

Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Kaygı Seviyesi ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisinin İncelenmesi: Ön Çalışma Sonuçları

Ahmet Onur Daştan¹, Yiğit Yazarkan², Hilal Korkmaz¹, Bilge Pehlivanoglu¹

1Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Ana Bilim Dalı, ANKARA

2Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi V. Sınıf Öğrencisi, ANKARA

Giriş ve Amaç: Düzenli fiziksel aktivitenin (FA) stresi azaltmak başta olmak üzere bireyler üzerinde birçok olumlu etkisinin olduğu bilinmektedir. FA'nın, bireylerin kendilerini iyi hissetmelerinde; stres, kaygı, depresyon, negatif duygu gibi olumsuz durumların azaltılması ve psikolojik dayanıklılığın artırılmasında önemli etkileri vardır. Kaygı bozuklukları en sık görülen psikiyatrik hastalık grubu olup önemli derecede toplumsal sosyoekonomik yük oluşturmaktadır ve gençler arasında sıklığı gittikçe artmaktadır. Bu çalışmada genç erişkinlerde FA düzeyleri ile kaygı seviyeleri ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Araştırma protokolü etik kurul tarafından onaylandıktan sonra genç erişkinler çalışmaya davet edilmiş ve katılmayı kabul edenlerden alınan kişisel bilgi formları incelenerek dahil edilme kriterlerine uygun olan bireylere fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Form), kaygı düzeylerinin ölçümü için Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği (STAI-I ve II) ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ölçümü için Yetişkinler için Dayanıklılık Ölçeği'nin bulunduğu bir bağlantı gönderilerek doldurmaları istenmiştir. Bu kriterlere uygun olan 45 katılımcının (30 kadın, 15 erkek) sonuçları SPSS programı ile değerlendirilmiştir.

Bulgular: Ön çalışmaya katılan bireylerin ortalama yaşları $20,46 \pm 2,66$, vücut kitle indeksleri (VKİ) $22,39 \pm 2,85$ 'dir. Kadın ve erkek katılımcıların yaşları benzerken, VKİ erkeklerde daha yüksekti. Kaygı düzeyleri açısından değerlendirildiğinde kadın ve erkeklerin durumluk ($42,60 \pm 1,91$ ve $43,47 \pm 2,98$) ve sürekli ($49,37 \pm 2,06$ ve $45,60 \pm 2,28$) kaygı skorları cinsiyete göre farklı değildi. Psikolojik dayanıklılık skoru da kadınlar ($82,80 \pm 3,36$) ve erkeklerde ($84,87 \pm 5,89$) benzerdi ($p > 0,05$). Tüm grup için fiziksel aktivite skoru (FAS) $2375,07 \pm 357,38$ MET iken, kadınlarda FAS erkekler göre anlamlı olarak düşük bulundu ($1802,97 \pm 271,73$ ve $3519,40 \pm 886,20$ MET; $p < 0,05$). Katılımcılar durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine göre karşılaştırıldığında düşük kaygı düzeyi olan bireylerin FAS skorlarının dayanıklılık skorları ile pozitif korelasyon gösterdiği görüldü ($p < 0,05$).

Sonuç ve Öneriler: Bireylerin kaygı düzeyleri, psikolojik dayanıklılıkları ve FAS arasında cinsiyetten de etkilenen bir ilişki vardır. Çalışma grubunun genişletilmesi kaygı ve psikolojik dayanıklılık süreçlerinde FA'nin rolünün açıklanmasına katkıda bulunacaktır.

Anahtar sözcükler: Kaygı, fiziksel aktivite, psikolojik dayanıklılık