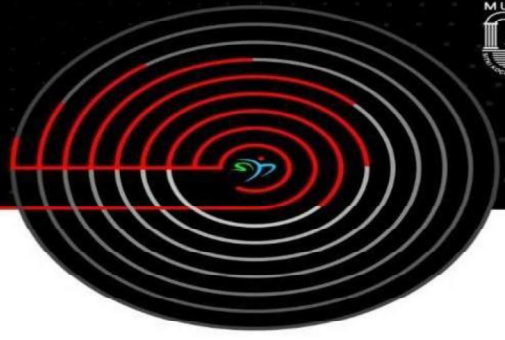




Kahramanmaraş depreminden etkilenen bireylerin peri travmatik stres düzeyleri ile serbest zaman yoluyla stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi

 Savaş Duman¹

 Çilem Bulut²

 Günseli Duman³

To cite this article: Duman, S., Bulut, Ç., & Duman, G. (2025). Kahramanmaraş depreminden etkilenen bireylerin peri travmatik stres düzeyleri ile serbest zaman yoluyla stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Theory and Practice in Sport*, 4(1), 46-69.

Received: 13.04.2022

Accepted: 24.06.2022

Published: 30.06.2022

¹Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın, Türkiye savas.duman@adu.edu.tr

²Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın, Türkiye bulutcilem0@gmail.com

³Aydın Adnan Menderes Didim Meslek Yüksekokulu, Türkiye gduman@adu.edu.tr

Corresponding Author Information: Çilem Bulut, bulutcilem0@gmail.com

Investigation of the relationship between peritraumatic stress levels and stress coping strategies through leisure time of individuals affected by the Kahramanmaraş earthquake

Abstract

The main purpose of this study is to examine the relationship between peri-traumatic stress levels of individuals affected by the Kahramanmaraş earthquake and their methods of coping with stress through leisure activities. The scope of the study consists of individuals living in the provinces of Kahramanmaraş, Gaziantep, Hatay and Adıyaman, while the sample group consists of 269 people who participate in various leisure activities in these provinces. In this context, the current study utilized the Peri-Traumatic Stress Inventory and the Scales of Coping with Stress Through Leisure. In this study, which was conducted using peri-traumatic stress and coping with stress scales, the relevant data were collected via Google Forms between January 3 and February 3, 2025. The data obtained within the scope of the study was analyzed using the SPSS 27.00 package program. In this context, first of all, skewness and kurtosis values were examined in order to determine whether the obtained data were suitable for normal distribution. As a result of the examinations, it was determined that the data obtained within the scope of the research provided a normal distribution, and parametric test methods were used in the analysis of the data. As a result of the analysis, it was determined that as the participants' physical arousal and perceived life threat increased, their stress coping skills weakened.

Keywords: Earthquake, Peri traumatic stress, Free time

Kahramanmaraş depreminden etkilenen bireylerin peri travmatik stres düzeyleri ile serbest zaman yoluyla stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi

Özet

Bu çalışmanın temel amacı, Kahramanmaraş depreminden etkilenen bireylerin peri travmatik stres düzeyleri ile serbest zaman etkinlikleri aracılığıyla stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın kapsamını Kahramanmaraş, Gaziantep, Hatay ve Adıyaman illerinde yaşayan bireyler oluştururken, örneklem grubunu bu illerde çeşitli serbest zaman aktivitelerine katılım gösteren 269 kişi oluşturmaktadır. Bu kapsamda mevcut araştırmada; Peri Travmatik Stres Envanteri ile Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme Stratejileri Ölçeğinden yararlanılmıştır. Peri travmatik stres ve stresle başa çıkabilme ölçekleri kullanılarak gerçekleştirilen bu araştırmada ilgili veriler, 3 Ocak - 3 Şubat 2025 tarihleri arasında, Google formlar üzerinden toplanmıştır. Çalışma kapsamında elde edilen veriler SPSS 27.00 paket programında analiz edilmiştir. Bu bağlamda öncelikle elde edilen verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Yapılan incelemeler neticesinde, araştırma kapsamında elde edilen verilerin normal dağılım sağladığı tespit edilmiş ve verilerin analizinde parametrik test yöntemlerinden yararlanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, katılımcıların bedensel uyarılma ve algılanan yaşam tehdidi arttıkça, stresle başa çıkma becerilerinin zayıfladığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Deprem, Peri travmatik stres, Serbest zaman

Giriş

Doğal afetler, beklenmedik bir şekilde ortaya çıkarak bireylerin sağlıklı düşünme becerilerini sınırlandıran ve kalıcı travmalara neden olabilen olaylardır. Cankardaş ve Sofuoğlu'na (2019) göre, deprem, sel, toprak kayması, tsunami ve orman yangını gibi afetler, maruz kalan kişiler üzerinde ciddi psikolojik etkiler yaratmaktadır. Afetlerin bireyler üzerindeki etkisi elbette ki yaşanan kayıplar ve kişisel dayanıklılık faktörlerine bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. Akbal ve Taşbaş'a (2024) göre doğal afetlerden en fazla kadınlar etkilenmektedir.

Deprem, beklenmedik ve öngörülemeyen etkileri olan yaygın doğal afetlerdir (Sultanoğlu vd., 2025). Deprem gibi travmatik olaylardan etkilenen ya da etkilenmeyen bireyler, günlük hayatlarında farklı seviyelerde stres deneyimleyebilmektedirler. Bu stres, iş hayatı, sosyal ilişkiler, ailevi sorunlar, barınma koşulları ve temel gereksinimler gibi çeşitli faktörlere bağlı olarak açığa çıkabilmektedir. Afetler, savaşlar ve kazalar gibi travmatik olaylar, genellikle psikolojik rahatsızlıkların, özellikle de travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Yu vd., 2021).

6 Şubat 2023'te, Türkiye saatiyle 04.17 ve 13.24'te meydana gelen iki büyük depremin merkez üssü Kahramanmaraş'ın Pazarcık ve Elbistan ilçeleri olup, sırasıyla Mw 7.7 ve Mw 7.6 büyüklüğünde kaydedilmiştir. Başta Kahramanmaraş olmak üzere ülkemizde birçok il deprem felaketinden etkilenmiştir (AFAD, 2023). Depremler, bireylerin psikolojisini derinden etkileyen travmatik olaylar arasında yer almaktadır. Deprem deneyimi yaşayan kişilerde öfke kontrol zorlukları, uyku düzensizlikleri, ani sinirlenmeler, irkilme tepkileri, dikkat dağınıklığı ve artmış uyarılmışlık gibi belirtiler gözlemlenebilir. Bu semptomlar süreklilik kazandığında ise bireyin psikolojik destek alması gerekmektedir (Sungur & Herbert, 2011).

Peri travmatik stres kavramı Brunet vd.'ne (2001a) göre, travmatik bir olayın hemen öncesinde ya da sonrasında deneyimlenen korku, çaresizlik ve dehşet duygularını ifade etmektedir. Kannis-Dyand vd. (2019) ile Rybojad vd. (2019) tarafından yapılan araştırmalarda, peri travmatik stresin TSSB'nin güçlü bir belirleyicisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Türkmen ve Yaşartürk'e (2021) göre, günümüzün modern yaşamındaki karmaşa, iş dünyasındaki yoğun rekabet, hızla değişen çağa uyum sağlama çabası, teknoloji kullanımının artmasıyla birlikte bireylerin yalnızlaşması ve asosyalleşmesi gibi çeşitli zorluklar, aşılması gereken önemli sorunlar arasında yer almaktadır. Bu zorluklarla mücadele eden bireyler, hem bedensel hem de ruhsal açıdan önemli derecede yorulmakta ve bu süreç, stresin kaçınılmaz bir sonuç haline gelmesine yol açmaktadır.

Günümüzde deprem kaynaklı travmalarla başa çıkma üzerine yapılan araştırmalar her geçen gün artmaktadır (Çağatay, 2024; Orçan & Karaaziz, 2024). Bireyler, günlük stres veya afetlerin neden olduğu stresle başa çıkabilmek için farklı yöntemler geliştirmektedir. Bu stratejilerden biri de serbest zaman etkinliklerine katılmak olarak öne çıkmaktadır. Stresle başa çıkmada, yalnızca stresten uzaklaşmak değil, aynı zamanda strese neden olan problemlerin etkili bir şekilde yönetilmesi de önemli bir rol oynamaktadır (Iwasaki vd., 2005). Bireylerin stres ve kaygı gibi olumsuzluklara karşı geliştirdiği baş etme stratejileri, içsel veya dışsal stres faktörlerine karşı koymaya yönelik yöntemler olarak değerlendirilebilir (Doğan-Laçın & Yalçın, 2019).

Serbest zamanlarını verimli şekilde değerlendiren bireyler, hem fiziksel hem de zihinsel açıdan faydalar sağlayarak stresin olumsuz etkilerini azaltabilmektedir (Gürsoy & Sevin, 2021; Türkmen & Yaşartürk, 2021). Çevik vd.'ne (2018) göre, farklı serbest zaman aktivitelerine katılım, spor temelli serbest zaman etkinlikleri, sosyal etkileşimi artıran aktiviteler ve doğada gerçekleştirilen açık alan etkinlikleri, bireylerin stres düzeyini azaltmada önemli bir rol oynamaktadır. Iwasaki'ye (2007) göre, sanatla uğraşmak, müzik dinlemek, fiziksel aktivitelere katılmak, doğa yürüyüşleri yapmak ya da sosyal ilişkileri sürdürmek gibi serbest zaman faaliyetleri, travma sonrası dönemde bireylerin içsel kaynaklarını harekete geçirerek stresi yönetmelerine yardımcı olmaktadır. Tüm bunların yanında, Kleiber vd. (2002) tarafından, serbest zaman etkinliklerine katılımın, bireylerin travmatik deneyimlere verdiği tepkileri azaltabileceği, duygusal dayanıklılıklarını artırabileceği ve TSSB riskini azaltabileceği de ifade edilmektedir. Bu bağlamda mevcut araştırmada; serbest zaman etkinliklerine daha sık ve bilinçli katılan bireylerin, peri travmatik stres düzeylerinin daha düşük olabileceği düşüncesinden hareket edilmiştir.

Peri travmatik stres bozukluğu ile serbest zaman yoluyla stresle başa çıkabilme stratejileri arasındaki ilişki ile ilgili literatür incelendiğinde, bu iki kavram ile ilgili araştırmacılar tarafından henüz bir araştırmanın yapılmadığı, dolayısıyla da araştırmada elde edilen bulguların özellikle spor bilimleri alanına katkılar sunacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda mevcut araştırmada, Kahramanmaraş depremi sonrasında bireylerin peri travmatik stres düzeyleri ile serbest zaman aktiviteleri aracılığıyla stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Belirlenen bu amaç doğrultusunda ise mevcut araştırmada; “Kahramanmaraş depreminden etkilenen bireylerin peri travmatik stres düzeyleri ile serbest zaman yoluyla stresle başa çıkma stratejileri arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmakta mıdır?” sorusundan hareket edilmiştir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Kahramanmaraş depreminden etkilenen bireyler ile gerçekleştirilen bu çalışmada, ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Büyüköztürk vd.'ne (2015) göre, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla başvurulmuş bu model, literatürde *ilişkisel tarama modeli* olarak tanımlanmaktadır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkiyi anlamaya yönelik olup, nedensellikten ziyade değişkenler arasındaki mevcut bağlantıları ortaya koymayı hedeflemektedir. Bu doğrultuda, araştırmada kullanılan ilişkisel tarama modeli, bireylerin peri travmatik stres düzeyleri ile serbest zaman yoluyla stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesine olanak tanımıştır.

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini depremde büyük ölçüde etkilenen Kahramanmaraş, Gaziantep, Hatay, Adıyaman illerinde ikamet eden bireyler oluştururken, örneklem grubunu ise, Kahramanmaraş, Gaziantep, Hatay, Adıyaman illerinde ikamet eden ve serbest zaman aktivitelerine katılım gösteren 269 birey oluşturmaktadır. Bu bağlamda mevcut araştırmada kolayda örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Yıldırım ve Şimşek'e (2021) göre; kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi, araştırmacının zaman ve maliyet açısından avantaj sağlayarak hızlı bir şekilde veri toplamasına olanak tanımaktadır. Mevcut araştırma kapsamında bu örnekleme yönteminin seçilmesindeki temel neden; örneklem grubunda yer alan bireylerin gönüllülük esasına göre ve ulaşılabilirlik durumuna bağlı olarak seçilmesinden kaynaklanmaktadır. 03 Ocak 2025 - 03 Şubat 2025 tarihleri arasında kolayda örnekleme yönteminin kullanıldığı bu araştırmada ilgili veriler Google formlar aracılığıyla toplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Bu çalışmada, katılımcıların deprem sırasında yaşadıkları psikolojik ve fizyolojik tepkileri değerlendirmek için Brunet vd. (2001b) tarafından geliştirilen ve Ermağan-Çağlar vd. (2022) tarafından Türkçeye uyarlanan Peri Travmatik Stres Envanteri (PDI) kullanılmıştır. Bu ölçek, toplamda 13 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ise iki alt boyut bulunmaktadır. Bu alt boyutlar;

1. Olumsuz duygular,
2. Bedensel uyarılma ve algılanan yaşam tehdidi şeklinde sıralanmaktadır.

Beş dereceli likert tipi bir sistemle yanıtlanan bu ölçek ile ilgili olarak Ermağan-Çağlar vd. (2022) tarafından güvenilirlik analizleri neticesinde ölçeğin genel Cronbach Alpha katsayısı

0,88 olarak bulunmuştur. Alt boyutlara ilişkin iç tutarlılık katsayıları ise olumsuz duygular için 0,84, algılanan yaşam tehdidi ve bedensel uyarılma için 0,80 olarak hesaplanmıştır (Ermağan-Çağlar vd., 2021). Bu araştırmada yapılan değerlendirmelere göre ise peri travmatik stres envanterinin Cronbach Alpha katsayısı 0,88 olarak belirlenmiş, olumsuz duygular boyutu için bu katsayı 0,91, bedensel uyarılma ve algılanan yaşam tehdidi boyutu için ise 0,76 olduğu tespit edilmiştir.

Iwasaki ve Mannell (2000) tarafından geliştirilen ve Çevik vd. (2018) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme Strateji Ölçeği, toplamda 15 maddeden oluşan ve üç alt boyuttan oluşan bir yapıya sahiptir. Çevik vd. (2018) tarafından yapılan analizler sonucunda altı dereceli likert tipi derecelendirme kullanılan bu ölçeğin genel Cronbach Alpha katsayısının 0,93 olduğu tespit edilirken, ölçeğin alt boyutlarına ait iç tutarlılık katsayılarının ise boş zaman partnerliği için 0,87, geçici baş etme için 0,88 ve ruh halini iyileştirme için 0,84 olduğu tespit edilmiştir (Çevik vd., 2018). Depremden etkilenen bireyler ile gerçekleştirilen bu araştırmada ise Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme Strateji Ölçeğine ilişkin güvenilirlik katsayısının 0,79 olduğu saptanırken, alt boyutlar bazında bu katsayının; boş zaman partnerliği için 0,76, geçici baş etme için 0,86 ve ruh halini iyileştirme için 0,82 olduğu tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığının tespit edilebilmesi için öncelikle SPSS 27.00 paket programı kullanılarak çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Araştırma kapsamında elde edilen çarpıklık ve basıklık değerlerine ilişkin bilgiler, Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklere ilişkin tanımlayıcı istatistikler

	N	Min.	Max.	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Peri Travmatik Stres Envanteri (Toplam)	269	24,00	60,00	45,15	10,02	-0,81	0,26
Olumsuz Duygular	269	14,00	35,00	24,74	7,43	-0,01	-1,65
Bedensel Uyarılma ve Algılanan Yaşam Tehdidi	269	12,00	30,00	23,14	5,19	-0,82	0,38
Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme Ölçeği (Toplam)	269	54,00	86,00	77,60	5,34	-0,72	0,71
Boş Zaman Partnerliği	269	20,00	30,00	26,67	2,40	-1,15	-0,02
Geçici Baş Etme	269	24,00	36,00	30,29	3,62	-0,44	-0,85
Ruh Halini İyileştirme	269	10,00	24,00	21,34	2,38	-0,91	1,11

Tablo 1’de yer alan verilere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, peri travmatik stres envanteri ve bu envanterin alt boyutlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2

arasında yer aldığı görülmektedir. George ve Mallery'e (2010) göre, normallik testi için kullanılan çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 aralığında olması durumunda ilgili verilerin normal dağılım sağladığı ifade edilmektedir. Bu kapsamda mevcut çalışmada parametrik test yöntemlerinden yararlanılmıştır. Araştırma kapsamında normal dağılım gösteren verilerin analizinde bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizlerinden yararlanılmıştır. Tek yönlü varyans analizinde anlamlı farklılıklar tespit edildiği durumda ise, farklılıkların hangi gruplar arasında yer aldığının belirlenebilmesinde, Games Howell testi uygulanmıştır. Peri travmatik stres ile boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesinde ise Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 2. Araştırmaya katılım sağlayan bireylerin demografik özellikleri

Demografik Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	108	40,1
	Erkek	161	59,9
Medeni Durum	Evli	140	52,0
	Bekar	129	48,0
Deprem Sonrası Evin Hasar	Evet, Hasar Aldı	170	63,2
Alma Durumu	Hayır, Hasar Almadı	99	36,8
Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Sıklığı	Haftada 1	85	31,6
	Haftada 2-3	105	39,0
	Haftada 3 ve daha fazla	79	29,4
Katılım Sağlanan Rekreatif Etkinlik Türü	Açık Alan	92	34,2
	Kapalı Alan	177	65,8
	Kahramanmaraş	56	20,8
	Gaziantep	77	28,6
İkamet Edilen İl	Adıyaman	64	23,8
	Hatay	72	26,8
	Toplam	269	100,0

Tablo 2 incelendiğinde; katılımcıların %59,9'unun erkek, %40,1'inin ise kadın olduğu görülmektedir. Katılımcıların medeni durum dağılımına bakıldığında, evli bireylerin oranının %52,0, bekar bireylerin oranının ise %48,0 olduğu belirlenmiştir. Deprem sonrası katılımcıların yaşadığı konutların hasar durumu değerlendirildiğinde, %63,2'sinin konutlarının hasar aldığı, %36,8'inin ise herhangi bir hasar almadığı saptanmıştır.

Katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılım sıklığı incelendiğinde, %39,0'ının haftada 2-3 kez, %29,4'ünün haftada 3 veya daha fazla, %31,6'sının ise haftada bir kez serbest zaman etkinliklerine katıldığı görülmektedir. Araştırmada yer alan bireylerin tercih ettikleri rekreatif etkinlik türleri incelendiğinde, %65,8'inin kapalı alan rekreasyonel etkinliklerine, %34,2'sinin ise açık alan rekreasyonel etkinliklerine katıldığı belirlenmiştir. Katılımcıların ikamet ettikleri iller değerlendirildiğinde, %28,6'sının Gaziantep'te, %26,8'inin Hatay'da, %23,8'inin Adıyaman'da ve %20,8'inin Kahramanmaraş'ta yaşadığı görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre peri travmatik stres düzeyleri ve boş zaman yoluyla stresle başa çıkma becerilerinin t testi ile incelenmesi

Ölçek ve alt boyutları	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	p
Peri Travmatik Stres	Kadın	108	44,76	10,36	-0,52	0,60
	Erkek	161	45,42	9,81		
Olumsuz Duygular	Kadın	108	24,74	7,53	-0,00	0,99
	Erkek	161	24,74	7,39		
Bedensel Uyarılma ve Algılanan Yaşam Tehdidi	Kadın	108	22,79	5,34	-0,90	0,36
	Erkek	161	23,37	5,10		
Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme	Kadın	108	78,45	5,11	2,14	0,03*
	Erkek	161	77,03	5,43		
Boş Zaman Partnerliği	Kadın	108	26,50	2,41	-0,93	0,35
	Erkek	161	26,78	2,40		
Ruh Halini İyileştirme	Kadın	108	21,55	2,46	1,20	0,23
	Erkek	161	21,19	2,32		
Geçici Baş Etme	Kadın	108	31,20	3,40	3,47	0,00*
	Erkek	161	29,68	3,64		

p<0,05

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların peri travmatik stres düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre, anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0,05$). Öte yandan Tablo 3'e göre, katılımcıların boş zaman yoluyla stresle başa çıkabilme yetenekleri toplam puanları ile bu ölçeğin alt boyutu olan geçici baş etme boyutuna ilişkin puan ortalamalarının istatistiksel açıdan anlamlı ölçüde farklılaştığı görülmektedir ($p<0,05$). Buna göre, araştırmaya katılım sağlayan kadın katılımcıların boş zaman yoluyla stresle başa çıkabilme becerileri ile bu ölçeğin alt boyutu olan geçici baş etme boyutuna ilişkin puan ortalamalarının erkek katılımcılara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların medeni durum değişkenine göre peri travmatik stres düzeyleri ve boş zaman yoluyla stresle başa çıkma becerilerinin t testi ile incelenmesi

Ölçek ve alt boyutları	Medeni Durum	N	Ort.	Ss	t	p
Peri Travmatik Stres	Evli	140	45,03	10,26	-0,21	0,83
	Bekar	129	45,29	9,79		
Olumsuz Duygular	Evli	140	24,77	7,50	0,06	0,94
	Bekar	129	24,71	7,39		
Bedensel Uyarılma ve Algılanan Yaşam Tehdidi	Evli	140	23,02	5,36	-0,38	0,70
	Bekar	129	23,27	5,03		
Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme	Evli	140	77,57	5,51	-0,08	0,93
	Bekar	129	77,63	5,17		
Boş Zaman Partnerliği	Evli	140	27,15	2,15	3,45	0,00*
	Bekar	129	26,15	2,56		
Ruh Halini İyileştirme	Evli	140	21,40	2,42	0,41	0,67
	Bekar	129	21,27	2,35		
Geçici Baş Etme	Evli	140	29,71	3,72	-2,79	0,00*
	Bekar	129	30,93	3,40		

p<0,05

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların peri travmatik stres düzeyleri ve bu değerlere ilişkin alt boyutlar, medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0,05$). Ancak, katılımcıların boş zaman yoluyla stresle başa çıkabilme becerilerinin bir alt boyutu olan boş zaman partnerliği ve geçici baş etme stratejileri ile ilgili alt boyutların puan ortalamalarının medeni durum değişkenine göre, istatistiksel açıdan anlamlı ölçüde farklılaştığı saptanmıştır ($p<0,05$). Bu bağlamda, evli katılımcıların, boş zaman partnerliğine ilişkin puan ortalamalarının bekar katılımcılara oranla daha yüksek olduğu tespit edilirken, bekar katılımcıların geçici baş etmeye ilişkin puan ortalamalarının ise evli katılımcılara oranla daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların deprem sonrası evin hasar alma durumuna göre peri travmatik stres düzeyleri ve boş zaman yoluyla stresle başa çıkma becerilerinin t testi ile incelenmesi

Ölçek ve alt boyutları	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	p
Peri Travmatik Stres	Kadın	108	44,76	10,36	-0,52	0,60
	Erkek	161	45,42	9,81		
Olumsuz Duygular	Kadın	108	24,74	7,53	-0,00	0,99
	Erkek	161	24,74	7,39		
Bedensel Uyarılma ve Algılanan Yaşam Tehdidi	Kadın	108	22,79	5,34	-0,90	0,36
	Erkek	161	23,37	5,10		
Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme	Kadın	108	78,45	5,11	2,14	0,03*
	Erkek	161	77,03	5,43		
Boş Zaman Partnerliği	Kadın	108	26,50	2,41	-0,93	0,35
	Erkek	161	26,78	2,40		
Ruh Halini İyileştirme	Kadın	108	21,55	2,46	1,20	0,23
	Erkek	161	21,19	2,32		
Geçici Baş Etme	Kadın	108	31,20	3,40	3,47	0,00*
	Erkek	161	29,68	3,64		

$p<0,05$

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların peri travmatik stres düzeyleri ve bu düzeylere ilişkin alt boyutlar ile boş zaman yoluyla stresle başa çıkabilme becerileri ve alt boyutları, deprem sonrası evin hasar durumu değişkenine göre incelenmiştir. Yapılan incelemeler neticesinde ise, depremden etkilenen bireyleri peri travmatik stres düzeylerinin evin hasar alma durumu değişkenine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Tablo 5 boş zaman yoluyla stresle baş etme açısından incelendiğinde ise, depremde evi hasar alan bireylerin ruh halini iyileştirmeye ilişkin puan ortalamaların düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığına göre peri travmatik stres düzeyleri ve boş zaman yoluyla stresle başa çıkma becerilerinin ANOVA ile incelenmesi

Ölçek ve alt boyutları	Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım Sıklığı	N	Ort.	Ss	F	p	Post-Hoc Games-Howell
Peri Travmatik Stres	Haftada 1 ^a	79	48,51	11,80			
	Haftada 2-3 ^b	105	46,84	7,27	22,97	0,00*	
	Haftada 3 ve daha fazla ^c	85	39,30	11,80			
Olumsuz Duygular	Haftada 1 ^a	79	26,56	7,43			
	Haftada 2-3 ^b	105	25,80	6,68	12,81	0,00*	c<a,b
	Haftada 3 ve daha fazla ^c	85	21,36	7,43			
Bedensel Uyarılma ve Algılanan Yaşam Tehdidi	Haftada 1 ^a	79	24,97	4,50			
	Haftada 2-3 ^b	105	23,84	3,89	21,38	0,00*	
	Haftada 3 ve daha fazla ^c	85	20,24	6,16			
Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme	Haftada 1 ^a	79	77,43	5,61			
	Haftada 2-3 ^b	105	78,68	4,50	4,46	0,03*	c<a,b
	Haftada 3 ve daha fazla ^c	85	76,35	5,82			
Boş Zaman Partnerliği	Haftada 1 ^a	79	26,98	2,30			
	Haftada 2-3 ^b	105	26,00	2,73	7,11	0,00*	c>a,b
	Haftada 3 ve daha fazla ^c	85	27,22	1,79			
Ruh Halini İyileştirme	Haftada 1 ^a	79	20,21	1,92			
	Haftada 2-3 ^b	105	23,18	1,29	81,96	0,00*	
	Haftada 3 ve daha fazla ^c	85	20,11	2,42			b>a,c
Geçici Baş Etme	Haftada 1 ^a	79	30,23	2,86			
	Haftada 2-3 ^b	105	31,21	2,90	7,82	0,01*	
	Haftada 3 ve daha fazla ^c	85	29,13	4,47			

p<0,05

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların peri travmatik stres düzeyleri ve bu düzeylere ilişkin alt boyutlarının, haftalık serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığına göre, istatistiksel açıdan anlamlı ölçüde farklılaştığı görülmektedir (p<0,05). Varyansların homojen olmaması nedeniyle Games-Howell post-hoc testi uygulanmış ve elde edilen sonuçlara göre, haftada 3 veya daha fazla serbest zaman aktivitesine katılan bireylerin, haftada 1 ve 2-3 kez serbest zaman aktivitelerine katılan bireylere kıyasla, peri travmatik stres düzeyleri ve bu ölçeğin olumsuz duygular, bedensel uyarılma ve algılanan yaşam tehdidi alt boyutlarında daha düşük puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların boş zaman yoluyla stresle başa çıkabilme becerilerinin haftalık serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığına göre değişiklik gösterdiği saptanmıştır (p<0,05). Haftada 2-3 gün serbest zaman aktivitesine katılan bireylerin stresle başa çıkma stratejilerinin daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6'nın alt boyutlar bazında yapılan incelemesinde, haftada 2-3 defa serbest zaman aktivitelerine katılım sağlayan bireylerin, halini iyileştirme ve geçici baş etme alt boyutlarında

daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu saptanmıştır. Ayrıca, haftada 3 veya daha fazla serbest zaman aktivitesine katılan bireylerin, boş zaman partnerliği alt boyutuna ilişkin puan ortalamalarının, haftada 2-3 defa katılım gösteren bireylere kıyasla yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.

Tablo 7. Katılımcıların rekreasyonel etkinlik türüne göre peri travmatik stres düzeyleri ve boş zaman yoluyla stresle başa çıkma becerilerinin t testi ile incelenmesi

Ölçek ve alt boyutları	Rekreasyonel Etkinlik Türü	N	Ort.	Ss	t	p
Peri Travmatik Stres	Açık Alan	92	46,66	9,50	1,78	0,07
	Kapalı Alan	177	44,37	10,22		
Olumsuz Duygular	Açık Alan	92	25,65	7,39	1,44	0,14
	Kapalı Alan	177	24,27	7,43		
Bedensel Uyarılma ve Algılanan Yaşam Tehdidi	Açık Alan	92	23,86	4,79	1,65	0,09
	Kapalı Alan	177	22,76	5,37		
Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme	Açık Alan	92	75,93	6,20	-3,45	0,00*
	Kapalı Alan	177	78,47	4,61		
Boş Zaman Partnerliği	Açık Alan	92	26,54	2,61	-0,65	0,51
	Kapalı Alan	177	26,74	2,29		
Ruh Halini İyileştirme	Açık Alan	92	20,58	2,51	-3,83	0,00*
	Kapalı Alan	177	21,73	2,22		
Geçici Baş Etme	Açık Alan	92	29,25	3,77	-3,38	0,00*
	Kapalı Alan	177	30,84	3,42		

p<0,05

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların peri travmatik stres düzeylerine ilişkin puan ortalamalarının, rekreasyonel etkinlik türü değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı ölçüde farklılaşmadığı ($p>0,05$) saptanırken, katılımcıların boş zaman yoluyla stresle başa çıkabilme stratejileri ile bu ölçeğin alt boyutu olan ruh halini iyileştirme boyutunda ilişkin puan ortalamalarının, istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır ($p<0,05$). Bu bağlamda, kapalı alanlarda gerçekleştirilen rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin boş zaman yoluyla stresle başa çıkabilme becerileri ile ruh halini iyileştirmeye ilişkin puan ortalamalarının, açık alanlarda rekreasyonel etkinliklere katılan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 8. Katılımcıların ikamet ettikleri il değişkenine göre peri travmatik stres düzeylerinin ANOVA ile incelenmesi

Ölçek ve alt boyutları	İkamet Edilen il	N	Ort.	Ss	F	p
Peri Travmatik Stres	Kahramanmaraş	56	44,07	10,34	1,07	0,36
	Gaziantep	77	44,76	9,61		
	Adıyaman	64	47,06	9,19		
	Hatay	72	44,73	10,85		
Olumsuz Duygular	Kahramanmaraş	56	24,12	7,45	1,04	0,37
	Gaziantep	77	23,87	7,26		
	Adıyaman	64	25,85	7,33		
	Hatay	72	25,16	7,67		
Bedensel Uyarılma ve Algılanan Yaşam Tehdidi	Kahramanmaraş	56	22,58	5,44	1,36	0,25
	Gaziantep	77	23,37	5,12		
	Adıyaman	64	24,09	4,69		
	Hatay	72	22,48	5,46		
Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme	Kahramanmaraş	56	77,75	5,07	1,16	0,32
	Gaziantep	77	77,75	5,26		
	Adıyaman	64	78,34	4,43		
	Hatay	72	76,68	6,26		
Boş Zaman Partnerliği	Kahramanmaraş	56	27,23	1,93	2,46	0,06
	Gaziantep	77	26,83	2,24		
	Adıyaman	64	26,64	2,27		
	Hatay	72	26,11	2,90		
Ruh Halini İyileştirme	Kahramanmaraş	56	21,07	2,44	0,38	0,76
	Gaziantep	77	21,42	2,16		
	Adıyaman	64	21,29	2,33		
	Hatay	72	21,50	2,63		
Geçici Baş Etme	Kahramanmaraş	56	30,10	3,94	1,55	0,20
	Gaziantep	77	30,06	3,76		
	Adıyaman	64	31,14	3,11		
	Hatay	72	29,94	3,58		

p<0.05

Tablo 8 incelendiğinde, katılımcıların peri travmatik stres düzeyleri ve bu ölçeğin alt boyutlarına ilişkin puan ortalamalarının, aynı şekilde boş zaman yoluyla stresle başa çıkabilme becerileri ve bu becerilerin alt boyutlarına ait puan ortalamalarının, istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 9. Boş zaman yoluyla stresle başa çıkabilme becerileri ile peri travmatik stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi

		Peri Travmatik Stres Düzeyi	Olumsuz Duygular	Bedensel Uyarılma ve Algılanan Yaşam Tehdidi
Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme Stratejileri	r	-0,07	0,01	-0,15**
	p	0,20	0,79	0,00
Boş Zaman Partnerliği	r	-0,08	-0,04	-0,10
	p	0,17	0,49	0,07
Geçici Baş Etme	r	-0,01	0,06	-0,09
	p	0,83	0,28	0,13
Ruh Halini İyileştirme	r	-0,00	0,04	-0,06
	p	0,89	0,50	0,28

**p<0,01

Tablo 9 incelendiğinde, katılımcıların boş zaman yoluyla stresle başa çıkabilme stratejileri ile peri travmatik stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson korelasyon analizinin kullanıldığı görülmektedir. Yapılan analiz sonuçlarına göre, katılımcıların boş zaman yoluyla stresle başa çıkma stratejileri ile bedensel uyarılma ve algılanan yaşam tehdidi arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-0,15$, $p<0,01$). Araştırma kapsamında elde edilen bu bulgular katılımcıların, bedensel uyarılma ve algılanan yaşam tehdidi arttıkça, stresle başa çıkabilme stratejilerinin ve ruh halini iyileştirme düzeylerinin azaldığını göstermektedir.

Tartışma

Kahramanmaraş depremi sonrasında, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılım düzeylerinin, peri travmatik stres düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkilerini araştırmayı amaçlayan bu çalışma, serbest zaman aktivitelerine düzenli katılım gösteren ve Kahramanmaraş, Gaziantep, Adıyaman ve Hatay illerinde ikamet eden 269 gönüllü birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine bakıldığında, bu bireylerin %39,0'ının haftada 2-3 kez, %31,0'ının haftada 3 veya daha fazla kez, %29,4'ünün ise haftada bir kez serbest zaman etkinliklerine katıldığı belirlenmiştir. Katılımcıların serbest zaman etkinlikleri türüne bakıldığında, %65,8'inin kapalı alan rekreasyonel etkinliklerine katıldığını, %34,2'sinin ise açık alan rekreasyonel etkinliklerine yöneldiği gözlemlenmiştir. Bu oranlar, özellikle kapalı alan aktivitelerinin daha fazla tercih edildiğini göstermektedir.,

Kaplan (2024), büyük bir depremin insanların psikolojik işleyişi üzerinde potansiyel olarak ciddi derecede travmatik etkiler oluşturabileceğini vurgulamaktadır. Newnham vd. (2022) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise deprem gibi büyük felaketlerin, diğer afet türlerine kıyasla daha yüksek ve daha uzun süreli travma sonrası stres ve anksiyete belirtilerine yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır. Aksoy'a (2024) göre deprem, yalnızca bireylerin değil, aynı zamanda toplumların da büyük ölçüde etkilendiği ve travmatik bir nitelik taşıyan olaylar olarak tanımlamaktadır.

6 Şubat 2023 tarihinde, Türkiye'de "Asrın Felaketi" olarak nitelendirilen büyük bir deprem meydana gelmiş ve bu felaket, 11 ili etkileyerek büyük yıkıma yol açmıştır. Euronews (2023) verilerine göre, depremde hayatını kaybedenlerin sayısının 45 bin 968 kişi olduğu belirtilmiştir. Bu travmatik olayın bireyler üzerinde kalıcı etkiler bırakması, hem psikolojik hem de fiziksel açıdan uzun vadeli sonuçlara yol açmaktadır.

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların %63'ünün, deprem sonrası yaşadıkları konutlarının hasar gördüğünü bildirmesi, bu bireylerin büyük bir kısmının doğrudan depremden etkilendiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, araştırma örnekleminin önemli bir kısmının bu travmatik olayla birebir deneyim yaşadığını ve bu deneyimlerin, katılımcıların psikolojik ve duygusal durumlarını etkilemiş olabileceğini göstermektedir.

Yağmurlu (2024), beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin peri-post travmatik stres düzeylerini incelediği çalışmasında, kadın öğretmenlerin peri travmatik stres düzeylerinin erkek öğretmenlere kıyasla daha yüksek olduğunu saptamıştır. Benzer şekilde, Aksoy (2024) tarafından sağlık çalışanları örnekleminde yapılan bir araştırmada, kadın sağlık çalışanlarının TSSB düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, kadınların travmatik olaylara karşı daha duyarlı fizyolojik ve duygusal tepkiler verebildiği, dolayısıyla stres düzeylerinin daha yüksek olabileceği yönündeki görüşleri desteklemektedir. Öte yandan, Baskı-Biçen (2024) tarafından yapılan bir başka çalışmada, kadın hastane çalışanlarının deprem sonrası stresle başa çıkma becerilerinin erkek çalışanlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum, kadınların her ne kadar daha yüksek düzeyde stres yaşasa da, stresle başa çıkma konusunda duygusal farkındalıkları, sosyal destek arayışları ve psikolojik dayanıklılıkları sayesinde daha etkili stratejiler geliştirebildiklerini göstermektedir. Işık (2024) ise 6 Şubat depremlerine maruz kalmış kadın ve erkek katılımcıların travma düzeylerinin benzer olduğunu belirtmiş, bu bulgu, travmanın etkisinin sadece cinsiyete değil, aynı zamanda maruz kalma yoğunluğu, kişilik özellikleri ve sosyal çevre gibi değişkenlere bağlı olarak farklılaşabileceğini ortaya koymuştur. Bu araştırmada ise, Kahramanmaraş depreminden etkilenen bireyler üzerinde yapılan çalışmada, katılımcıların peri travmatik stres düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Ancak, kadın katılımcıların serbest zaman yoluyla stresle başa çıkabilme becerileri ile bu becerilerin alt boyutlarından biri olan geçici baş etme stratejileri puan ortalamalarının, erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, kadınların travma sonrası duygusal iyileşme süreçlerinde serbest zaman aktivitelerini daha etkin biçimde kullanabildiklerini göstermektedir. Elde edilen bu sonuçlar, Yağmurlu (2024), Aksoy (2024) ve Baskı-Biçen (2024) tarafından ulaşılan bulgularla paralellik göstermektedir ve kadınların stresle başa çıkma stratejilerinin erkeklere kıyasla daha etkili olabileceğine ilişkin literatürü güçlendirmektedir.

Albayrak (2024), 6 Şubat depreminden etkilenen ve Malatya ilinde ikamet eden bireylerin TSSB düzeylerini medeni durum değişkenine göre incelediği çalışmasında, katılımcıların stres düzeylerinin medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediğini saptamıştır. Benzer

şekilde, Kılıç (2024) ve Demirbaş-Kurtoğlu (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırmalarda da, büyük ölçekli afetlerden etkilenen bireylerin TSSB düzeylerinin medeni durumlarına göre değişmediği rapor edilmiştir. Araştırmacılar tarafından elde edilen bu bulgular, medeni durumun bireyin travmaya verdiği psikolojik tepki üzerinde tek başına belirleyici bir etkisinin olmadığını ortaya koymaktadır. Bu durumun temel nedeni; travma sonrası stres yanıtlarının sadece demografik değişkenlerle değil, bireyin kişilik özellikleri, sosyal destek düzeyi, geçmiş travma deneyimi ve başa çıkma mekanizmalarıyla da şekillenmesidir. Mevcut araştırmada da benzer yönde bulgular elde edilmiştir. Kahramanmaraş depreminden etkilenen bireylerle yürütülen bu çalışmada, katılımcıların peri travmatik stres düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Araştırma kapsamında elde edilen bu bulgu, Albayrak (2024), Kılıç (2024) ve Demirbaş-Kurtoğlu (2023) tarafından yapılan önceki çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Bu bağlamda, medeni durumun, özellikle travma sonrası stres düzeyini belirlemede ikincil ya da sınırlı etkisi olan bir değişken olabileceği söylenebilir. Uluslararası literatür de bu görüşü desteklemektedir., Bonanno vd. (2010), afet sonrası psikolojik tepkileri inceleyen meta-analiz çalışmalarında, medeni durumun tra TSSB üzerinde tutarlı ve güçlü bir etkisi olmadığını, kişisel dayanıklılık (resilience), algılanan sosyal destek ve başa çıkma becerileri gibi faktörlerin daha belirleyici olduğunu vurgulamıştır. Benzer şekilde, Norris vd. (2002), 10 farklı ülkede yürüttükleri afet araştırmalarında, medeni durumun stres tepkilerini açıklamada sınırlı açıklayıcılığa sahip olduğunu, travmaya doğrudan maruziyetin ve algılanan tehdit düzeyinin daha etkili değişkenler olduğunu belirtmişlerdir. Bu bağlamda, mevcut çalışmanın bulguları hem ulusal hem de uluslararası araştırmalarla paralellik arz etmekte, medeni durumun travma sonrası stres düzeyleri üzerinde sınırlı etkili bir değişken olduğunu göstermektedir.

Uzun ve İmamoğlu (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, halı sahada futbol oynayan bireylerin serbest zaman etkinlikleri yoluyla stresle başa çıkma stratejileri incelenmiş; bekar katılımcıların, evli katılımcılara kıyasla serbest zaman aracılığıyla stresle başa çıkma düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Mevcut çalışmada elde edilen bulgular ise, bu sonuçlarla kısmen örtüşmekle birlikte bazı farklılıklar da içermektedir. Araştırma sonuçlarına göre, evli katılımcıların boş zaman partnerliği boyutundan aldıkları puan ortalamalarının, bekar katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, evli bireylerin boş zaman etkinliklerine eşleriyle katılım sağlama eğiliminde olduklarını ve bu etkileşimlerin sosyal destek mekanizması çerçevesinde değerlendirilebileceğini göstermektedir. Öte yandan, bekar katılımcıların geçici baş etme stratejilerine ilişkin puan ortalamalarının evli katılımcılardan

daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırma kapsamında elde edilen bu bulgu, bekar bireylerin stresle başa çıkma sürecinde daha çok bireysel ve anlık rahatlama sağlayan etkinlikleri tercih ettiklerini göstermektedir. Dolayısıyla medeni durumun, bireylerin boş zaman kullanım biçimlerini ve stresle başa çıkma yaklaşımlarını anlamlı şekilde etkilediği söylenebilir.

Mevcut araştırma kapsamında, katılımcıların peri travmatik stres düzeyleri ile serbest zaman yoluyla stresle başa çıkabilme düzeyleri, deprem sonrası evin hasar alma değişkenine göre incelenmiş ve sonuç olarak katılımcıların peri travmatik stres düzeyleri ile serbest zaman yoluyla stresle başa çıkabilme düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Bu bulgu, deprem gibi büyük bir felaketten etkilenen bireylerin, evlerinin hasar durumuna bakılmaksızın, stresle başa çıkma stratejilerinin ve peri travmatik stres düzeylerinin benzer düzeyde olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle, evleri hasar alan bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin, evleri zarar görmeyen bireylerden anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ifade edilebilir. Bu bağlamda, deprem gibi yıkıcı olayların bireylerin stresle başa çıkma stratejileri üzerinde belirgin bir fark yaratmadığı ve evin durumu gibi çevresel faktörlerin, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini ya da stres düzeylerini etkilemediği ifade edilebilir. Benzer bir şekilde, Yağmurlu (2024) gerçekleştirilen bir araştırmada, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin peri travmatik stres düzeylerinin, evlerinin hasar alma değişkenine göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Yağmurlu (2024) tarafından elde edilen bu sonuç, deprem sonrası evlerinin hasar alıp almamasının, bireylerin travma sonrası yaşadıkları stres seviyeleri üzerinde belirgin bir etki yaratmadığını ortaya koymaktadır.

Sağlık çalışanlarının serbest zaman sürelerine göre algılanan stres düzeylerini inceleyen Aşkın (2019), bu iki değişken arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını saptamıştır. Benzer şekilde, kamu çalışanlarının algılanan stres düzeylerini haftalık serbest zaman sürelerine göre inceleyen Tan (2022), çalışanların serbest zaman etkinliklerine katılımı ile algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmiştir. Ayrıca, sağlık çalışanlarının serbest zaman stratejilerini günlük serbest zaman süresi değişkenine göre inceleyen Kurtipek, vd. (2023), sağlık çalışanlarının serbest zaman yoluyla stresle başa çıkabilme becerilerinin günlük serbest zaman sürelerine göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Araştırmacılar tarafından elde edilen bu bulgular; sağlık çalışanlarının stresle başa çıkma becerilerinin, serbest zaman süreleriyle doğrudan ilişkisiz olduğuna işaret etmektedir. Uluslararası literatür incelendiğinde, serbest zamanın stresle başa çıkma üzerindeki etkisi konusunda farklı bulgulara rastlanmaktadır. Wang vd. (2021) serbest zaman etkinliklerinin, stresin biyomarkerleri üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olduğunu ve bu etkinin alkol tüketimi ve sigara içme gibi davranışlarla aracılık edildiğini

belirtmişlerdir. Bununla birlikte, Avrupa'da yapılan bir çalışmada, serbest zaman etkinliklerine katılımın, stresle başa çıkma becerileri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı sonucuna varılmıştır (Kuykendall vd., 2020). Bu bağlamda, farklı kültürel ve çevresel faktörlerin, serbest zamanın stresle başa çıkma üzerindeki etkilerini şekillendirdiği öne sürülmektedir.

Kahramanmaraş depreminden etkilenen bireyler ile gerçekleştirilen bu çalışmada ise, haftada 2-3 defa serbest zaman aktivitelerine katılım sağlayan bireylerin, halini iyileştirme ve geçici baş etme alt boyutlarında daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu saptanmıştır. Çalışma kapsamında elde edilen bu bulgu; serbest zaman aktivitelerine daha fazla katılımın, bireylerin stresle başa çıkma stratejilerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Sağlık çalışanlarının algıladıkları stres düzeylerini rekreasyonel etkinlik türüne göre inceleyen Tan (2022), sağlık çalışanlarının açık hava, hobi, grup ve diğer serbest zaman etkinliklerinin algılanan stres düzeylerini etkilemediği sonucuna ulaşmıştır. Araştırma tarafından elde edilen bu bulgu, serbest zaman etkinliklerinin stres düzeyleri üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığını göstermektedir. Benzer şekilde, mevcut çalışmada da, Kahramanmaraş depreminden etkilenen bireyler ile gerçekleştirilen çalışmada katılımcıların gerçekleştirdiği serbest zaman aktivite türlerine göre peri travmatik stres düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Ancak, katılımcıların serbest zaman yoluyla stresle başa çıkma stratejilerinin farklılaştığı görülmüştür. Yapılan analizler sonucunda, kapalı alanlarda gerçekleştirilen rekreatif etkinliklere katılan bireylerin, serbest zaman yoluyla stresle başa çıkabilme stratejileri ile serbest zaman partnerliği, geçici baş etme ve ruh halini iyileştirme konularında daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu saptanmıştır. Tan (2022) tarafından yapılan araştırma ile elde edilen bulguların birbirinden farklı olmasının temel nedeni, çalışma gruplarının ve evrenin farklılık göstermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Tan (2022), sağlık çalışanları üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında, bireylerin gerçekleştirdiği serbest zaman etkinliklerinin algılanan stres düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını belirtmiştir. Ancak mevcut çalışmada, stresle başa çıkma stratejilerinde anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Bu farkın birincil sebebi, her iki araştırmanın yapıldığı yıllar arasındaki zaman dilimindeki değişikliklerdir. Ayrıca, toplumsal ve kültürel bağlamda yaşanan değişimler, bireylerin stresle başa çıkma becerilerinde değişikliklere yol açmış olabileceğinden kaynaklandığı ifade edilebilir.

Afetler, bireylerin stresle başa çıkabilme kapasitesini şekillendirirken, sosyal destek sistemlerinin önemini de arttırmaktadır. İnsanlar, afet sonrası dönemde, daha önce kullandıkları başa çıkma yöntemlerini yeniden gözden geçirebilmekte veya yeni başa çıkma stratejileri

geliştirebilmektedirler. Bu tür felaketler, bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendirme eğilimlerini de arttırabilmektedir; özellikle aile üyeleri, arkadaşlar ve topluluklarla daha fazla vakit geçirme ve birbirlerine destek olma arzusu belirginleşebilmektedir. Ayrıca, bu süreçte sosyal bağların yeniden kurulması, ortak deneyimler üzerinden dayanışma ve empati duygularının gelişmesi de görülebilmektedir. Bunun yanı sıra, afet sonrası dönemde, bireyler farklı serbest zaman aktivitelerine daha fazla yönelerek, stresle başa çıkma yöntemlerini çeşitlendirebilirler. Deprem gibi büyük felaketler, yalnızca bireylerin stresle başa çıkma becerilerini değil, aynı zamanda toplumsal yapıların da stresle başa çıkma biçimlerini etkileyebilmektedir.

Sonuç

Kahramanmaraş depreminden etkilenen bireylerin peri travmatik stres düzeyleri ile serbest zaman yoluyla stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmada sonuç olarak; bedensel uyarılma ve algılanan yaşam tehdidi seviyeleri arttıkça, serbest zaman yoluyla stresle başa çıkma stratejilerini kullanma düzeylerinin azaldığını saptanmıştır. Başka bir ifadeyle, yoğun fiziksel stres belirtileri ve yaşamın tehdit altında olduğu algısı yükseldikçe, bireylerin serbest zaman aktivitelerini stresle başa çıkma aracı olarak kullanma eğilimlerinin düştüğü ifade edilebilir. Tüm bunlardan hareketle, bireylerin travmatik bir olay sonrası yaşadığı fizyolojik stres tepkileri ve tehdit algısı yükseldikçe, hem serbest zaman aktivitelerinden faydalanma yetileri hem de duygusal iyileşme süreçleri olumsuz etkilendiği söylenebilir.

Öneriler

Araştırma kapsamında elde edilen bu sonuçtan hareketle;

1. Deprem gibi büyük ölçekli travmatik olaylar sonrasında bireylerin bedensel uyarılma ve algılanan yaşam tehdidini azaltmaya yönelik psikososyal destek programlarının oluşturulması önerilmektedir.
2. Mevcut araştırmada katılımcıların stresle başa çıkabilme becerilerinin ve ruh halini iyileştirme düzeylerinin bedensel uyarılma ve algılanan yaşam tehdidinden olumsuz etkilendiği saptanmıştır. Bu nedenle, depremden etkilenen bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımını artırmak için yerel yönetimler ve sivil toplum kuruluşları tarafından destekleyici projelerin geliştirilmesi gerektiği önerilmektedir.
3. Bedensel uyarılmayı azaltmaya ve bireylerin ruh halini iyileştirmeye yardımcı olabilecek fiziksel aktivite ve spor programlarına bireylerin katılımlarının sağlanması gerektiği önerilmektedir.

4. Spor Bilimleri literatüründe, peri travmatik stres ya da TSSB ile ilgili araştırmacılar tarafından az sayıda çalışmaların yapıldığı görülmüştür. Bu bağlamda farklı örneklem gruplarının peri travmatik stres düzeylerinin araştırmacılar tarafından incelenmesi gerektiği önerilmektedir.

Yazar Katkısı

Kavramsal Çerçevenin Oluşturulması ve Verilerin Toplanması: GD; Araştırma Metodunun Oluşturulması ve Verilerin Analizi: ÇB; Tartışma Sonuç ve Öneriler Bölümlerinin Hazırlanması: SD.

Çıkar Çatışması

Mevcut araştırmada herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Etik Beyan

Bu araştırmanın etik kurul onayı, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü tarafından E-21315140-050.04-699246 sayılı ve 25 numaralı karar ile alınmıştır.

Kaynaklar

- AFAD. (2023). 06 Şubat 2023 Kahramanmaraş (Pazarcık ve Elbistan) depremleri saha çalışmaları ön değerlendirme raporu. https://depem.afad.gov.tr/assets/pdf/Arazi_Onrapor_28022023_surum1_revize.pdf
- Akbal, A. & Taşbaş, S. (2024). Depremde kadın olmak: Osmaniye Düziçi çadır kent örneği. *Kent Akademisi*, 17(2), 651-666.
- Aksoy, Y. (2024). *Kahramanmaraş merkezli depremi yaşamış depremzede sağlık çalışanlarının travma sonrası stres bozukluğu düzeyi ve deprem stresi ile baş etme stratejilerinin değerlendirilmesi* [Tıpta Uzmanlık Tezi, Kahramanmaraş Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Albayrak, S. (2024). *2023 Şubat Depremi sonrası Malatya ilinde yaşayan kişilerde gelişen anksiyete, post travmatik stres bozukluğu ve uyku bozukluğu sıklığının değerlendirilmesi* [Tıpta Uzmanlık Tezi, İnönü Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Aşkın, A. (2019). *Sağlık çalışanlarının (doktor ve hemşireler) serbest zaman faaliyetlerine katılım zamanları ile algılanan stres düzeyleri, psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin analizi (SBÜ Dr. Siyami Ersek Göğüs Kalp Damar Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi örneği)* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi] Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Baskı-Biçen, E. (2024). *Hastane çalışanlarında deprem sonrası travma düzeyi ve stresle baş etme yöntemleri* [Tıpta Uzmanlık Tezi, Harran Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Bonanno, G. A., Brewin, C. R., Kaniasty, K., & Greca, A. M. L. (2010). Weighing the costs of disaster: Consequences, risks, and resilience in individuals, families, and communities. *Psychological Science in the Public Interest*, 11(1), 1-49.
- Brunet, A., Boyer, R., Weiss, D. S., & Marmar, C. R. (2001a). The effects of initial trauma exposure on the symptomatic response to a subsequent trauma. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 33(2), 97-106.

- Brunet, A., Weiss, D. S., Metzler, T. J., Best, S. R., Neylan, T. C., Rogers, C., & Marmar, C. R. (2001b). The peritraumatic distress inventory: A proposed measure of PTSD criterion A2. *American Journal of Psychiatry*, 158(9), 1480-1485.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş., & Çakmak, E. K. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Cankardaş, S., & Sofuoğlu, Z. (2019). Deprem ya da yangın deneyimlemiş kişilerde travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ve belirtilerin yordayıcıları. *Turkish Journal of Psychiatry*, 30(3), 1-10.
- Çağatay, A. (2024). Deprem sonrası travma, tükenmişlik ve yaşam doyumu üzerine bir araştırma. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 15(1-Deprem Özel Sayısı), 724-745.
- Çevik, H., Özcan, Ö., & Munusturlar, S. (2018). Boş zaman yoluyla stresle baş etme inancı ölçeği ve boş zaman yoluyla stresle baş etme strateji ölçeğinin faktör yapısının Türkiye örneklemeine yönelik sınanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 36-50.
- Demirbaş-Kurtoğlu, H. (2023). 2023 Kahramanmaraş merkezli depremler sonrası depremzedelerde posttravmatik stres bozukluğu, depresyon ve anksiyete bozukluğu yaygınlığının araştırılması [Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Doğan-Laçın, B. G., & Yalçın, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371.
- Ermağan-Çağlar, E., Sanal-Özcan, Y., Türk-Kurtça, T., & Hamzaoglu, N. (2022). Peri-travmatik stres envanteri (PDI) Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Trakya University Journal of Social Science*, 24(1), 1-15.
- Euronews. (2023, 6 Mart). Kahramanmaraş depremleri hakkında neler biliniyor? <https://tr.euronews.com/2023/03/05/kahramanmarasdepremleri-hakkinda-neler-biliniyor>
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update*. Pearson.
- Gürsoy, Ö., & Sevin, H. D. (2021). Boş zaman aktivitelerine katılım ile algılanan wellness (esneklik) ilişkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(42), 5444-5479.
- Işık, A. (2024). Kahramanmaraş depremleri sonrası bilinçli sosyal medya kullanımı ile ikincil travmatik stres belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Bursa Teknik Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Iwasaki, Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life?. *Social Indicators Research*, 82, 233-264
- Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure Sciences*, 22(3), 163-181.
- Iwasaki, Y., MacKay, K., & Mactavish, J. (2005). Gender-based analyses of coping with stress among professional managers: Leisure coping and non-leisure coping. *Journal of Leisure Research*, 37(1), 1-20.
- Kannis-Dyand, L., Carter, J. D., Lane, B. R., & Innes, P. (2019). The relationship of peritraumatic distress and dissociation with beliefs about memory following natural disasters. *Australian Psychologist*, 54(4), 311-321.

- Kaplan, Ş. (2024). *Kahramanmaraş depremini yaşayan ergenlerin algıladıkları sosyal desteğin travma sonrası stres ve depresyon düzeylerine etkisi* [Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Kılıç, İ. S. (2024). *6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremler sonrası depremzedelerde intihar riskinin değerlendirilmesi ve psikolojik dayanıklılık, posttravmatik stres bozukluğu ve depresyon ile ilişkisinin araştırılması* [Tıpta Uzmanlık Tezi, Gaziantep Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Kleiber, D. A., Hutchinson, S. L., & Williams, R. (2002). Leisure as a resource in transcending negative life events: Self-protection, self-restoration, and personal transformation. *Leisure Sciences*, 24(2), 219-235.
- Kurtipek, S., Kılıçarslan, F., & Durhan, T. A. (2023). Sağlık çalışanlarının iş-serbest zaman çatışması ve boş zaman yoluyla stresle baş etme inancının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 252-272.
- Kuykendall, L., Lei, X., Zhu, Z. & Hu, X. (2020). Leisure choices and employee well-being: Comparing need fulfillment and well-being during TV and other leisure activities. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(2), 532-558.
- Newnham, E. A., Mergelsberg, E. L., Chen, Y., Kim, Y., Gibbs, L., Dzidic, P. L., DaSilva, M. I., Chan, E. Y. Y., Shimomura, K., Narita, Z., Huang, Z., & Leaning, J. (2022). Long-term mental health trajectories after disasters and pandemics: A multilingual systematic review of prevalence, risk and protective factors. *Clinical Psychology Review*, 97, 102203.
- Norris, F. H., Friedman, M. J., Watson, P. J., Byrne, C. M., Diaz, E., & Kaniasty, K. (2002). 60,000 disaster victims speak: Part I. An empirical review of the empirical literature, 1981—2001. *Psychiatry*, 65(3), 207-239.
- Orçan, G., & Karaaziz, M. (2024). Depremi yaşamış yetişkinlerde travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide stresle başa çıkma tarzlarının yordayıcı rolü. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(34), 1-15.
- Rybojad, B., Aftyka, A., & Milanowska, J. (2019). Peritraumatic distress among emergency medical system employees: A proposed cut-off for the peritraumatic distress inventory. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 26(4).
- Sultanoğlu, H., Kara, A. C., Kara, N. & Sultanoğlu, T. E. (2025). Deprem sonrası acil servise akut travma stres bozukluğu belirtileri ile başvuran hastaların değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimlerinde Değer*, 15(1), 89-93.
- Sungur, M. Z., & Herbert, C. (2011). Travma ile başa çıkma. In A. T. Aker, N. Aydın, L. Beşiroğlu, & F. Çelik (Eds.), *Van-Erciş depremi psikososyal değerlendirme raporu* (ss. 113-122). TPD Yayınları.
- Tan, Z. (2022). *Kamu çalışanlarının rekreasyon aktivitelerine katılımı, serbest zaman doyumu ve algılanan stres arasında ilişkinin tespitine yönelik bir araştırma* [Yüksek Lisans Tezi, Hacı Bayram Veli Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Türkmen, İ., & Yaşartürk, F. (2021). Formasyon eğitimindeki öğrencilerin boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejileri ve öğrenme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 459-471.
- Uzun, M., & İmamoğlu, O. (2020). Serbest zaman yolu ile stresle baş edebilme stratejilerinin incelenmesi: Halı sahada futbol oynayanlar üzerinde bir araştırma. *Turkish Studies - Social*, 15(4), 2187-2198.

- Wang, S., Li, L. Z., Zhang, J. & Rehkopf, D. H. (2021). Leisure time activities and biomarkers of chronic stress: the mediating roles of alcohol consumption and smoking. *Scandinavian Journal of Public Health*, 49(8), 940-950.
- Yağmurlu, N. (2024). *Depremin beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerinde peritratmatik ve post-travmatik etkisi (Malatya ili örneği)* [Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayınları.
- Yu, J., Lee, K., & Hyun, S. S. (2021). Understanding the influence of the perceived risk of the coronavirus disease (COVID-19) on the post-traumatic stress disorder and revisit intention of hotel guests. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 46, 327-335.

EXTENDED ABSTRACT

Today, research on coping with earthquake-induced traumas continues at an increasing pace (Çağatay, 2024; Orçan & Karaaziz, 2024). These studies show that individuals develop various strategies to cope with disaster and stress situations. Among these strategies, it is emphasized that the participation of individuals in leisure activities has an important place in the processes of coping with stress. In particular, it is stated that it is not enough to get away from the source of stress in coping with stress, but also an effective management strategy for the source of stress is critical (Iwasaki et al., 2005). The methods used by individuals to cope with negative emotions, such as stress and anxiety, can generally be considered as coping strategies to counter internal or external stress factors (Doğan-Laçın & Yalçın, 2019).

Individuals who use their free time efficiently can reduce the negative effects of stress by providing many benefits both physically and mentally (Gürsoy & Sevin, 2021; Türkmen & Yaşartürk, 2021). In the study of Çevik et al. (2018), it was stated that participation in different leisure activities, especially sports-based activities, activities that increase social interaction, and outdoor activities intertwined with nature, reduces the stress levels of individuals. However, research on the relationship between peri-traumatic stress disorder and strategies for coping with stress through leisure time is quite limited. When the literature is examined, it is observed that there is no comprehensive study revealing a direct relationship between these two concepts. In this context, the present study aims to examine the relationship between peri-traumatic stress levels of individuals and strategies to cope with stress through leisure activities after the Kahramanmaraş earthquake. The research was conducted on individuals residing in the provinces of Kahramanmaraş, Gaziantep, Hatay and Adıyaman and participating in leisure activities. 269 people living in these provinces constituted the research sample, and the relationship between the peri-traumatic stress levels of these individuals and their strategies for coping with stress through leisure time was questioned. Research question: "Is there a significant relationship between the peri-traumatic stress levels of individuals residing in Kahramanmaraş, Gaziantep, Hatay and Adıyaman provinces and participating in leisure activities and strategies for coping with stress through leisure time?"

The data collection process was carried out between 03 January - 03 February 2025, and the surveys with the participants were collected through Google Forms. The peri-traumatic stress levels of the participants were measured with the Peri-traumatic Stress Inventory developed by Brunet et al. (2001) and adapted to Turkish by Ermağan-Çağlar et al. (2022). Stress coping strategies were evaluated using the Coping with Stress Through Leisure Strategy Scale, which

was developed by Iwasaki and Mannell (2000) and whose validity-reliability study was conducted by Çevik et al. (2018).

SPSS 27.0 software was used in the analysis of the data. As a result of the examination of skewness and kurtosis values for the validity of the study, independent samples t-test, one-way analysis of variance and Pearson correlation test were applied. The results of the research show that as the participants' bodily arousal and perceived threat to life increase, their ability to cope with stress decreases. This finding suggests that individuals' ability to cope with post-traumatic stress disorder may vary about the physical and psychological arousal they experience. In addition, the weakening of the participants' ability to cope with stress can lead to inefficiency in individuals' coping strategies with stressful situations.

Based on all these, this research provides important findings for understanding the role of peri-traumatic stress disorder and leisure activities in coping with stress. Participation in sports-based leisure activities and activities that increase social interaction is a very effective method of reducing the stress levels of individuals. In addition, it is emphasized by many researchers that outdoor activities intertwined with nature are an important tool in coping with stress. These results obtained within the scope of the research are expected to contribute to research, especially in the field of sports sciences.