

## COVID-19 SÜRECİNDE SPOR BİLİMLER FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Yunus ŞAHİNLER

### ÖZET

Bu araştırmada; tüm dünyayı etkisi altına alan, covid-19 sürecinde evde kal çağrısı ile uzaktan eğitim gören spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma betimsel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi bulmak için ilişkisel tarama modelinden faydalanılmıştır. Örneklem grubunu 2019-2020 bahar döneminde İç Anadolu bölgesinde farklı illerde (Konya, Niğde, Nevşehir) uzaktan eğitim gören 130'u kadın, 138'i erkek olmak üzere 268 spor bilimleri fakültesi öğrencileri oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak, Carleton, Norton ve Asmundson (2007) tarafından geliştirilen ve Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)" kullanılmıştır. Ölçek 12 madde 5 likert 2 alt boyutlardan "İleriye Yönelik Kaygı" ve "Engelleyici Kaygı"dır. Ölçekten alınabilecek toplam puanlar 12 ile 60 arasında değişim göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Veri setleri normal dağılım gösterdiği için t testi ve tek yönlü varyans analizi (One- Way -ANOVA) kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucu elde edilen bulgulara göre; spor bilimler fakültesi öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile cinsiyet, yaş, spor yapmanın salgının kişi üzerinde oluşturduğu olumsuz etkiyi azalttığını düşünme durumu ve genel sağlık durumu arasında anlamlı farklılar tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Pandemi öncesi spor yapma durumları, pandemi sürecinde fiziksel aktivite yapma durumları arasında yapılan karşılaştırmada spor bilimler fakültesi öğrencilerin ile belirsizliğe tahammülsüz düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ( $p>0,05$ ). Sonuç olarak öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin orta seviyede olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Psikoloji, Belirsizlik, Tahammülsüzlük

## INVESTIGATION OF UNCERTAINTY INTOLERANCE LEVELS OF FACULTY OF SPORTS SCIENCES STUDENTS IN THE COVID-19 PROCESS

### ABSTRACT

In this study; It was aimed to examine the level of intolerance to uncertainty of the students of the faculty of sports sciences, who received distance education with the call to stay home during the covid-19 process, which affected the whole world. The research has been done by using descriptive scanning model. Relational scanning model was used to find the relationship between variables. The sample group consisted of 268 sports sciences faculty students, 130 of whom were female and 138 male, who received distance education in different provinces (Konya, Niğde, Nevşehir) in the spring term of 2019-2020 in the Central Anatolia region. As a data collection tool, "Intolerance to Uncertainty Scale (BTÖ-12)" developed by Carleton, Norton and Asmundson (2007) and adapted into Turkish by Sarıçam, Erguvan, Akın and Akça (2014) was used. The scale is 12 item 5 likert 2 sub-dimensions "Forward Anxiety" and "Preventive Anxiety". The total scores that can be obtained from the scale vary between 12 and 60. The Cronbach Alpha internal consistency reliability coefficient of the scale was calculated as .80. Since the data sets show normal distribution, t test and one-way analysis of variance (One-Way-ANOVA) were used. According to the findings obtained as a result of the analysis made; Significant differences were found between the levels of intolerance to uncertainty of the students of the faculty of sports sciences and gender, age, the state of thinking that doing sports reduces the negative effect of the epidemic on the person and the general health status ( $P < 0.05$ ). In the comparison between pre-pandemic sports and physical activity during the pandemic process, it was found that there was no significant difference between the students of the faculty of sports sciences and their level of intolerance to uncertainty ( $P > 0.05$ ). As a result, it was determined that the students' intolerance level of uncertainty was at medium level.

**Keywords:** Sports, Psychology, Uncertainty, Intolerance

## GİRİŞ

Covid-19 salgını dünyayı etkilediği gibi Türkiye'yi de etkilemiştir. Covid-19 spor camiasında olumsuz etkilere neden olmuştur. Spor faaliyetlerinin askıya alınması organizasyonların durması, maçların ve etkinliklerin ertelenmesi sporcuları psikolojik ve fizyolojik olarak etkilemiştir. Covid-19 sürecinde sporcuların müsabakalara katılamaması, planlı antrenmanlar yapamaması sporcularda performanslarını kaybetme korkusu yaşatmıştır. Bunun yanın da sporcularda kaygı, aşırı sinir duyarlılığı, stres ve duygu karışıklığı ortaya çıkmıştır. Bu psikolojik faktörler sporcuların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini de etkileyecektir. Dünyanın belirsizliklerle olması insanlar üzerinde korku ve endişe yaratabilmektedir; ancak bu korku, endişe ve stres her insan ve kültürde aynı değildir. Bazı kültürlerde bu durum büyük bir tehdit olarak algılanıp başa çıkmak içinde kesin kurallar belirlerler. Bazıları belirsizliği merak uyandırıcı ve gelişmenin bir gereği olarak görebilmektedir. Bu farklılıklar; kişisel unsurlardan, geçmiş deneyimlerden ya da kültürel şartlanmalardan doğabilmektedir. İnsanlar geleceğe ait belirsizlik durumu, endişe, motivasyon düşüklüğü yaşamaktadır. Crigger'a (1996) göre belirsizlik, kararsızlıktan, yeterli olmamadan kaynaklanan bilişsel bir sorun olarak ifade edilmiştir. Sarıçam ve diğerlerine (2014) göre belirsizlik, geleceğe yönelik beklentilerin kesin olmaması durumudur. Belirsizlik insanların hayatı boyunca karşısına çıkmaya devam etmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük birçok çalışma alanlarının tam ortasında bulunan bir kavramdır. Belirsizliğe tahammülsüzlük hatalı değerlendirme, yanlış karar verme ve tehdit algısı olarakta bilinmektedir. (Freeston, Rhéaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur, 1994).

Belirsizliğe tahammülsüzlük bilinmeyen ve tahmin edilemeyen vakalara karşı duygusal, bilişsel olarak ve reaksiyon gösterme olarak ifade edilmiştir (Dugas, Buhr ve Ladouceur, 2004). Belirsizlik düzeyi fazla olan bireyler endişe ve stresli durumlarda sıkıntı yaşamaya daha yatkın oldukları da belirtilmiştir (Buhr ve Dugas, 2002).

Belirsizliğe tahammülsüzlük; belirsiz olay ve bu olayın çağrışımları ve sonuçları hakkında negatif fikirler sergileme eğilimidir (Koerner ve Dugas, 2006). Belirsizlik insanlar üzerinde negatif etkiler yaratan ve güvensizlik ortamı oluşturan bir olgudur. Bireylerin çevresinde ne kadar belirsizlik varsa o kadar rahatsız, huzursuz ve keyifsiz olurlar. Belirsizliği sonucunda bazı kişilerde kaygı ve öfke patlamaları görülebilir.

Psikolojik stres ve baş etme teorisine göre belirsizlikte, bir olaydan daha çok o olayın kişide endişe, korku ve kaygı yaratma özelliği öne çıkmaktadır (Öz, 2001). Belirsizliğin kişilerin üzerinde psikolojik, sosyolojik ve fiziksel sonuçlarla birlikte güçlü bir stres, endişe ve kaygı kaynağı görüşünü destekleyen birçok deneysel delil bulunmaktadır. (Bailey ve ark.,

2009). Psikolojide ve egzersiz ve spor psikolojisi alanında belirsizliğe tahammülsüzlüğün sporcuların performansları etkilediği bilinmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük sporcularda bedensel, ruhsal ve sosyal bütünlüğün geri dönülemeyecek biçimde yitirileceği ya da bozulacağı ile ilgili hisler oluşturur.

Spor psikolojisi, felsefe ve sosyoloji alanında belirsizliğe tahammülsüzlükten çok farklı psikolojik ifadeler incelenmiştir (Britton ve ark., 2018; Fischerauer, ve ark.,2018; Flores, ve ark., 2018). Sporda belirsizlik sporcuların performanslarını negatif yönde etkilemektedir. Sportif performans üzerinde etkileri olan stresinde belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkisi mevcuttur. Belirsizliğe tahammülsüzlük sporcuların sadece performanslarını değil psikolojik, sosyolojik, beslenme, uyku düzeylerini de etkilemektedir. Belirsizlik sporcularda stres, kaygı, motivasyon, odaklanma gibi sorunları da tetiklemektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün bilişsel ve davranışa yansıyan etkileri de bulunmaktadır. Sporcuların ortaya iyi bir performans koyabilmeleri için fiziksel durumlarının yanında psikolojik, sağlık, uyku ve beslenme durumlarının da iyi olması gerekmektedir. Psikolojik durum çok önemlidir. Özellikle bireysel sporlarda bireyin psikolojik durumu kendi performansını etkilerken, takım sporlarında bu durum bireyin takım arkadaşlarını da etkileyebilmektedir. Egzersiz ve spor psikoloji alanında sportif performans üzerinde etken olan belirsizliğe tahammülsüzlük kavramları üzerinde fazla durulmamıştır. Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde özelliklede spor psikolojisi alanında belirsizliğe tahammülsüz çalışması yok denecek kadar azdır. Bu çalışmanın amacı, covid-19 sürecinde evde kal çağrısı ile uzaktan eğitim gören spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyet, yaş, pandemi öncesi spor yapma durumları, pandemi sürecinde fiziksel aktivite yapma durumları, salgının spor yapma üzerinde oluşturduğu olumsuz etkiyi azalttığını düşünme durumu ve genel sağlık durumu sıklığını göstererek egzersiz ve spor psikolojisi alanına katkı sağlayacaktır.

## **MATERYAL VE METOT**

Araştırmanın Modeli: Araştırma betimsel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi bulmak için ilişkiyel tarama modelinden faydalanılmıştır.

Çalışma Grubu: Örneklem grubunu 2019-2020 bahar döneminde İç Anadolu bölgesinde farklı illerde (Konya, Niğde, Nevşehir) uzaktan eğitim gören 130’u kadın, 138’i erkek olmak üzere 268 spor bilimleri fakültesi öğrencileri oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları: Araştırmamıza katılım gösteren sporcularda veri toplama araçları olarak; demografik bilgiler için kişisel bilgiler anketi ve belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmamıza katılan sporcuların “cinsiyet, yaş, pandemi öncesi spor yapma durumları, pandemi sürecinde fiziksel aktivite yapma durumları, salgının spor yapma üzerinde oluşturduğu olumsuz etkiyi azalttığını düşünme durumu ve genel sağlık durumu” gibi demografik bilgiler kullanılmıştır.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği: Araştırmaya katılan sporcuların belirsizliğe tahammülsüzlük seviyelerini tespit etmek için Carleton, Norton ve Asmundson (2007) tarafından geliştirilmiş, (Sarıçam, 2014) tarafından Türkçeye uyarlanmış olan Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği-Kısa Form (BTÖ-12) kullanılmıştır. Ölçek, 12 maddeden ve 2 alt boyutana meydana gelmektedir. Alt boyutlar, ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı olarak belirlenmiştir.

Verilerin toplanması ölçek ve kişisel bilgi formu ulaşılabilen sporcularda yüz yüze, diğer sporcularda mail yoluyla yapılmıştır. Çalışmamızda gönüllük onayı esas alınmıştır. Onayın verilmesinden sonra uygulama yapılmıştır. Onay vermeyenlerin ölçeği değerlendirilmeye alınmamıştır.

Verilerin Analizi: Araştırma sonucunda mevcut veriler SPSS 25.00 istatistik paket programında analiz edilmiştir. Çalışmada demografik faktörler frekans analizine tabi tutulmuştur. Mevcut verilerin analizinde; öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermedikleri incelenmiş ve sonucunda parametrik testlerin yapılması uygun görülmüştür. Araştırmada analiz yöntemleri olarak; tanımlayıcı istatistikler, t-testi, tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır.



## BULGULAR

**Tablo 1.** Covid-19 Sürecinde Spor Bilimler Fakültesi Öğrencilerinin Frekans Dağılımlarına İlişkin Bilgiler

		Frekans	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	130	48,5
	Erkek	138	51,5
<b>Yaş</b>	19 yaş ve altı	30	11,2
	20-21 yaş	127	47,4
	22-23 yaş	74	27,6
	24 yaş ve üzeri	37	13,8
<b>Pandemi sürecinde düzenli fiziksel aktivite yapıyor musunuz?</b>	Evet	151	56,3
	Hayır	117	43,7
<b>Pandemiden önce spor yapıyor muydunuz?</b>	Evet	186	69,4
	Hayır	82	30,6
<b>Spor yapmanın salgının üzerinde oluşturduğu olumsuz etkiyi azalttığını düşünüyorum</b>	Evet	147	54,8
	Hayır	35	13,1
	Fikrim yok	86	32,1
<b>Genel sağlık durumunuz için aşağıdakilerden en uygun olanı seçiniz</b>	Kötü	15	5,6
	Orta	25	9,3
	İyi	121	45,2
	Çok iyi	107	39,9

Araştırmaya katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin veriler incelendiğinde araştırmaya katılanların %51.5'ini erkek, %48.5'ini ise kadınlardan oluştuğu görülmektedir. Erkeklerin kadınlardan fazla görülmektedir. Yaş değişkeni incelendiğinde katılımcıların %11.2'sini 19 yaş ve altı, %47.4'ünü 20-21 yaş, %27.6'sını 22-23 yaş, %13.8'ini 24 yaş ve üstü grubundan oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların pandemi sürecinde düzenli fiziksel aktivite yapma değişkenine ilişkin veriler incelendiğinde katılımcıların %56.3'ünün düzenli fiziksel aktivite yaptığını, %43.7'sinin ise fiziksel aktivite yapmadığını ifade edenlerden oluştuğu görülmektedir. Pandemi sürecinde düzenli fiziksel aktivite yapanların çoğunlukta olduğu anlaşılmaktadır. Pandemiden önce spor yapma değişkenine ilişkin veriler incelendiğinde katılımcıların %69.4'ünün spor yaptığını %30.6'sının ise spor yapmadığını ifade edenlerden oluştuğu görülmektedir. Spor yapmanın salgının üzerinde oluşturduğu olumsuz etkiyi azalttığını düşünme değişkenine ilişkin veriler incelendiğinde katılımcıların %54.8'inin evet, %13.1'inin hayır, %32.1'inin ise fikrim yok olduğu görülmektedir. Genel sağlık durumu değişkenine ilişkin veriler incelendiğinde katılımcıların %5.6'sının kötü, %9.3'inin orta, %45.2'sinin iyi, %39.9'unun çok iyi olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** Covid-19 Sürecinde Spor Bilimler Fakültesi Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Cinsiyete Göre Analizi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	Ss	t	P
<b>İleriye Yönelik Kaygı</b>	Kadın	130	23,03	4,052	-3,226	<b>,001*</b>
	Erkek	138	24,59	3,883		
<b>Engelleyici Kaygı</b>	Kadın	130	15,85	4,954	-1,953	,052
	Erkek	138	17,06	5,130		
<b>BTÖ</b>	Kadın	130	38,88	8,100	-2,846	<b>,005*</b>
	Erkek	138	41,65	7,817		

\*p<0.05

Tablo 2 incelendiğinde Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin ileriye yönelik kaygı alt boyutunun cinsiyete göre puan ortalamalarında erkek katılımcıların lehine anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır (p<0,05). BTÖ'nün engelleyici kaygı alt boyutunda ise cinsiyet değişkenine göre puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin tamamı değerlendirildiğinde katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük seviyelerinin cinsiyet değişkenine göre puan ortalamaları arasında erkeklere göre daha anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0,05).

**Tablo 3.** Covid-19 Sürecinde Spor Bilimler Fakültesi Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Yaşa Göre Analizi Sonuçları

Boyut	Yaş	N	X	Ss	f	P
<b>İleriye Yönelik Kaygı</b>	19 yaş ve altı	30	23,73	3,600	5,393	<b>,001*</b>
	20-21 yaş	127	23,29	3,859		
	22-23 yaş	74	23,62	4,391		
	24 yaş ve üstü	37	26,22	3,481		
<b>Engelleyici Kaygı</b>	19 yaş ve altı	30	16,80	4,374	3,711	<b>,012*</b>
	20-21 yaş	127	15,87	4,987		
	22-23 yaş	74	16,15	5,663		
	24 yaş ve üstü	37	18,92	3,947		
<b>BTÖ</b>	19 yaş ve altı	30	40,53	7,633	5,675	<b>,001*</b>
	20-21 yaş	127	39,17	7,501		
	22-23 yaş	74	39,77	9,196		
	24 yaş ve üstü	37	45,14	6,111		

\*p<0.05

Tablo 3 incelendiğinde belirsizliğe tahammüslük ölçeğinin ileriye yönelik kaygı alt boyutunun yaş değişkenine göre puan ortalamaları arasında 24 yaş ve üstü katılımcıların lehine anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). BTÖ'nün engelleyici kaygı alt boyutunda da 24 yaş ve üstü katılımcıların lehine anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). BTÖ'nün bütünü incelendiğinde katılımcıların belirsizliğe tahammüslük düzeylerinin yaş değişkenine göre puan ortalamaları arasında 24 yaş ve üstü katılımcıların anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ).

**Tablo 4.** Covid-19 Sürecinde Spor Bilimler Fakültesi Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammüslük Düzeylerinin Pandemiden Önce Spor Yapma Durumuna Göre Analizi Sonuçları,

		Pandemiden önce spor yapıyor muydunuz ?		N	X	Ss	T	P
İleriye Yönelik Kaygı	Evet	186	23,89	3,980				
	Hayır	82	23,71	4,180			,346	,730
Engelleyici Kaygı	Evet	186	16,35	5,019				
	Hayır	82	16,76	5,211			-,604	,546
BTÖ	Evet	186	40,24	7,901				
	Hayır	82	40,46	8,458			-,207	,836

Tablo 4 incelendiğinde belirsizliğe tahammüslük ölçeğinin bütününde ve ölçeğin alt boyutlarında katılımcıların pandemiden önce spor yapma değişkenine göre puan ortalamalarında bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 5.** Covid-19 Sürecinde Spor Bilimler Fakültesi Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammüslük Düzeylerinin Pandemi Sürecinde Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma Durumuna Göre Analizi Sonuçları

		Pandemi sürecinde düzenli fiziksel aktivite yapıyor musunuz		N	X	Ss	t	P
İleriye Yönelik Kaygı	Evet	151	23,77	3,899				
	Hayır	117	23,92	4,219			-,311	,756
Engelleyici Kaygı	Evet	151	16,21	5,111				
	Hayır	117	16,82	5,022			-,985	,326
BTÖ	Evet	151	39,97	7,836				
	Hayır	117	40,74	8,355			-,775	,439

Tablo 5 incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin bütününde ve ölçeğin alt boyutlarında katılımcıların pandemi sürecinde düzenli olarak fiziksel aktivite yapma durumlarına göre anlamlı fark tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 6.** Covid-19 Sürecinde Spor Bilimler Fakültesi Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Pandemi Sürecinde Genel Sağlık Durumuna Göre Analizi Sonuçları

Boyut	Pandemi Sürecinde Genel Sağlık Durumunuz	N	X	Ss	f	P
İleriye Yönelik Kaygı	Kötü	15	23,27	4,183	3,022	<b>,030*</b>
	Orta	25	25,44	3,841		
	İyi	121	23,17	4,053		
	Çok İyi	107	24,29	3,924		
Engelleyici Kaygı	Kötü	15	16,33	5,703	2,444	,067
	Orta	25	19,04	4,704		
	İyi	121	16,12	5,041		
	Çok İyi	107	16,29	5,000		
BTÖ	Kötü	15	39,60	9,349	3,012	<b>,031*</b>
	Orta	25	44,48	7,649		
	İyi	121	39,30	8,031		
	Çok İyi	107	40,58	7,774		

\* $p<0,05$

Tablo 6 incelendiğinde BTÖ'nün ileriye yönelik kaygı alt boyutu düzeylerinin genel sağlık durumu arasında anlamlı farklılık saptanmıştır ( $p<0,05$ ). BTÖ'nün engelleyici kaygı alt boyutunun genel sağlık durumu değişkenine göre puan ortalamalarında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ( $p>0,05$ ). Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin genel sağlık durumuna göre puan ortalamaları arasında genel sağlık durumunun orta düzeyde olduğunu ifade eden öğrencilerin lehine anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ( $p<0,05$ ).



**Tablo 7.** Covid-19 Sürecinde Spor Bilimler Fakültesi Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Salgının Spor Yapma Üzerinde Oluşturduğu Olumsuz Etkiyi Azalttığını Düşünüyorum Durumuna Göre Analizi Sonuçları

Boyut	Salgının spor yapmanın üzerinde oluşturduğu olumsuz etkiyi azalttığını düşünüyorum	N	X	Ss	f	P
İleriye Yönelik Kaygı	Evet	147	23,22	4,126	4,398	,013*
	Hayır	35	25,14	3,210		
	Fikrim yok	86	24,36	4,017		
Engelleyici Kaygı	Evet	147	15,90	5,300	2,134	,120
	Hayır	35	17,43	4,217		
	Fikrim yok	86	17,06	4,917		
BTÖ	Evet	147	39,12	8,254	3,868	,022*
	Hayır	35	42,57	6,818		
	Fikrim yok	86	41,42	7,916		

\*p<0.05

Tablo 7 incelendiğinde BTÖ'nün ileriye yönelik kaygı alt boyutunun düzeylerinin salgının spor yapma üzerinde oluşturduğu olumsuz etkiyi azaltıp azaltmama durumuna göre puan ortalamaları arasında spor yapmanın salgının üzerinde oluşturduğu olumsuz etkiyi azaltmadığını düşünen öğrencilerin lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0,05). BTÖ'nün engelleyici kaygı alt boyutunun salgının spor yapma üzerinde oluşturduğu olumsuz etkiyi azaltıp azaltmama durumuna göre puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır (p>0,05). Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin salgının spor yapma üzerinde oluşturduğu olumsuz etkiyi azaltıp azaltmama durumuna göre puan ortalamaları arasında salgının spor yapma üzerinde oluşturduğu olumsuz etkiyi azaltmadığını düşünen öğrencilerin lehine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir (p<0,05).

## TARTIŞMA

Araştırmada; covid-19 sürecinde “evde kal çağrısı” ile uzaktan eğitim gören spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin veriler incelendiğinde araştırmaya katılanların %51.5'ini erkek, %48.5'ini ise kadınlardan oluştuğu görülmektedir.

Araştırma sonuçları kapsamında spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük seviyeleri ile cinsiyet, yaş, spor yapmanın salgının kişi üzerinde oluşturduğu olumsuz etkiyi azalttığını düşünme durumu, genel sağlık durumu, pandemi öncesi spor yapma durumları ve pandemi sürecinde fiziksel aktivite yapma durumları incelenmiştir.

Çalışmada yapılan analizler sonucunda spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ve ileriye yönelik kaygı alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüştür ( $p<0,05$ ). BTÖ'nün engelleyici kaygı alt boyutunda ise farklılık görülmemiştir. Yaş değişkenine göre ise BTÖ, ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Pandemi öncesi spor yapma durumu ve pandemi sürecinde düzenli fiziksel aktivite yapma değişkenlerinde arasında herhangi bir fark tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin pandemi sürecinde genel sağlık durumu ve pandemi sürecinde spor yapmanın salgının üzerinde oluşturduğu olumsuz etkiyi azalttığını düşünüyorum değişkenlerinde ise belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ve ileriye yönelik kaygı alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüştür ( $p<0,05$ ).

Litaretürdeki farklı çalışmalarda ise (Dugas, Freeston ve Ladouceur, 1997) kadınların erkeklere oranla belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Boelon ve arkadaşları (2014), Carleton ve arkadaşları (2014) farklı bir çalışmada tahammülsüzlüğün cinsiyete göre herhangi bir anlamlılık ifade etmediğini tespit etmişlerdir. Geçgin ve Sahranç (2017) üniversite öğrencileri ile ilgili yapmış oldukları araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyete göre bir farklılık olmadığını bulmuşlar. Ersöz, Ersöz ve Konuşkan'ın (2016) çalışma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Farklı bir çalışmada Erguvan (2015) psikolojik iyi oluşla belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde olumsuz bir ilişki bulmuştur.

Berenbaum, Bredemeir ve Thompson (2008) ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün bilişsel kapalılık ihtiyacı, psikopatoloji ve kişisel yatkinlikle pozitif ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Öztürk (2013), belirsizliğe tahammülsüzlük ve aile işlevselliği arasındaki çalışma incelendiğinde üniversite öğrencilerinin, belirsizliğe tahammülsüzlük durumu ile aile işlevselliğinin sağlıksız olarak idrak edilmesi arasında pozitif yönde ve anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Laugesen'in (2007) yapmış olduğu çalışmada BT ve endişe korkusu arasındaki ilişkiyi incelediğinde cinsiyetin ve depresyon, davranış anksiyetesi arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Şar, Işıklar ve Aydoğan'ın (2012), yapmış olduğu bir çalışmada atama bekleyen 710 öğretmen adayının yaşam doyumları seviyelerinin düşük olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın neticesinde umutsuzluk ve belirsizliğe tahammülsüzlük seviyelerinin yaşam doyumu arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Ladouceur, Talbot ve Dugas (1997); belirsizliğe tahammülsüzlük

seviyesi fazla kişilerin, belirsizlik içeren olaylarda karar vermek için net olmaya gereksinim duyduklarını ifade etmiştir.

Luhmann, Ishida ve Hajcak (2011) belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile olaylar karşısında kısa bekleme süresi arasında pozitif bir ilişki olduğunu; belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi yüksek olan bireyler, negatif sonuçlara daha fazla duyarlı olduğunu savunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüz bireylerin, belirsiz bir durumla karşılaştığında duygusal süreçlerden kaçınmak için stereotip davranışlar sergileyebilmektedirler. Bir başka ifadeyle belirsizliğe tahammülsüzlüğün fazla seviyede olması bireyin duygusal sürecine yönelik becerisiyle ilişkilidir (Abbate-Daga ve diğerleri, 2015).

## SONUÇ

Sonuç olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yapılan akademik çalışmalar bizim çalışmamızın bulgularını destekler niteliktedir. Başka bir ifadeyle bu çalışmada bulunan covid-19 sürecinde spor bilimler fakültesi öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri dolaylı olarak açıklanmaya çalışılmıştır.

Egzersiz ve spor psikolojisi alan yazınında belirsizliğe tahammülsüzlükle yakından ilişkili olan psikolojik faktörlerin çalışmalara dâhil edilmesi, sporcu performansını etkileyen, gelişimine engel olan faktörler ile beraber araştırma yapılması önemlidir.

Buradan hareketle belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili nitel ve nicel verilerin bir arada kullanıldığı karma araştırmaların yapılmasının da faydalı olacağı düşünülmektedir. Farklı çalışma gruplarıyla incelenmesi son derece önemlidir.

## KAYNAKLAR

- Abbate-Daga G., Quaranta M., Marzola E., Amianto F., & Fassino S. (2015). The relationship between alexithymia and intolerance of uncertainty in anorexia nervosa. *Psychopathology*, 48(3), 202–208. doi: 10.1159/000381587.
- Bailey, D.E., Jr., Landerman, L., Barroso, J., Bixby, P., Mishel, M.H., Muir, A.J., . . . Clipp, E. (2009). Uncertainty, symptoms, and quality of life in persons with chronic hepatitis C. *Psychosomatics*, 50, 138-146.
- Berenbaum, H., Bredemeier, K. and Thompson, R. (2008). Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology, and personality. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(1), 117-125.
- Boelen P.A., Reijntje A., Carleton N.R. (2014). Intolerance of uncertainty and adult separation anxiety, *Cognitive Behaviour Therapy*, 43(2), 133-144.
- Britton G.I., Neale S.E., Davey G.C.L. (2018). The effect of worrying on intolerance of uncertainty and positive and negative beliefs about worry behavior, *Therapeutic Experimental Psychiatry*, 62, 65-71.
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2002). The Intolerance of Uncertainty Scale: Psychometric properties of the English version. *Behavior Research and Therapy*, 40, 931-945.
- Carleton R.N., Sharpe D., Asmundson G.J. (2007). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty: requisites of the fundamental fears? *Behaviour Research Therapy*, 45(10), 2307-2316.
- Carleton, R. N., Duranceau, S., Freeston, M. H., Boelen, P. A., McCabe, R. E., & Antony, M. M. (2014). “But it might be a heart attack”: Intolerance of uncertainty and panic disorder symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(5), 463-470. doi: 10.1016/j.janxdis.2014.04.006.
- Crigger, N. J. (1996). Testing an uncertainty model for women with multiple sclerosis. *Advanced in Nursing Science*, 18(3), 37-47.
- Dugas, M. J., Buhr, K. ve Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. R. G. Heimberg, C. L. Turk ve D. S. Mennin (Ed.). *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (s. 142-163). New York, NY: Guilford Press.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research*, 21(6), 593-606.

- Erguvan, F. M. (2015). Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ersöz, F., Ersöz, T. & Konuşkan, Ö. (2016). Belirsizlikle başa çıkmada etkili olan kriterlerin araştırılması: bir üniversite uygulaması. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 25(3), 215-232.
- Fischerauer S.F., Khoei M.T., Vissers F.L., Vranceanu A.M., (2018). Pain anxiety differentially mediates the association of pain intensity with function depending on level of intolerance of uncertainty, Journal of Psychiatric Research, 97, 30-37.
- Flores A., Lopez F.J., Vervliet B., Cobos P.L. (2018). Intolerance of uncertainty as a vulnerability factor for excessive and inflexible avoidance behavior, Behaviour Research and Therapy, 104, 34-43.
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? Personality and Individual Differences, 17(6), 791-802. doi: 10.1016/0191-8869(94)90048-5.
- Geçgin F.M., Sahraç Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki, Sakarya University Journal of Education, 7(4), 739-755.
- Koerner, N., & Dugas, M. J. (2006). A cognitive model of generalized anxiety disorder: The role of intolerance of uncertainty. Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment, 201-216.
- Ladouceur, R., Talbot, F., & Dugas, M. J. (1997). Behavioral expressions of intolerance of uncertainty in worry. Behavior Modification, 21, 355-371. doi:10.1177/01454455970213006.
- Laugesen, N. (2007). The Relationship between Adolescent Worry, Intolerance of Uncertainty, and Fear of Anxiety. Unpublished doctoral dissertation. Concordia University.
- Luhmann, C. C., Ishida, K., & Hajcak, G. (2011). Intolerance of uncertainty and decisions about delayed, probabilistic rewards. Behavior Therapy, 42(3), 378-386. doi:10.1016/j.beth.2010.09.002.
- Öz, F. (2001) Hastalık yaşantısında belirsizlik. Türk Psikiyatri Dergisi, 12(1), 61-68.
- Öztürk, Ö. (2013). İntihar Olasılığı ve Aile İşlevselliği Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenlerinin Aracı Rolü. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Uygulamalı Psikoloji) Anabilim Dalı.



Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A., & Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Route Educational & Social Science Journal*,1(3), 148-157.

Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A., ve Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ-12) Türkçe formu: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Route Educational & Social Science Journal*, 1(3), 148-157.

Şar, A. H., Işıklar, A. ve Aydoğan, İ. (2012). Atama Bekleyen Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumunu Yordayıcı Değişkenlerin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 257-271.

