

## Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerde Deprem Sonrası Travma Düzeylerinin İncelenmesi

### Investigation of Post-Earthquake Trauma Levels in Individuals Who Do Sports and Non-Sports

\*Aytekin Alpulu<sup>1</sup>, Ahmet Yılgin<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye / aytekin.alpulu@marmara.edu.tr / 0000-0002-2385-8179

<sup>2</sup> Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kilis, Türkiye / ahmet\_yilgin@hotmail.com / 0000-0001-5629-9142

\* Corresponding author

**Özet:** Doğal afetler insanda bedensel ve ruhsal yaşam kalitesini etkileyerek, hayata ilişkin önceki alışkanlıkları bırakma ya da yeni alışkanlıklar edinme yönünde etki bırakabilmektedir. Bu doğrultuda araştırmamız depreme maruz kalmış kişilerde spor yapanlar ile yapmayanlar arasındaki belirgin farkın neden kaynaklandığını ortaya koymaktır. Bununla birlikte sporun doğasında olan mücadele, strese karşı yaşanmış tecrübeler, kazanma ve kaybetme gibi bazı fiziksel ve psikolojik faktörler bireyi güçlü kılabilir. Bu durum spor yapanlarda deprem sonrası hayata daha kısa sürede uyum gösterme olarak yansır. Sonuç olarak aktif spor yapmayan bireylerin yaşam deneyimlerinin az olması nedeniyle depremde yaşanmış olumsuzlukların daha derin izler bıraktığı anlaşılmaktadır. Özellikle kadınların erkeklere göre daha hassas bir süreç yaşadıkları tespit edilmiştir. Aktif spor yapmayan bireylerin duyuşsal olarak daha fazla etkilendikleri ve sporun psikolojik durumlarına pozitif yönde etki edeceğinin farkına vardıkları tespit edilmiştir. Ayrıca spor ile depremin psikolojik etkisinin hafifletme düşünceleri "bilişsel yapılandırma" düzeyinde pozitif etki edeceğini belirtmişlerdir. Tarihe Kahramanmaraş-Hatay depremi olarak geçen bu doğal afetin yarattığı travma sebebiyle deprem sonrası etkilenen kişilere rekreatif spor etkinliklerinin yaptırılması ve bu alanda uzman olan kişilerin görevlendirilmesi önem arz etmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Deprem, Spor yapan ve yapmayan bireyler, Deprem sonrası travma.

**Abstract:** Natural disasters affect people's physical and spiritual quality of life, causing them to abandon previous habits or acquire new habits. In this regard, our research aims to reveal the reason for the significant difference between those who do sports and those who do not, among people exposed to earthquakes. However, some physical and psychological factors such as the struggle inherent in sports, experiences against stress, winning and losing can make the individual stronger. This may be reflected in people who do sports adapting to life after the earthquake more quickly. As a result, it is understood that the negativities experienced in the earthquake left deeper traces due to the low life experience of individuals who do not do active sports. It has been determined that women, in particular, experience a more sensitive process than men. It has been determined that individuals who do not do active sports are more affected emotionally and realize that sports will have a positive impact on their psychological state. They also stated that the idea of mitigating the psychological impact of the earthquake through sports would have a positive impact at the "cognitive structuring" level. Due to the trauma caused by this natural disaster, which went down in history as the Kahramanmaraş-Hatay earthquake, it is important to provide recreational sports activities to the affected people after the earthquake and to assign experts in this field.

**Keywords:** Earthquake, Individuals who do and do not do sports, post-earthquake trauma.

Received: 21.02.2024 / Accepted: 25.04.2024 / Published: 30.04.2024

<https://doi.org/10.22282/tojras.1440679>

**Citation:** Alpulu, A. & Yılgin, A. (2024). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerde Deprem Sonrası Travma Düzeylerinin İncelenmesi, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 13 (2), 191-198.

## GİRİŞ

Yaşam içinde birçok travmalara maruz kalmaktayız. Doğal afetler (deprem, sel, fırtına, kar vs.), savaşlar, göçler ve kazalar gibi insan hayatına yön veren karmaşık olaylar bu süreçte en önemlileri arasında yer almaktadır. Deprem ve benzeri doğa olayları bireylerin yaşamlarında olumsuz etkilere neden olmaktadır. Özellikle stres ve kaygı düzeylerinin artması beraberinde umutlarını ve benlik saygılarını yitirmektedirler (1). Bu bağlamda çalışmamız depreme maruz kalmış bireylerde farklılıkları ortaya koymaktır. Oluşan bu sosyal olaylar bireylerin yaşamlarında olumsuz etkilere neden olmaktadır. Özellikle stres ve kaygı düzeylerinin artması beraberinde umutlarını ve benlik saygılarını yitirmektedirler (1). Yaşamın sürdürülebilirliği içinde her canlının bu tür olaylara tepkileri farklı olabilmektedir. Bilişsel düzey başa çıkma davranışı şeklinde ifade edilmektedir. Problem odaklı başa çıkma ve duygusal odaklı başa çıkma olarak ikiye ayrılmaktadır. Sporcular ise bu doğal afetler öncesi yaptıkları spor dallarının gereği olarak birtakım stres ve mücadele ortamı ile kısmen daha tecrübeli olarak görülmektedir. Alan yazında bireysel farklılıklarımızın travma düzeylerinde de etkili olduğu, bireylerde benzer ve farklı etkileri olabildiği belirtilmektedir (2). Doğal olaylardan bireylerde travma sonrası stres belirtileri olarak gözlemlenen davranış, düşünce ve duygular ile ortaya çıktığı, bireyin istemediği halde bu durumu hatırlaması, aşırı uyarılmışlık, düşünme ya da konuşmadan kaçınması gibi belirtiler olabileceği sayılabilir. Bu bağlamda deprem sonrası çalışmaların çevre sorunlarının beraberinde oluşması hayatı olumsuz yönde etkilemektedir (3). Bazı psikolojik durumlar yetişkinleri etkilerken özellikle çocuklar ve gençlerin daha

hassas oldukları göz önüne alınmalıdır. Doğal afetler, özellikle depremlerde çocukların aile bireylerinden birini ya da yakın çevresindekilerden birini veya yaralanmış olarak görmesi durumu ile okul, ev gibi yerlerin ciddi hasarlarını görmek çocuklarda post travmatik stres bozukluğu (PTSB) olarak gelişebilir (4). Ayrıca deprem sonrası travmaya maruz kalmış kişilerde psikososyal desteğe ihtiyacı olanların farkına varmadan başka bir bireye destek olması karşılaşılan bir durumdur (5). Bununla birlikte travmanın olmuş etkileri yanında bazı kişilerde olumlu değişimlerin ortaya çıkmasına neden olduğu belirtilmiştir (6). Yapılan bir çalışmada Sakarya ilinde deprem öncesi sporcu sayısının 1335 ve deprem sonrasında 1158 olarak tespit edildiği yaklaşık olarak sporcu sayısında %16,7 artış olduğu insanları depremden kaynaklanan psikolojik etkiyi azaltmak için çocuklarını spora gönderdikleri belirtilmiştir (7). Ayrıca spor veya egzersiz ödül, alışkanlık, sosyal destek, ruh hali değişikliği, stres hafifletme, kaygı azaltma ve geri çekilmekten kaçınma gibi durumların oluşmasına olanak sağlamaktadır (8). Çünkü düzenli egzersiz katılımının fiziksel ve psikolojik sağlık açısından önemli etkileri vardır (9). Türkiye'de deprem öncesi yaşanan ekonomik kriz ve devamında 11 ili etkileyen depremin 1999 depreminde ortaya çıkan sosyal, psikolojik ve ekonomik zorluklar ile depremde yaşanan kayıplar sonucunda meydana gelen travmatik durumların bireylerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediği benzerlik göstermektedir (10). Bu durumun spor yapmayan bireyler üzerinde olumlu etki yaratıp yaratmadığı, ya da spor yapanların önceki alışkanlıklarına devam edip etmedikleri alan yazında pek fazla irdelenmemiştir. Bu çalışma ile bu iki

grubun deprem sonrası travma düzeylerinin karşılaştırılması alan yazına bir katkı olarak görülmektedir. Bu bağlamda toplumun afetler ve depremlere karşı bilinçlendirilmesi ve hazırlanması önemli olarak görülmektedir (11). Bu çalışmada 06 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen Kahramanmaraş-Hatay depremleri ve sonrasında yaşanan artçı depremlere maruz kalan şehirler ve bu bölgelerde spor yapan – yapmayan bireyler hedeflenerek sonrası spor yapan ve yapmayan bireylerde travma düzeyinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

**Araştırma Modeli:** Bu çalışma deprem sonrası spor yapan ve spor yapmayan bireylerin yaşadığı travmada hangi düzeyde etkilendiğini belirlemeye yönelik nicel araştırma modellerinden tarama modeline göre yapılmıştır. Bireylerden veri elde etmek için Google Form aracılığı ile anket yöntemi kullanılmıştır.

**Araştırmanın Amacı:** 06 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş-Hatay bölgesinde yaşanan depremin etkisi sonucu spor yapan ve spor yapmayan bireylerde oluşan travma sonrası psikolojik durumlarının spora karşı bilinç düzeyini belirlemeyi amaçlamaktadır.

**Araştırma Grubu:** Araştırmada evren 6 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş merkezli depreme maruz kalan Kilis 7 Aralık Üniversitesi öğrencilerinden spor yapan ve yapmayan kişilerden oluşmaktadır. Örnekleme tesadüfi yöntemle belirlenen 408 gönüllü katılımcılardan oluşmaktadır.

**Verilerin Toplanması:** Araştırmada veri toplama aracı Tanhan ve Kayri (2013)(2) tarafından geçerliliği ve

güvenirliliği yapılmış “Deprem sonrası travma düzeyini belirleme” ölçek ve alt boyutları; davranış problemi, heyecansal sınırlık, duyuşsal, bilişsel yapılandırma ve uyku problemleri olarak belirtilen 5’li likert tipi ölçek araştırmacılar tarafından elektronik ortamda izin alınarak kullanılmıştır. Çalışmanın veri toplama aracı olan anketin birinci bölümünde cinsiyet, yaş, depreme maruz kalma, aktif spor yapma, spor yapmayanların bir spora başlama istekleri ve spor depremin psikolojik etkisini hafifletme etkisi ele alınmıştır. İkinci bölümde ise deprem sonrası travma düzeylerinin belirlenmesine yönelik olarak 20 soru ile veri elde edilmeye çalışılmıştır. Veri toplama aracında orijinal ölçek derecelendirmesi olan “hiç katılmıyorum”, “az katılıyorum”, “orta düzeyde katılıyorum”, “çok katılıyorum” ve “tamamen katılıyorum” kullanılmış olup en az 20 en fazla 100 puan aralığında olup alınan puanların artması bireylerin depremden etkilenme düzeylerinin artması olarak değerlendirilmektedir.

**Verilerin Analizi:** Araştırmada katılımcılardan elde edilen bulguların değerlendirilmesinde demografik bilgiler için yüzde (%) ve frekans (f), ölçeğe ilişkin analiz sonuçlarında ise Mann-Whitney U testinden yararlanılmıştır. Elde edilen veriler anlamlılık (p) düzeyi % 95 güven aralığında JASP (A Fresh Way to Do Statistics) istatistik programı ile analiz edilmiştir. Veri setinden elde edilen demografik bilgilerde yüzde ve frekansa, anket ifadelerine verilen cevaplarda ortalama ve standart sapmaya yer verilmiştir. Veri setini oluşturan ölçek ve alt boyutlarda iç yapı geçerliliğinde Cronbach's  $\alpha$  testi ve normallik analizlerinde Shapiro-Wilk (W) testi, iki bağımsız değişkenlerde Student T testi analizlerine yer verilmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Araştırmaya Katılan Bireylere İlişkin Frekans Analiz Bilgileri

Özellikler	f	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	231	56.618
Erkek	177	43.382
<b>Yaş</b>		
18-20 yaş arası	183	39.951
21 yaş ve üstü	245	60.049
<b>Depreme (6 Şubat 2023 ve sonrası) maruz kalma durumu</b>		
Evet	374	91.667
Hayır	34	8.333
<b>Aktif spor yapma durumu</b>		
Evet	150	36.765
Hayır	258	63.235
<b>Spor yapmayanların bir spora başlama istekleri</b>		
Evet	334	81.863
Hayır	174	18.137
<b>Spor depremin psikolojik etkisini hafifletebilir mi</b>		
Evet	349	85.539
Hayır	59	14.461

Tablo 1’de katılımcılara ilişkin istatistiksel analizler yüzde (%) ve frekans (f) ile değerlendirilmiştir. Cinsiyet değişkeninde kadınlar %56,618, yaş değişkeninde 21 yaş ve üstü bireyler %60,049, depreme maruz kalmada evet diyenler %91,667, aktif spor yapma durumunda hayır diyenler

%63,235, spor yapmayanlarda spora başlama arzusu evet diyenler %81,863 ve sporun depremden kaynaklı psikolojik etkiyi hafifletme inancına evet diyenler %85,539 oranda çoğunluğu oluşturmuştur.

**Tablo 2.** Ölçek İfadelerinin Analiz Sonuçları

	N	Ortalama	Std. Sap.
İştah kaybı yaşıyorum	408	2.466	1.236
Daha öfkeli/sinirli biri oldum	408	2.743	1.302
Kâbuslar görüyorum	408	2.525	1.309
Deprem olacak diye kapalı ortamlara giremiyorum	408	2.588	1.340
Geleceğe ilişkin güven duygumu yitirdim	408	3.108	1.438
Artık hayatın hiçbir anlamı yokmuş gibi geliyor	408	2.706	1.442
Yaşadıklarım sonrasında yaşama isteğim azaldı	408	2.517	1.414
Deprem sonrasında hayatımda yaptıklarım ilişkin pişmanlıklarım arttı	408	2.784	1.337
Kendimi çok çaresiz/güçsüz hissediyorum	408	2.392	1.369
Yardıma muhtaç olmam onurumu kırıyor	408	2.145	1.289
Deprem sonrasında davranışlarıma /ilişkilerime daha çok dikkat etmeye başladım	408	3.373	1.226
Hayatımın değerini daha çok anladım	408	3.924	1.219
Çok duygusallaştım/ durup dururken ağlıyorum	408	2.542	1.455
Çocuklarım/Annem-babam/tanıdıklarım/arkadaşlarım için kaygılanıyorum	408	3.850	1.198
Her an deprem olacakmış düşüncesiyle tedirginim	408	3.191	1.432
Deprem görüntüleri gözümün önüne geliyor	408	3.338	1.362
Geleceğe ilişkin kaygılanıyorum	408	3.358	1.414
Uykumdan aniden uyanıyorum	408	2.745	1.472
Uykuya dalmakta güçlük çekiyorum	408	2.892	1.439
Daha az uyuyorum	408	2.890	1.421

Tablo 2'ye göre ölçek ifadelerinin ortalamalarına yer verilmiştir. Katılımcıların verdiği cevaplara göre en yüksek ortalamaların; Hayatımın değerini daha çok anladım (X:3.924), Çocuklarım/Annem-babam/tanıdıklarım/arkadaşlarım için kaygılanıyorum (X:3.850), Deprem sonrasında davranışlarıma/ilişkilerime

daha çok dikkat etmeye başladım (X:3.373), Geleceğe ilişkin kaygılanıyorum (X:3.358), Deprem görüntüleri gözümün önüne geliyor (X:3.338), Her an deprem olacakmış düşüncesiyle tedirginim (X:3.191), Geleceğe ilişkin güven duygumu yitirdim (X:3.108) ifadelerinde ortaya çıktığı görülmüştür.

**Tablo 3.** Araştırma Veri Setinin İç Yapı Geçerliliği ve Normallik Analiz Sonuçları

	Orjinal Ölçek Cronbach's $\alpha$	Cronbach's $\alpha$	Shapiro-Wilk p
Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme	0,87	0.985	0.001
Davranış Problemi Alt Boyutu	0.64	0.731	0.001
Heyecansal Sınırlık Alt Boyutu	0.75	0.885	0.001
Duyuşsal Alt Boyutu	0.61	0.617	0.001
Bilişsel Yapılandırma Alt Boyutu	0.68	0.818	0.001
Uyku Problemleri Alt Boyutu	0.70	0.873	0.001

\*,  $p>0.05$

Tablo 3'te ölçek ve alt boyutlarına ilişkin iç yapı ve normal dağılım analizleri yapılmıştır. İçyapı geçerliliğinde ölçek ve alt boyutlarının orijinal ölçek  $\alpha$  derecelerine göre biraz daha iyi olduğu, veri setinin normallik analizlerinde ise ölçek ve alt

boyutlarının Shapiro-Wilk analizine göre normal dağılımdan uzak olduğu anlaşılmıştır ( $p>0.05$ ). Bu sonuçlara göre istatistiksel analizler parametrik olmayan testlerle değerlendirilmiştir.

**Tablo 4.** Cinsiyet Değişkeni Mann-Whitney U Test Analiz Sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Değişken	Grup	N	X	W-Z	p
Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme	Cinsiyet	Kadın	231	3.143	27.610.500	0.001*
		Erkek	177	2.592		
Davranış Problemi	Cinsiyet	Kadın	231	2.777	25.973.000	0.001*
		Erkek	177	2.323		
Heyecansal Sınırlık	Cinsiyet	Kadın	231	2.914	25.438.000	0.001*
		Erkek	177	2.424		
Duyuşsal	Cinsiyet	Kadın	231	3.177	26.170.500	0.001*
		Erkek	177	2.758		
Bilişsel Yapılandırma	Cinsiyet	Kadın	231	3.750	28.199.500	0.001*
		Erkek	177	3.023		
Uyku Problemleri	Cinsiyet	Kadın	231	3.156	27.096.500	0.001*
		Erkek	177	2.433		

\*,  $p<0.05$

Tablo 4'te Cinsiyet değişkenine göre ölçek ve alt boyutları arasındaki ilişki Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiştir. Sonuç olarak ölçek ve alt boyutlarda cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Bu

farklılığın kadınlardan kaynaklandığı ve kadınlarda erkeklere göre deprem sonrası travmanın etkisinin daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır.

**Tablo 5.** Yaş Değişkeni Mann-Whitney U Test Analiz Sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Değişken	Grup	N	X	W-Z	p
Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme	Yaş	18-20 yaş arası	231	3.143	19.638.500	0.778
		21 yaş ve üstü	177	2.592		
Davranış Problemi	Yaş	18-20 yaş arası	231	2.777	19.675.000	0.802
		21 yaş ve üstü	177	2.323		
Heyecansal Sınırlık	Yaş	18-20 yaş arası	231	2.914	19.580.500	0.740
		21 yaş ve üstü	177	2.424		
Duyuşsal	Yaş	18-20 yaş arası	231	3.177	20.166.500	0.864
		21 yaş ve üstü	177	2.758		
Bilişsel Yapılandırma	Yaş	18-20 yaş arası	231	3.750	19.553.500	0.722
		21 yaş ve üstü	177	3.023		
Uyku Problemleri	Yaş	18-20 yaş arası	231	3.156	19.747.500	0.850
		21 yaş ve üstü	177	2.433		

\*,  $p < 0.05$ 

Tablo 5'te yaş değişkenine göre ölçek ve alt boyutları arasındaki ilişki Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiştir.

Sonuç olarak ölçek ve alt boyutlarda yaş değişkenine göre istatistiksel anlamda fark olmadığı ( $p > 0.05$ ) tespit edilmiştir.

**Tablo 6.** Depreme Maruz Kalma Durum Değişkeni Mann-Whitney U Test Analiz Sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Değişken	Grup	N	X	W-Z	p
Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirle	Depreme Maruz Kalma Durum	Evet	374	2.925	7.310.000	0.148
		Hayır	34	2.669		
Davranış Problemi	Depreme Maruz Kalma Durum	Evet	374	2.602	7.276.500	0.162
		Hayır	34	2.338		
Heyecansal Sınırlık	Depreme Maruz Kalma Durum	Evet	374	2.701	6.313.500	0.947
		Hayır	34	2.712		
Duyuşsal	Depreme Maruz Kalma Durum	Evet	374	3.022	7.729.500	0.037*
		Hayır	34	2.706		
Bilişsel Yapılandırma	Depreme Maruz Kalma Durum	Evet	374	3.468	7.540.000	0.072
		Hayır	34	3.066		
Uyku Problemleri	Depreme Maruz Kalma Durum	Evet	374	2.877	7.563.500	0.066
		Hayır	34	2.461		

\*,  $p < 0.05$ 

Tablo 6'da depreme maruz kalma durum değişkenine göre ölçek ve alt boyutları arasındaki ilişki Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiştir. Sonuç olarak duyuşsal alt boyutunda farklılaşma ( $p < 0.05$ ) olduğu, ölçek ve diğer alt boyutlarında depreme maruz kalanlar ile maruz kalmayanlar arasında

istatistiksel anlamda fark olmadığı ( $p > 0.05$ ) tespit edilmiştir. Ölçek duyuşsal alt boyutunda evet depreme maruz kaldım diyen bireylerin depreme maruz kalmayan bireylere göre duyuşsal anlamda daha fazla etkilendikleri anlaşılmıştır.

**Tablo 7.** Aktif Spor Yapma Durum Değişkeni Mann-Whitney U Test Analiz Sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Değişken	Grup	N	X	W-Z	p
Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme	Aktif Spor Yapma	Evet	150	2.717	15.760.500	0.002*
		Hayır	258	3.013		
Davranış Problemi	Aktif Spor Yapma	Evet	150	2.350	15.240.500	0.001*
		Hayır	258	2.714		
Heyecansal Sınırlık	Aktif Spor Yapma	Evet	150	2.461	15.817.000	0.002*
		Hayır	258	2.841		
Duyuşsal	Aktif Spor Yapma	Evet	150	2.868	16.612.000	0.017*
		Hayır	258	3.070		
Bilişsel Yapılandırma	Aktif Spor Yapma	Evet	150	3.235	16.083.500	0.004*
		Hayır	258	3.550		
Uyku Problemleri	Aktif Spor Yapma	Evet	150	2.738	17.712.000	0.152
		Hayır	258	2.903		

\*,  $p < 0.05$ 

Tablo 7'de katılımcıların aktif spor yapma durum değişkenine göre ölçek ve alt boyutları arasındaki ilişki Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiştir. Ölçek ve alt boyutlarından davranış problemi, heyecansal sınırlılık, duyuşsal ve bilişsel yapı alt boyutlarında farklılaşma olduğu ( $p < 0.05$ ), uyku problemi alt boyutunda ise aktif olarak spor yapanlarda ve spor yapmayanlar arasında istatistiksel

anlamda fark olmadığı ( $p > 0.05$ ) tespit edilmiştir. Sonuç olarak farklılık tespit edilen ölçek ve alt boyutların tamamında farklılığın aktif olarak spor yapmayanlardan kaynaklandığı, bu bireylerin deprem sonrası genel travma düzeylerinde, davranış, heyecansal, duyuşsal ve bilişsel yapılandırılmalarında daha fazla etkiye maruz kaldıkları tespit edilmiştir.

**Tablo 8.** Spor Yapmayanların Bir Spora Başlama Arzuları Durum Değişkeni Mann-Whitney U Test Analiz Sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Değişken	Grup	N	X	W-Z	p
Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme	Spora Başlama İsteği	Evet	334	2.964	14.952.000	0.005*
		Hayır	74	2.630		
Davranış Problemi	Spora Başlama İsteği	Evet	334	2.629	14.287.500	0.035*
		Hayır	74	2.361		
Heyecansal Sınırlık	Spora Başlama İsteği	Evet	334	2.744	13.799.500	0.116
		Hayır	74	2.511		
Duyuşsal	Spora Başlama İsteği	Evet	334	3.058	15.203.000	0.002*
		Hayır	74	2.713		
Bilişsel Yapılandırma	Spora Başlama İsteği	Evet	334	3.529	15.649.500	0.001*
		Hayır	74	3.007		
Uyku Problemleri	Spora Başlama İsteği	Evet	334	2.901	14.231.000	0.040*
		Hayır	74	2.577		

\*:  $p < 0.05$ 

Tablo 8’de katılımcılardan daha önce spor yapmayanların spora başlama arzuları durum değişkenine göre ölçek ve alt boyutları arasındaki ilişki Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiştir. Sonuç olarak ölçek ve alt boyutlarından davranış problemi, duyuşsal, bilişsel yapılandırma uyku problemleri alt boyutlarında farklılaşma olduğu ( $p < 0.05$ ), heyecansal sınırlılık alt boyutunda ise spora başlama arzularında evet ya

da hayır diyen bireyler arasında istatistiksel anlamda fark olmadığı ( $p > 0.05$ ) tespit edilmiştir. Sonuç olarak farklılık tespit edilen ölçek ve alt boyutların tamamında farklılığın evet spora başlamak istiyorum diyenlerden kaynaklandığı bu durumun deprem sonrası spordan beklenen olumlu etkinin önemine vardıkları olarak açıklanabilir.

**Tablo 9.** Sporla Depremin Psikolojik Etkisini Hafifletme Değişkeni Mann-Whitney U Test Analiz Sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Değişken	Grup	N	X	W-Z	p
Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme	Sporla Depremin Psikolojik Etkisini Hafifletme	Evet	349	2.931	11.465.000	0.163
		Hayır	59	2.742		
Davranış Problemi	Sporla Depremin Psikolojik Etkisini Hafifletme	Evet	349	2.606	11.340.500	0,211
		Hayır	59	2.428		
Heyecansal Sınırlık	Sporla Depremin Psikolojik Etkisini Hafifletme	Evet	349	2.690	10.102.500	0.818
		Hayır	59	2.769		
Duyuşsal	Sporla Depremin Psikolojik Etkisini Hafifletme	Evet	349	3.028	11.778.500	0.076
		Hayır	59	2.805		
Bilişsel Yapılandırma	Sporla Depremin Psikolojik Etkisini Hafifletme	Evet	349	3.502	12.725.500	0.004*
		Hayır	59	3.034		
Uyku Problemleri	Sporla Depremin Psikolojik Etkisini Hafifletme	Evet	349	2.877	11.422.500	0.177
		Hayır	59	2.638		

\*:  $p < 0.05$ 

Tablo 9’da katılımcıların sporla depremin psikolojik etkilerini hafifletme inançları durum değişkenine göre ölçek ve alt boyutları arasındaki ilişki Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiştir. Bilişsel yapılandırma alt boyutunda evet veya hayır diyenler arasında farklılaşma ( $p < 0.05$ ) olduğu, genel ölçek, davranış, heyecansal sınırlılık, duyuşsal ve uyku

problemleri alt boyutlarında istatistiksel anlamda fark olmadığı ( $p > 0.05$ ) tespit edilmiştir. Sonuç olarak bilişsel yapılandırma alt boyutunda istatistiksel anlamlı farklılığın sporla depremin psikolojik etkisinin hafifletilmesinde evet inancına sahip olanlardan kaynaklandığı anlaşılmıştır.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

06 Şubat 2023 tarihinde yaşanan deprem geniş çaplı yıkım meydana getirmiştir. Doğal olarak stresli bir süreç yaşanmıştır. Afet sonrası hayatta kalanlarda stres bozukluğu, depresyon ve ruh sağlığı üzerinde derin izlerin olduğu anlaşılmıştır (12).

Depremler dünya üzerinde farklı bölgelere göre şiddetinde farklılaşmalar görülmektedir. Bulduğumuz coğrafyanın kaçınılmaz gerçeği olan deprem 2023 yılında ülkemizi oldukça ağır etkilemiştir. Bu bağlamda çalışmamız depreme maruz kalmış bireylerde farkındalıklarını ortaya koymaktır.

Deprem sonrası travmatik olayların etkisi bireysel farklılıklara göre değişim gösterebilmektedir (2). Her travmatik durum bireyde aynı etkiyi göstermeyebilir (13). Bu doğrultuda Tablo 2 incelendiğinde deprem sonrası travma

düzeyinin belirlenmesi ölçeğinde durumsal olarak ifadelerinde yüzde olarak en fazla ortalama “hayatlarının değerini daha çok anladıkları” ( $X:3.924=1.219$ ), yakınları için kaygılandıkları ( $X:3.850=1.198$ ), geleceğe ilişkin güven duygularının azaldığını ( $X:3.108=1.438$ ) ifade etmeleri negatif olarak bir etki olduğunun anlaşılmasına neden olmaktadır. Ayrıca deprem sonrası davranışlarına daha çok dikkat etmeleri ( $X:3.373=1.226$ ) bilinç düzeyinin pozitif yönde oluştuğunu ve sorumluluklarının farkına vardıkları anlaşılmaktadır. Ölçeğe verilen ifadelerden depreme maruz kalmış kişilerin deprem sonrasında gelecek ile kaygı düzeylerinin yüksek olduğu ama hayatta kalmalarından dolayı da deprem öncesi yaşadığı hayat ile deprem sonrası hayat ile daha çok bilinçlendiklerini ve davranışlarında pozitif olarak yansımaları yaşanan korkunun düzeyini

göstermektedir. Benzer bir çalışmada deprem sonrası kişilerin mağdur olmaları yaşanan etkilerinin büyüklüğünü ve türünün önemli olduğunu belirtmektedir (6). Çalışmamızı destekleyen Elçi ve ark. (2023) deprem sonrası çocukların katıldıkları sportif etkinliklerin uyku, beslenme, psikolojik (korku, yalnızlık) olarak olumsuz duygu durumlarından uzaklaştıklarını tespit etmişlerdir (14).

Deprem sonrası travma düzeyleri kadınların erkeklere göre daha anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Tablo4). Kadınların erkeklere göre depremden etkilenmeleri daha hassas yapıya sahip olduklarını ve travma ile başa çıkma düzeylerinin erkeklere göre düşük olduğu belirlenmiştir. 2022 yılında yapılan yüksek lisans tez çalışmasında deprem sonrası stres bozukluğunun cinsiyetler arasında anlamlı bir farkın olduğunu ve bu farkın kadınların erkeklere göre daha yüksek olduğunu belirtmektedir (15). Başka benzer bir çalışmada depremi yaşayan ve bölgede ilköğretmeni olarak görev yapan kadınların erkeklere göre deprem sonrası kaygılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (16). Deprem sonrası cinsiyetlere bakıldığında kadınların erkeklere göre daha fazla “davranış problemi” (kadın=X:2.77, erkek=X:2.32) ve “heyecansal sınırlılıklarında (kadın=X:2.91, erkek=X:2.42) daha fazla etkilendikleri görülmüştür. Cinsiyet değişkeni için ayrıca “duyuşsal” (kadın=X:3.17, erkek=X:2.75) olarak kadınların erkeklere göre deprem sonrası yaşanan etkiden dolayı daha hassas oldukları görülmektedir. Deprem sonrası “bilişsel yapılandırılmalarında” ise yine kadınların erkeklere oranla (kadın=X:3.75, erkek=X:3.02) anlamlı düzeyde daha çok etkilendikleri, “uyku problemi” yaşamaları ise destekler şekilde erkeklere oranla daha çok etkilendikleri tespit edilmiştir (kadın=X:3.15, erkek=X:2.43). Özçetin ve ark. tarafından yapılan çalışmada bu durumun bireylerde arasında duygusal odaklı olarak yüksek oranda kişilik bozukluklarına ve deprem sonucu oluşan kişilik bozukluğu sonucu bilişsel düzeyde etkilendiklerini belirtmektedir (13). Berkay ve ark. (2003) çalışmasında depremin bireylerde bilişsel düzeyde travma yarattığını ve psikolojik semptomlar yaratabileceğini yaptığı araştırmada ortaya koymuştur (17).

Yaş değişkeni olan 18-20 yaş arası ve 21 yaş üstü incelendiğinde ölçeğin alt boyutları olan “davranış problemi”, “heyecansal sınırlılık”, “duyuşsal”, “bilişsel yapılandırma”, uyku problemleri” arasında ( $p < 0.05$ ) istatistiksel anlamda fark olmadığı sonucuna varılmıştır (Tablo 5). 30 Ekim 2020 İzmir depremini yaşamış bireylerde yapılan araştırmada deprem sonrası stres düzeylerinde yaşları arasında anlamlı bir farkın olduğunu tespit etmişlerdir. Bu farkın ise 55-70 yaş arasındakilerin 18-55 yaş aralığında olanlara göre daha düşük olduğunu belirtmektedir (15). 61 yaş ve üstü kişilerde yaşanan afet sonrası travmalarda özellikle kaygı düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür (16).

Bu nedenle depremin etkisi birçok faktöre göre incelenmiştir. Çalışmamızda depreme maruz kalma durumlarına (Tablo 6) göre “duyuşsal” düzeyde depremde bölgede olanların diğer insanlara göre daha fazla etkilendikleri görülmektedir ( $p < 0.037$ ). Bu sonuca göre bu bireylerin iç dünyalarında ölüm korkusunu yaşamalarından kaynaklı inançları, tutumları ve duyarlılıkları diğer bireylere göre değişmiştir. Deprem sonrası bölge yaşanan maddi ve manevi kayıplar nedeniyle insanlarda yas tutma, öfke üzüntü, kaygı ve özlem gibi zihinsel (ruminasyon) belirtiler sarsıcı ve katlanılması zor deneyimler yüksek hassasiyete dönüşmüştür (18). Bu nedenle

yaşadıkları duyuşsal problemlerinin giderilmesinde sporu bir araç olarak tercih edebilecekleri tablo 7 ve 8 ile daha açıkça ortaya çıkmıştır. Tablo 7’ de, deprem öncesinde aktif spor yapanlara göre spor yapmayan bireylerin “davranış problemi”, heyecansal sınırlılık”, “duyuşsal”, “bilişsel yapılandırma” alt boyutlarına göre depremin etkisinin daha fazla hissedildiği, deprem sonrası yaşadıkları travmadan kurtulamadıkları anlaşılmıştır ( $p < 0.05$ ). Ancak deprem sonrası travma belirtileri olan bireylerin uyku problemlerinde spor yapanlar ile benzerlik gösterdiği, her iki grubun da uyku problemi yaşamadıkları anlaşılmıştır. Farklı bir çalışmada ise bireylerin travma sonrası psikolojik rahatsızlık bakımından sadece bilişsel ve duygusal olarak etkilendikleri sonucu bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir (6). Tablo 8’de ise spor yapmayanların spora başlama arzularının daha fazla olduğu ve spor ile davranış problemlerine, duyuşsal tepkilerine, bilişsel yapılandırılmalarına, “uyku problemlerine olumlu etki yaratacağı düşüncesinin hakim olduğu görülmüştür ( $p < 0.05$ ). Spor ile depremin psikolojik etkisinin hafifletme düşüncelerin de (tablo 9) ise sadece “bilişsel yapılandırma” düzeylerine pozitif etki edeceği çalışmamızdan elde edilen bir sonuç olarak ifade edilebilir. İnsanların içinde bulunduğu travmatik durumdan kurtulmaları için bazı strateji ve teknikler (yas danışmanlığı) uygulanırken (18) . Spor, rekreatif faaliyetler, fiziksel aktivitelerde bu çabaya entegre edilerek rehabilite etmede aracı rol oynayabilir. Bu konuda İsviçre Kalkınma Akademisi tarafından İran da deprem sonrası “Travma yaşayan çocuklar ve gençler için oyun” projesi sonucuna göre spor ve oyunun olumlu etkileri bireysel ve grup düzeyinde görüldüğü yalnız bu etkinin salt spora bağlanamayacağı belirtilmiştir (19). Yeni Zelanda da Henri Lefevre tarafından yapılan benzer bir çalışma ile yıkıcı deprem öncesi, sırasında ve sonrası yapılan görüşmelere göre insanların hayatın olağan ritmini yakalamak, stresle başa çıkmak, mekan, aile ve toplumla yeniden duygusal bağ kurmak için spor ve fiziksel aktivitenin günlük yaşama dahil edilerek deprem travmasının etkisinin azaltıldığı belirtilmiştir (20).

Sonuç olarak insanların deprem sonrası travma düzeylerinde kadınların daha fazla etkiye maruz kaldıkları, yaşa göre önemli bir değişiklik olmadığı, spor yapmayan bireylerin depremden daha fazla etkilendiği bu nedenle sporun etkisine olan inançlarının arttığı, sporu hayatın merkezine almaları gerektiği, daha önceki spora ilişkin görüş ve düşüncelerinin değiştiği görülmüştür. Bu nedenle sporun toplumsal önemi bir kez daha açık seçik ortaya konulmuştur. Bu bağlamda yerel yönetimler, spor il müdürlükleri, sivil toplum kuruluşları ve üniversiteler iş birliği içinde topumu yönlendirebilecek etkinlikler için park, salon, tesis, araç-gereç desteği ve uzmanlaşmış personel desteği verebilmelidir. Bu sayede spor insanların travma düzeylerinin hafifletilmesinde bir araç olarak değerlendirilebilir. Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre spor faaliyetleri geniş kitlelere ve özellikle deprem gibi doğal afetlerin olduğu yerlerde diğer koşullar iyileştirildikten sonra sürdürülebilir politika aracı olarak görülmesi önerilmektedir. Özellikle üniversitelerin spor ve rekreasyon birimlerinde görev alan öğretim elemanları ile yerel yönetimlerin, spor müdürlüklerinin sürdürülebilir projeler yapılması önerilmektedir.

**Etik Metni:** Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk

yazara aittir. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Etik Kurulu 05.05.2023 tarihli 223/09 nolu karar ile yayın etiği hükümlerine uygun olduğu onaylanmıştır.

## Kaynaklar

- Güldü Ö. Afet bilinci ve stresli durumlarla başa çıkma arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Afet ve Risk Dergisi [Internet]. 2023 Apr 24 [cited 2023 Nov 13];6(3):638–58. Available from: <https://dergipark.org.tr/en/pub/toplumsalbilimler/issue/76453/1254134>
- Tanhan F., Kayri M. Deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik Çalışması. Educational Sciences Theory&Practice [Internet]. 2013 [cited 2024 Feb 5];13(2):1013–25. Available from: <https://tr-scales.arabpsychology.com/wp-content/uploads/pdf/eprem-sonrasi-travma-duzeyini-belirleme-olcegi-toad.pdf>
- Yılmaz A., Korkmaz S.Z., Korur S. Depremler ve sonrasında karşılaşılan çevre sorunları. E-Journal of New World Sciences Academy [Internet]. 2011 [cited 2024 Feb 5];6(4):1212–23. Available from: <https://dergipark.org.tr/en/pub/nwsaeng/article/212699>
- İnal S., Erdim L. Doğal afet nedeniyle post travmatik stres bozukluğu yaşayan bir çocuk olguda hemşirelik bakımının planlanmasında fonksiyonel sağlık örüntüleri modeli'nin kullanılması. Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi [Internet]. 2015 [cited 2024 Feb 5];2(3):345–54. Available from: <https://dergipark.org.tr/en/pub/hsp/article/115439>
- Yıldız B., Akkoyun A.Z. Deprem sonrası psikiyatrik destek. İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi [Internet]. 2023 [cited 2023 Nov 13];8(2):817–20. Available from: <https://dergipark.org.tr/en/pub/ikcusbfd/issue/78150/1267011>
- Dilek Tel F. Travma yaşamış üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide stresle başa çıkmanın aracılık rolü. [Eskişehir]: Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2017.
- Sütlü İ. Sakarya ilindeki deprem öncesi ve sonrası sportif faaliyetlerin karşılaştırılması. 2004.
- Dokuzoğlu G., Çevik A., Özmaden M., Yıldız Y., Tezcan E. The youth scale of exercise addiction (EMI): A scale adaptation study. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi Araştırma Makalesi GUJHS. 2022;11(2):644–53.
- Dokuzoğlu G., Tezcan E., Çevik A. Spor Bilimleri fakültesi öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık ve egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. Anatol Sport Res. 2023;4(4):38–46.
- Malkoç A. Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi. [İstanbul]: Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2011.
- Genç M., Sözen E. The sustainable scale of earthquake awareness, development, validity and reliability study. International Electronic Journal of Environmental Education. 2021;11:24–41.
- Özkan D., Karabacık A., Ünal D.T., Yağız H. 14-18 yaş arası profesyonel sporcuların deprem sonrası başarı motivasyonu düzeyleri üzerine bir araştırma. Premium E\_Journal Of Social Sciences [Internet]. 2023 [cited 2023 Nov 13];7(33):731–7. Available from: <https://pejoss.com/index.php/pub/article/view/261>
- Özçetin A., Maraş A., Ataoğlu A., İcmeli C. Deprem sonucu gelişen travma sonrası stres bozukluğu ile kişilik bozuklukları arasında ilişki. Düzce Tıp Fakültesi Dergisi [Internet]. 2008 [cited 2024 Feb 12];2:8–18. Available from: <https://dergipark.org.tr/en/pub/dtfd/issue/48264/610974>
- Elçi G, Genç A, Yaşartürk F, Kübra A, Gözdem A, Kaya Y, et al. Fiziksel aktivitenin depremde çocuklar üzerindeki etkileri hakkında ebeveyn görüşlerinin incelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi [Internet]. 2023 [cited 2023 Nov 13];6(1):1123–33. Available from: <https://dergipark.org.tr/en/pub/asbid/issue/80422/1374670>
- Gökmen Coşgun M. 2020 İzmir depremini yaşamış bireylerde travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki [Internet]. 2022 [cited 2023 Nov 13]. Available from: <http://acikerisim.fsm.edu.tr/xmlui/handle/11352/4403>
- Karaarslan İ., Yavuz B., Özdemir S., Çakar S., Tatlı M. 6 şubat Kahramanmaraş depremleri sonrası ilköğretmenlerinin durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi. International Journal of Social and Humanities Sciences Research [Internet]. 2023 [cited 2023 Nov 13];10(97):1560–4. Available from: <https://jshsr.org/index.php/pub/article/view/1580>
- Berkay F, Çelen N, ME K, A. Tekok, B.Mermutlu, Y D, et al. 1999 Marmara depreminin Mudanya halkı üzerindeki ssiko-sosyal etkileri. Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi [Internet]. 2003 [cited 2023 Nov 13];4(4):1–24. Available from: <https://dergipark.org.tr/en/pub/sosbilder/issue/23119/246928>
- Yelboğa N. Kahramanmaraş depremi özelinde travmatik yas ve sosyal hizmetin yas danışmanlığı müdahalesi. International Journal of Social Sciences [Internet]. 2023 [cited 2024 Apr 2];7(1):97–121. Available from: <https://dergipark.org.tr/en/pub/toplumsalbilimler/issue/76453/1254134>
- Kunz V. The social impact of sport [Internet]. 1 st Edition. Spaaij R, editor. Vol. 1. London: Routledge; 2019 [cited 2024 Apr 2]. 11–15 p. Available from: <https://www.taylorfrancis.com/books/edit/10.4324/9781315875057/social-impact-sport-ram%C3%B3n-spaaij?refId=8f75ff6f-d988-4f6e-b0c7-91452b1bd666&context=ubx>
- Thorpe H. Natural disaster arrhythmia and action sports: The case of the Christchurch earthquake. Int Rev Sociol Sport [Internet]. 2013 May 9 [cited 2024 Apr 2];50(3):301–25. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1012690213485951>

## EXTENDED ABSTRACT

**Research Problem:** In line with the opinions of those who are interested in sports after the earthquake and those who are not, to reveal the significant impact of sports and psychological effects after the trauma and to determine their desire to start sports after the earthquake.

**Literature Review:** It is stated in the literature that our individual differences are effective in trauma levels and can have similar and different effects on individuals (1). It has been stated that natural events occur with behaviors, thoughts and emotions observed in individuals as symptoms of post-traumatic stress, and the individual may have symptoms such as remembering this situation even though he does not want to, being overstimulated, and avoiding thinking or speaking.

In this context, post-earthquake works accompanied by environmental problems negatively affect human life (2). Whether this situation has a positive effect on individuals who do not do sports or do sports continue their previous habits have not been examined much in the literature. Comparing the post-earthquake trauma levels of these two groups with this study are seen as contribution to the literature. In this context, it is considered important to raise awareness and prepare the society against disasters and earthquakes (7).

**Research Model:** This study was conducted according to the screening model, one of the quantitative research models, to determine to what extent individuals who do sports and those who do not do sports are affected by the trauma they experienced after the earthquake. A survey method via Google Form was used to obtain data from individuals.

**Purpose of the research:** It aims to determine the level of awareness about sports and the post-traumatic psychological states of individuals who do and do not do sports as a result of the earthquake that occurred in the Kahramanmaraş-Hatay region on February 6, 2023.

**Research Group:** The population of the research consists of students of Kilis 7 December University, who were exposed to the earthquake centered in Kahramanmaraş on February 6, 2023, and those who do and do not do sports. The sample consists of 408 volunteer participants determined by random method.

**Collection of Data:** The data collection tool in the study is the "Determining the level of trauma after the earthquake" scale and its sub-dimensions, the validity and reliability of which were established by Tanhan and Kayri (2013)(1); The 5-point Likert type scale, which included behavioral problems, emotional limitations, affective, cognitive structuring and sleep problems, was used electronically with permission from the researchers. In the first part of the survey, which is the data collection tool of the study, gender, age, exposure to earthquakes, active sports, the desire of those who do not do sports to start a sport and the effect of sports on mitigating the psychological impact of the earthquake were discussed. In the second part, data was tried to be obtained with 20 questions to determine the trauma levels after the earthquake. The original scale ratings of "strongly disagree", "slightly agree", "moderately agree", "very much agree" and "completely agree" were used in the data collection tool, with a range of at least 20 and at most 100 points. is considered to be increasing.

**Analysis of Data:** In evaluating the findings obtained from the participants in the study, percentage (%) and frequency (f) were used for demographic information, and Mann-Whitney U test was used for the analysis results related to the scale. The obtained data were analyzed with the JASP (A Fresh Way to Do Statistics) statistical program with a significance (p) level of 95% confidence interval. Demographic information obtained from the data set includes percentage and frequency, and mean and standard deviation in the answers to the survey statements. In the scales and sub-dimensions that make up the data set, Cronbach's  $\alpha$  test for internal structure validity, Shapiro-Wilk (W) test for normality analysis, and Student's T test for two independent variables were used. The population of the study consists of Kilis 7 Aralık University students who

were exposed to the earthquake centered in Kahramanmaraş on February 6, 2023, and the samples consist of 408 volunteer participants determined by random method. In the study, the data collection tool, the 5-point Likert type scale specified as "Determining the level of trauma after the earthquake", whose validity and reliability were established by Tanhan and Kayri (2013) (1), were used electronically with permission from the researchers. The data collection tool of the study was a survey method for 20 scale expressions, including demographic information, gender, age, exposure to earthquakes, active sports, the desire of those who do not do sports to start a sport, and the effect of sports on mitigating the psychological impact of the earthquake. The obtained data were analyzed with the JASP (A Fresh Way to Do Statistics) statistical program with a significance (p) level of 95% confidence interval. In the scales and sub-dimensions that make up the data set, Cronbach's  $\alpha$  test for internal structure validity, Shapiro-Wilk (W) test for normality analysis, and Student's T test for two independent variables was used.

**Result and Conclusions:** In the participants' statements regarding the scale for determining the level of trauma after the earthquake, it is understood that their level of consciousness has developed positively and that they have become aware of their responsibilities. The statements given to the scale show that people who were exposed to the earthquake have high levels of anxiety about the future after the earthquake, but due to their survival, they are more conscious of the life they lived before the earthquake and the life after the earthquake, and the level of fear reflected positively in their behavior.

Sports appear to be the most important tool in terms of psychological impact in eliminating the emotional problems they experience. At the point tried to be determined in the scale in Table 7, a significant difference was detected in the sub-dimensions of "behavioral problem", "emotional limitation", "affective" and "cognitive configuration", since the number of individuals who did active sports after the earthquake was less than those who did. It has been determined that they realize that sports will also have a positive impact on their psychological state. They also state that sports will have a positive impact on the level of "cognitive structuring" in terms of mitigating the psychological impact of the earthquake.

As a result, it was observed that there was statistically significant difference in people's post-earthquake trauma levels in terms of scale sub-dimensions in gender, those who do sports and those who do not, their desire to start sports, and the variables of mitigating the psychological impact of the earthquake with sports. In line with the social importance of sports, it is important to support them together with recreational activities. Sport can be presented as a tool to alleviate people's trauma levels. According to the findings obtained in this study, it is recommended that sports activities be seen as a sustainable policy tool for large masses and especially in places where natural disasters such as earthquakes occur, after other conditions are improved. It is suggested that sustainable projects be carried out by instructors working in sports and recreation units of universities and recreation experts of local governments.