



Makale Türü
Araştırma Makalesi

Başvuru Tarihi
07.04.2021

Kabul Tarihi
17.05.2021

Online Yayın Tarihi
29.06.2021

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ VE SIKINTIYA DAYANMA KAPASİTELERİNİN İNCELENMESİ

Ahmet BİRGÜN¹, Gökmen ÖZEN²

¹ T.C Milli Eğitim Bakanlığı; ² Spor Bilimleri Fakültesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

Özet

Bu çalışmanın amacı COVID-19 pandemi döneminde spor bilimlerinde lisans öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ve sıkıntıya dayanma kapasitelerinin incelenmesidir. Çalışmaya spor bilimleri fakültelerinde lisans eğitimi alan 96 kadın (%46,2) 112 erkek (%53,8) olmak üzere toplamda 208 gönüllü öğrenci katıldı. Veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu, fiziksel aktivite ölçeği (IPAQ) ve sıkıntıya dayanma ölçeği uygulandı. Fiziksel aktivite düzeylerine göre sıkıntıya dayanma kapasitenin karşılaştırılmasında ANOVA ve Post-Hoc LSD testleri uygulandı. Fiziksel aktivite düzeyi ve sıkıntıya dayanma kapasitesi arasındaki ilişkinin tespiti için Pearson korelasyon testi kullanıldı. Analizler sonucunda fiziksel aktivite düzeyi düşük ve yeterli olan grupların, aktif olmayanlara (sedanter) göre sıkıntıya dayanma kapasite skorlarının daha yüksek olduğu bulundu ($p < 0,05$). Sıkıntıya dayanma ölçek alt boyutlarından tolerans ve öz yeterlilik skorlarının fiziksel aktivite düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve anlamlı korelasyonlar olduğu tespit edildi ($p < 0,05$). Araştırma bulguları, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin bir çok ruh sağlığı probleminin altında yatan sıkıntıya dayanma kapasitesi üzerinde etkili olduğu belirlendi.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, psikoloji, ruh sağlığı, sıkıntıya dayanma

INVESTIGATION OF PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND DISTRESS TOLERANCE OF UNIVERSITY STUDENTS AT FACULTY OF SPORT SCIENCES IN THE COVID-19 PANDEMIC PERIOD

Abstract

The aim of this study was to examine the physical activity level and distress tolerance of university students at faculty of sports sciences in the COVID-19 pandemic period. A total of 208 volunteer students, (96 female and 112 male), who educated in faculty of sports sciences, participated in the study. Demographic information form, physical activity scale (IPAQ) and the scale of resilience were used as data collection tools. ANOVA and Post-Hoc LSD tests were used to compare the level of distress tolerance according to physical activity levels. Pearson's correlation test was used to determine the relationship between the level of physical activity and the capacity to distress tolerance. As a result of the statistical analysis, it was found that groups with low and moderate levels of physical activity had higher distress tolerance score than sedentary group ($p < 0.05$). It was determined that tolerance and self-efficacy scores, which are sub-dimensions of distress tolerance scale, differed significantly according to physical activity levels and there were significant correlations between these parameters ($p < 0.05$). The findings of the study revealed that the physical activity level of the students at faculty of sports sciences has an effect on their distress tolerance level that correlated many mental health problems.

Key Words: Physical activity, psychology, mental health, distress tolerance

Sorumlu Yazar: Ahmet BİRGÜN¹, Milli Eğitim Bakanlığı, ahmetbirgun4@gmail.com

GİRİŞ

Modern insanın varlığını tehdit eden ancak yaşamın doğal bir parçası olan sıkıntı; savaşlar, ekonomik, mesleki ve ailevi sorunlar, doğal afetler gibi dışsal durumlardan ya da mutsuzluk, umutsuzluk, korku, anksiyete gibi içsel durumlardan kaynaklanan hayatın anlamsızlaşmasına yol açabilecek varoluşsal bir boşluktur (Öcal, 2011). Sıkıntı, içsel ve dışsal durumlardan kaynaklanabileceği gibi fiziksel rahatsızlıklardan dolayı da ortaya çıkabilir (Leyro, Zvolensky ve Bernstein, 2010). Oluşan bu olumsuz psikolojik durumla başa çıkabilme yeteneğini ise sıkıntı toleransı yani sıkıntıya dayanma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Simon ve Gaher, 2005). Literatürde sıkıntıya dayanmak için algılanan kapasiteyi beş temel boyutta; *belirsizlik, şüpheli durumlar, hayal kırıklığı, olumsuz duygusal durumlar* ve *olumsuz fiziksel durumlar* olarak kavramsallaştırılmıştır (Leyro, Bernstein, Vujanovic, McLeish ve Zvolensky, 2010). Bu boyutlar duygu durumu bozukluğu, kişilik bozukluğu, yeme bozukluğu ve madde kullanımı gibi birçok klinik sendromlarla ilişkilendirilmiştir (Zvolensky ve ark., 2011).

Gündelik yaşantıda sıkıntıya dayanma kapasitesi insanlar arasında değişkenlik göstermektedir. Sıkıntıya dayanma kapasitesi düşük olan bireyler sıkıntıya neden olan olumsuz durumlardan kaçma eğiliminde bulunurken, sıkıntıya dayanma kapasitesi yüksek olan bireyler ise bu durumlarla yüzleşme ve çözüm yoluna gitme davranışlarını daha sık gösterme eğilimindedir (Simon ve Gaher, 2005). İnsanlarda geçici psikolojik rahatsızlıklardan kaçınma davranışı var olan sıkıntının artmasına ve süreklilik yaratmasına neden olabileceği için sıkıntı ile yüzleşmek, onu kabul edip bilinçli bir savunma yaparak bu rahatsızlığı yok etmek gerekmektedir (Blackledge ve Hayes, 2001). Carpenter, Sanford ve Hoffman (2019) yaptığı çalışmada kısa süreli bir farkındalık çalışması ile sıkıntıya dayanma kapasitesinin gelişebileceğini ortaya koymuştur. Ayrıca Kraemer, Luberto, O'Bryan, Mysinger, ve Cotton (2016) beden ve zihin eğitiminin insanların sıkıntıya dayanma kapasitesine pozitif etkisi olduğunu bildirmiştir.

Literatürde ruh sağlığını etkileyen problemlerin önlenmesi ve iyileştirilmesi üzerine yapılan birçok bilimsel çalışmada ruh sağlığıyla fiziksel aktivite arasında önemli bir ilişki olduğu görülmüştür (WHO, 2013). Yapılan bu çalışmalarda duygusal bozukluklar, depresyon, anksiyete, stres ve şizofreni gibi yaşam kalitesini düşüren rahatsızlıkların tedavisinde fiziksel aktivitenin iyileştirici bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda düzenli fiziksel aktiviteye katılım, toplumun her kesiminden ve her yaşta insan için psikolojik rahatsızlıkları önleyici bir tedavi yöntemi olarak önerilmektedir (Chan, Ryan ve Tudor-Locke, 2004; Hegellund, Kleppe, Morken ve Vedul-Kjelsas, 2014; Vancampport ve ark., 2011). Toplumun büyük bir kısmını oluşturan çocuklarda ve gençlerde fiziksel aktivite; büyüme, gelişmenin

yanı sıra özellikle gençlerin sosyalleşmesi ve kötü alışkanlıklardan uzak durması açısından önemli bir yere sahiptir (Bayrakçı, 2008; Warburton, 2006). Yıldırım, Özşevik, Özer, Canyurt ve Tortop (2015) üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyindeki artışın depresyon düzeylerini düşürdüğünü belirlemiştir. Bir başka çalışmada ise Schultchen ve ark. (2019) gün içerisinde hareketsizlik döngüsünü kırarak fiziksel aktiviteye katılan gençlerin daha az stres ve olumsuz duygu hissettiklerini tespit etmiştir.

Son günlerde ülkemizde ve dünyada yaşanan COVID-19 pandemisinden kaynaklı insanlar endişe, korku, depresyon, stres gibi ruhsal rahatsızlıkları arttırmıştır (Liu, Zhang, Wong ve Hyun, 2020). Bu dönemde hastalıktan kaçınmak için sosyal izolasyon tedbirleri uygulanmakta ve gerekmedikçe evden dışarı çıkılmaması önerilmektedir. COVID-19 pandemisi, stres, korku, yalnızlık gibi olumsuz duygu durumu yaratmakla kalmayıp insanların bir hareketsizlik döngüsüne girmelerine de neden olmaktadır. Bu çalışmada ülkemizde pandemi etkilerinin ve sosyal izolasyon tedbirlerinin yoğun olduğu dönemde fiziksel aktivite düzeyinin sıkıntıya dayanma düzeyine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu araştırma 2020 yılı Nisan ayı COVID-19 pandemi süreci içerisinde yürütüldü. Türkiye’de spor bilimleri fakültelerinde okuyan öğrencilerle internet aracılığıyla iletişim kurularak gerçekleştirildi. Çalışma öncesinde katılımcılara araştırma hakkında gerekli bilgilendirmeler yapıldı. Çalışmaya katılmaya gönüllü bireyler araştırmaya dahil edildi. Araştırma Helsinki Deklerasyonu’nda belirtilen etik ilkelere bağlı kalınarak yürütüldü.

Araştırma Grubu

Çalışmaya spor bilimleri fakültelerinde lisans eğitimi alan 18-45 yaş aralığında ($22,4 \pm 5,28$) olan 96 kadın (%46,2) 112 erkek (%53,8) olmak üzere toplamda 208 gönüllü öğrenci katıldı.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada öğrencilerin demografik bilgilerinin yer aldığı bilgi formu, Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeğinin (IPAQ) Kısa formu ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeği (SDÖ) yer almaktadır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği: Ölçeğin orijinal formu Craig ve ark. (2003) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirlik ise Öztürk (2005) tarafından yapılan ölçek 7 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirlik katsayısı 0,76 olarak tespit edilmiştir. Ölçekte şiddetli, orta ve hafif olmak üzere 3 farklı yoğunluktaki fiziksel aktivite ve oturma süreleri hesaplanmaktadır. Fiziksel Aktivite değerlendirmesinde gün, egzersiz süresi ve MET (Metabolik Eş Değer) çarpılarak bir değer elde edilmektedir.

Şiddetli aktiviteler için MET katsayısı 8, orta yoğunluktaki aktiviteler için MET kat sayısı 4, hafif yoğunlukta aktiviteler için ise 3,3'tür. Yapılan işlemler sonrasında elde edilen değere göre fiziksel olarak *aktif olmayan* (<600 MET-dk/hafta) ve fiziksel aktivite düzeyi *düşük olan* (600-3000 MET-dk/hafta) ve fiziksel aktivite düzeyi *yeterli olan* (>3000 MET-dk/hafta) olarak sınıflandırma yapılmıştır.

Sıkıntıya Dayanma Ölçeği (SDÖ): Ölçek Simon ve Gaher (2005) tarafından geliştirilmiş olup Sargın ve ark. (2012) ölçeği Türkçe'ye uyarlamıştır. Türkçe uyarlama çalışması sonucunda Regülasyon, Tolerans ve Öz yeterlilik olmak üzere 3 alt boyut ve 15 maddeden oluşmaktadır. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği 5'li likert tipinde 1 'Tamamen Katılıyorum', 2 'Oldukça Katılıyorum', 3 'Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum', 4 'Pek Katılmıyorum', 5 'Hiç Katılmıyorum' şeklinde ayrılmıştır. Ölçeğin cronbach alfa katsayıları ölçek genelinde 0.89, tolerans alt boyutunda 0.90, regülasyon alt boyutunda 0.80 ve öz yeterlilik alt boyutunda 0.64 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında uygulanan anketlerden elde edilen veriler SPSS 22.0 Trial paket programında analiz edildi. Tanımlayıcı veriler aritmetik ortalama ve standart sapma, minimum ve maksimum değerler olarak ifade edilir. Verilerin normallik analizlerini sınamak için "Kolmogorov-Smirnov" normallik analiz testleri yapıldı. Veriler normal dağılım gösterdiği için analizlerde parametrik testler kullanıldı. Analizlerde fiziksel aktivite düzeyi gruplarına göre sıkıntıya dayanma kapasitesinin karşılaştırılmasında Tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) ve gruplar arası farkın belirlenmesi için Post-Hoc LSD test protokolleri uygulandı. Ayrıca fiziksel aktivite düzeyinin göstergesi MET skorları ile SDÖ skorları arasındaki ilişkinin tespiti için Pearson korelasyon testi yapıldı. İstatistiksel analizlerde hata payı %05 olarak kabul edildi.

BULGULAR

Bu bölümde çalışmanın bulgularına yer verilmiştir. Çalışmaya fiziksel aktivite düzeyi gruplarına göre SDÖ skor ortalamalarının karşılaştırılması Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Fiziksel aktivite düzeyi gruplarına göre SDÖ skorlarının karşılaştırılması

Değişkenler	N	Min	Max	\bar{X}	SS	f	p	Post-hoc	
Tolerans	Aktif Olmayan ^a	58	9	41	27,2	8,3	4,51	,012*	b>a
	Düşük ^b	120	12	45	30,9	7,1			
	Yeterli ^c	30	11	45	30,7	10			
	Toplam	208	9	45	29,8	8,1			
Regülasyon	Aktif Olmayan ^a	58	3	15	8,1	2,9	2,59	,077	
	Düşük ^b	120	3	15	7,6	3,1			
	Yeterli ^c	30	3	15	9	3,2			
	Toplam	208	3	15	7,9	3,1			
Öz Yeterlilik	Aktif Olmayan ^a	58	3	15	9,8	2,66	3,38	,036*	b>a c>a
	Düşük ^b	120	5	15	10,7	2,5			
	Yeterli ^c	30	5	15	11,1	2,9			
	Toplam	208	3	15	10,5	2,6			
Ölçek Toplam	Aktif Olmayan ^a	58	19	66	45,0	11,2	3,83	,023*	b>a c>a
	Düşük ^b	120	28	69	49,2	9,6			
	Yeterli ^c	30	23	75	50,8	14,1			
	Toplam	208	19	75	48,3	11			

*p<0.05

Tablo 1’de Fiziksel aktivite düzeyi gruplarının SDÖ alt boyut ve toplam skorları arasındaki fark incelendi. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine göre grupların hem ölçek toplam skor ortalamalarında [F(2, 205)= 3,83 p=.023] hem de Tolerans [F(2, 205) = 4,51 p=.012] ve Öz yeterlilik [F(2, 205) = 3,38 p = .036] alt boyut ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edildi. Ancak grupların Regülasyon alt boyutu skor ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptandı.

Gruplar arasındaki farklılıkların incelendiği Post-Hoc LSD testi sonuçlarına göre Tolerans alt boyut skorlarında fiziksel aktivite düzeyi düşük grupta (\bar{x} =30,9±7,1) olanların istatistiksel olarak anlamlı şekilde aktif olmayan gruptan (\bar{x} =27,2±8,3) daha yüksek olduğu belirlendi (p<.05). Öz Yeterlilik alt boyutu skorlarının ise fiziksel aktivite düzeyi yerli (\bar{x} =11,1 ±2,9) ve düşük olan grupların (\bar{x} =9,8±2,6) anlamlı düzeyde fiziksel aktif olmayan gruba (\bar{x} =10,7 ±2,5)

göre istatiksels olarak daha yüksek skor ortalamalarına sahip olduğu tespit edildi ($p < .05$). SDÖ genel skor ortalamaları karşılaştırıldığında fiziksel aktivite düzeyi aktif olmayanların ($\bar{x}=45 \pm 11,2$) hem fiziksel aktivite düzeyleri düşük ($\bar{x}=49,2 \pm 9,6$) olanlardan hem de fiziksel aktivite düzeyi yeterli ($\bar{x}=50,8 \pm 14,1$) olanlardan istatiksels olarak anlamlı düzeyde daha düşük skor ortalamasına sahip olduğu tespit edildi.

Tablo 2. Fiziksel aktivite MET düzeyi ile SDÖ ortalamaları arasındaki korelasyon analizi

Değişken		Tolerans	Regülasyon	Öz Yeterlilik	SDÖ Toplam
Toplam MET	r	,14*	,11	,14*	,17*
	p	0,02	0,57	0,02	0,01
Oturma Süresi	r	-,02	,01	,01	-,01
	p	0,34	0,46	0,45	0,40

Not: *: $p < 0,05$

Pearson korelasyon testi analiz sonuçlarına göre; fiziksel aktivite MET düzeyi ile SDÖ tolerans, öz yeterlilik ve SDÖ genel skor ortalamaları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edildi ($p < 0,05$). SDÖ Regülasyon alt boyut skor ortalamasının ise fiziksel aktivite MET düzeyi ortalaması ile anlamlı bir korelasyon göstermediği belirlendi ($p < 0,05$). Oturma süresi bakımından SDÖ genel toplam ve alt boyut skor ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edildi ($p > 0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Günümüzde genç bireylerin hayatında hem çocukluk hem de içerisinde buldukları yıllarda maruz kaldıkları kötü muamele ve psikopatolojik faktörlerin (depresyon, anksiyete vb.) uzun süreli tedavi gerektiren ciddi psikolojik sağlık sorunlarına neden olduğu bilinmektedir. Özellikle son günlerde yaşadığımız COVID-19 pandemi süreci de insanların hem genel hem de ruh sağlığını olumsuz etkileyen bir faktör olarak ön plandadır (Liu ve ark., 2020). Olumsuz durumlarda ruh sağlığını koruması ve tedavi sürecindeki en temel yaklaşımlardan biri insanların sıkıntıya dayanma kapasitelerinin artırılmasıdır. Bilimsel bulgular sıkıntıya dayanma kapasitesi yüksek bireylerin psikopatolojik durumlarda daha dirençli olduğunu göstermiştir. Bu da gösteriyor ki sıkıntıya dayanma kapasitesi hayatın her döneminde ruh sağlığı ile ilişkilidir (Robinson ve ark., 2019). Son yıllarda sağlık açısından üzerinde durulan bir diğer önemli konu ise fiziksel aktivitedir. Düzenli fiziksel aktivite ve egzersizin insan sağlığının korunması ve iyileştirilmesinde oldukça faydalı olduğu bilinmektedir. Özellikle günümüzde fiziksel aktivitenin insanların psikolojik durumuna etkileri konusu çalışmalar yürütülmektedir. Bu araştırmada da COVID-19 pandemi döneminde beden eğitimi ve spor yüksekokulu ve spor bilimleri fakültesinde okuyan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerine göre sıkıntıya dayanma kapasitesi incelendi.

Araştırmamızda elde edilen bulgulara göre; fiziksel olarak *aktif olmayanların* genel sıkıntıya dayanma düzeyleri, tolerans ve öz yeterlilik altı boyut skor ortalamalarının fiziksel aktivite düzeyi *düşük* ve *yeterli* olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde daha düşük skorlara sahip olduğu tespit edildi. Literatüre baktığımızda Vankim ve Nelson (2013) yaptığı çalışmada fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan kişilerin stres ve kötü ruh hali bildirimlerinin daha düşük olduğu bildirilmiştir. Choi ve ark. (2019) yaptığı çalışmada ise fiziksel aktivitenin depresyon üzerinde olumlu etkilere sahip olduğunu ortaya koymuştur. Fiziksel aktivite ve düzenli egzersizin depresyon ve anksiyete üzerine etkilerini inceleyen bir başka çalışmada Carek, Laibstain ve Carek (2011) fiziksel aktivitenin bu rahatsızları tedavi etmede etkili ve uygun maliyetli bir ilaç görevi gördüğünü bildirmişlerdir. Bu bulgular da gösteriyor ki araştırmamızın sonuçlarına benzer şekilde fiziksel olarak aktif bir yaşamın ve düzenli egzersiz yapmanın ruh sağlığını tehdit eden stres, anksiyete, depresyon, sıkıntı gibi hastalık faktörlerine karşı olumlu etki yarattığı görülmektedir.

Araştırmada katılımcıların fiziksel aktivite düzeyine göre aktif olmayanların sıkıntı toleranslarının daha düşük olduğu belirlendi. Ayrıca sıkıntı toleransı ile fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişkinin varlığı da açığa çıktı. Sıkıntı toleransı konusunda Medina, Hopkins, Power, Baird ve Smits (2015) tarafından 52 kadın katılımcı ile yapılan çalışmada deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayırdıkları, haftada 2 kez olmak üzere 8 hafta boyunca uyguladıkları yoga seanslarından sonra deney grubundaki katılımcıların sıkıntıya dayanma tolerans değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir artış olduğunu ortaya koymuştur. Seçer (2019) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisini incelediği çalışmada fiziksel aktivite düzeyi arttıkça tolerans skorlarının da arttığını tespit etmiştir. Genel olarak literatürde düzenli fiziksel aktivitenin insanların beden sağlığını korumanın yanı sıra ruh sağlığını korumada özellikle fiziksel aktivite sonrası daha sakin bir ruh haline sahip olmalarını sağladığı ifade edilmektedir (Steinberg ve ark., 1997). Araştırma sonuçlarımız ve literatür bilgileri incelendiğinde fiziksel aktiviteye katılımın insanların karşılaştığı olumsuz durumların yarattığı sıkıntılı durumlarda daha toleranslı olmalarını sağladığı görülmektedir.

Araştırmada katılımcıların fiziksel aktivite düzeyine göre sıkıntı regülasyonu yani olumsuz duyguları düzenleme, kaçınma ya da baş etme düzeylerinin farklılaşmadığı ayrıca MET düzeyleriyle de anlamlı bir ilişki olmadığı belirlendi. Araştırma bulgularımızla benzer şekilde Medina ve ark. (2015) tarafından yapılan çalışmada da 8 hafta boyunca yoga seanslarına katılan bireylerin sıkıntı regülasyon durumlarında bir değişiklik olmadığı tespit edilmiştir. Duygu düzenlemesi için yapılan başka bir çalışmada ise Bernstein ve ark. (2017) 30 dakikalık

egzersiz programından sonra duygu düzenleme problemi yaşayan bireylerin olumsuz duygularının hafiflediğini bulmuştur. Genel olarak düzenli fiziksel aktiviteye ve egzersize katılım gençlerde hem fiziksel hem de psikolojik olarak zorluklara toleranslarının yüksek olması kaçınma ya da başa çıkma çabalarında farklılaşmamasına sebep olmuş olabilir.

Araştırmamızda katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi düşük ve yeterli olan grupların aktif olmayanlardan daha fazla öz yeterlilik skorları elde ettiği görülmektedir. Fiziksel aktivite düzeyleri ile öz yeterlilik arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Literatüre baktığımızda Paxton, Motl, Aylward ve Nigg (2010) fiziksel aktivitenin öz yeterlilik ve ruh sağlığı üzerindeki etkilerini incelediği çalışmada fiziksel aktivite ile öz yeterlilik arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Yapılan çalışmaları incelediğimizde fiziksel aktivite kişisel öz yeterliliği olumlu yönde değiştirdiği gibi akademik öz yeterliliği de geliştirmektedir. Öztöp (2018) yaş ortalamaları $21,29 \pm 1,69$ olan sağlıklı gençlerde yaptığı çalışmada fiziksel aktivite düzeyi arttıkça akademik öz yeterliliklerinin de arttığını saptamıştır. Fiziksel aktivite ve egzersizin öz yeterliliğe pozitif yönlü etkisi sağlıklı bireylerde olduğu gibi zihinsel ve bedensel rahatsızlığı olan bireyler içinde bulunmaktadır. Jo, Rossow-Kimball ve Lee (2018) 23 zihinsel engelli yetişkin ile haftada iki kere 90 dakika süren 12 haftalık bir egzersiz programından öz yeterlilik puanlarının arttığını gözlemlemişlerdir. Çalışmalarda bize gösteriyor ki insan hayatında ve sağlığında önemli bir yere sahip olan öz yeterliliği geliştirmede fiziksel ve aktivitenin önemli bir rolü bulunmaktadır.

Araştırmamızda elde edilen bulgulara göre; fiziksel olarak *aktif olmayanların* sıkıntı genel sıkıntıya dayanma düzeylerinin fiziksel aktivite düzeyi *düşük* ve *yeterli* olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde daha düşük skorlara sahip olduğu tespit edildi. Literatüre baktığımızda Baird ve ark. (2016) yaptığı çalışmada 8 haftalık yoga egzersizi ile sıkıntıya dayanma düzeylerinin arttığını tespit etmiştir. Medina ve ark. (2015) düşük sıkıntıya dayanma düzeyleri olan bireylerle yaptığı çalışmada yoga egzersizinin sıkıntıya dayanma düzeylerine olumlu etkisinin olduğunu bildirmiştir. Broman-Fulks, Kelso ve Zawilinsky (2015) yaptığı çalışmada ise tek bir aerobik egzersiz programı ile sıkıntı tolerans düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir değişikliğin olmadığını gözlemlemişlerdir. LeBouthillier ve Asmundson'un (2015) yaptığı çalışmada aerobik egzersiz programı uygulanmış 3. ve 7. günde alınan skorlarda sıkıntı toleransının başlangıç seviyesine göre herhangi bir değişiklik olmadığını tespit etmiştir. Egzersizler sonrası sıkıntıya dayanma skorlarında değişiklik olmamasının sebebi egzersizlerin kısa süre olması olabilir. Sıkıntıya dayanma kapasitesinin gelişmesi için daha uzun egzersizler ve fiziksel aktivite alışkanlığı yararlı olabilir.

Literatürde yapılan birçok çalışmada ruh sağlığını etkileyen rahatsızlıkların temelinde sıkıntıya dayanma kapasitesinin düşüklüğü yatmaktadır (Leyro ve ark., 2010). Ruh sağlığını bozulmasıyla birlikte yeme bozuklukları (Hovrud, Simons ve Simons, 2020), sigara, esrar ve alkol kullanımı (Buckner, Keough ve Schmidt 2007; Leyro ve ark., 2011; Udum, 2018) gibi sağlıksız yaşam belirtileri ortaya çıkmaktadır. Bu bakımdan özellikle ekonomik sorunlar, gelecek kaygısı, ulaşım problemleri, akran iletişimi ve diğer birçok sıkıntıya sebebiyet veren durumlarla karşı karşıya kalabilen üniversite öğrencilerinin (Karagüven, 2000) ve gençlerin ruh sağlığını koruyabilmek adına fiziksel aktivitenin aktivite düzeyinin artırılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin sıkıntıya dayanma kapasitelerini etkilediği özellikle pandemi gibi olumsuz koşullarda, hareketsizlik döngüsüne sebep olacak soyut veya somut kapanmalarda sıkıntıya dayanma kapasitesini artırmak için düşük seviyede de bile olsa fiziksel aktivite yapmak ruh sağlığı açısından hem önleyici hem de iyileştirici etkisi olacaktır.

Çıkar Çatışması: Yazarların herhangi bir kişi, enstitü, kurum ile çıkar çatışması olmadığını beyan ederiz.

KAYNAKLAR

Baird SO., Hopkins LB., Medina JL., Rosenfield D., Powers MB., Smits JA. (2016). Distress tolerance as a predictor of adherence to a yoga intervention: Moderating roles of BMI and body image. *Behavior Modification*, 40(1-2), 199-217.

Bayrakçı YV. (2008). Yetişkinlerde fiziksel aktivite. Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Bernstein EE., McNally RJ. (2017). Acute aerobic exercise helps overcome emotion regulation deficits. *Cognition and Emotion*, 31(4), 834-843.

Blackledge JT., & Hayes SC. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 243-255.

Broman-Fulks JJ., Kelso K., Zawilinski L. (2015). Effects of a single bout of aerobic exercise versus resistance training on cognitive vulnerabilities for anxiety disorders. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(4), 240-251.

Buckner JD., Keough ME., Schmidt, NB. (2007). Problematic alcohol and cannabis use among young adults: The roles of depression and discomfort and distress tolerance. *Addictive Behaviors*, 32(9), 1957-1963.

Carek PJ., Laibstain SE., Carek SM. (2011). Exercise for the treatment of depression and anxiety. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 41(1), 15-28.

Carpenter JK., Sanford J., Hofmann, SG. (2019). The effect of a brief mindfulness training on distress tolerance and stress reactivity. *Behavior Therapy*, 50(3), 630-645.

Chan CB., Ryan DA., Tudor-Locke C. (2004). Health benefits of a pedometer-based physical activity intervention in sedentary workers. *Preventive Medicine*, 39(6), 1215-1222.

Choi KW., Chen CY., Stein MB., Klimentidis YC., Wang MJ., Koenen KC., Smoller JW. (2019). Assessment of bidirectional relationships between physical activity and depression among adults: a 2-sample mendelian randomization study. *JAMA Psychiatry*, 76(4), 399-408.

Craig CL., Marshall AL., Sjöström M., Bauman AE., Booth ML., Ainsworth BE., Pratt M., Ekelund U., Yngve A., Sallis JF., Oja P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381-1395.

Heggelund J., Kleppe KD., Morken G., Vedul-Kjelsås E. (2014). High aerobic intensity training and psychological states in patients with depression or schizophrenia. *Frontiers in psychiatry*, 5, 148.

Hovrud L., Simons R., Simons J. (2020). Cognitive Schemas and Eating Disorder Risk: the Role of Distress Tolerance. *International Journal of Cognitive Therapy*, 13(1), 54-66.

Jo G., Rossow-Kimball B., Lee Y. (2018). Effects of 12-week combined exercise program on self-efficacy, physical activity level, and health related physical fitness of adults with intellectual disability. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 14(2), 175.

Karagüven MH. (2000). Üniversite öğrencilerinin sorunlarını incelemeye yönelik bir araştırma. Ulusal Pdr Kongresi, Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları, (8), 94.

Kraemer KM., Luberto CM., O'Bryan EM., Mysinger E., Cotton S. (2016). Mind–body skills training to improve distress tolerance in medical students: A pilot study. *Teaching and Learning in Medicine*, 28(2), 219-228.

LeBouthillier DM., Asmundson GJ. (2015). A single bout of aerobic exercise reduces anxiety sensitivity but not intolerance of uncertainty or distress tolerance: A randomized controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(4), 252-263.

Leyro TM., Bernstein A., Vujanovic AA., McLeish AC., Zvolensky MJ. (2011). Distress Tolerance Scale: A confirmatory factor analysis among daily cigarette smokers. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(1), 47-57.

Leyro TM., Zvolensky MJ, Bernstein A. (2010). Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: a review of the empirical literature among adults. *Psychological bulletin*, 136(4), 576.

Liu CH., Zhang E., Wong GTF., Hyun S. (2020). Factors associated with depression, anxiety, and PTSD symptomatology during the COVID-19 pandemic: Clinical implications for US young adult mental health. *Psychiatry Research*, 113172.

Medina, J., Hopkins, L., Powers, M., Baird, S. O., & Smits, J. (2015). The effects of a hatha yoga intervention on facets of distress tolerance. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(4), 288-300.

Öcal O. (2011). Sıkıntı Kavramı Ve Bir Küçük Burjuvanın Gençlik Yılları Romanı. *Karadeniz Araştırmaları Dergisi*, 28, 151-164.

Öztop M. (2018). Sağlıklı gençlerde fiziksel aktivite düzeyinin akademik öz yeterliğe etkisi (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Öztürk, M. (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Paxton RJ., Motl RW., Aylward A., Nigg, CR. (2010). Physical activity and quality of life—the complementary influence of self-efficacy for physical activity and mental health difficulties. *International Journal of Behavioral Medicine*, 17(4), 255-263.

Robinson M., Ross J., Fletcher S., Burns CR., Lagdon S., Armour C. (2019). The mediating role of distress tolerance in the relationship between childhood maltreatment and mental health outcomes among university students. *Journal of Interpersonal Violence*, 0886260519835002.

Sargın AE., Özdel K., Utku Ç., Kuru E., Alkar ÖY., Türkçapar MH. (2012). Sıkıntıya dayanma ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* 1, 152-161

Schultchen D., Reichenberger J., Mittl T., Weh TR., Smyth JM., Blechert J., Pollatos, O. (2019). Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. *British Journal of Health Psychology*, 24(2), 315-333.

Seçer E. (2019). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki (Master's thesis, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü).

Simons JS., & Gaher RM. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83-102.

Steinberg H., Sykes EA., Moss T., Lowery S., LeBoutillier N., Dewey A. (1997). Exercise enhances creativity independently of mood. *British Journal of Sports Medicine*, 31(3), 240-245.

Udum S. (2018). Sıkıntıya Dayanma Ve Esrar Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).

Vancampfort D., De Hert M., Knapen J., Wampers M., Demunter H., Deckx S., Maurissen K., Probst M. (2011). State anxiety, psychological stress and positive well-being responses to yoga and aerobic exercise in people with schizophrenia: a pilot study. *Disability and Rehabilitation*, 33(8), 684-689.

VanKim NA., Nelson TF. (2013). Vigorous physical activity, mental health, perceived stress, and socializing among college students. *American Journal of Health Promotion*, 28(1), 7-15.

Warburton DE., Nicol CW., Bredin SS. (2006). Prescribing exercise as preventive therapy. *Cmaj*, 174(7), 961-974.

World Health Organization. (2013). Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020.

Yıldırım İ., Özşevik, K., Özer S., E Canyurt., Tortop Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9), 32-39.

Zvolensky, M. J. (Ed.), & Leyro, T. M., & Bernstein, A., & Vujanovic, A. A. (Eds.). (2011). Historical perspectives, theory, and measurement of distress tolerance. In MJ. Zvolensky, A. Bernstein, AA. Vujanovic (Eds.), *Distress tolerance: Theory, research, and clinical applications* (p. 3–27). The Guilford Press.