

Fiziksel Aktivitenin Depremzede Çocuklar Üzerindeki Etkileri Hakkında Ebeveyn Görüşlerinin İncelenmesi

Gürkan ELÇİ^{ID}, Ayça GENÇ^{ID}, Fatih YAŞARTÜRK^{ID}, Ayşe Kübra AKTAŞ^{ID}, Gözdem Yersu KAYA^{ID}

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1374670>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Bartın Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi,
Bartın/Türkiye

Öz

Bu araştırmanın amacı, fiziksel aktivitenin depremzede çocuklar üzerindeki etkileri hakkında ebeveyn görüşlerinin incelenmesidir. Araştırma deprem sebebiyle Bartın ilinde ikamet eden çocuklar ve ebeveynleri ile gerçekleştirilmiştir. Çocuklar, oyun terapisi ile harmanlanmış fiziksel aktivite ile haftada iki gün, günde bir saat, toplamda sekiz hafta etkinliklere katılmışlardır. Nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik çalışma kullanılarak ebeveynlerin görüşleri incelemeye alınmıştır. Katılımcıların seçiminde amaçlı örnekleme yöntemlerinden benzeşik örnekleme ve maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemleri kullanılmıştır. Araştırmaya 11 erkek ve 14 kadın toplamda 25 ebeveyn katılmıştır. Araştırma elde edilen veriler, görüşme yöntemi ile yarı yapılandırılmış soru formu kullanılarak elde edilmiştir. Elde edilen veriler içerik analizine tabi tutulmuş, nitel araştırmalarda ve spor bilimlerinde uzman 3 öğretim üyesi tarafından bağımsız kodlama yapılmış ve ardından uzmanların ortak görüşleri çerçevesinde kodlar ve temaları oluşturulmuştur. Araştırmanın bulguları, ebeveynlerin düşüncelerinin motor gelişim (hareketlilik ve esneklik), özerklik (fobi ve problem çözme), uyku (düzenli uyku ve korku) beslenme (düzenli beslenme ve iştah), fobiler (yalnızlık ve karanlık) ve sosyal gelişim (sosyalleşme, iletişim ve girişkenlik) temalarından oluştuğunu göstermektedir. Sonuç olarak, ebeveynlerin çocuklarının katıldığı etkinlikler ile ilgili düşüncelerine göre çocuklarının düzenli fiziksel aktivite sonrasında fiziksel (hareketlilik, esneklik vb.) ve psikolojik (korku, yalnızlık, karanlık vb.) yönden birçok gelişme kaydettiği aynı zamanda olumsuz duygu durumlarından uzaklaştığı ve gündelik hayata daha hızlı uyum sağlamaya başladığı söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Fiziksel Aktivite, Depremzede Çocuklar, Ebeveyn Görüşleri.

Examination of Parents' Views on the Effects of Physical Activity on Earthquake-Stricken Children

Abstract

The aim of this study is to examine the views of parents about the effects of physical activity on children of earthquake victims. The study was conducted with children and their parents residing in Bartın province due to the earthquake. Children participated in physical activity blended with play therapy for one hour a day, two days a week, for a total of eight weeks. The views of parents were analyzed using a phenomenological study, one of the qualitative research methods. In the selection of the participants, affinity sampling and maximum variation sampling methods were used. A total of 25 parents (11 male and 14 female) participated in the study. The data obtained in the research were obtained by interview method using a semi-structured questionnaire. The data obtained were subjected to content analysis, independent coding was performed by 3 faculty members who are experts in qualitative research and sports sciences, and then codes and themes were created within the framework of the common opinions of the experts. The findings of the study show that parents' thoughts consisted of the themes of motor development (mobility and flexibility), autonomy (phobia and problem solving), sleep (regular sleep and fear) nutrition (regular nutrition and appetite), phobias (loneliness and darkness) and social development (socialization, communication and assertiveness). As a result, according to parents' opinions about the activities their children participate in, it can be said that their children make many physical (mobility, flexibility, etc.) and psychological (fear, loneliness, darkness, etc.) improvements after regular physical activity, as well as move away from negative emotional states and start to adapt to daily life faster.

Keywords: Physical Activity, Earthquake-Stricken Children, Parents' Views.

Sorumlu Yazar:

Fatih YAŞARTÜRK
fatihyasarturk@gmail.com

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
11.10.2023

Kabul Tarihi:
23.10.2023

Online Yayın Tarihi:
29.10.2023

Giriş

Doğal veya insan kaynaklı olarak meydana gelen ve bireylerin günlük yaşantısında psikososyal, fiziksel veya ekonomik dengeyi etkileyerek ölüm, hastalık, sakatlık gibi olumsuz durumlara neden olan olaylar afet olarak nitelendirilmektedir (Aker vd., 2014). Deprem gibi doğal afetler yıkıcı etkilerinden dolayı hayatta kalanlarda travma sonrası stres bozukluğu, kaygı, fobiler, depresyon gibi çeşitli ruh sağlığı problemleri ve travmalara neden olmaktadır (Alipour vd., 2020; Sönmez, 2022; Tanhan vd., 2015). Afetlerin psikolojik etkileri çocuk, kadın ve yaşlı gibi özel gruplarda daha şiddetli görülebilmektedir (Makwana, 2019; Lee vd., 2020). Travma sonrası olayların tekrar tekrar yaşanması, travma kaynaklı uyarandan kaçınma eylemi, biliş ve duygu durum değişiklikleri, artan uyarılmışlık hali en sık rastlanılan tepkiler arasında yer almaktadır (Sungur, 2011). Çocuklarda deprem sonrasında psikososyal destek içerikli uygulanan acil müdahaleler, ileride oluşabilecek psikolojik rahatsızlıkların önüne geçilmesinde anahtar rol oynamaktadır (Ataç vd., 2021). Depremin travmatik etkilerini azaltabilmek amacıyla psikolojik ve sosyal problemlere çözüm yolları bulmak için psikososyal destek uygulamalarına sıklıkla başvurulmaktadır (Kaya ve Türk, 2023; Xu ve He, 2012). Deprem sonrasında; stres, öfke problemleri ve travma ile başa çıkma da kişilerin günlük aktivitelere devam etmesi, egzersiz yapması, çeşitli hobiler edinmesi, uyku ve beslenme düzenine dikkat etmesi önerilmektedir (Aker ve Işık, 2017; Zhang vd., 2014). Bu yüzden depremden etkilenen bireylerin günlük ve düzenli fiziksel aktivite yapmaları veya çocukların oyun ile harmanlanmış etkinliklere katılım sağlaması hem psikolojik yönden iyileşme sürecini hızlandırma hem de fiziksel açıdan gelişmelerine katkı sağlayacaktır.

Düzenli yapılan fiziksel aktiviteler metabolik ve psikososyal işleyişi sürdürmek ve birçok olumlu etkisi nedeniyle sağlıklı bir yaşam tarzını devam ettirebilmek amacıyla özellikle çocuklar için vazgeçilmez bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Özkan vd., 2018). Ayrıca fiziksel aktivitelere oyun ile katılım bilişsel gelişimi etkilediği gibi psikolojik yönden de tüm duygu durumunu arttırmaktadır (Özkan vd., 2021). Freud (1961) travmaların çocukta oluşturduğu olumsuz duygulardan arınmak için oyunun katartik etkisinin bulunduğunu savunmuştur. Ayrıca çocukların oyun yoluyla gerçek dünyadan uzaklaşarak, kötü deneyimlerin etkisi altında kalan pasif kişi olmaktan ziyade, deneyimini oyun ortamında bizzat yaşamasını sağladığını ifade etmiştir (Tohet, 2021; Spodek ve Saracho 2003). Psikoanalitik Kuram'a göre deprem bölgesinde bulunan çocukların yaşadıkları travmaları oyun ve fiziksel aktiviteler aracılığıyla azaltmak ve travmayla baş edebilmesini sağlamak mümkün olacaktır. Dolayısıyla çocukların fiziksel aktivite temelli oyunlara katılması deprem sonrası yaşanan durumlarla (travma, stres, kaygı ve korku vb.) mücadele etme sürecine destek sağlayacaktır.

Bu bilgiler doğrultusunda çalışmamızın amacı, fiziksel aktivitenin depremede çocuklar üzerindeki etkileri hakkında ebeveyn görüşlerinin incelenmesidir.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırmada, fiziksel aktivitenin depremzede çocuklar üzerindeki etkileri hakkında ebeveyn görüşlerini incelemek amacıyla nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik çalışma türlerinden “yorumlayıcı fenomenoloji” kullanılmıştır. Fenomenolojinin felsefesi, deneyimin kendisine ve bir şeyin deneyimin nasıl bilinçliliğe dönüştüğüne vurgu yapmaktadır (Merriam, 2013). Fenomenolojik çalışmada “neyin”, “nasıl” deneyimlendiğini bütünleştiren, bireylerin deneyimlerinin özünün tartışıldığı betimleyici bir bölümle sonlanmaktadır (Creswell, 2016). Yorumlayıcı fenomenolojide kişinin deneyimini anlamak ve belli olaylarla veya süreçle ilişkisini keşfetmek amaçlanmıştır (Smith vd., 2009).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, Bartın İlinde bulunan depremzede çocuklar ve velilerinden (n=25) oluşmaktadır. Çalışma kapsamında depremzede çocuklara uzmanlar tarafından tasarlanan oyun terapisiyle harmanlanmış fiziksel aktiviteler 8 hafta boyunca hafta 2 gün ve 1 saat uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış açık uçlu soru formu kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış soru formlarında, araştırma amacına yönelik açıklığa kavuşturulmak istenen sorulardan oluşması ve bunun yanında esnek bir yapıya sahip olması bakımından yarı yapılandırılmış açık uçlu soru formu kullanılmıştır (Merriam, 2013). Hazırlanan taslak sorular ilgili alandan 3 farklı öğretim üyesine gönderilmiş ve geri bildirimler sonrasında açık uçlu soru formu hazırlanmıştır. Açık uçlu soru formu 7 sorudan oluşmaktadır. Katılımcılar ile yapılan görüşmelerde veri kaybı yaşanmaması için görüşmeler ses kaydedici ile kayıt altına alınmıştır. Her bir katılımcı ile görüşme ortalama 10 dakika sürmüştür. Ayrıca ebeveynlerin çocukların katıldığı fiziksel aktivite hakkındaki gözlem, gelişim ve değişimleri dikkate alarak cevap vermeleri istenmiştir.

Verilerin Analizi

Verileri analizinde, ebeveynlerin çocukları üzerinde tespit ettiği etkileri incelemek amacıyla içerik analizi yapılmıştır. İçerik analizinde, ortaya çıkan kodlar ve temalar okuyucunun anlayabileceği şekilde düzenlenerek betimsel analizlerle desteklenmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Dış geçerlilikte önemli nokta evreni temsil etmesinden ziyade amaca uygunluğudur (Maxwell, 1992). Araştırmanın dış geçerliliği için çocukları fiziksel aktiviteye katılan ebeveynler amaca uygun olarak seçilmiştir. Miles ve Huberman (1994) modelinde içsel tutarlılık olarak adlandırılan ve kodlayıcılar arasındaki görüş birliği olarak kavramsallaştırılan bu benzerlik: $\Delta = C \div (C + \partial) \times 100$ formülü kullanılarak

hesaplanabilir. Formülde, Δ : Güvenirlik katsayısını, C: Üzerinde görüş birliği sağlanan konu/terim sayısını, \hat{c} : Üzerinde görüş birliği bulunmayan konu/terim sayısını ifade etmektedir. Çalışma alanında araştırmaları bulunan üç öğretim üyesine gönderildikten sonra alınan cevaplar ile iç tutarlılığı veren kodlama denetimine göre kodlayıcılar arası görüş birliğinin en az %80 olması beklenmektedir (Patton, 2002). Bu bilgilerin Word belgesine aktarılarak analizleri gerçekleştirilmiştir. Kodlayıcılar arası görüş birliği güvenirlik katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

Araştırmanın Etiği

Çalışma öncesinde gönüllere gerekli bilgiler verilmiş, gönüllü onam formu alınmıştır. Bu çalışmada, Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafından 18 numaralı toplantıda 2023-SBB-0629 protokol numarası ile etik onay alınmıştır.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen verilerin analiz sonuçları ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 1

Ebeveynlerin Demografik Özellikleri

Değişkenler	Ebeveynler	n	%
Cinsiyet	Kadın	14	66
	Erkek	11	44
Eğitim Durumu	İlköğretim	9	36
	Lise	9	36
	Lisans	7	28

Tablo 1’de araştırmaya katılan ebeveynlerin demografik özelliklerinin cinsiyet dağılımları incelendiğinde, 14 kadın ve 11 erkek toplamda 25 bireyin katıldığı tespit edilmiştir. Ayrıca ebeveynlerin 9’u ilköğretim, 9’u lise ve 7’sinin lisans mezunu olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2

Ebeveynlere Göre Çocuklarının Gönüllü Katılım Sağladığı Etkinlikler

Etkinlikler	n	%
Fiziksel Aktivite	25	100
Eğitim Durumu	11	44
Gezi	8	32

Tablo 2’de ebeveynlere göre çocuklarının gönüllü katılım sağladığı etkinlikler incelendiğinde, tüm ebeveynler çocuklarının fiziksel aktiviteye katılmak istediğini ifade etmiştir. Çocuklarının sanatsal

etkinliğe katılmak istediğini belirten ebeveynler %44, gezi etkinliklerine katılmak istediğini belirtenler ise %32 olarak tespit edilmiştir.

Ebeveynlerden elde edilen verilerin analizleri sonucunda çocuklarının fiziksel aktiviteye katılımı hakkında gözlemledikleri davranış değişikliklerinden elde edilen temalar ve temalara ilişkin bulgular aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3

Çocuklarının Fiziksel Aktiviteye Katılımı Hakkında Ebeveynlerin Gözlemleri

1. Motor Gelişim	2. Özerklik	3. Uyku	4. Beslenme	5. Fobiler	6. Sosyal Gelişim
Hareketlilik	Fobi	Düzenli Uyku	Düzenli Beslenme	Yalnızlık	Sosyalleşme
Esneklik	Problem Çözme	Korku	İştah	Karanlık	İletişim
					Girişkenlik

Tablo 3’de ebeveynlere göre, çocuklarının fiziksel aktiviteye katılımı hakkında gözlemledikleri davranış değişiklikleri motor beceriler, özerklik, uyku, beslenme, fobiler ve sosyal beceriler olmak üzere 6 temada toplanmıştır.

Motor Gelişim

Hareketlilik: Motor gelişim teması altında kodlanan hareketlilik başlığına yönelik katılımcılardan elde edilen veriler incelendiğinde, “Etkinlik sonrası hareket düzeyi arttı, gelişim olduğunu düşünüyorum. (K-17)” ve “Hareketli bir yapısı vardı. Daha da hareketlendi, koşması, zıplaması ve esnekliği arttı. (K-5)” şeklinde ifadelerle rastlanmıştır.

Esneklik: Motor gelişim teması altında kodlanan esneklik başlığına yönelik katılımcılardan elde edilen veriler incelendiğinde, “Daha aktif oldu, hareket becerisi arttı ve esnekliklerinin arttığını gözlemledim. (K-4)” şeklinde ifadelerle rastlanmıştır.

Özerklik

Fobi: Özerklik teması altında kodlanan fobi başlığına yönelik katılımcılardan elde edilen verilere bakıldığında “Asansöre tek binemezdi, merdivenlerden tek inemezdi şimdi kendine güveni geldi tek hareket edebiliyor. (K-18)” ve “Önceden merdiven ve asansörlerden korkuyordu, dokunmuyordu bile şimdi en önden kendi başına gitmek istiyor. (K-13)” şeklinde düşüncelerini belirtmişlerdir.

Problem Çözme: Özerklik teması altında kodlanan problem çözme başlığına yönelik katılımcılardan elde edilen veriler incelendiğinde “Önceden her şeyi gelip bana şikâyet ediyordu, şimdi kendi çözebiliyor. (K-7)” ve “Evet özellikle arkadaşlarıyla yaşadığı problemler azaldı ve tartışmaları kendi çözümlendi. (K-11)” şeklinde düşüncelerini ifade etmişlerdir.

Uyku

Düzenli Uyku: Uyku teması altında kodlanan düzenli uyku başlığına yönelik katılımcılardan elde edilen verilere bakıldığında “Depremden sonra uyuyamıyordu. Etkinlikler sonucunda uykuya geçme süresi kısaldı. Rahatça uyuyabiliyor. (K-5)” şeklinde ifadelerle rastlanmaktadır.

Korku: Uyku teması altında kodlanan korku başlığına yönelik katılımcılardan elde edilen veriler incelendiğinde “İlk haftalar sabahlara kadar uyanıktı korkudan. Şimdi normale döndü. (K-23)” ve “Kapıyı kilitlemiyordu içerde kalırız diye ve artık kilitliyor. Uyuma düzeyinde gelişme oldu. (K-18)” şeklinde ifadelerle düşüncelerini belirtmişlerdir.

Beslenme

Düzenli Beslenme: Beslenme teması altında kodlanan düzenli beslenme başlığına yönelik katılımcılardan elde edilen veriler incelendiğinde “Aktivitenin olduğu günler özellikle meyve ağırlıklı ve düzenli beslenmeye özen gösteriyor. (K-11)” ve “Etkinliklerden sonra düzenli beslenmeye başladığını düşünüyorum. (K-7)” şeklinde ifadelerle yer vermişlerdir.

İştah: Beslenme teması altında kodlanan iştah başlığına yönelik katılımcılardan elde edilen veriler incelendiğinde “İlk geldiğimizde hiç yemek yemiyordu çok iştahsızdı. Etkinliklerden sonra çok acıkıyor kendi yemeğe gitmek istiyor. (K-14)”, “İştahı arttı ve artık daha fazla yemek yiyor. (K-19)” ve “Fiziksel aktivitelerden dolayı iştahı açıldı. (K-24)” şeklinde düşüncelerini belirtmişlerdir.

Fobiler

Yalnızlık: Fobiler teması altında kodlanan yalnızlık başlığına yönelik katılımcılardan elde edilen veriler incelendiğinde “Yalnızlık korkusu azaldı ve normalde depresyon sonrası biz yanında olmadan hareket etmiyordu. Etkinlikler olduğu zaman öğretmenleri ve arkadaşları ile güzel vakit geçiriyor ve bizim çevresinde olmamıza eskisi kadar ihtiyaç duymuyor. (K-23)” ve “İlk zamanlar çok korkuyordu, zamanla bunu atlattı ve artık korkmuyor. (K-22)” şeklinde ifadelerini belirtmişlerdir.

Karanlık: Fobiler teması altında kodlanan karanlık fobisi başlığına yönelik katılımcılardan elde edilen veriler incelendiğinde “Karanlıkta ve tek başına uyuyamıyordu. Yalnız kalamıyordu. Etkinliklerin karanlık korkusunun üstesinden gelmesine olanak sağladığını düşünüyorum. (K-9)” ve “Uyku probleminden dolayı yalnız kalmaktan ve karanlıktan korkuyordu. Fakat fiziksel aktiviteler bu durumu gözle görülecek şekilde azalttı. (K-15)” şeklinde görüş belirtmişlerdir.

Sosyal Gelişim

Sosyalleşme: Sosyal gelişim teması altında kodlanan sosyalleşme başlığına yönelik katılımcılardan elde edilen veriler incelendiğinde “Olumlu etkisini olduğunu düşünüyorum. Bir sürü arkadaş edindi.

(K-15)", "Sosyalleşme iletişim kurma konusunda çok etkisi oldu. (K-1)" ve "Fiziksel etkinlikler sayesinde daha sosyal ve girişken oldu. (K-24)" şeklinde düşüncelerini belirtmişlerdir.

İletişim: Sosyal gelişim teması altında kodlanan iletişim başlığına yönelik katılımcılardan elde edilen veriler incelendiğinde "Akranlarıyla hiç konuşmazdı, biz terapiye gitmeyi bile düşündük. Konuşmaması bizi üzüyordu. Aktivitelerden sonra çok konuşmaya başladı. Artık daha fazla kelimeleri içeren cümleler kurabiliyor. (K-13)" ve "Fiziksel aktivite sonrasında arkadaşlarıyla oyun oynayabiliyor ve iletişim düzeyinde kayda değer artış oldu. Sosyal paylaşımları arttı. (K-9)" şeklinde ifade etmişlerdir.

Girişkenlik: Sosyal gelişim teması altında kodlanan girişkenlik başlığına yönelik katılımcılardan elde edilen veriler incelendiğinde "Fiziksel aktivitelerden sonra girişken hale geldi. Arkadaş edinebiliyor. Karşı taraftan ilk iletişimin başlamasını beklemiyor. (K-23)" ve "Şimdi çok rahat bir şekilde sosyal girişken davranışları göstermeye başladı. (K-5)" şeklinde düşüncelerini ifade etmişlerdir.

Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde, verilerin analiziyle elde edilen bulgular tartışılmış ve alandaki diğer çalışmaların bulguları ile karşılaştırılarak desteklenmeye çalışılmıştır.

Araştırma grubunda yer alan depremzede çocuklara 8 hafta boyunca, haftada 2 gün ve 1 saat yaptırılan aktiviteler sonrasında fiziksel ve psikolojik gelişim meydana gelmiştir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda motor gelişim, özerklik, uyku, beslenme, fobiler ve sosyal gelişim temaları ve bu temaların alt başlıklarında olumlu etkileri olduğu gibi bazılarında ise olumsuz duygu durumundan kaçınıldığı belirlenmiştir.

Depremden sonra oluşabilecek travmatik sorunların çözümünde, çocukların günlük rutine dönmesi oyun, kültür ve sanat içerikli faaliyetlere ağırlık vermesi stres ile başa çıkmasında destekleyici rol oynayacaktır (Aral, 2023). Sapriyanti (2020) anaokulu çağındaki çocuklarda gerçekleştirdiği oyun etkinlikleri içerikli deprem afeti öğrenme programının çocukların bilişsel, duyuşsal ve psikomotor becerileri üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmiştir. Mahmoudi-Gharaei vd., (2006) araştırmasında depreme doğrudan maruz kalan 3-6 yaş grubunda bulunan 19 çocuğa bilişsel-davranışçı yaklaşımla 12 seanslık grup oyun terapisi uygulamış ve araştırma sonucunda çocukların travma sonrası stres bozukluğu, kaygı ve davranışsal olumsuz hareketlerin azaldığı belirlenmiştir. Öztürk ve Kırca (2023) Kahramanmaraş merkezli depremzede kimsesiz çocuk ve gençler için psiko-sosyal çözüm önerileri isimli kitap çalışmalarında aile fertlerini kaybeden depremzede çocukların temel ihtiyaçları ve duygusal desteklerinin karşılanmasından sonra yaşamlarının normalleştirilmesi ve rutin oluşturma basamağında spor ve oyun aktivitelerine

katılımlarının teşvik edilmesinin psiko-sosyal açıdan faydalı olacağı belirtilmiştir. Bedriye (2014) çalışmasında 6-12 yaş arası okul çağındaki çocuklarda depremin günlük yaşam aktivitelerini olumsuz etkilediği, kaygı, öfke patlaması, uyku bozuklukları ve stresin yaygın olarak karşılaşılan problemler arasında olduğunu belirtmiştir. Bu olumsuz durumların çözülmesinde fiziksel aktivite, erken müdahale ve psikososyal desteğin önemli olduğu vurgulanmıştır. Çiçek vd., (2023) tarafından Wushu-Kungfu Türkiye şampiyonasına katılan 50 gönüllü depremzede öğrenciyle tarama yöntemi kullanılarak elde edilen verilere göre depremzede sporcu ve çocukların takım ve bireysel sporlarla vakit geçirmelerinin yaşadıkları doğal afetin (depremin) olumsuz ve travmatik etkilerinin azaltılabileceği ifade edilmiştir. Okazaki vd., (2015) Büyük Doğu Japonya Depremi ve Tsunamisi ardından 1637 ortaokul öğrencisi ile yaptığı 3 yıllık boylamsal çalışma sonucunda çalışmaya katılan çocuk ve ergenlerin ortalama adımlarının Dünya Sağlık Örgütü'nün (2010) sağlık için fiziksel aktiviteye küresel önerilerinden daha düşük olduğunu bu nedenle deprem ve tsunaminin öğrencilerin fiziksel aktivitelerini ve hareketlilik beceri düzeyini olumsuz etkilediğini ifade etmiştir. Valenti vd., (2012) cinsiyet ve spor uygulamalarında deprem etkinliklerini incelendiği çalışmada, amatör spor uygulamalarının doğal afetler sonucunda yaşanan günlük rutinin bozulması, psikolojik ve kişilik problemlerinin çözümünde rol oynayabileceğini belirtmiştir. Ayrıca spor yapan ergenlerin yapmayanlara kıyasla doğal afet sonrasında meydana gelen pasif hareketsizlik ve olumsuz duygu durumuyla başa çıkma becerilerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Wang ve You (2021) Çin'deki Wenchuan depreminden sonra çocuklar ve ergenlerde kum oyunu çalışmasını 1, 6, 12, 18 ve 24 ay olacak şekilde gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda 1 ve 6. aydaki travma skorları 12, 18 ve 24. aylarda kaydedilenlere göre önemli oranla düşük bulunmuştur. Çocuk ve gençlerin depremde yaklaşık 12-18 ay sonra en ağır zihinsel travmayı yaşadıkları bu nedenle psikolojik yardımın birkaç yıl boyunca sürdürülmesi gerektiği ifade edilmiştir.

Sonuç olarak ebeveynlerin düşüncelerine göre, çocuklarının düzenli fiziksel aktivite sonrasında fiziksel (hareketlilik, esneklik vb.) ve psikolojik (korku, yalnızlık, karanlık vb.) yönden birçok gelişme kaydettiği aynı zamanda olumsuz duygu durumlarından uzaklaştığı ve gündelik hayata daha hızlı uyum sağlamaya başladığı söylenebilir.

Öneriler

Çocukların deprem sonrası travmalarla başa çıkabilmesi için spor, sanat ve kültür içerikli aktivitelerin birkaç yıl boyunca sürdürülmesi,

Doğal afetler hakkında özellikle gelişim dönemindeki çocuklara bilgilendirici müfredat oluşturulmalı,

Fiziksel aktiviteye katılım hususunda çocuklar ve ebeveynlerin ilgi ve beklentileri yönünde programlar geliştirilmeli,

Düzenli serbest zaman etkinliklerinin önemi ve faydaları konusunda ebeveynler ve çocuklara yönelik eğitim seminerleri hazırlanması önerilmektedir.

* Bu çalışma 7. Uluslararası Akademik Spor Araştırmaları Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 21.09.2023

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 2023-SBB-0629

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tüm aşamalarında ilk üç yazar da eşit katkıda bulunmuştur. Diğer yazarlar çalışma dizaynı, verilerin toplanması, verilerin hazırlanması ve literatür taramada katkı sağlamıştır.

Çatışma Beyanı

Yazarın/yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Aker, A. T., ve Işık, E. (2017). Temel sağlık hizmetlerinde ruhsal travmaya yaklaşım. Akdeniz F, (Ed.), *Aile Hekimleri İçin Psikiyatri'de (1. Baskı, ss. 179-203)*, Ankara, Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Aker, T., Aydın, N., ve Beşiroğlu, L. (2014). *Van-Erciş 2011 Depremleri Tpd Etkinlikleri ve Deneyimleri*. Ankara, Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Alipour, F., ve Ahmadi, S. (2020). Social support and posttraumatic stress disorder (PTSD) in earthquake survivors: a systematic review. *Social Work in Mental Health, 18*(5), 501-514.
- Aral, N. (2023). Depremin çocuklar üzerindeki etkileri. *Çocuk ve Gelişim Dergisi, 6*(11), 93-105.
- Ataç, M., ve Özsezer, G. (2021). Depremden etkilenen çocuk ve ergenlerin ruhsal durumu ve hemşirelik yaklaşımı. *Acil Yardım ve Afet Bilimi Dergisi, 1*(1), 22-27.
- Bedriye, A. K. (2014). Determination and evaluation of effects of earthquake on school age children's (6-12 years old) behaviours. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 152*, 845-851.
- Creswell, J. W. (2016). *Beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni*. (Bütün M. ve Demir S.B.), *Nitel araştırma yöntemleri (3. Baskı)*, Ankara, Siyasal Kitabevi.
- Çiçek, H., Ayhan, R., ve Şenol, M. R. (2023). Wushu-kungfu Türkiye şampiyonasına katılan depremzede sporcuların travma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri (1. Baskı). Ankara, Bilgin Kültür Sanat Yayınları.
- Freud, S. (1961). The ego and the id. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud (Vol. 19, pp. 3-66)*, London, Hogarth Press.
- Kaya, S., ve Türk, A. (2023). Afetlerde psikososyal destek profesyonellerinin travmaya müdahale becerilerinin incelenmesi. A. Bilgili ve B. Hanedan (Eds.), *Sağlık Bilimlerinde Güncel Tartışmalar (1. Baskı, ss. 201-277)*, Ankara, Bilgin Kültür Sanat Yayınları.

- Lee, J. Y., Kim, S. W., ve Kim, J. M. (2020). The impact of community disaster trauma: A focus on emerging research of PTSD and other mental health outcomes. *Chonnam Medicine Journal*, 56(2), 99-107.
- Mahmoudi-Gharaei, J., Bina, M., Yasami, M. T., Emami, A., ve Naderi, F. (2006). Group play therapy effect on Bam earthquake related emotional and behavioral symptoms in preschool children: a before-after trial. *Iranian journal of Pediatrics*, 16(2), 137-142.
- Makwana, N. (2019). Disaster and its impact on mental health: A narrative review. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(10), 3090-3095.
- Maxwell, J. A. (1992). Understanding and validity in qualitative research. *Harvard Education Review*, 62, 279-299.
- Merriam, S. B. (2013). *Nitel araştırma, desen ve uygulama için bir rehber* (2. Baskı). Ankara, Nobel Yayıncılık.
- Miles, M. B., ve Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded Sourcebook* (2nd ed). Thousand Oaks, SAGE Publications Inc.
- Okazaki, K., Suzuki, K., Sakamoto Y., ve Sasaki, K. (2015). Physical activity and sedentary behavior among children and adolescents living in an area affected by the 2011 Great East Japan earthquake and tsunami for 3 years. *Preventive. Medicine Report*, 2, 720-724.
- Özkan, A., Türkmen, M., Bozkuş, T., Kul, M., Soslu, R., Yaşartürk, F., Aydın, R., ve Öz, U. (2018). Determination of the relationship between healthy life style behaviors, physical fitness, and risk factors of coronary heart diseases in university students. *Education Sciences*, 8, 51.
- Özkan, A., Yaşartürk, F., ve Elçi, G. (2021). The relationship between leisure satisfaction, physical activity level and healthy life-style behaviors of sport science students during the COVID-19 pandemic. *Physical Education of Students*, 25(5), 257-264.
- Öztürk, M., ve Kırca, M. (2023). *Kahramanmaraş Merkezli Depremler Sonrası İçin Akademik Öneriler*. Gaziantep, Özgür Yayınları
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed.). Thousand Oaks, SAGE Publications Inc.
- Sapriyanti, T. (2020). Development of earthquake disaster mitigation learning program for early childhood. *KOLOKIUM Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 8(1), 37-45.
- Smith, J.A., Flowers, P., ve Larking, M. (2009). *Phenomenological analysis Theory method and research* (2nd ed). SAGE Publications Inc.
- Sönmez, M. B. (2022). Depremin psikolojik etkileri, psikolojik destek ve korkuyla baş etme. *TOTBİD Dergisi*, 21(3), 337-343.
- Spodek, B., ve Saracho, O.N. (2003). On the shoulders of giants: Exploring the traditions of early childhood education. *Early Childhood Education Journal*, 31, 3-10.
- Sungur, M. Z., ve Herbert, C. (2011). *Deprem sonrası ortaya çıkan tepkiler ve kendi kendine yardım yöntemleri* (Özel Baskı). İstanbul, Rekmay Yayıncılık
- Tanhan, F., ve Mukba, G. (2015). Depreme ilişkin algının deprem yaşayan ilköğretim öğrencilerinin görüşlerine dayalı olarak incelenmesi. *Journal of Human Sciences*. 12(2), 1581-1601.
- Tohet, M., El Iq Bali, M. M., Juni Astuti, D. P., Ulfa, A., Maisaroh, S., Ashidqiah, H., ... ve Erliana, C. I. (2021). Characters Education Based Audiovisual for Children in the Coastal Area. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 12(4), 1639-1644.
- Valenti, M., Vinciguerra, M. G., Masedu, F., Tiberti, S., ve Sconci, S. (2012). A before and after study on personality assessment in adolescents exposed to the 2009 earthquake in L'Aquila, Italy: influence of sports practice. *BMJ Open*, 2(3), 1-8.
- Xu, J., & He, Y. (2012). Psychological health and coping strategy among survivors in the year following the 2008 Wenchuan earthquake. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 66(3), 210-219
- Wang, D., ve You, X. (2021). Post-disaster trauma and cultural healing in children and adolescents: Evidence from the Wenchuan earthquake. *The Arts in Psychotherapy*. 77(6), 101878.
- WHO (2010). *Health guidelines for physical activity*. Geneva.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (8. Baskı). Ankara, Seçkin Yayıncılık.

Zhang, W., Liu, H., Jiang, X., Wu, D., ve Tian, Y. (2014). A longitudinal study of posttraumatic stress disorder symptoms and its relationship with coping skill and locus of control in adolescents after an earthquake in China. *PLoS One*, 9(2), e88263.



Bu eser [Creative Commons Atf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.