



Spor Bilimleri Alanında Deprem ve Deprem Psikososyal Etkileri Üzerine Türkiye’de Yapılan Araştırmaların Sistematik İncelemesi



Günseli DUMAN¹ Çilem BULUT², Savaş DUMAN³

Araştırma Makalesi

Makale Geçmişi

Başvuru Tarihi: 12.03.2025

Kabul Tarihi: 29.04.2025

Research Article

Article History

Date of Application: 12.03.2025

Acceptance Date: 29.04.2025

Özet

Türkiye, aktif fay hatları üzerinde yer alması nedeniyle tarih boyunca birçok yıkıcı deprem yaşamış ve bu afetler, bireylerin fiziksel ve psikososyal iyi oluşları üzerinde önemli etkiler bırakmıştır. Son yıllarda, spor bilimleri alanında yapılan araştırmalar, depremin bireyler üzerindeki psikososyal etkilerini anlamaya ve sporun bu süreçte nasıl bir iyileştirici rol oynadığı göstermektedir. Bu bağlamda mevcut araştırmada, sistematik derleme modeli tercih edilmiştir. Araştırma kapsamında tercih edilen bu model doğrultusunda, Türkiye’de spor bilimleri alanında deprem ve depremin psikososyal etkileri üzerine gerçekleştirilen toplam 16 araştırma sistematik bir şekilde incelenmiştir. Çalışmaların ele aldığı temel konuların; depremin bireyler üzerindeki psikolojik etkileri, travmatik deneyimler, boş zaman aktivitelerinin stresle başa çıkma sürecine katkıları ve fiziksel aktivitenin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri üzerine olduğu görülmüştür. Yapılan incelemeler neticesinde; fiziksel aktivitenin ve sporun, depremden etkilenen bireylerde travma sonrası stres düzeyini azaltmada, psikolojik iyi oluşu desteklemeye ve sosyal uyumu artırmada önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, boş zaman etkinliklerine katılımın stresle başa çıkma sürecinde etkili olduğu ve spor yapmayan bireylerin depremin olumsuz etkilerini daha yoğun hissettikleri belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Deprem, Spor, Deprem Psikososyal Etkileri

Systematic Review of Research on Earthquake and Psychosocial Effects of Earthquakes in Turkey in the Field of Sports Sciences

Abstract

Turkey has experienced many devastating earthquakes throughout history due to its location on active fault lines, and these disasters have had significant effects on the physical and psychosocial well-being of individuals. In recent years, studies in the field of sports sciences have aimed to understand the psychosocial effects of earthquakes on individuals and show how sports play a healing role in this process. In this context, the systematic review model was preferred in the current study. In line with this model preferred within the scope of the research, a total of 16 studies conducted in the field of sports sciences in Turkey on earthquakes and their psychosocial effects were

¹ Öğr. Gör. Dr. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Didim Meslek Yüksekokulu, AYDIN
<https://orcid.org/0000-0003-3549-3565>

² Doktora Öğrencisi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, AYDIN
<https://orcid.org/0000-0003-4967-5722>

³ Prof. Dr. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, AYDIN <https://orcid.org/0000-0001-8721-0112>

systematically examined. It was observed that the main topics covered by the studies were the psychological effects of earthquakes on individuals, traumatic experiences, the contributions of leisure activities to the process of coping with stress, and the positive effects of physical activity on mental health. As a result of the studies, it was determined that physical activity and sports played an important role in reducing the level of post-traumatic stress in individuals affected by the earthquake, supporting psychological well-being, and increasing social adaptation. In addition, it was determined that participation in leisure activities was effective in the process of coping with stress, and that individuals who did not do sports felt the negative effects of the earthquake more intensely.

Keywords: Earthquake, Sports, Psychosocial Effects of Earthquake

1. Giriş

Deprem, ani ve yıkıcı doğalarıyla bireylerin fiziksel ve psikososyal sağlığını derinden etkileyen doğal afetlerdir. Türkiye’de meydana gelen ve ciddi yıkımlara yol açan doğal afetlerden biri olan depremler, yer kabuğundaki hareketlenmeler sonucu ortaya çıkan ve yüzeyde sarsıntılara neden olan kısa süreli doğa olaylarıdır (İzbırak, 1992; Sür, 1993). Depremler, yalnızca fiziksel tahribata sebep olmakla kalmayıp aynı zamanda bireylerin psikolojik ve sosyal yaşamlarını da derinden etkileyen sonuçlar doğurmaktadır. Özellikle büyük çaplı depremler, ani ve beklenmedik oluşları nedeniyle toplum üzerinde travmatik etkiler yaratabilmektedir. Korku ve belirsizlik hissinin açığa çıkmasından kaynaklı olarak, deprem deneyimi yaşayan bireyler psikolojik olarak etkilenmekte ve normal hayatlarına uyum sağlamakta zorluk çekmektedirler (Çağatay, 2024)

Akdoğan (2024)’a göre, deprem sonrasında, her bireyin psikolojik tepkilerinin farklılık gösterdiği ve bu süreci farklı biçimlerde deneyimlediği önemli bir noktadır. Araştırmalar, zaman zaman çeşitli ruhsal bozuklukların ortaya çıkabileceğini veya var olanların şiddetinin artabileceğini ortaya koymaktadır (Atan ve Özdemir, 2023).

Üniversite öğrencilerinin deprem bilgi düzeyleri ve sürdürülebilir deprem farkındalıklarının incelendiği bir araştırmada, spor bilimleri öğrencilerinin depreme ilişkin bilinç düzeylerinin artırılmasının önemi vurgulanmıştır (Budak ve Kandil, 2023). Bu bağlamda bireylerin deprem sonrası fiziksel ve psikolojik iyilik hallerinin korunmasının oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Spor bilimleri perspektifinden bakıldığında, depremlerin bireylerin fiziksel aktivite alışkanlıkları, psikolojik dayanıklılıkları ve genel yaşam doyumları üzerinde önemli etkileri olduğu düşünülmektedir. Yüceant (2023)’a göre, düzenli fiziksel aktivitenin stres, kaygı ve depresyon gibi psikolojik faktörler üzerindeki olumlu etkileri bulunmaktadır. Kurnaz (2021) tarafından yapılan bir araştırmada; spor merkezlerine üye bireylerin duygusal yeme ve sosyal fiziksel kaygı düzeylerini incelenmiş ve fiziksel aktivitenin psikolojik iyilik hali üzerindeki olumlu etkilerini vurgulanmıştır.

Taşgın ve Çağlayan (2011)’a göre, sporun stres yönetimi üzerinde olumlu etkilerinin bulunduğu ifade edilmektedir. Temir (2024) tarafından yapılan bir başka araştırmada da, deprem sonrası boş zaman aktivitelerine katılımın psikolojik etkileri değerlendirilmiş ve katılımcıların boş zaman yoluyla stresle başa etme stratejilerinin deprem sonra travma düzeyi üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Tüm bunlardan hareketle, spor ve fiziksel aktivitenin, deprem travmasıyla başa çıkmada önemli bir rol oynadığı ifade edilebilir. Ünalı (2023)’ya göre, depremin travması ve stresiyle başa çıkmanın bir yolu yaratıcı ve eğlenceli aktivitelerden geçtiği ifade edilmektedir.

Bu çalışmada, depremin bireyler üzerindeki psikososyal etkilerini konu alan araştırmaların sistematik bir biçimde incelenmesi ve mevcut literatürün derinlemesine analiz edilmesi

amaçlanmıştır. Deprem gibi doğal afetlerin bireylerin ruh sağlığı, sosyal ilişkileri, baş etme becerileri ve genel yaşam kalitesi üzerinde çok boyutlu etkiler yarattığı bilinmektedir. Bu nedenle, konuyla ilgili yapılmış nitelikli araştırmaların bir araya getirilerek kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesi, hem afet sonrası müdahale süreçlerinin daha etkili planlanmasına hem de travma temelli yaklaşımların geliştirilmesine önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Tüm bunlardan hareketle mevcut araştırmada bulgularının, özellikle spor bilimleri disiplini açısından anlamlı sonuçlar ortaya koyması beklenmektedir. Zira sporun bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırma, stresle baş etme mekanizmalarını güçlendirme ve sosyal bütünleşmeyi destekleme gibi işlevleri göz önünde bulundurulduğunda, afet sonrası iyileşme sürecinde sporun rehabilite edici gücüne dair elde edilecek veriler, hem saha uygulamaları hem de akademik çalışmalar açısından yol gösterici olacaktır. Ayrıca araştırma kapsamında elde edilen bulguların, spor psikolojisi, spor yönetimi ve toplum temelli spor programları gibi alt alanlarda yeni araştırmalara zemin hazırlayacağı da düşünülmektedir. Belirlenen bu düşünce doğrultusunda ise “*Spor bilimleri temel alanında deprem ve depremin psikososyal etkileri üzerine Türkiye’de yapılan araştırmalar ne düzeydedir?*” sorusundan hareket edilmiştir.

2. Yöntem

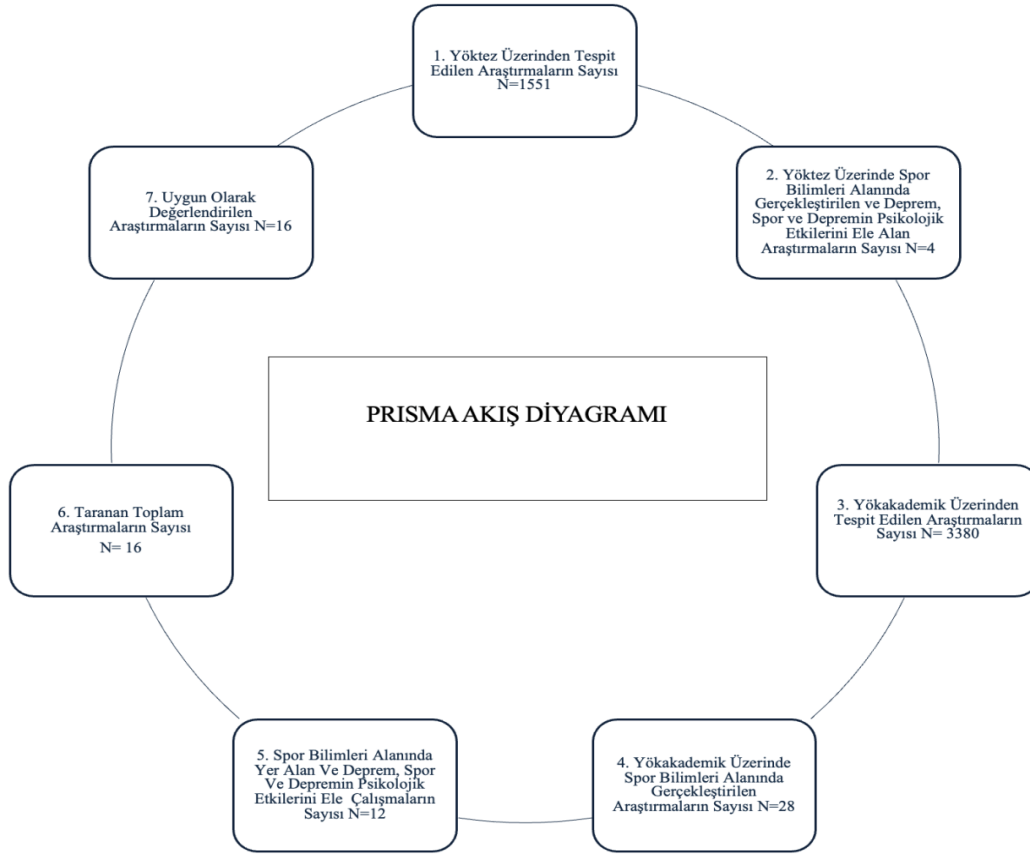
2.1 Araştırmanın Modeli

Spor bilimleri alanında deprem ve depremin psikolojik etkileri üzerine Türkiye’de yapılan araştırmaların incelenebilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmada “Sistemik Derleme” modelinden yararlanılmıştır. Aksoy-Kendilci (2020)’ye göre, Sistemik derleme, belirli bir konuya ilişkin önceden tanımlanmış kriterler doğrultusunda, alanında uzman kişiler tarafından gerçekleştirilen kapsamlı bir tarama süreciyle, araştırma sorularına yanıt arayan bilimsel bir inceleme türüdür. Bu yöntemde, çeşitli dâhil etme ve dışlama kriterleri kullanılarak seçilen çalışmaların kalitesi değerlendirilir ve elde edilen bulgular sentezlenerek bütüncül bir bilgi sunulması amaçlanır. Sistemik derleme, kanıta dayalı uygulamalar kapsamında en güvenilir ve güçlü bilimsel kanıtları sunan bir araştırma yöntemidir (Çınar, 2021). Sistemik derleme protokolünün hazırlanması ve makalenin yazım süreci, bilimsel çalışmalarda şeffaflığı ve metodolojik titizliği sağlamak amacıyla **PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) Bildirimi** temel alınarak gerçekleştirilmiştir (Karaçam, 2013; Liberati vd., 2009). Bu bildirim, sistemik derleme ve meta-analiz çalışmalarında raporlama standartlarını yükseltmek, çalışmanın tekrarlanabilirliğini artırmak ve olası yanlışlıkları en aza indirmek için geliştirilmiştir. Araştırmanın her aşamasında PRISMA yönergeleri doğrultusunda hareket edilerek, çalışmaya dahil edilen kaynakların seçimi, veri analizi ve bulguların sunumu gibi süreçlerde bilimsel geçerliliğin korunması hedeflenmiştir.

2.2. Tarama Stratejisi

Taramalar, 03 Ocak 2025 ile 03 Şubat 2025 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Taramalar sırasında, makale ve tezlerin özetleri dikkate alınarak anahtar kelimeler ile arama yapılmıştır.

Bu kapsamda, “*Spor bilimleri temel alanında deprem ve depremin psikososyal etkileri üzerine Türkiye’de yapılan araştırmalar ne düzeydedir?*” sorusundan hareketle; “*Deprem*”, “*Spor*”, “*Depremin Psikolojik Etkileri*” kavramları anahtar kelimeler olarak belirlenmiştir. Araştırma kapsamına dahil edilecek çalışmaların belirlenmesi amacıyla yapılan eleme sürecine dair PRISMA Akış Şeması ise aşağıda sunulmuştur. PRISMA Akış Şeması, sistemik derlemede hangi çalışmalara dahil edilip edilmeyeceğini net bir şekilde göstererek, sürecin şeffaf ve takip edilebilir olmasını sağlamaktadır.



Şekil 1. PRISMA Akış Diyagramı

Şekil 1 incelendiğinde, araştırma kapsamında hazırlanan PRISMA akış diyagramının yer aldığı görülmektedir. Bu kapsamda, mevcut araştırma doğrultusunda YÖK Tez üzerinden konu ile ilgili tespit edilen araştırma sayısının $n=1551$ olduğu, ancak spor bilimleri temel alanında deprem, spor ve depremin psikolojik etkilerini içeren araştırma sayısının $n=4$ olduğu tespit edilmiştir. YÖK Akademik üzerinden konu kapsamında tespit edilen araştırma sayısının ise $n=3380$ olduğu ancak spor bilimleri temel alanında deprem, spor ve depremin psikososyal etkileri üzerine gerçekleştirilen araştırma sayısının $n=12$ olduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamda, spor bilimleri alanında deprem ve depremin psikososyal etkileri üzerine Türkiye’de yapılan araştırmaların sistematik incelemesi amacıyla gerçekleştirilen toplam $n=16$ araştırmanın yer aldığı tespit edilmiştir.

2.3. Sistematik Derlemeye Dâhil Etme Kriterleri

Bu sistematik derlemeye dâhil edilecek çalışmalar, belirli seçim kriterlerine dayanarak belirlenmiştir. İlk olarak, yalnızca özgün ve daha önce yayımlanmamış araştırmalara yer verilmiştir. Araştırmaların, Türkiye’de spor bilimleri alanında gerçekleştirilen ve depremin psikolojik etkilerine odaklanan çalışmalardan oluşması gerektiği, ayrıca, bu çalışmaların tam metnine erişilebilir olması şartı aranmış olup, araştırmaların Türkçe veya İngilizce dillerinde sunulması gerekmektedir. Dâhil edilen çalışmalar, yalnızca hakemli dergilerde yayımlanan makaleler veya akademik tezler olarak kabul edilmiştir. Son olarak, seçilen çalışmaların 2019

ile 2025 yılları arasında gerçekleştirilmiş olması gerektiği belirlenerek araştırmalar dahil edilmiştir.

3. Bulgular

Tablo 1. Ulaşılan Veri Tabanlarına Göre Araştırmaların Dağılımı

Veri Tabanı	Frekans	Yüzde
Yöktez	4	25
YökAkademik	12	75
Toplam	16	100

Tablo 1 incelendiğinde doğal afet ve spor , deprem ve sporun psikolojik etkilerine ilişkin Yöktez ve YökAkademik veri tabanlarının tarandığı görülmektedir. Bu bağlamda veri tabanlarında yapılan taramalar neticesinde konu ile ilgili toplam 16 araştırmanın ($f=16$) yer aldığı görülmüştür. Bu çalışmaların % 25'inin ($f=3$) Yöktez'de taranan tezlere ait olduğu tespit edilirken, %75'inin ($f=12$) ise YökAkademik'te taranan çalışmalara ait olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Araştırma Kapsamında Yer Alan Çalışmaların Türlerine Göre İncelenmesi

Tür	Frekans	Yüzde
Makale	12	75
Tez	4	25
Toplam	16	100

Tablo 2 incelendiğinde mevcut araştırma kapsamında tespit edilen araştırmalarının %75inin ($f=12$) makale olduğu tespit edilirken, %25'inin ($f=4$) ise yüksek lisans tezi olduğu tespit edilmiştir. Yöktez üzerinden yapılan taramalar neticesinden deprem ve spor, doğal afet ve sporun psikolojik etkileri ile ilgili doktora tezinin yer almadığı görülmüştür.

Tablo 3. Araştırma Kapsamında Yer Alan Çalışmaların Yıllarına Göre İncelenmesi

Yıl	Frekans	Yüzde
2019	1	6
2023	6	38
2024	9	56
Toplam	16	100

Tablo 3 incelendiğinde araştırma kapsamında yer alan 16 çalışmanın %6'sının ($f=1$) 2019 tarihinde yapıldığı görülürken, %38'inin ($f=6$), 2023 yılında yapıldığı görülmektedir. Mevcut araştırma kapsamında yer alan araştırmaların %56'sının ($f=9$) ise 2024 yılında yapıldığı görülmektedir.

Tablo 4. Araştırma Kapsamında Yer Alan Çalışmaların Araştırma Yöntemlerinin İncelenmesi

Yöntem	Frekans	Yüzde
Nicel Araştırma Yöntemi	12	75
Nitel Araştırma Yöntemi	3	18
Karma Araştırma Yöntemi	1	7
Toplam	16	100

Tablo 4 incelendiğinde mevcut araştırma kapsamında yer alan çalışmalarının %75'inin (f=12) nicel araştırma yöntemi kullanılarak gerçekleştirildiği görülürken, %18'inin nitel araştırma, %7'sinin ise karma araştırma yöntemi kullanılarak gerçekleştirildiği görülmektedir.

Tablo 5. Araştırmalarda Ele Alınan Ana Temaların incelenmesi

Ana Tema	Frekans	Yüzde
Deprem Bilgi Düzeyi ve Farkındalık	3	19
Deprem, Fiziksel Aktivite ve Sağlıklı Yaşam	2	12
Deprem, Spor ve Psikolojik İhtiyaçlar	4	25
Deprem Sonrası Fiziksel Aktivite ve Toplumsal Etkiler	3	19
Deprem ve Travma Sonrası Psikolojik Etkisi	4	25
Toplam	16	100

Tablo 5 incelendiğinde araştırma kapsamında yer alan 16 çalışmanın %25'inin ana temasının (f=4) deprem, spor ve psikolojik ihtiyaçlar ile deprem ve travma sonrası psikolojik etkisi üzerine olduğu görülmektedir. Ayrıca araştırmacılar tarafından yapılan çalışmaların %19'unun ana temasının (f=3) deprem bilgi düzeyi ve farkındalık ile, deprem sonrası fiziksel aktivite ve toplumsal etkiler (f=3;%19) üzerine olduğu görülürken, %12'sinin (f=2) ise deprem fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşama ilişkin olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Araştırmalar Kapsamında Yer Alan Çalışmaların Örneklem Gruplarının İncelenmesi

Örneklem Grubu	Frekans	Yüzde
Üniversite Öğrencileri	4	25
Sporcular	3	19
Depremi Deneyimleyen Bireyler	3	19
SistematiK Derleme/Literatür Taraması ile Gerçekleştirilen Araştırmalar (Örneklem Grubu Yer almamaktadır)	3	19

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri	2	12
Spor yapan ve yapmayan bireyler	1	6
Toplam	16	100

Tablo 6 incelendiğinde mevcut araştırma kapsamında yer alan çalışmaların örneklem grupları incelendiğinde; %25'inin (f=4) üniversitesi öğrencileri ile gerçekleştirildiği, %19'unun (f=3) ise, sporcular, depremi deneyimleyen bireyler ile gerçekleştirildiği görülmektedir. Aynı zamanda araştırmacılar tarafından gerçekleştirilen çalışmaların yine 19'unun (f=3) da sistematik derleme/literatür taraması kullanılarak gerçekleştirilen araştırmalar olduğu görülmektedir. Tüm bunların yanında ise, araştırmacılar tarafından yapılan çalışmaların %12'sinin (f=2) beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile %6'sının ise spor yapan ve yapmayan bireyler (f=1) ile gerçekleştirildiği görülmektedir.

Tablo 7. Araştırma kapsamında yer alan çalışmaların veri toplama araçlarının değerlendirilmesi

Ölçekler	Veri Araçlarının Detayı	Toplama	Frekans	Yüzde
Nitel ve Karma Araştırmalar Kapsamında Kullanılan Formlar	Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu		2	7
	Sistematik derleme/Literatür taraması ile gerçekleştirilen araştırmalar			
Depreme İlişkin Ölçekler	Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği		5	19
	Depreme Yönelik Tutum			
	Deprem Bilgi Ölçeği			
	Depreme Yönelik Tutum Ölçeği			
Psikolojik Yapıya İlişkin Ölçekler	Deprem Bilgisi Başarı Testi		9	35
	İkincil Travmatik Stres Ölçeği			
	Peritratmatik Stres Envanteri			
	Jasper/Goldberg Yetişkinler İçin Dikkat Dağınıklığı (DD) Testi			
	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği			
	Öznel Mutluluk Ölçeği (ÖMÖ).			
	Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği			
	Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu			

Spor Alanına Ölçekler	Bilimleri İlişkin	Beck Depresyon Ölçeği		
		Spielberger'in Sürekli Kaygı Envanteri (SKE).		
		Sporcu Ruh Sağlığı		
		Sürekliliği-Kısa Formu		
		Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği		
		Spora Bağlılık Ölçeği		
		Bioelektrik İmpedans Analizi		
		Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (Recreational Sport Well-Being Scale).		
		Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeği (FAKMÖ).		
		Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği		
		Rekreasyonel Aktivitelere Katılım Düzeyi Belirleme Formu		
		Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme Strateji Ölçeği (BZSBESÖ)		
		Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği		
		Toplam	26	100

Tablo 7 incelendiğinde; araştırmacılar tarafından spor bilimleri alanında gerçekleştirilen araştırmalarda 24 farklı ölçeğin yanında yarı yapılandırılmış görüşme formları ve yalnızca derleme çalışmalarının yapıldığı araştırmaların yer aldığı görülmektedir. Bu bağlamda araştırmaların % 7'sinin (f=2) yarı yapılandırılmış görüşme formu ile sistematik derleme ve literatür taraması kullanılarak gerçekleştirildiği görülmektedir. Yine araştırma kapsamında yer alan çalışmaların %19'unun depreme ilişkin ölçeklerle kullanılarak gerçekleştirildiği, %35'inin (f=9) ise, psikolojik yapıya ilişkin ölçekler kullanılarak gerçekleştirildiği görülmektedir. Tüm bunların yanında araştırmacılar tarafından gerçekleştirilen araştırmaların %38'inin (f=10) ise spor bilimleri alanına özgü veri toplama araçlarını kullandığı görülmektedir.

Tablo 8. Araştırma kapsamında yer alan çalışmaların sonuçlarının değerlendirilmesi

Yıl	Araştırmanın Türü	Sonuçlar	Yazar/Yazarlar
2019	Yüksek Lisans Tezi	Van depremini yaşayan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sürekli kaygı düzeylerinin arttıkça dikkat dağınıklığı düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.	Şevli (2019)

2023	Makale	Üniversite öğrencilerinin deprem sonrası iyi halleri incelenmiş ve üniversite öğrencilerinin rekreasyonel iyi oluş düzeyleri genel olarak orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir.	Ünaldı (2023)
2023	Makale	Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin deprem bilgi düzeylerinin arttıkça, depreme ilişkin farkındalık düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.	Budak ve Kandil (2023)
2023	Makale	Depremi yaşayan genç bireylerin katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının ortalama düzeyde olduğu ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun çevresel nedenlerden ziyade bireysel nedenlerle daha yüksek olduğu bulunmuştur.	Gümüş ve Çakır (2023)
2023	Makale	Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin deprem bilgisi başarı testinden almış oldukları puan ortalamalarının düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir.	Arslan ve Kuyulu (2023)
2023	Makale	Ebeveyn görüşlerine dayalı olarak gerçekleştirilen bu araştırmada; fiziksel aktivitelerin çocukların hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığı tespit edilmiştir	Elçi, Genç, Yaşartürk, Aktaş ve Yersu-Kaya (2023)
2023	Makale	Araştırma kapsamında sporcuların deprem sonrası başarı güdüsü düzeyleri incelenmiş ve sonuç olarak; Yaşı 17 olan sporcuların 14-15-16 yaşlarındaki sporcuların ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı biçimde düşük olduğu tespit edilmiştir.	Özkan, Kabacık, Ünal ve Yağız (2023)
2023	Yüksek Lisans Tezi	Yapılan sistematik derleme çalışmasına göre araştırmacı tarafından, incelenen 20 araştırmadan 17'sinde (%85), fiziksel aktivitenin kadınların ruh sağlığı üzerinde anlamlı ve olumlu etkiler yarattığı tespit edilmiştir.	Baykan (2023)
2024	Yüksek Lisans Tezi	Boş zaman katılımının, boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu ve	Temir (2024)

		boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejisinin de deprem sonrası travma düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir	
2024	Yüksek Lisans Tezi	Depremi beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerinde peritratmatik (travma öncesi) ve posttravmatik (travma sonrası) etkilerinin olduğu tespit edilmiştir.	Yağmurlu (2024)
2024	Makale	Spor yapmayan bireylerin depremden daha fazla etkilendikleri ve bu durumun, sporun olumlu etkilerine olan inançlarını artırdığı tespit edilmiştir.	Alpullu ve Yılgin (2024)
2024	Makale	Sporcuların depreme yönelik tutumları arttıkça, sporda psikolojik ihtiyaç düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.	Fırat, Murathan ve Dalga (2024)
2024	Makale	Master sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttıkça, deprem sonrası spora olan bağlılık düzeyleri ve spora yönelik olumlu tutumlarının da attığı tespit edilmiştir.	Avan ve Parlakyıldız (2024)
2024	Makale	Depremden etkilenen üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivitenin doğrudan vücut kompozisyonu ve depresyon düzeyi üzerine etkisinin sınırlı düzeyde olabileceği tespit edilmiştir.	Gündüz, Avcu, Ada ve Hazar (2024)
2024	Makale	Sporcularda sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stres ile ruh sağlığı sürekliliği arasındaki ilişkinin seviyesi ya da yönünün bilinçli farkındalıkla açıklanamayacağı tespit edilmiştir.	Tingaz, Kılıç, Erul, Sevilmiş, Akbaş, Engür, Artan (2024)
2024	Makale	Literatür taraması kullanılarak gerçekleştirilen bu araştırmada; genç yetişkinlerin deprem sonrası rekreatif sporla birlikte motivasyonlarının arttığını ve geleceğe daha olumlu şekilde baktıkları tespit edilmiştir	Yılmaz ve Çetinkaya (2024)
2024	Makale	Literatür taraması kullanılarak gerçekleştirilen bu araştırmada depremzedelerin geçici rekreatif yerleşim alanlarında kalmalarının,	

	rekreasyonel alanlarda Genç ve gerçekleştirilen oyunlardan kaynaklı Yılmaz olarak; afet sonrası yaşadıkları (2024) travmatik deneyimlerin etkilerinin azaltılması ve psikolojik iyileşme sürecinde önemli bir rol oynadığı belirlenmiştir.
Toplam	16

Tablo 8 incelendiğinde; depremin sporcular ve eğitimciler üzerindeki etkilerini, psikolojik iyilik hali, stresle başa çıkma stratejileri ve sosyal medya etkilerinin yer aldığı görülmektedir. Bu kapsamda çoğu araştırma, deprem sonrası psikolojik durumları, fiziksel aktivite ve spora olan bağlılıkla ilişkilendirerek çeşitli sonuçların elde edildiği görülmektedir. Tüm bunlardan hareketle;

Araştırmacılar tarafından yapılan çalışmaların, özellikle üniversite öğrencileri, sporcular ve beden eğitimi öğretmenleri gibi farklı grupların psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerindeki etkilerini incelendiği görülmektedir. Bu kapsamda depremin bireylerin fiziksel aktiviteye katılım, psikolojik iyi oluş, stresle başa çıkma ve travma düzeyleri üzerinde anlamlı etkiler yarattığı araştırmacılar tarafından tespit edilmiştir. Özellikle araştırmacılar tarafından, sporun psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkileri vurgulanmış ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun bireysel nedenlerle daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, deprem sonrası sporun yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik sağlık açısından da önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Tablo 8 incelendiğinde sosyal medya üzerinden yayılan olumsuz içeriklerin, bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkisi üzerine yapılan araştırmalar, bilinçli farkındalık stratejilerinin bu etkileri tamamen açıklamadığını ortaya koymuştur.

Araştırmacılar tarafından yapılan bu çalışmalardan hareketle; deprem sonrası bireylerin psikolojik ve fiziksel iyi oluş düzeylerini arttırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesi gerektiğini söylenebilir. Özellikle fiziksel aktivite ve boş zaman katılımının, stresle başa çıkma, iyilik hali ve travma sonrası iyileşme süreçlerinde önemli bir rol oynadığı yine araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda tespit edilmiştir.

4. Tartışma Sonuç ve Öneriler

Depremler, ani ve beklenmedik bir şekilde meydana gelmeleri, geniş çaplı yıkıma, can kayıplarına ve yaralanmalara yol açmaları nedeniyle en yıkıcı doğal afetlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Sabuncuoğlu, Çevikalan ve Berkem, 2003). Bununla birlikte, depremlerin etkileri yalnızca fiziksel yıkımlarla sınırlı kalmamakta, aynı zamanda bireylerin psikolojik, sosyal ve ekonomik yaşamlarını da derinden etkilemektedir (Altun, 2018). Afetler sonrasında yaşanan kayıpların yol açtığı yoğun stres, bireylerde uzun süreli psikolojik sorunlara neden olabilmekte ve bu durum depresyon, anksiyete bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi ruhsal problemlerin ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir (Yıldız vd., 2023).

Türkiye'de 6 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş merkezli iki büyük depremin meydana gelmesi, büyük çaplı yıkımlara neden olmasının yanı sıra kitlesel travmaya yol açmıştır (Eker, 2024). Bu depremler, özellikle beklenmedik bir zamanda gerçekleşmiş olmaları ve geniş bir bölgeyi etkilemeleri sebebiyle bireylerde derin bir psikolojik etki bırakmıştır. Travmatik olaylar sonrasında, bireylerin yoğun stres ve kaygı yaşaması, geçmiş olayları tekrar hatırlıyormuş gibi hissetmesi, kabuslar görmesi ve sürekli tetikte olma hali gibi belirtiler

ortaya çıkabilmektedir. Bu tür psikolojik etkiler, bireylerin günlük yaşamlarını ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkilemekte ve yaşam kalitesini düşürmektedir. Bu noktada, depremin yol açtığı psikolojik travmaların etkilerini hafifletmede fiziksel aktivitenin ve sporun önemli bir rol oynadığı görülmektedir.

Fiziksel aktivitenin düzenli olarak yapılması, stres düzeyini azaltmakta, ruhsal iyilik halini artırmakta ve bireylerin kaygı ile başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır. Spor ve egzersiz, hem fizyolojik hem de psikolojik olarak rahatlama sağlarken, aynı zamanda sosyal bağları güçlendirmekte ve bireylere dayanıklılık kazandırmaktadır.

Spor bilimleri alanında deprem ve depremin psikolojik etkilerinin incelenbilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada toplam 16 araştırmanın yer aldığı tespit edilmiştir. Bu araştırmaların en fazla 2024 yılına ait olduğu tespit edilmiştir. Bilindiği üzere ülkemizde 6 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş merkezli 7.6 ve 7.7 şiddetinde büyük depremler meydana gelmiştir. Bu bağlamda araştırmacılar tarafından yapılan çalışmaların büyük bir çoğunluğunun Kahramanmaraş depremi ile ilişkili olduğu söylenebilir. Mevcut araştırma kapsamında, çalışmaya dahil edilen araştırmalar ana temaları açısından incelendiğinde ise; araştırmacılar tarafından en fazla deprem, spor ve psikolojik ihtiyaçlar (%25), deprem ve travma sonrası psikolojik etkisi (%25)'ne yönelik olduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamda araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalar kapsamında örneklem grubunun en fazla üniversite öğrencilerinden (%25) oluştuğu tespit edilirken, araştırmacılar tarafından en az yarı yapılandırılmış görüşme formu yaklaşımının kullanıldığı ve derleme araştırmalarına yönelik yapılan araştırmaların olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmacılar tarafından en fazla makale çalışmalarının yapıldığı ve doktora tezinin henüz yapılmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmacılar tarafından yapılan araştırmalarda depremlerin, sürekli kaygı ve dikkat dağınıklığı düzeyini artırdığı (Şevli, 2019), spor yapmayan bireylerin depremden daha fazla etkilendikleri (Alpullu ve Yılgin, 2024), yaşı 17 olan sporcuların depreme sonrası başarı motivasyonlarının düştüğü (Özkan, Kabacık, Ünal ve Yağız, 2023) tespit edilirken, deprem sonrası fiziksel aktivitenin çocukların hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığı (Elçi, Genç, Yaşartürk, Aktaş ve Yersu-Kaya, 2023), fiziksel aktivitenin kadınların ruh sağlığı üzerinde anlamlı ve olumlu etkiler yarattığı (Baykan, 2023), boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejisinin, deprem sonrası travma düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu (Temir, 2024), tespit edilirken katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttıkça, deprem sonrası spora olan bağlılık düzeyleri ve spora yönelik olumlu tutumlarının da arttığı (Avan ve Parlakyıldız, 2024), deprem sonrası fiziksel aktivite yapan bireylerin geleceğe daha olumlu yönde baktıkları tespit edilmiştir (Yılmaz ve Çetinkaya, 2024). Tüm bunlardan hareketle Spor bilimleri alanında deprem ve depremin psikolojik etkilerinin incelenbilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada sonuç olarak; Deprem sonrası düzenli olarak spor yapan bireylerin ruh sağlığının daha dirençli olduğu, stres ve travma düzeylerinin azaldığı, spora olan bağlılıklarının ve geleceğe yönelik olumlu bakış açılarının arttığı ifade edilebilir.

Bu bağlamda mevcut araştırma kapsamında öneriler şu şekilde sıralanmaktadır;

1. Bu araştırma, yalnızca Türkiye’de yapılan tez ve makalelerle, YÖK Tez ve YÖK Akademik veri tabanlarıyla sınırlı tutulmuştur. Bu sınırlılıklar doğrultusunda, gelecekte benzer konularda araştırma yapmayı planlayan araştırmacılara, veri kaynaklarını çeşitlendirerek daha kapsamlı taramalar gerçekleştirmeleri önerilebilir.
2. Araştırmacılar tarafından spor yapan ve spor yapmayan bireylerin deprem sonrası stres, kaygı ve depresyon düzeylerinin incelenmesi gerektiği önerilmektedir.

3. Deprem sonrası spor yapan kadın ve erkek bireylerin psikolojik iyileşme süreçlerinin incelenmesi gerektiği önerilmektedir.
4. Deprem bölgesinde ikamet eden ve depremde etkilenen bireylere düzenli olarak spor programı uygulatarak, katılımcıların psikososyal durumları deneysel bir araştırma modeli ile incelenebilir.
5. Mevcut araştırma kapsamında, araştırmacılar tarafından yapılan çalışmaların örneklem grupları incelenmiş ve bu gruplar içerisinde spor ekosistemi içerisinde yer alan antrenör ve hakemlerin yer almadığı görülmüştür. Bu bağlamda Kahramanmaraş depreminden etkilenen antrenör ve hakemlerin travma sonrası stres bozukluğu düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi gerektiği önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Akdoğan, A. (2024). *6 Şubat Deprem Deneyimi Yaşamış Bireylerin Deprem Sonrası Travma, Aşkınlık ve Kendini Toparlama Gücü Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.

Aksoy-Kendilci, E. (2020). *Vejetaryen beslenmenin sağlık üzerine etkisi: Sistematik derleme*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Malatya, Türkiye.

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

Altun, F. (2018). Afetlerin ekonomik ve sosyal etkileri: Türkiye örneği üzerinden bir değerlendirme. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 2(1), 1-15.

Arslan, H., Kuyulu, İ. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Deprem Bilgisi Başarı Testi Değerlendirmesi: Spor Bilimleri Örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 562-572.

Atan, Y. S., Güzel-Özdemir, P. (2023). Earthquake: What is post traumatic normal? Where does the psychopathology begin? *Van Medical Journal*, 30(2), 126-127

Avan, S. K., Parlakyıldız, S. (2024). Master Sporcuların Deprem Sonrası Spora Bağlılıkları ve Psikolojik Sağlamlıklarının Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 263-277.

Baykan, A. (2023). *Deprem Mağduru Kadınlarda Psikolojik Etkiler Derleme (Fiziksel Aktivitenin İyileştirici Rolü: Sistematik Bir Derleme(Analiz))*. Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, DisiplinlerArası Kadın ve Aile Çalışmaları Anabilim dalı, Bursa.

Budak, D., Kandil, N. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Deprem Bilgi Düzeyleri ve Sürdürülebilir Deprem Farkındalık Düzeylerinin Araştırılması: Spor Bilimleri Örneği. *Sportive*, 6(2), 29-40.

Çağatay, A. (2024). Deprem sonrası travma, tükenmişlik ve yaşam doyumu üzerine bir araştırma [Özel sayı]. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 15(1), 724-745

Çınar, N. (2021). İyi Bir Sistematik Derleme Nasıl Yazılmalı? *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(2), 310-314.

Eker, E. (2024). *Üniversite Öğrencilerinde 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş Merkezli Deprem Sonrası Oluşan Travma Düzeyinin Belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sağlık ve Biyomedikal Bilimler (Disiplinlerarası) Anabilim Dalı, Burdur.

Elçi, G., Genc, A., Yaşartürk, F., Aktaş, A. K., Kaya, G. Y. (2023). Fiziksel Aktivitenin Depremzede Çocuklar Üzerindeki Etkileri Hakkında Ebeveyn Görüşlerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 1123-1133.

Fırat, Y., Murathan, F. Ve Dalga, D. (2024). Afet Sonrası Sporcuların Sporda Psikolojik İhtiyaç Durumları ile Afet Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Adıyaman İli Örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 541-552.

Genç, G.,Yılmaz, G. (2024). Deprem Sonrası Rehabilitasyon Sürecinde Geçici Rekreasyon Alanlarının Önemi. *International Journal of Holistic Health, Sports and Recreation*, 3(1), 17-38.

Gümüş, B., Çakır, E. (2023). Deprem Yaşayan Genç Bireylerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ve Sağlıklı Beslenme Düzeyinin İncelenmesi. *Kafkas Üniversitesi, Spor Bilimleri Dergisi*. 3 (4), 15-30.

Gündüz, A. Z., Avcu, E. Ç., Ada, G.,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.

İzbırak, R. (1992). *Coğrafya Terimleri Sözlüğü*. Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları. Ankara

Karaçam, Z. (2013). Sistemik derleme metodolojisi: Sistemik derleme hazırlamak için bir rehber. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(1), 26-33.

Liberati, A., Altman, D. G., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gøtzsche, P. C., Ioannidis, J. P., ... ,Moher, D. (2009). The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: explanation and elaboration. *Annals of internal medicine*, 151(4), W-65.

Özkan, D., Kabacık, A., Ünal, D. T., Yağız, H. (2023). 14-18 Yaş Arası Profesyonel Sporcuların Deprem Sonrası Başarı Motivasyonu Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. *Premium e-Journal of Social Science (PEJOSS)*, 7(33), 731-737.

Sabuncuoğlu, O., Çevikaslan A., Berkem M. (2003). Marmara depreminden etkilenen iki ayrı bölgede ergenlerde depresyon, kaygı ve davranış. *Klinik Psikiyatri*, 6, 189-197.

Sür, Ö. (1993). Türkiye'nin deprem bölgeleri. Ankara Üniversitesi Türkiye Coğrafyası Araştırma ve Uygulama Merkezi Dergisi, (2), 53-65.

Şevli, S. (2019). *2011 yılı Van depremlerini yaşayan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin dikkat dağınıklığı durumlarının ve kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Van.

Taşgın, Ö., Çağlayan, H. S. (2011). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarını İncelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(Özel).

Temir, F. (2024). *Doğal Afetler Sonrasında Boş Zaman Aktivitesine Katılımın Psikolojik Etkileri: 6 Şubat Kahramanmaraş Depremi Örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Teknik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yönetimi ve Rekreasyon Anabilim Dalı, Eskişehir.

Tingaz, E. O., Kılıç, B. N., Erul, B., Sevilmiş, U., Akbaş, Y., Engür, B., Artan, H. Ş. (2024). 2023 Türkiye Depremleri Sonrası Sporcularda Sosyal Medya Kaynaklı İkincil Travmatik Stres ve Ruh Sağlığı Sürekliliği İlişkisinde Bilinçli Farkındalığın Rolü. *Resilience*, 8(1), 1-11.

Ünaldı, G. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Deprem Sonrası Eğlence Amaçlı Spor Kaynaklı İyi Hallerinin Belirli değişkenler Doğrultusunda Belirlenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 107-117.

Yağmurlu, N. (2024). *Depremi beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerinde peri-travmatik ve post-travmatik etkisi (Malatya ili örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elâzığ.

Yıldız, M. İ., Başterzi, A. D., Yıldırım, E. A., Yüksel, Ş., Aker, A. T., Semerci, B., Hacıoğlu Yıldırım, M. (2023). Deprem sonrası erken dönemde koruyucu ve tedavi edici ruh sağlığı hizmeti-Türkiye Psikiyatri Derneği uzman görüşü. *Türk Psikiyatri Derg.*, 34(1), 39-49 .

Yılmaz, O., Çetinkaya, B. (2024). Deprem Sonrası Genç Yetişkinlerin Gelecek Beklentileri ve Rekreatif Spora Katılım Motivasyonları Üzerine Bir Araştırma. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 16-27.