

İlk Ve Acil Yardım Programı Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Seviyelerine Göre Sıkıntıya Dayanma Durumlarının İncelenmesi

Investigation Of First And Emergency Aid Students' Status Of Coping With Distress According To Physical Activity Levels

Rıdvan YILDIZ¹, Mustafa BERENT², Kadir ÇAVUŞ³

¹ Öğretim Görevlisi, Artvin Çoruh Üniversitesi, Artvin Meslek Yüksekokulu, Engelli Bakımı ve Rehabilitasyon Programı, Artvin ORCID: 0000-0001-8160-1470

² Öğretim görevlisi, Artvin Çoruh Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, İlk ve Acil Yardım Programı, Artvin ORCID: 0000-0002-3944-7286

³ Öğretim görevlisi, Artvin Çoruh Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, İlk ve Acil Yardım Programı, Artvin cvskadir08@artvin.edu.tr ORCID: 0000-0003-3105-7993

Geliş tarihi/Received: 07.09.2020

Kabul tarihi/Accepted: 11.12.2020

Yayın tarihi/Online published:15.12.2020

ÖZET

Bu araştırmada paramedik bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerine göre sıkıntıya dayanma durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Artvin Çoruh Üniversitesi İlk ve Acil Yardım Programı'nda öğrenim gören öğrencilere uygulanan çalışma; kişisel bilgi formu, uluslararası fiziksel aktivite anketi ve sıkıntıya dayanma ölçeği olmak üzere 3 bölümden oluşmaktadır. Sıkıntıya dayanma ölçeğinde 15 soru, Uluslararası fiziksel aktivite anketinde 7 soru, demografik bilgilerde ise 4 soru olmak üzere toplamda 26 soru bulunmaktadır. Araştırma kesitsel araştırma niteliği taşımaktadır. Çalışma 108 öğrenciden elde edilen verilerle tamamlanmıştır. Elde edilen veriler SPSS-22 paket programında analiz edilmiştir. Çalışma sonucunda elde edilen verilere göre katılımcıların 17'si (%15.7) inaktif, 61'i (%56.5) minimum aktif ve 30'u (%27.8) çok aktiftir. Cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite seviyeleri anlamlı olarak değişmektedir. Fiziksel

aktivite puanı erkeklerde 2.3208, kadınlarda ise 1.9273 olarak saptanmıştır. Fiziksel aktivite seviyelerine göre sıkıntıya dayanma puanları arasında anlamlı fark yoktur. Aile gelir düzeyine göre katılımcıların fiziksel aktivite seviyelerinde ise anlamlı farklılık saptanmıştır. Asgari ücret ve altında aile gelir düzeyi olanlarda fiziksel aktivite seviyesi 1.8621 iken, Asgari ücret ve üstünde aile gelir düzeyi olanlarda fiziksel aktivite seviyesi 2.2152'dir. Hem paramedik mesleğinin doğasında ki gereklilikler hem de genç yaşta yapılan aktivitenin sürdürülebilir alışkanlıklar oluşturabilmesi yönüyle paramedik bölümlerinde fiziksel hareketlilik ve beden eğitimi konusunda yapılan dersler üzerinde daha fazla eğilim gösterilmeli. Ayrıca söz konusu derslere rağmen ortaya çıkan yetersiz fiziksel aktivite durumunu açıklamaya yönelik daha ayrıntılı araştırmalar yapılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Paramedik, ilk ve acil yardım, fiziksel aktivite, sıkıntı

.ABSTRACT

In this study, it was aimed to investigate the situations where students of the paramedic department could resist distress according to their physical activity levels. The study applied to the students studying in Artvin Coruh University First and Emergency Aid Program; consists of 3 parts: The personal information form, the international physical activity questionnaire and the scale of endurance. There are total of 26 questions, including 15 questions on the distress tolerance scale, 7 questions on the international physical activity survey and 4 questions on demographic information. The research is a cross-sectional research. The study was completed with data from 108 students. The data obtained were analyzed in SPSS-22 package program. According to the data obtained as a result of the study, 17 (15.7%) of the participants are inactive, 61 (56.5%) are minimum active and 30 (27.8%) are very active. Physical activity levels vary significantly according to the

gender variable. Physical activity score was found as 2.3208 in men and 1.9273 in women. According to physical activity levels, there is no significant difference between stress tolerance scores. There was a significant difference in the physical activity levels of the participants according to the family income level. While the physical activity level is 1.8621 in those with a family income level below the minimum wage, the physical activity level in those with a family income level above the minimum wage is 2.2152. There should be more tendency on the lessons on physical mobility and physical education in the paramedic sections, both in terms of the inherent facts of the paramedic profession and the ability to create sustainable habits at an early age. In addition, more detailed research should be done to explain the insufficient physical activity situation that occurs despite these courses.

Keywords: Paramedic, first and emergency aid, physical activity, distress

GİRİŞ

Hastane öncesi ortamda hasta ve yaralıların ilk müdahalelerini gerçekleştirerek hastaneye transport işlemlerini sağlayan paramediklerin, yaptıkları işin doğası gereği eşsiz bir nitelikte ve farklı özelliklere sahip olduğu bilinmektedir (Studnek, Crawford, 2007). Bu farklı özelliklerden biriside saha da rol ve sorumluluklarını icra esnasında kendi kas kuvvetlerini kullanmaları gerekliliğidir (Crill, Hostler, 2005). Sağlık hizmetlerinin sunumunda önemli bir mihenk taşı olan acil tıp teknisyeni (ATT) ve paramedikler, fiziksel güç ve eforları ile ilgili olan birçok mesleki tehlike ile karşı karşıya gelmektedir. (Studnek, Crawford, 2007). ATT ve paramedik grubu çalışanlar olay yerine ulaştıklarında ambulandan hastanın bulunduğu yere

kadar, monitörizasyon ve defibrilasyon işlemi için gerekli olan ağır defibrilatörler, omurga tahtası, içinde bir takım ilaç ve sarf malzemelerin olduğu ağır sırt çantaları, oksijen tüpleri ve diğer birçok ekipmanı taşımak zorundadırlar. Olay yerinde hastanın gerekli müdahalelerinin yapılmasının ardından aynı donanım ile birlikte ambulansa dönmeleri ise bir başka fiziksel güç ve çaba gerekliliğidir (Studnek, Crawford, 2007; Yenal, 2010). Ayrıca paramedikal çalışanların olay yerinde dakikalarca yüksek güç ve efor gerektiren kardiyopulmenör resüsitasyon (CPR) gibi tıbbi uygulamaları yapması da nadir karşılaşılan durumlardan değildir (Studnek, Crawford, 2007). Sheridan 2019 yılında kaleme aldığı eserinde paramediklerin; kardio vasküler hastalık risklerini

ortaya çıkarabilecek uzun hareketsiz aktivite dönemlerinin ardından CPR gibi yüksek fiziksel efor görevlerini yerine getirmekte olduğunu ifade etmiştir (Sheridan, 2019). Bütün bu gerekçelerden hareketle fiziksel etkinlik ve aktivite durumunun paramediklerin mesleklerini icra etmeleri açısından ne kadar önemli olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır.

ATT ve Paramedik grubu saha çalışanları açısından farklı olarak ortaya çıkan diğer olumsuz durumlar ise yüksek stres ve depresyon gibi tablolar olarak örneklendirilebilir (Sheridan, 2019). Diğer birçok iş kolunda hayal bile edilemeyen koşullarla günlük olarak iç içe yaşayan, hayatlarının en korkunç anlarını yaşayan insanlara yardımcı olmaya çalışan ve büyük bir baskı altında hareket eden, karar veren, girişim yapan paramediklerde yoğun stres ve sıkıntı gibi problemler ortaya çıkmaktadır (Porter, Johnson, 2008). Paramedikal alan çalışanları kısa sürede tekrarlanan travmatik ve kritik olaylara müdahale, kliniği ağır hastalar ile sürekli etkileşim, fazla sayıda ölüme tanıklık gibi durumlardan dolayı psikososyal zorluklar yaşamaktadır (Deloye, Brassard, Jauvin, Prairie, Larouche, Poirier, 2014). Tekingündüz hastane öncesinde görev yapan acil sağlık çalışanlarının; öngörülemeyen, ani gelişen ve uygunsuz koşullarda, yaşamlarının sürdürülebilirliğini tehdit altına alan şartlarda, hasta yakını bakışı altında ve bulaşıcı hastalıklara karşı kendini koruyarak, hızlı ve etkin bir tıbbi bakım uygularken sıklıkla sözlü ve psikolojik şiddet yaşadığını ifade etmiştir. Maquire mesleki nitelikleri gereği ambulans çalışanlarının sıklıkla sıkıntı, stres ve ruhsal sorun yaşadığını söylemiştir (Tekingündüz,2014; Maguire, Hunting, Smith, Levich, 2002). Ayrıca 112 çalışanları meslek hayatlarının başlangıcında sahip oldukları kurumsal bağlılık ve çalışma çabalarını zaman içinde yoğun stres ve sıkıntı altında çalışmalarıyla birlikte kaybedebilmektedir (Urgancı, 2012). İrlanda ve Çek Cumhuriyeti'nde yapılan çeşitli

araştırmalardan elde edilen kanıtlara göre paramediklerin icra ettikleri görevlerin fiziksel ve psikolojik taleplerinde önemli bir miktarda artış bulunmaktadır (Buzga, Jirak, Buzgova, 2015; Sheridan, 2019).

Düzenli fiziksel aktivitede bulunmak ve spor yapmak, 112 çalışanlarının karşılaştıkları en sık mesleki problemlerden olan ağır fiziksel güç ve kas kullanımına, yoğun stres ve sıkıntıya, iyileştirici bir etkide bulunmasından dolayı önem kazanmaktadır. Söz konusu durum çeşitli araştırmalar ile desteklenmiştir. Şahin yapmış olduğu çalışmasında özellikle yoğun stres ve sıkıntı altında çalışan bireylerde, sahip oldukları stres ve sıkıntı ile başa çıkabilmek ve bunların üstesinden gelebilmek adına fiziksel aktivitenin ve yatkın olunan alanda düzenli spor yapmanın olumlu bir etkiye sahip olduğunu ifade etmiştir (Şahin, Yetim, Çelik, 2012). Fiziksel aktivitenin, bedensel sağlık, kendini mutlu hissetme, ruhsal iyilik, kronik rahatsızlıklardan korunma ve gelecekte mutlu bir yaşam sürme konusunda pozitif katkıları bulunmaktadır (Demirel, 2014).

Sawyer 2012 yılında gerçekleştirdiği çalışmasında fiziksel aktivitede bulunma durumunun özellikle erken yetişkinlik yıllarında daha fazla önem taşıdığını belirtmiştir. Bu durumu ise yaşamın ilerleyen dönemlerinde karşılaşılan kronik hastalıklar ve sakatlık gibi riskleri azaltıcı etkisi ile gerekçelendirmiştir. Erken yetişkinlik döneminde fiziksel aktivite kalıplarında ki eğilimlerin izlenmesi; fiziksel hareketsizlik alışkanlığının ve sağlıklı yaşam biçimlerinin ortaya çıkmaya başlayacağı bir dönem olduğundan dolayı oldukça önemlidir (Sawyer, Afifi, Bearinger, Blakemore, Dick, Ezech, Patton,2012; Micalos, MacQuarrie, Haskins, Barry, Anderson, 2017). Belirli bir yaştan önce kazanılmamış olan fiziksel aktivite ve spor yapma alışkanlığının daha sonra

edinmenin zor olduğu bilinmektedir (Türkmen, Çelik, Tunar, Tok, Tatlıbal, Ada, 2010).

Bahsi geçen gerekçelere rağmen literatürde bu konular ile ilgili olarak yapılmış olan yeteri kadar araştırma bulunmayıp, bu araştırma konuyu paramedik öğrencilerinde fiziksel aktivite

düzeylerine göre sıkıntıya dayanma durumları bağlamında ele alan nadir araştırmalardandır. Belirtilen bütün bu gerekçeler doğrultusunda paramedik öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerine göre sıkıntıya dayanma durumlarının değerlendirilmesi, literatüre ve paramedik mesleğine katkı sağlanması adına amaçlanmıştır.

MATERYAL-METOT

İlk ve Acil Yardım Programı Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Seviyelerine Göre Sıkıntıya Dayanma Durumlarının İncelenmesi adlı çalışma için Artvin Çoruh Üniversitesi Etik Kurulundan onay alınmıştır.

Bu araştırma kapsamında Artvin Çoruh Üniversitesi İlk ve Acil Yardım Programında okuyan örgün ve 2. öğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyeleri bağlamında sıkıntıya dayanma durumlarının değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın modeli kesitsel bir araştırma olma niteliğini taşımaktadır. Araştırma araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, katılımcıların fiziksel aktivite seviyelerinin belirlenmesi için Uluslararası Fiziksel Aktivite Kısa Anketi ve katılımcıların sıkıntıya katlanma durumlarının belirlenebilmesi için Sıkıntıya Dayanma Ölçeği olmak üzere 3 bölümde uygulanmıştır. Sıkıntıya dayanma ölçeğinde 15 soru, Uluslararası fiziksel aktivite anketinde 7 soru, demografik bilgilerde ise 4 soru olmak üzere

toplamda 26 soru bulunmaktadır. Anket uygulamadan önce katılımcılara kısaca anket hakkında bilgi verilmiş ve daha sonrada katılımcının anketi uygulamasına müsaade edilmiştir. Anket uygulama süreci 3 yazarında katılımı ile gerçekleşmiştir. Çalışmanın her safhasında Helsinki Deklarasyonu'na uygun hareket edilmiştir.

Araştırmanın uygulandığı İlk ve acil yardım programına kayıtlı toplam öğrenci sayısı 210'dur. Çalışmaya toplam 142 öğrenci katılmış, eksik bilgi beyan eden 34 öğrenciden alınan formlar çalışma dışı bırakılmış, çalışma 108 öğrenciden elde edilen verilerle tamamlanmıştır. Çalışmanın tamamlanması için geçen süre toplamda 15 gündür.

Elde edilen veriler SPSS-22 paket programında analiz edilmiştir. Çalışma sonucunda elde edilen verilerin analizinde SPSS programının dâhilinde bulunan Descriptive Statistics, One-way ANOVA, Independent-Samples T Test yöntemleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular çizelgeler halinde sunulmuştur.

Tablo 1'e göre katılımcıların 53'ü (%49,1) erkek, 55'i (%50,9) kadındır. Katılımcılardan 75'i (%69,5) örgün eğitim programında yer alırken; 33'ü (%30,5) 2.öğretim programında yer

almaktadır. Aile gelir düzeyinde ise katılımcılardan 29'u (%26,7) asgari ücret altında aile geliri beyan ederken; 79'u (%73,3) asgari ücretten daha fazla aile geliri beyan etmişlerdir.

Tablo 1: Katılımcıların Frekans Analiz

	Grup	N	%
Cinsiyet	Erkek	53	49,1
	Kadın	55	50,9
Eğitim Programı	Örgün Eğitim	75	69,5
	2.Öğretim	33	30,5
Aile Gelir Düzeyi	Asgari Ücret veya daha az	29	26,8
	Asgari Ücretten fazla	79	73,2

Tablo 2: Fiziksel Aktivite Seviyelerine Göre Sıkıntıya Dayanma Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Yapılan Anova Analizi

Fiziksel Aktivite Seviyesi	N	%	M	SS	F	P
İnaktif	17	15,7	51,0000	11,71	0,761	0,47
Minimum Aktif	61	56,5	50,5246	9,674		
Çok Aktif	30	27,8	53,1667	8,3793		
Toplam	108	100				

Tablo 2'ye göre katılımcıların 17'si (%15,7) inaktif, 61'i (%56,5) minimum aktif ve 30'u (%27,8) çok aktiftir. Fiziksel aktivite seviyeleri çok aktif olan katılımcılar için sıkıntıya dayanma ölçek puanı ortalaması en yüksek ($X=53,1667$), minimum aktif olan katılımcılar içinse ($X=50,5246$) en düşüktür. Fiziksel aktivite seviyeleri ile sıkıntıya

dayanma durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan parametrik testlerden olan tek yönlü anova testi sonucunda $p=0,470$ olarak bulunmuştur. Bu değer için $p>0,05$ olacağından değişkenlerin ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüş ve anova testi sonlandırılmıştır.

Tablo 3: Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Fiziksel Aktivite Seviyeleri İle Sıkıntıya Dayanma Durumlarının İndependent T Testine Göre Analizi

	Cinsiyet	N	%	M	SS	t	p
Fiziksel Aktivite Seviyeleri	Erkek	53	49,1	2,3208	0,64371	3,273	0,001
	Kadın	55	50,9	1,9273	0,60414		
Sıkıntıya Dayanma Durumları	Erkek	53	49,1	51,5660	9,6606	0,245	0,807
	Kadın	55	50,9	51,1091	9,7461		

Tablo 3'e göre cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite seviyeleri anlamlı olarak değişirken ($p=0,001$; $p<0,05$), cinsiyet değişkenine

göre sıkıntıya dayanma durumları anlamlı olarak değişmemektedir ($p=0,807$; $p>0,05$).

Tablo 4: Eğitim Programına Göre Katılımcıların Fiziksel Aktivite Seviyeleri İle Sıkıntıya Dayanma Durumlarının İndependent T Testine Göre Analizi

	Eğitim Programı	N	%	M	SS	t	P
Fiziksel Aktivite Seviyeleri	Örgün	75	69,5	2,0667	0,66441	1,295	0,198
	2.Öğretim	33	30,5	2,2424	0,61392		
Sıkıntıya Dayanma Durumları	Örgün	75	69,5	51,8800	8,9275	0,886	0,378
	2.Öğretim	33	30,5	50,0909	11,2036		

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıları eğitim programı değişkenine göre fiziksel aktivite seviyeleri ($p=0,198$; $p>0,05$) ve sıkıntıya dayanma

durumları ($p=0,378$; $p>0,05$) anlamlı olarak değişmemektedir.

Tablo 5: Aile Gelir Düzeyine Göre Katılımcıların Fiziksel Aktivite Seviyeleri İle Sıkıntıya Dayanma Durumlarının İndependent T Testine Göre Analizi

	Aile Gelir Durumu	N	%	M	SS	t	p
Fiziksel Aktivite Seviyeleri	Asgari ücret ve altı	29	26,8	1,8621	0,69303	2,560	0,012
	Asgari ücretten fazla	79	73,2	2,2152	0,61333		
Sıkıntıya Dayanma Durumları	Asgari ücret ve altı	29	26,8	49,0690	9,3500	1,484	0,141
	Asgari ücretten fazla	79	73,2	52,1646	9,6985		

Tablo 5 incelendiğinde aile gelir düzeyi değişkenine göre katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri anlamlı olarak değişirken

($p=0,012$; $p<0,05$), katılımcıların sıkıntıya dayanma durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,141$; $p>0,05$).

TARTIŞMA

Alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde araştırma bulgularımızı destekleyen bulguların olduğu görülmektedir. Akman ve ark. (2013) fiziksel aktivite düzeylerinin; yaşam kalitesi, depresyon ve anksiyete seviyesi üzerine etkisi konulu çalışmalarında, bireylerin fiziksel aktivite seviyeleri ile ağrı şiddeti, yaşam kalitesi, depresyon ve anksiyete seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığını saptamışlardır (Akman, Aydoğdu, Öztürk, Demirbüken, Sarı, Çolak, Acar, Yurdalan, Polat, 2013). Araştırmamızda katılımcıların fiziksel aktivite

seviyeleri ile sıkıntıya dayanma durumlarının anlamlı olarak değişmediği görülmüştür. Bu kapsamda araştırma bulguları birbiri ile paralellik göstermektedir.

Yoncalık ve ark. (2017)' nin araştırma sonuçlarına göre; katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktiviteye katılımları yönünden yetersizliklerinin olduğu, MET değerine göre araştırmaya katılan toplam 41 hastanın 21'i hareketsiz yaşam sergilerken, 20'sinin yeterli düzeyde hareket ettiği, erkek hastaların fiziksel

aktivite düzeylerinin (MET) anlamlı derecede kadınlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır (Yoncalık, Aslan, Yaka, 2017). Bu bulgu araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir. Araştırmamızda da katılımcıların büyük çoğunluğunun fiziksel aktivite düzeyi olarak minimum aktif oldukları görülmüştür.

Clarke (2007) çalışmasında, fiziksel aktivite seviyesinin cinsiyet, yaş, ekonomik durum, sosyal statü, eğitim, psikolojik nedenler ve çevre gibi faktörlerden etkilendiğini belirtmiştir (Clarke, Freeland, Klohe, Milani, Nuss, Laffrey, 2007). Araştırmanın bu bulgusu araştırmamızın cinsiyet ve aile gelir durumu değişkeni açısından bulgularını destekler niteliktedir. Araştırmamızda da fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyet değişkeni açısından erkekler lehine ve aile gelir durumu açısından anlamlı olarak değiştiği saptanmıştır.

Hootman ve ark. (2003)' nın çalışmasında ise kadınlarda fiziksel aktivite yapma oranının erkeklere göre daha düşük olduğu bulunmuştur (Hootman, Macera, Ham, Helmick, Joseph, Sniezek, 2003). Bu bulgu araştırma bulgumuzla örtüşmektedir.

4.SONUÇ

İlk ve acil yardım programı öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerine göre sıkıntıya dayanma durumlarının incelendiği bu çalışmada şu sonuçlara ulaşılmıştır.

Katılımcıların 17'si inaktif, 61'i minimum aktif ve 30'u çok aktiftir. Fiziksel aktivite seviyeleri ile sıkıntıya dayanma durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan test sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite seviyeleri anlamlı olarak değişirken, cinsiyet

Güler-Edward (2008) ve Göçet-Tekin (2014) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda psikolojik iyi oluşun cinsiyet bakımından anlamlı bir farklılığın olmadığı ortaya çıkarılmıştır (Guler-Edwards, 2008; Göçet, Tekin, 2014). Bu çalışmada da cinsiyete göre sıkıntıya dayanma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Çakmak ve Hevedanlı'nın (2005) yapmış olduğu çalışmada da araştırmamızdaki aile gelir düzeyi bulgusunu destekler yöndedir, öğrencilerin ailelerinin ekonomik durumlarına göre kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (Çakmak, Havedanlı, 2005). Bilgel ve arkadaşları ise (2007) ise çalışmalarında ailesinin ekonomik durumunun kötü ve orta düzeyde olduğunu bildiren öğrencilerin depresyon ve stres düzeylerinin, ailesinin ekonomik düzeyinin iyi olduğunu bildiren öğrencilerden daha yüksek olduğunu belirtmiştir (Bilgel, Kabataş, Atalar, Gündüz, 2007).

değişkenine göre sıkıntıya dayanma durumları anlamlı olarak değişmemektedir.

Katılımcıların eğitim programı değişkenine göre fiziksel aktivite seviyeleri ve sıkıntıya dayanma durumları anlamlı olarak değişmemektedir.

Aile gelir düzeyi değişkenine göre katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri anlamlı olarak değişirken, katılımcıların sıkıntıya dayanma durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Yapılan araştırmada katılımcılardaki fiziksel aktivite düzeylerinin genel olarak düşük bir düzeyde olduğu saptanmıştır. Hem paramedik mesleki gereklilik hem de genç yaşta alışkanlık oluşturması yönüyle paramedik bölümlerinde fiziksel hareketlilik ve beden eğitimi konusunda yapılan dersler üzerinde daha fazla eğilim gösterilmelidir. Ayrıca söz konusu derslere rağmen

ortaya çıkan yetersiz fiziksel aktivite durumunun nedeni ile ilgili olarak ayrıntılı araştırmalar yapılmalıdır.

Ayrıca bundan sonra yapılacak çalışmaların, fiziksel aktivite ve stres yönü ile daha ilişkili olan sahada aktif olarak görev yapan paramedikler üzerinde uygulanması tavsiye edilebilir.

KAYNAKLAR

Studnek, J. R., & Crawford, J. M. (2007). Factors associated with back problems among emergency medical technicians. *American journal of industrial medicine*, 50(6), 464-469.

Crill, M. T., & Hostler, D. (2005). Back strength and flexibility of EMS providers in practicing prehospital providers. *Journal of occupational rehabilitation*, 15(2), 105-111.

Yenal, S. (2010). Hastane Öncesi Acil Bakım Eğitimi Sürecinde Mesleki Risk Etmenleri İle İlgili Bilgi Düzeyinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, D.E.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir

Sheridan, S. (2019). Paramedic health status, fitness and physical tasks: A review of the literature. *Australasian Journal of Paramedicine*, 16.

Porter, S., & Johnson, A. (2008). Increasing Paramedic Students' Resiliency to Stress: Assessing correlates and the impact of intervention. *College Quarterly*, 11(3), n3.

Hegg-Deloye, S., Brassard, P., Jauvin, N., Prairie, J., Larouche, D., Poirier, P., ... & Corbeil, P. (2014). Current state of knowledge of post-traumatic stress, sleeping problems, obesity and cardiovascular disease in paramedics. *Emergency Medicine Journal*, 31(3), 242-247.

Murat, A. T. A. N., & Tekingündüz, S. (2014). Ambulans Çalışanlarının (112) Tükenmişlik, Algılanan İş Stresi Ve İş Tatminlerinin Kişisel Özelliklere Göre İncelenmesi. *Social Sciences*, 9(3), 54-69.

Maguire, B. J., Hunting, K. L., Smith, G. S., & Levick, N. R. (2002). Occupational fatalities in emergency medical services: a hidden crisis. *Annals of emergency medicine*, 40(6), 625-632.

Urgancı, Ç. (2018). İstanbul 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri, Algılanan Stres Düzeyi Ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Evlilik Doyumunu Yordama Gücü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Bužga, M., Jiráková, Z., & Bužgová, R. (2015). State of physical health and fitness of paramedics in Czech republic. *WALFENIA Journal*, 22(3), 206-212.

Şahin, M., Yetim, A. A., & Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.

TC Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2014) Türkiye fiziksel aktivite rehberi: https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Fiziksel_Aktivite_Rehberi/Turkiye_Fiziksel_Aktivite_Rehberi.pdf

Sawyer, S. M., Afifi, R. A., Bearinger, L. H., Blakemore, S. J., Dick, B., Ezech, A. C., & Patton, G. C. (2012). Adolescence: a foundation for future health. *The Lancet*, 379(9826), 1630-1640.

Micalos, P. S., MacQuarrie, A. J., Haskins, B. A., Barry, E., & Anderson, J. K. (2017). Evaluation of the health and physical activity characteristics of undergraduate paramedic and nursing students. *Australasian Journal of Paramedicine*, 14(2).

Türkmen, S., Çelik, A., Tunar, M., Tok, İ., Tatlıbal, P., & Ada, E. N. D. (2010). Paramedik Program Öğrencilerinde Beden Eğitimi Ve Güç Geliştirme Dersinin Vücut Kompozisyonu Ve Fiziksel Performans Üzerine Etkileri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2).

Akman, A.O., Aydoğdu, O., Öztürk, Z.B., Demirbüken, İ., Sarı, Z., Çolak, T.K., Acar, G., Yurdalan, S. ve Polat, M.G., 2013, Ofis çalışanlarının fiziksel aktivite düzeylerinin; bel ağrısı, yaşam kalitesi, depresyon ve anksiyete seviyesi üzerine etkisi, 7. *Ulusal Spor Fizyoterapistleri Kongresi*, Ankara.

Yoncalık, M.T., Aslan, E., Yaka, M., 2017 Fizik tedavi ve rehabilitasyon alan hastaların fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam davranışı biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 57-68.

Clarke, K.K., Freeland, G.J., Klohe, L.D.M., Milani, T.J., Nuss, H.J., Laffrey, S., 2007, Promotion of physical activity in low-income mothers using pedometers, *J Am Diet Assoc.*,107, 962-967.

Hootman, J.M., Macera, C.A., Ham, S.A., Helmick, C.G., Joseph, E., Smezek, J.E., 2003, Physical activity levels among the general us adult population and in adults with and without arthritis, *Arthritis & Rheumatism, Arthritis Care & Research*. 49(1),129-135.

Güler-Edwards, A. (2008). Relationship between future time orientation, adaptive selfregulation, and well-being: Self-type and age related differences (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.227638).

Göçet-Tekin, E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma, duygusal zeka ve sosyal iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Doktora tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Çakmak, Ö. (2005). Eğitim Ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 115-127.

Bilgel, N., Kabataş, B., Atalar, G., & Gündüz, Y. (2007). Uludağ üniversitesi iktisadi ve idari bilimler fakültesi öğrencilerinin duygu durum araştırması. 8. *Türkiye Ekonometri ve İstatistik Kongresi*, 24-25.