durum, anksiyete ve hareket korkularının istatistiksel olarak anlamlı şekilde azaldığını gösterdi ( $p \leq 0.001$ ). Kontrol grubundaki kadınlarda ise ağrı şiddeti, ruhsal durum, anksiyete ve hareket korkusu parametre sonuçlarında anlamlı bir fark bulunmadı ( $p > 0.05$ ).

**Sonuç:** Çalışma sonuçları, primerdismenoreli kadınlarda, yürüme egzersiz eğitiminin ağrı şiddeti, emosyonel durum ve hareket korkusu üzerine olumlu etkisi olduğunu gösterdi. Bu sonuçlar bu kadınların mevcut tedavi ve başa çıkma yöntemleri içerisinde yürüme egzersizlerinin eklenmesinin uygun olacağını düşündürmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** primerdismenore, yürüme egzersiz eğitimi, emosyonel durum, hareket korkusu

Uluslararası  
**Egzersiz ve Spor  
Psikolojisi Kongresi**  
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri  
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

**S49- Does Walking Exercise Training Affect Emotional Status and Fear of Movement in Primary Dysmenorrhea?**

Yıldız Erdoğanoğlu, Selin Gül, Özlem Şahan, **İrem Süzen**

<sup>1</sup> Antalya Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

<sup>2</sup> Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Programı

<sup>3</sup> Antalya Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü

**ABSTRACT**

**Aim:** This study was conducted out to examine the effect of walking exercise training on pain severity, emotional state and fear of movement in women with primary dysmenorrhea.

**Methods:** Sixty women with primary dysmenorrhea, aged 18-40 years (mean: 23.93±0.27 years) who had never given birth before, were included in the study. The women were randomly divided into two groups as walking exercise training group (n:30) and control group (n:30). In the study, the severity of pain of women with primary dysmenorrhea was evaluated with the Visual Analogue Scale, their mental status with the Beck Depression Scale, their anxiety level with the Beck Anxiety Scale and their fear of movement with the Tampa Kinesiophobia Scale. The women in the walking exercise training group were given walking exercise training for a total of 30 minutes (five minutes of warming up, 20 minutes of loading and five minutes of cooling down) three days a week for eight weeks under the supervision of a physiotherapist. No intervention was made in the control group. The groups were evaluated for evaluation parameters at the beginning of the study and after eight weeks.

**Results:** The results of the study showed that after eight weeks of walking exercise training, the pain severity, mental status, anxiety and fear of movement of women in this group decreased statistically ( $p \leq 0.001$ ). There was no significant difference in pain severity, mental status, anxiety and fear of movement parameter results in women in the control group ( $p > 0.05$ ).

**Conclusions:** The results of the study showed that walking exercise training had a positive effect on pain severity, emotional state and fear of movement in women with primary dysmenorrhea. These results suggest that it would be appropriate to add walking exercises to the existing treatment and coping methods of these women.

**Keywords:** primary dysmenorrhea, walking exercise training, emotional state, fear of movement