

Deprem Bölgesinde Yaşayan Yetişkin Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri,
Algılanan Stres ve Yaşam Kalitelerinin Araştırılması*

Kürşat HAZAR¹, Vedat SAÇLI², Hümeyra ÇERÇİ², Fatma KILIÇ², Feyzi ENİŞTE²

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1592305>

ORIGINAL ARTICLE

¹ Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Osmaniye/ Türkiye

²Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı, Osmaniye/ Türkiye

Öz

Bu çalışmanın amacı 6 Şubat 2023 Türkiye Kahramanmaraş merkezli depremlerin Osmaniye ilinde ikamet eden bireyler üzerindeki etkilerini araştırarak, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin algılanan stres ve yaşam kalitesi ile bir ilişkisinin olup olmadığını ortaya koymaktır. Araştırmanın evrenini Osmaniye ilinde ikamet eden toplam 425 birey gönüllü olarak katılmıştır. Verilerin toplanmasında gönüllü onam formu, kişisel bilgi formu, stres düzeylerini belirlemek için Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA), yaşam kalitelerini belirlemek için ise Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalite Ölçeği (WHOQOL-BREF) kullanılmıştır. Verilerden elde edilen bulgulara göre erkek bireylerin şiddetli aktivite, orta dereceli aktivite ve toplam MET değerleri kadın bireylerden anlamlı şekilde daha yüksektir ($p < 0,01$). Her iki cinsiyette yer alan bireylerin stres ve yaşam kaliteleri arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur ($p > 0,05$) ancak toplam yaşam kalitesi puanının düşük ve stres puanının yüksek olduğu bulunmuştur. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça beden kitle indeksleri azalmış, yaşam kalitesi düzeyleri artmıştır. ($p < 0,05$). Sonuç olarak Osmaniye ilinde ikamet eden ve depremden etkilenen kadın ve erkek bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri, algılanan stres ve yaşam kalitesi arasında ilişki tespit edilmiştir. Genel olarak fiziksel aktivite düzeyi arttıkça bireylerin yaşam kalitesi artmıştır.

Anahtar kelimeler: Deprem, Fiziksel aktivite, Stres, Yaşam kalitesi

Sorumlu Yazar:

Kürşat HAZAR
kursathazar@hotmail.com

Investigation of Physical Activity Levels, Perceived Stress and Quality of Life of Adults Living in the Earthquake Zone

Abstract

This study aims to examine the impacts of the Kahramanmaraş-centered earthquakes in Türkiye on February 6, 2023, on individuals residing in Osmaniye. The study aims to determine whether there is a relationship between individuals' levels of physical activity, perceived stress, and quality of life. The research sample consists of 425 volunteers living in Osmaniye. Data collection involved the use of a voluntary consent form, a personal information form, the Perceived Stress Scale (PSS) to assess stress levels, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) to measure physical activity levels, and the World Health Organization Quality of Life Scale (WHOQOL-BREF) to evaluate quality of life. The findings revealed that male participants exhibit significantly higher scores in vigorous activity, moderate activity, and total MET values than females ($p < 0.01$). No significant differences were identified in stress and quality of life scores between genders ($p > 0.05$), yet total quality of life scores were generally low, while stress scores were high. As participants' physical activity levels increased, their body mass index (BMI) decreased, and quality of life levels improved ($p < 0.05$). In conclusion, a relationship was found between physical activity levels, perceived stress, and quality of life among male and female residents of Osmaniye affected by the earthquake. Generally, as physical activity levels increased, so did the quality of life of the individuals

Keywords: Earthquake, Physical Activity, Stress, Quality of life

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
27.11.2024

Kabul Tarihi:
10.03.2025

Online Yayın Tarihi:
28.03.2025

* Bu araştırma 22. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde Kısa özet Bildiri olarak Sunulmuştur.

Giriş

Deprem, dünyada yaygın olarak gerçekleşen ve bir tahribata yol açan doğal afetlerden biridir, bu felaketler bireysel olarak derin izler bırakır (Erdoğan, 2023). Ülkemizde ise aktif olan Doğu Anadolu fayında 6 Şubat 2023 tarihinde 9 saat aralıklarla 2 büyük deprem meydana gelmiştir, ilk deprem sabah saat 04.16' da 7.7 büyüklüğünde, ikinci deprem 13.24'te 7.6 şiddetinde olup, Kahramanmaraş başta olmak üzere, Osmaniye, Malatya, Hatay, Elâzığ, Şanlıurfa, Kilis, Diyarbakır, Adana, Adıyaman ve Gaziantep olmak üzere çevre illerde yıkımlara ve can kayıplarına neden olmuştur (Dinçer vd., 2023). Bunun gibi doğal afetler sonunda hayatta kalanların çevresindeki insanların ve geçim sağladıkları yerlerin kaybindan dolayı (Lai vd., 2004) bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıklarını etkileyebilmektedir (Norris vd., 2002). Bundan dolayı bir doğal afet sonrası bireyin fiziksel aktivite düzeyi, algılanan stres düzeyinin yanı sıra yaşam kalitesi de etkilenmektedir.

Dünya genelinde sosyallik ve ekonomik değişmelerle birlikte hareketsiz yaşam tarzı popüler bir olgu haline geldi (Boon vd., 2010; Knuth vd., 2010). Hareketsiz yaşam, tip 2 diyabet, obezite ve bazı kardiyovasküler hastalıkların riskini artırmaktadır (Hu vd., 2003; Warren vd., 2010), bu durum bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmaları gerektiğini göstermektedir. Fiziksel aktivite, vücutta iskelet kasları vasıtasıyla elde edilen enerji harcamasını sağlamak amacıyla herhangi bir takım vücut hareketleri olarak tanımlanabilmektedir (Caspersen vd., 1985). Fiziksel aktivitenin kardiyovasküler sisteme, düzenli bir uykuya, kilo kontrolünü yapabilme ve kemik mineral değerlerini artırma (Hazar vd., 2020) gibi faydalar sağlar. Fiziksel aktivite bireylerin yaşam kalitesini artırabilmektedir, (Ellis vd., 2020; Stanton vd., 2020) bununla birlikte endorfin üretimini tetikleyerek ruh halini iyileştirmenin yanında kortizol ve adrenalin gibi strese sebep olan hormonların seviyelerini azaltır (Pace, 2000). Olumlu yanlarının yanı sıra hareketsiz yaşam tarzı anksiyete ve stresle de ilişkilidir (Health ve Services, 2020). Stres, bireyin yeteneklerini sınırlayan, genel iyilik haline olumsuz etki eden hem bedensel hem de zihinsel unsurları içeren, kişiden kişiye değişiklik gösterebilen bir olgudur (Geslani ve Gaebelein, 2013; Küçük ve Durmuşoğlu, 2022; Ünal ve Ümmet, 2005). Hayatın her döneminde karşılaştığımız stres, bireyin tehdit olarak algıladığı duruma karşı vermiş olduğu tepkidir, bazen de beklenmedik anda olan bireyin iç dünyasını etkileyen faktör olarak ortaya çıkabilir (Dark-Freudeman vd., 2022; Gajjar, 2019; Savcı ve Aysan, 2014). Bunun yanı sıra stres kişinin yaşam kalitesini etkileyen bir faktördür, yüksek stres düzeyi genelde düşük yaşam kalitesiyle ilişkilendirilmiştir (Cohen, 1988). Geniş bir kavrama sahip olan yaşam kalitesi ise bireyin yaşamış olduğu değer ve kültür sistemleri çevresinde, beklentileri, amaçları ve standartları ile ilişkili olarak yaşamındaki pozisyonu algılanmasını ifade eder, bu kavram kişinin psikolojik durumu, sosyal ilişkileri, inançları, fiziksel sağlığı ve çevresiyle olan

ilişkisinden etkilenmektedir (Organization, 2009). Bir başka tanıma göre, yaşam kalitesi bireyin yaşam koşulları içinde karşılaştığı hastalıklar ve bu hastalıkların yanı sıra günlük fiziksel, psikolojik ve sosyal etkilerine verdiği kişisel yanıtlarla belirlenen bir kavramdır. Bu kavram, değer yargıları, kültür, bireyin konumu ve amaçlarını içermektedir (Güler, 2006). Bireyin yaşadığı fiziksel çevre, hareket yeteneği ve sağlığının düzenlenmesi yaşam kalitesini etkilemektedir (Keskinoglu, 2010).

Bu çalışmanın amacı 6 Şubat 2023 Türkiye Kahramanmaraş merkezli depremlerin Osmaniye ilinde ikamet eden bireyler üzerindeki etkilerini araştırarak bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin, algılanan stres ve yaşam kalitesi ile bir ilişkisinin olup olmadığını ortaya koymaktır. Bu alanda sınırlı sayıda araştırma olması ve bu araştırmanın literatürdeki önemli bir boşluğu dolduracağından dolayı çalışmanın bilimsel topluluk için değerli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada farklı değişkenler arasındaki verilerin analiz edilmesi için ilişkisel analiz modeli kullanılmıştır. Bu araştırma modeli “geçmişte ya da var olan bir durumu ve değişkenler arasındaki ilişkilerin analiz edilmesini sağlayarak özellikle değişkenlerin yönü ve derecesi hakkında bilgiler sağlar” (Karasar, 2002).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2023 Türkiye depreminden etkilenen bireyler oluştururken örneklemi Osmaniye ilinde yaşayan öğretmen (n = 86), sağlık çalışanları (n = 94), konteynır kentte ikamet edenler (n = 141) ve Osmaniye Korkut Ata Üniversitesinde öğrenim gören (n=104) 252’si kadın 173’ü erkek bireyler olmak üzere toplamda 425 amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak oluşturulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verilerinin toplanmasında bireylerle yüz yüze görüşülerek “Gönüllü Onam Formu”, demografik bilgilerini öğrenmek için “Kişisel Bilgi Formu”, stres düzeylerini belirlemek için “Algılanan Stres Ölçeği”, fiziksel aktivite düzeyleri ve toplam met değerlerini öğrenmek için “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi” ek olarak yaşam kalitelerinin belirlemek amacıyla “Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalite Ölçeği” formları kullanılmıştır.

Algılanan Stres Ölçeği

Toplam 14 sorudan oluşan bireyin yaşamındaki bazı durumların ne derecede stresli algılandığı amacıyla tasarlanmış olup katılımcılara her bir maddeyi ‘‘Çok Sık (4)’’ ve ‘‘Hiçbir Zaman (0)’’ arasında değişiklik gösteren 5’li likert tipi olarak değerlendirilen anket kullanılmıştır (Cohen et al., 1983). Türkiye de geçerlilik ve güvenilirliği Eskin (2013) tarafından Adnan Menderes Üniversitesinde öğrenim gören 234 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirmiştir. Ankette olumlu ifade içeren 7 madde ters puanlanmıştır (Eskin vd., 2013). Stres ölçeğinden alınabilecek maksimum puan ‘100’ olup minimum puan ise ‘20’ dir.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

Uluslararası geçerliliği olan (Craig vd., 2003) anketin Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirliği 1097 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleşmiştir (Öztürk, 2005). Kullanılan bu anket formunda yüksek şiddetli aktivite, orta şiddetli, düşük şiddetli, yürüme ve oturma aktivitelerinde geçirilen zaman hakkında bilgileri elde etmek amacıyla olup dakika x gün x MET (istirahat halinde kullanılan oksijen tüketimi) değerleri çarpılarak haftalık kullanılan enerji düzeyi elde edilir, elde edilen sonuçlar 600 MET dakika/hafta den az olanlar in aktif, 600-3000 MET-dakika/hafta arasında olanlar minimal aktif, 3000 MET-dakika/hafta den fazla olanlar çok aktif grubuna dahil edilir (Öztürk, 2005).

Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalite Ölçeği (WHOQOL BREF)

Bu ölçek Eser vd. (2010) tarafından farklı gruplardan 616 bireyin katılımı ile geçerliliği ve güvenilirliği yapılmıştır. Ölçek 14 maddeden oluşan 5’li likert kullanılmış olup 6 madde ters puanlanmıştır ve sorulara verilen cevaplar toplanarak hesaplanır ve ortalaması alınır ve puan arttıkça yaşam kalitesi de artar (Eser vd., 2010).

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında veri analizleri IBM SPSS 25 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiş olup, analizlerde tanımlayıcı istatistiksel yöntemler arasında ortalama ve standart sapma değerlerinden yararlanılmıştır. Verilerin normalliği, basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenerek belirlenmiş ve tüm verilerin normal dağılıma uymadığı belirlenmiştir. Bu nedenle guruplar arası karşılaştırmalar Mann-Whitney U testi ile yapılırken, değişkenler arası ilişkiler spearman korelasyon analizi ile incelenmiştir. Sonuçlar 0,05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Araştırmanın Etiği

31.05.2024-E.180450 tarih ve sayılı etik kurul onayı Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünden alınmıştır. Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1

Cinsiyete Göre Katılımcıların Tanımlayıcı İstatistiği

		N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Kadın	Yaş	252	17	70	33,70	10,35
	Boy	252	1,40	1,95	1,63	0,06
	Kilo	252	40	106	64,79	11,92
Erkek	Yaş	173	13	61	33,05	12,54
	Boy	173	1,34	1,95	1,75	,094
	Kilo	173	7	145	76,67	16,45

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların 252’si kadın 173’ ü ise erkektir. Kadınların yaş ortalamaları 33,70, boy 1,63, kilo 64,79, Erkeklerin yaş ortalamaları 33,05, boy 1,75, kilo 76,67 olduğu görülmektedir.

Tablo 2

Cinsiyet Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

		Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Mann-Whitney U	
							Z	p
Şiddetli fiziksel aktivite	Kadın	367,49	1159,51	0	0	9600	-6,34	0,00
	Erkek	1307,82	2409,62	0	120	14400		
Orta dereceli fiziksel aktivite	Kadın	275,11	721,32	0	0	7200	-3,93	0,00
	Erkek	567,21	1113,56	0	0	8400		
Yürüme	Kadın	850,48	1309,07	0	495	12474	-1,62	0,10
	Erkek	1190,37	1804,86	0	599	14256		
Oturma	Kadın	1751,68	2460,34	0	0	10920	-2,59	0,00
	Erkek	2586,82	3807,21	0	1680	33360		
Toplam MET değerleri	Kadın	1395,26	1889,52	0	792	12474	-4,24	0,00
	Erkek	3133,4	4468,24	0	1746	35376		

*p<0,01

Bireylerin fiziksel aktivite seviyeleri 600 MET (dk/hafta) ve altı olanlar düşük olarak, 600-3000 MET arasında olanlar orta, 3000 MET (dk/hafta) ve üstü olanlar ise yüksek düzeyde aktif olarak değerlendirilmiştir. Şiddetli aktivite, orta dereceli aktivite, oturma ve toplam MET değerleri arasında erkeklerin lehine anlamlı farklılık vardır (p<0,01). Yürüme değerleri arasındaki farkın ise anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 3

Cinsiyet Değişkenine Göre Stres Puanlarının Karşılaştırılması

		Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Mann-Whitney U	
							Z	p
Stres toplam	Kadın	48,64	9,73	33,00	47,00	98,00	-0,091	0,92
	Erkek	48,16	8,48	37,00	46,00	103,00		

p>0,05

Tabloda yer aldığı üzere kadın ve erkek katılımcıların stres puanlarının orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Stres puanları cinsiyete göre incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir (p >0,05).

Tablo 4

Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Kalitesi Puanlarının Karşılaştırılması

		Mean	Std. Deviation	Minimum	Median	Maximum	Mann-Whitney U	
							Z	p
Yaşam Kalitesi Toplam	Kadın	45,75	7,50	29,00	45,00	89,00	-1,718	0,08
	Erkek	47,34	9,66	27,00	46,00	112,00		

p>0,05

Kadın ve erkek bireylerin yaşam kalitesi puanlarının orta düzeyde olduğu görülürken, gruplar arasındaki farkın ise anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (p >0,05).

Tablo 5

Tüm Değişkenler Arası Korelasyon Analiz Sonuçları

		Şiddetli aktivite	Orta d. aktivite	Yürüme	Oturma	MET toplam	Stres toplam	YK Toplam
Beden kitle indeksi	r	-,112*	-0,095	0,044	-0,042	-0,072	-0,02	-,100*
	p	0,02	0,05	0,363	0,392	0,14	0,676	0,039
Şiddetli aktivite	r	1	,612*	,314*	0,049	,802*	0,025	,120*
	p		0	0	0,309	0	0,607	0,013
Orta dereceli aktivite	r		1	,318*	0,057	,750*	0,082	,118*
	p			0	0,244	0	0,091	0,015
Yürüme	r			1	0,09	,686*	0,075	,107*
	p				0,064	0	0,124	0,027
Oturma	r				1	0,094	0,045	0,05
	p					0,052	0,36	0,301
MET toplam	r					1	0,071	,139**
	p						0,146	0,004
Stres toplam	r						1	0,028
	p							0,565

*p<0,01, p<0,05

Tabloya göre beden kitle indeksi ile şiddetli aktivite ve yaşam kalitesi arasında anlamlı ilişki vardır ($p<0,05$). Şiddetli fiziksel aktivite ve Yaşam kalitesi düzeyi arttıkça Beden kitle indeksinin azaldığı görülmüştür. Şiddetli aktivite ile orta dereceli, yürüme, toplam MET ve yaşam kaliteleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Şiddetli fiziksel aktivite düzeyi arttıkça orta dereceli aktivite, yürüme, toplam MET ve yaşam kaliteleri artmıştır. Orta dereceli fiziksel aktivite düzeyi ile yürüme, toplam MET ve yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Katılımcıların orta dereceli fiziksel aktivite ve yürüme düzeyleri arttıkça yaşam kaliteleri yükseldiği görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç

06 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli Türkiye depreminden 12 il etkilenmiş olup bunlardan birisi de Osmaniye'dir. Son derece büyük ölçekte meydana gelen bu deprem yıkıcı sonuçlara neden olmuştur. Depremden etkilenen bireyler oldukça zorlu hayat koşullarına maruz kalmış ve yaşamlarını çadırkentler, konteynerler, kamp merkezleri vb. alanlarda sürdürmek hatta zorunlu göç etmek durumunda kalmışlardır. İmkân ve olanakların kısıtlı olduğu bu yerde bireylerin yaşam stilleri değişmiştir. Bu doğrultuda zorlu yaşam koşullarına maruz kalan bireylerde psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik birçok olumsuzlukların meydana gelebileceği düşüncesi bu araştırmanın konusunu oluşturmaktadır.

Araştırma bulgularından elde edilen verilere göre erkek bireylerin kadınlardan fiziksel olarak daha aktif oldukları tespit edilmiştir (Tablo.3). Yapılan bir çalışmada, erkeklerin toplam MET değeri 5800, kadınların ise 4646 MET olarak hesaplanmış olup istatistiksel analizlerde cinsiyetler arasındaki bu farklılığın anlamlı olduğu tespit edilmiştir (Kargün vd., 2016). Literatür incelendiğinde konuya benzer sınırlı sayıda araştırma olduğundan dolayı elde edilen bulgular literatürdeki ilgili çalışmalar ile desteklenmeye çalışılmıştır. Pandemi dönemi öncesi ve sonrası fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştığı bir çalışmada kadın toplam met $2313,34\pm 2127,34$ ve erkeklerin toplam met $3746,54\pm 3174,63$ değerleri pandemi dönemi esnasında ortalama $1600,05\pm 1867,42$ düşmüştür (Ünlü vd., 2020). Kahramanmaraş depreminin üniversite öğrencilerinin üzerine olan etkisini inceleyen bir çalışmada ise 254 kadın bireyin fiziksel aktivite toplam met değerlerinin ortalamasını $4995,59$ olarak bulmuştur (Gündüz vd., 2024). Araştırmalarda kadın bireylerin erkeklere göre daha inaktif olması yeteri kadar fiziksel aktiviteye vakit ayırmaması ve kadınların antropometrik özelliklerinden kaynaklanabileceğine değinilmiştir ancak toplumda kadın bireylerin sosyal rollerinin erkek bireylerden daha katı bir yapıya sahip olması bu nedenle fiziksel aktiviteye yeterince vakit ayırmamalarına yol açabilir. Kadınların vücut yağ oranı gibi belirli fiziksel ve antropometrik özelliklerde erkeklerden ayrılması, cinsiyetler arasındaki fiziksel farklılığın bir diğer nedeni olarak değerlendirilebilir. Ayrıca, toplam skorların literatürdeki

çalışmalara kıyasla daha düşük olması, depremin bireyler üzerinde fiziksel açıdan daha belirgin etkiler yaratmış olabileceğini düşündürmektedir.

Zorlu deprem koşullarından etkilenen kadın ve erkek bireylerin stres puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamış olmamasının yanı sıra alan yazında yer alan benzer araştırma sonuçlarına göre bu çalışmada yer alan puanların daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo.4). 1566 kadın ve 1250 erkeğin katıldığı çalışmada kadın bireylerin erkek bireylere göre daha fazla stres yaşadıklarını ve yaşadıkları stres ile erkeklerden daha fazla başa çıktıkları sonucuna varılmıştır (Matud, 2004). Literatürdeki çalışmalarda bu yöndedir (Almeida ve Kessler, 1998; Nolen-Hoeksema vd., 1999; Stein ve Nyamathi, 1998) (Şahin, 2018; Turner vd., 1995). Araştırmalarda kadın bireyler yaşanan olumsuzluklardan daha fazla etkilenmiş ve erkek bireylere göre daha az kontrol edilebilir olarak değerlendirilmiş bunun yanında kadınlar stresi sağlık sorunlarıyla ilişkilendirmiş olmasının yanında aile ve çevresindeki kişilerle ilgili olayları daha sık bildirmişler. Çalışmadaki bulguların literatürdeki bulgular ile çelişmesi gruplar arasında farklılık olması ve örneklem grubunun sayısının yeteri kadar olmamasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ancak Şahin (2018) yaptığı çalışmada erkeklerin toplam stres puanı 42.14 kadınların ise 39.19 olması, Uzun vd. (2015) yaptığı çalışmada toplam stres puanlarının $27,97 \pm 7,32$, ya da Erdoğan vd. (2020) yoga egzersizleri uygulamadan önce toplam stres puanlarının $27,38 \pm 7,56$ olması genel olarak toplam stres ortalamalarının diğer çalışmalardan (Alan vd., 2020; Erdoğan Yüce ve Muz, 2020; Uzun ve Sevinç, 2015) yüksek olması depremin bireylerde bıraktığı olumsuz etkiler çevresindeki bireylerin kaybindan ve istemeden maruz kaldığı yıkımlardan dolayı stres puanlarını çok fazla etkilediği sonucuna varılmıştır.

Erkek ve Kadın bireylerin yaşam kalitelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmadığı görüldü (Tablo.5). Yapılan bir çalışmada farklı etnik kökene sahip bireylerde beyaz kadınların Afrikalı erkeklere göre düşük yaşam kalitesi gösterdiğini bildirmiştir (White vd., 2004). Ancak genel olarak çalışmalar erkekler ve kadınlar arasında yaşam kalitesinde anlamlı farklılık olmadığını bunun sebebinin ise kültürel ve sosyal rollerinin benzerlik göstermesinden kaynaklanabileceğini savunmuşlardır. Bu çalışmadaki bulgu literatürdeki verilerle kıyaslandığında yapılan bir çalışmada dünya sağlık örgütü yaşam kalite ölçeği bölümlere ayrılarak, genel sağlık oranları 67.50 ± 18.44 , bedensel sağlık oranları 71.12 ± 9.44 , ruhsal sağlık oranları 60.44 ± 6.55 , sosyal ilişki oranları 60.52 ± 15.22 ve çevre oranları 63.52 ± 10.55 bulunmuştur (Çay ve Saka, 2020) buna benzer bir çalışmada fiziksel sağlık puanları $57,81 \pm 16,80$, psikolojik sağlık puanları $39,34 \pm 14,31$, sosyal ilişkiler puanları $52,24 \pm 19,80$ ve çevre puanları $52,24 \pm 19,80$ tespit edilmiştir (Arıöz ve Ege, 2013). Bu değerler bireylerin yaşam kalite puanlarının yüksek olduğunu belirtirken genel olarak tüm puanların bu çalışmadaki verilerin ortalamasından yüksek olduğu, deprem bölgesinde

yaşayan bireylerin depremin bireyde yarattığı olumsuzlukların yanında günlük rutin yaşamı değiştirmek zorunda kaldıkları, uyku sorunları gibi olumsuzlukların bireyin yaşam kalitesini etkilediği düşünülmektedir.

Fiziksel olarak anlamlı bir şekilde daha aktif olan Erkek bireylerin yaşam kalitelerinin de arttığı belirlenmiştir (Tablo.6). Yapılan bir çalışma ise aşırı kilolu olma oranları arttıkça bireylerin daha fazla bozulmuş yaşam kalitesi bildirdiğini göstermiştir (White vd., 2004). Bir diğer araştırmada BKI oranı ile yaşam kalite değerleri arasında ($p<.001$) anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Kılıçarslan ve Sanberk, 2016). Çoğu çalışma ise bireylerin fiziksel aktivite ile yaşam kalite düzeyleri arasında bir ilişki olduğunu belirtmektedir (Oliveira vd., 2010; Rejeski ve Mihalko, 2001). Bundan dolayı bireylerin, hareket etme oranları arttıkça düzelmiş bir yaşam kalitesi gösterdiklerini ve hayattan keyif aldıklarını bildirmiştir. Bu durum, deprem bölgesinde yaşayan bireylerin depremin yarattığı olumsuzlukları en aza indirebilmek amacıyla, fiziksel aktivite yaparak yaşam kalitelerini yükseltebileceği çıkarımında bulunulabilir.

Sonuç olarak Osmaniye ilinde ikamet eden ve depremden etkilenen kadın ve erkeklerin fiziksel aktivite düzeyleri, algılanan stres ve yaşam kalitesi arasında istatistiksel değerlendirmede anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. Bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça yaşam kalitelerinin de arttığı bunun yanında literatürdeki araştırmalar stres puanları ile kıyaslandığında yüksek, yaşam kaliteleri ile kıyaslandığında ise düşük olması depremden kaynaklanabileceği sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak depremden dolayı yüksek olan stres puanlarını ve düşük yaşam kalitesini iyileştirmek için depremzedeler bazı fiziksel aktivitelere yönlendirilebilir ve teşvik sağlanabilir.

Öneriler

Araştırmanın örneklem grubunun sınırlı olması ve verilerin yüz yüze görüşülerek formlarla toplanması araştırmanın sınırlıklarını oluşturmaktadır. Gelecek çalışmalarda geniş bir katılımcı ve farklı form ve ölçüm kullanılarak daha kapsamlı veriler toplanması önerilmektedir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sağlık Bilimleri Araştırma Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 31.05.2024

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: E-58565088-100-180450

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmada verilerin toplanmasında Vedat SAÇLI, Hümeysra ÇERÇİ, Fatma KILIÇ, Feyzi ENİŞTE yer almıştır. Metin hazırlanması ve literatür taranması Vedat SAÇLI çalışma dizaynı istatistiksel analiz ve verilerin yorumlanmasında Kürşat HAZAR görev almıştır.

Çatışma Beyanı

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır

Kaynakça

- Alan, S., Vurgec, B. A., Cevik, A., Gozuyesil, E., ve Surucu, S. G. (2020). The effects of COVID-19 pandemic on pregnant women: perceived stress, social support and sleep quality. *Yonago Acta Medica*, 63(4), 360-367. <https://doi.org/10.33160/yam.2020.11.016>
- Almeida, D. M., ve Kessler, R. C. (1998). Everyday stressors and gender differences in daily distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 670. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.75.3.670>
- Arıöz, A., ve Ege, E. (2013). Premenstrüel sendrom sorunu olan üniversite öğrencilerinde, semptomların kontrolü ve yaşam kalitesinin artırılmasında eğitimin etkinliği. *Genel Tıp Dergisi*, 23(3), 63-69.
- Boon, R. M., Hamlin, M. J., Steel, G. D., ve Ross, J. J. (2010). Validation of the New Zealand physical activity questionnaire (NZPAQ-LF) and the international physical activity questionnaire (IPAQ-LF) with accelerometry. *British Journal of Sports Medicine*, 44(10), 741-746. <https://doi.org/10.1136/bjism.2008.052167>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., ve Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126.
- Cohen, S. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. *The social psychology of health/Sage*.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., ve Sallis, J. F. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381-1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Çay, B., ve Saka, S. (2020). Genç yetişkinlerde kısa süreli aerobik egzersizin dismenore üzerine etkisi. *Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi*, 2(3), 94-101.
- Dark-Freudeman, A., Jones, C., ve Terry, C. (2022). Mindfulness, anxiety, and perceived stress in university students: Comparing a mindfulness-based intervention (MBI) against active and traditional control conditions. *Journal of American College Health*, 70(7), 2116-2125. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1845180>
- Dinçer, İ., Akin, M. K., Akin, M., Orhan, A., Ozan, O., Varol, M. B., ve Benlioğlu, T. B. (2023). Şubat 2023 Kahramanmaraş Depremleri. *Konuralp Medical Journal*, 14(1), 1-16.
- Ellis, W. E., Dumas, T. M., ve Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne des Sciences du Comportement*, 52(3), 177. <https://doi.org/10.1037/cbs0000215>
- Erdoğan, B. (2023). Deprem sosyolojisi: 6 Şubat felaketinin toplumsal ve kültürel boyutları. *TRT Akademi*, 8(18), 718-725. <https://doi.org/10.37679/trta.1306900>
- Erdoğan Yüce, G., ve Muz, G. (2020). Effect of yoga-based physical activity on perceived stress, anxiety, and quality of life in young adults. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(3), 697-704. <https://doi.org/10.1111/ppc.12484>
- Eser, E., Lağarlı, T., Baydur, H., Akkurt, V., Akkuş, H., Arslan, E., Cengiz, E., Çiftçiöğlü, G., Işık, H., ve Karabacak, H. (2010). EUROHIS (WHOQOL-8. Tr) Türkçe sürümünün Türk toplumundaki psikometrik özellikleri. *Turkish Journal of Public Health*, 8(3), 136-152.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlik analizi. *New/Yeni Symposium Journal*,
- Gajjar, N. (2019). Identifying the factors causing organisational stress in police officers. *IJASOS-International E-journal of Advances in Social Sciences*, 4(12), 830-835.

- Geslani, G. P., ve Gaebelein, C. J. (2013). Perceived stress, stressors, and mental distress among doctor of pharmacy students. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 41(9), 1457-1468. <https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.9.1457>
- Güler, D. (2006). Mastalji, yaşam kalitesi ve depresyon. *Uzmanlık Tezi*.
- Gündüz, A. Z., Avcu, E. Ç., Ada, G., ve Hazar, S. (2024). 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş Depremlerinden Etkilenen Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Vücut Kompozisyonu, Mutluluk ve Depresyon Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 20-26.
- Hazar, K., Gürsoy, R., ve Çullu, N. (2020). Investigation of Bone Mineral Density Levels of Adult Individuals in Different Professional Groups, Sedentary People, and the Same Age Group Athletes. *Advances in Physical Education*, 10(3), 251-261. <https://doi.org/10.4236/ape.2020.103021>
- Health, U. D. O., ve Services, H. (2020). Office of disease prevention and health promotion. *Healthy people, 2010*.
- Hu, F. B., Li, T. Y., Colditz, G. A., Willett, W. C., ve Manson, J. E. (2003). Television watching and other sedentary behaviors in relation to risk of obesity and type 2 diabetes mellitus in women. *Jama*, 289(14), 1785-1791. <https://doi.org/10.1001/jama.289.14.1785>
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel araştırma yöntemleri*, Ankara: Nobel Yayınları. In: Kehnemuyi.
- Kargün, M., Togo, O. T., Biner, M., ve Pala, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 61-72. <https://doi.org/10.22396/sbd.2016.6>
- Keskinoğlu, P. (2010). Yaşam kalitesini etkileyen nedenler. 3. *Ulusal Sağlıkta Yaşam Kalitesi Kongresinde sunuldu, İzmir*.
- Kılıçarslan, S., ve Sanberk, İ. (2016). The study of the relationship between the self esteem, body mass index and life quality of adolescents Ergen bireylerin benlik saygısı, beden kitle indeksi ve yaşam kalitesi ilişkisinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3211-3220. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3850>
- Knuth, A. G., Bacchieri, G., Victora, C. G., ve Hallal, P. C. (2010). Changes in physical activity among Brazilian adults over a 5-year period. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 64(7), 591-595. <https://doi.org/10.1136/jech.2009.088526>
- Küçük, H., ve Durmuşoğlu, M. V. (2022). Examination of Turkish and foreign female high school students' attitudes to physical education and sports lesson. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 819-822.
- Lai, T.-J., Chang, C.-M., Connor, K. M., Lee, L.-C., ve Davidson, J. R. (2004). Full and partial PTSD among earthquake survivors in rural Taiwan. *Journal of Psychiatric Research*, 38(3), 313-322. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2003.08.005>
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401-1415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010>
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., ve Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1061. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.77.5.1061>
- Norris, F. H., Friedman, M. J., Watson, P. J., Byrne, C. M., Diaz, E., ve Kaniasty, K. (2002). 60,000 disaster victims speak: Part I. An empirical review of the empirical literature, 1981—2001. *Psychiatry*, 65(3), 207-239. <https://doi.org/10.1521/psyc.65.3.207.20173>
- Oliveira, A. C. d., Oliveira, N. M. D., Arantes, P. M. M., ve Alencar, M. A. (2010). Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física-uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 13, 301-312. <https://doi.org/10.1590/S1809-98232010000200014>
- Organization, W. H. (2009). Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. *World Health Organization*.
- Öztürk, F. M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı, Ankara
- Pace, B. (2000). The benefits of regular physical activity. *Jama*, 283(22), 3030. <https://doi.org/10.1001/jama.283.22.3030>

- Rejeski, W. J., ve Mihalko, S. L. (2001). Physical activity and quality of life in older adults. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 56(suppl_2), 23-35. https://doi.org/10.1093/gerona/56.suppl_2.23
- Savcı, M., ve Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 44-56.
- Stanton, R., To, Q. G., Khalesi, S., Williams, S. L., Alley, S. J., Thwaite, T. L., Fenning, A. S., ve Vandelanotte, C. (2020). Depression, anxiety and stress during COVID-19: associations with changes in physical activity, sleep, tobacco and alcohol use in Australian adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4065. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114065>
- Stein, J. A., ve Nyamathi, A. (1998). Gender differences in relationships among stress, coping, and health risk behaviors in impoverished, minority populations. *Personality and Individual Differences*, 26(1), 141-157. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00104-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00104-4)
- Şahin, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin fakülte türü ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 28-35.
- Turner, R. J., Wheaton, B., ve Lloyd, D. A. (1995). The epidemiology of social stress. *American Sociological Review*, 104-125. <https://doi.org/10.2307/2096348>
- Uzun, Ö., ve Sevinç, S. (2015). The relationship between cultural sensitivity and perceived stress among nurses working with foreign patients. *Journal of Clinical Nursing*, 24(23-24), 3400-3408. <https://doi.org/10.1111/jocn.12982>
- Ünal, S., ve Ümmet, D. (2005). *Örgütsel stres kaynakları ve öğretmenlerin baş etme stratejileri*. Pamukkale Üniversitesi Yayınları, Denizli.
- Ünlü, H., Öztürk, B., Aktaş, Ö., ve Büyüktaş, B. (2020). Bireylerin COVID-19 sürecinde fiziksel aktivite düzeylerindeki değişimin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 79-87. <https://doi.org/10.32706/tusbid.803497>
- Warren, T. Y., Barry, V., Hooker, S. P., Sui, X., Church, T. S., ve Blair, S. N. (2010). Sedentary behaviors increase risk of cardiovascular disease mortality in men. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 42(5), 879. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181c3aa7e>
- White, M. A., O'neil, P. M., Kolotkin, R. L., Byrne, T. K. (2004). Gender, race, and obesity-related quality of life at extreme levels of obesity. *Obesity Research*, 12(6), 949-955. <https://doi.org/10.1038/oby.2004.116>



This paper by Mediterranean Journal of Sport Science is licensed under [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)