

PAPER DETAILS

TITLE: DEPREMI YASAMIS ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİN SOSYAL DESTEK AGLARINA İLİSKİN
ALGI VE GÖRÜSLERİ

AUTHORS: Sevgi Uygur

PAGES: 697-723

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3617444>



ISSN: 2146-1740
https://dergipark.org.tr/tr/pub/ayd,
Doi: 10.54688/ayd.1409163
Araştırma Makalesi/Research Article



DEPREMİ YAŞAMIŞ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİN SOSYAL DESTEK AĞLARINA İLİŞKİN ALGI VE GÖRÜŞLERİ

PERCEPTIONS AND OPINIONS OF UNIVERSITY STUDENTS WHO EXPERIENCED THE EARTHQUAKE ON SOCIAL SUPPORT NETWORKS

Sebahat Sevgi Uygur¹

Öz

Makale Bilgi

Gönderilme:
24/12/2023

Kabul:
02/02/2024



Bu çalışmanın amacı deprem mağduru üniversite öğrencilerinin sahip oldukları sosyal destek ağlarının psikolojik iyileşme üzerindeki etkilerine yönelik algı ve görüşlerinin ortaya çıkartılmasıdır. Fenomenolojik desen ile gerçekleştirilen çalışmada Kahramanmaraş depremini deneyimleyen üniversite öğrencileri ile nitel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırmada amaçlı örnekleme tekniklerinden biri olan maksimum çeşitlilik örnekleme kullanılmıştır. Çalışma grubunu, 2023-2024 eğitim ve öğretim yılının güz döneminde öğrenimine devam eden ve gönüllü olarak çalışmaya katılan 38 üniversite öğrencisi (21'i kadın ve 17'si erkek) oluşturmuştur. Araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu ve yarı yapılandırılmış görüşme formu veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Nitel verilerin analizi için içerik analizi yürütülmüştür. Bulgular sonucunda Sosyal Destek Ağlarının Doğası ve Çeşitliliği, Sosyal Destek Ağlarının Duygusal Etkileri, Sosyal Destek Alanları, Sosyal Destek ve Güvende Hissetme, Sosyal Destek Ağlarının İyileşme ve Güçlenme Üzerindeki Etkileri ana temaları altında on beş alt tema olduğu tespit edilmiştir. Bulgular öğrencilerin en çok aile ve arkadaşlarından ev ve okul alanlarında destek gördüğünü, bazılarının duygusal desteğe ulaşmada zorluk yaşadığını ancak bu desteğe ulaşanların ise kendilerini güvende hissettiklerini, daha hızlı psikolojik iyileşme, semptomlarda azalma yaşadıklarını göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Deprem, Sosyal Destek, Psikolojik İyileşme.

Jel Kodları: I10, I12, I30, I31.

¹ **Sorumlu Yazar:** Dr. Öğr. Üyesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, ORCID: 0000-0001-8848-8968, e-posta: sevgiuygur92.su@gamil.com.

Etik Beyan: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulundan 17.11.2023 tarihli ve 87347630-659-798480 sayı numaralı izin alınmıştır.

Atıf: Uygur, S. S. (2024). Deprem mağduru üniversite öğrencilerinin sahip oldukları sosyal destek ağlarının travma sonrası psikolojik iyileşmeye yönelik algı ve görüşleri. *Akademik Yaklaşım Dergisi*, 15(1)-Deprem Özel Sayısı, 697-723.



Abstract

Article Info

Received:
24/12/2023

Accepted:
02/02/2024

This study aims to uncover the perceptions and viewpoints of university students who have survived an earthquake on the impact of their social support networks on their recovery. In this phenomenological study, qualitative interviews were conducted with university students who experienced the Kahramanmaraş earthquake. The study employed maximum variation sampling, which is a purposeful sampling technique. The study group consisted of 38 university students (21 female and 17 male) who continued their education in the fall semester of the 2023-2024 academic year and voluntarily participated in the study. A demographic information form and a semi-structured interview form prepared by the researcher were used as data collection tools. Content analysis was used to analyze qualitative data. As a result of the findings, fifteen sub-themes were identified under the main themes of Nature and Diversity of Social Support Networks, Emotional Effects of Social Support Networks, Social Support Areas, Social Support and Feeling Safe, and Effects of Social Support Networks on Recovery and Empowerment. The results revealed that students received the most support from their family and friends in the areas of home and school; some had difficulty receiving emotional support, but those who accessed this support felt safe, experienced faster psychological recovery and a decrease in symptoms.

Keywords: Earthquake, Social Support, Psychological Recovery.

Jel Codes: I10, I12, I30, I31.

Extended Summary

Turkey, located in a seismically active region, experienced two powerful earthquakes of 7.7 and 7.6 magnitudes on January 6, 2023. The epicenter of these earthquakes was Kahramanmaraş, resulting in serious harm to both buildings and human lives. Earthquakes have a significant impact on individuals, particularly in terms of trauma. Research by Briere et al. (2008) suggests that university students in young adulthood are among the most affected groups in terms of trauma. Consequently, university students have a significant need for psychological healing when they encounter traumatic experiences. Psychological recovery is a personalized process that encompasses diverse therapy approaches, coping mechanisms, and support systems (Erdur Baker et al., 2021: 517). Robinaugh et al. (2011) assert that social support plays a crucial role in promoting psychological recovery and empowering individuals following a traumatic experience. This study seeks to uncover the perspectives and opinions of university students who have experienced earthquakes, regarding the impact of their social support networks on their psychological recovery after this traumatic event.

The investigation was carried out with a descriptive phenomenological design, which is a qualitative research methodology. Maximum variation sampling, one of the purposeful sampling techniques, was used to reach 38 volunteer participants (21 women; 17 men). Data was collected using a personal information form and a semi-structured interview form developed by the researcher. During the preparation of the semi-structured interview form, feedback from experts was obtained and a pilot study was carried out. Prior to the analysis, the transcripts were thoroughly reviewed multiple times. The codes obtained were categorized into common categories. As a result of the data analysis, five main themes and fifteen sub-themes were obtained. Through the process of data analysis, we were able to identify five primary themes and fifteen secondary themes. To assure the study's reliability, inter-coder agreement was assessed using Kappa statistics. The Kappa test yielded a value of 0.48, indicating the presence of inter-coder agreement (Wynd et al., 2003). The content analysis revealed five main themes. These are; Nature and Diversity of Social Support Networks, Emotional Effects of Social Support Networks, Areas of Social Support, Social Support and Feeling Safe, Effects of Social Support Networks on Recovery and Empowerment.

The first theme showed the variety of university earthquake victims' social support networks. Participants relied on family support networks for social support. They said family support gave them emotional, practical, and a sense of belonging. Friends and peers are frequently sought out by participants for shared interests, camaraderie, and occasionally for alternative viewpoints. They also reported receiving social support from academic faculty, state-affiliated community and non-governmental organizations, and university student communities. The study's second theme examined how earthquake victims' social support networks affected their emotions. Many participants said the emotional support they received after the earthquake was helpful, but others said internal mechanisms and external factors made it difficult. The third theme of the study examined social support domains among earthquake-affected university students. Participants said that they mostly received social support in the domains of home and school during this phase, encompassing tasks such as household chores, childcare, academic pursuits, and exam preparations. Collaboration and cooperation helped participants feel united and achieve their goals. Participants also appreciated social support in meeting their basic needs after the disaster. The fourth subject of the study sheds light on participants, particularly in terms of social support and its determinants. Participants felt secure due to social support. They also identified empathy, non-judgment, consistency, and boundary respect as safety criteria. The fifth and final theme examined how participants' social support networks affect recovery and empowerment. Social support improved posttraumatic stress symptoms and psychological recovery the most. Finally, participants claimed social support empowered and strengthened them. The literature-based findings were examined and field researchers and professionals were given recommendations.

1. Giriş

Doğal afetler, dünyanın doğal süreçleri içerisinde meydana gelen doğal tabiat olaylarıdır (Karancı, 2006). Seller, kasırgalar, yangınlar, volkanik patlamalar doğal afetlere örnek olarak verilebilir. Dünya yüzeyinin altındaki plakaların hareketinden kaynaklanan şiddetli ve ani yer sarsıntıları olarak tanımlanan depremler de doğal afetlerin bir parçasını oluşturmaktadır. Türkiye'nin sismik olarak aktif bir bölgede yer alması depremlere yatkın olmasının bir göstergesidir. Birçok büyük fay hattı ülkeyi boydan boya geçerek deprem riskini önemli bir endişe kaynağı haline getirmektedir (Gül & Bayram, 2014). Türkiye, 6 Ocak 2023 tarihinde merkezi Kahramanmaraş olan 7.7 ve 7.6 şiddetindeki iki depremle sarsılmış ve sadece evlerin değil yüreklerin de yıkılmasına ve yaralanmasına sebep olmuştur. Deprem sonrasında çok sayıda can, mal kaybı meydana gelmiş, bölge ekonomik anlamda zarar görmüş, pek çok insan yer değiştirmek zorunda kalmıştır (Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı, 2023). Kahramanmaraş depremi ülkede yaşayan bireyleri doğrudan ya da dolaylı olarak ciddi anlamda etkilemiştir.

Depremin bireyler üzerindeki en büyük etkilerinden birinin travmalar olduğu söylenebilir (Livanou vd., 2002). Travmalar yaşamı tehdit eden rahatsız edici deneyimleri ifade etmektedir (Briere vd., 2008). Travmatik olaylar bireylerin başa çıkma becerisini aşarak kendilerini çaresiz, tehdit altında veya tehlikede hissetmelerine neden olmaktadır (Yehuda vd., 2015). Travmaların bireyler üzerinde derin, kalıcı ve olumsuz nitelikte pek çok fiziksel, duygusal ve psikolojik etkileri bulunmaktadır (Helzer vd., 1987). Bu etkiler arasında kabuslar, aşırı uyarılma, depresyon, kaygı bozuklukları, korku, öfke, suçluluk gibi yoğun ve zorlu duygular, duygusal düzenlemede zorluklar, ilişkisel sorunlar, güven sorunları, sosyal geri çekilme, hafıza sorunları ve konsantrasyon güçlüğü, uyku bozuklukları, baş ağrısı, kronik ağrı gibi somatik belirtiler, olumsuz benlik algısı, öz-kimlik kaybı, madde bağımlılığı, riskli davranışlarda bulunma, akademik başarısızlık, okul terki de yer alabilmektedir (Yule & Smith, 2015: 808).

Bireylerin travmaya verdikleri tepkiler ve travmadan etkilenme düzeyleri farklılık göstermektedir (Helzer vd., 1987). Türkiye'de yaşanan deprem felaketi ve içinde bulundukları gelişimsel dönemin özellikleri göz önünde bulundurulduğunda; depremin neden olduğu travmalardan en çok etkilenen gruplardan birini genç yetişkinlik döneminde yer alan üniversite öğrencilerinin oluşturduğu düşünülebilir. Doğrudan ve dolaylı olarak yaşanan travmalar öğrencileri akademik, duygusal ve sosyal açıdan olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Al-Shawi vd., 2011). Ancak üniversite hayatının hali hazırda uyum sağlama, akademik, sosyal, ekonomik gibi alanlarda benzersiz zorluklar sunması (Mert & Çetiner, 2018; Özkan & Yılmaz, 2010),

travma yaşamış üniversite öğrencilerinin ek zorluklarla karşılaşmalarına neden olmaktadır. Bu zorluklardan birini özellikle üniversite birinci sınıfa başlamış ve sürece uyum sağlamaya çalışan öğrencilerin deneyimlediği geçiş süreci stresi oluşturabilir (Özkan & Yılmaz, 2010). Bu durum, travmaya maruz kalan öğrencilerin yaşadığı zorlukları arttıran bir faktör olarak karşımıza çıkabilir. Bir diğeri ortaöğretimden farklı olarak yükseköğretimde öğrencilerin artan akademik sorumluluklarla karşılaşmaları ve bu sorumlulukları yönetme becerilerine sahip olma düzeyleridir. Öğrenciler bu süreçte travmaların genel özellikleri itibariyle konsantre olma, bilgileri hatırlama veya akademik görevleri etkili bir şekilde yerine getirme, derslerde, sınavlarda ve genel akademik performansta başarı gösterme gibi konularda daha fazla zorluk yaşayabilirler (Atay, 2015). Son sınıf öğrencileri ise atanma, iş bulma gibi kaygıları daha yoğun deneyimleyebilir (Korkmazer, 2020). Eric Erikson'a (1963: 389) göre öğrencilerin içinde bulundukları genç yetişkinlik dönemi yakınlığa karşı yalıtılmışlık evresine işaret etmekte olup sosyal bağlantılar kurma ve sağlıklı ilişkiler geliştirme gibi önemli adımların atılması gereken bir dönemi ifade etmektedir. Ancak travma yaşamış bireyler güven sorunlarıyla mücadele etmekte ve destekleyici sosyal ağlar oluşturmada engellerle karşılaşabilmektedirler. Bu durum yaşanabilecek ruh sağlığı sorunlarını ortaya çıkartabilmektedir (Kurt & Gülbahçe, 2018). Üniversite hayatı kişisel gelişim beklentileri nedeniyle de yüksek düzeyde stres içermektedir. Travma mağdurları için bu ek stres faktörleri başa çıkma mekanizmalarını zorlamakta ve artan anksiyete veya depresyona katkıda bulunabilmektedir. Ek stres kaynakları öğrencilerin travmatik yaşantılarını tetikleyerek duygusal yükleri de arttırabilmektedir (Cherry & Wilcox, 2020). Ayrıca kimlik oluşturma ve sosyal bağlılık ihtiyacının ön planda olduğu genç yetişkinlik döneminde öğrenciler genellikle çevrelerindeki bireylerin düşüncelerine ve geri bildirimlerine daha fazla önem vermektedirler (Walter, 2016). Ancak travmaya maruz kalan bireyler “korunması gereken, yardıma muhtaç, hasta” gibi etiketlerle damgalanma, utanç veya yargılanma riski ile karşı karşıya kalabilmektedir (Schneider vd., 2018). Bu durum travmanın olumsuz etkilerini açığa çıkartabilmektedir. Son olarak travmalar mali zorlukların artışına sebep olabilmektedir (Kaypak & Bimay, 2016). Üniversite öğrencileri finansal zorlanmalara bağlı olarak artan stresle karşı karşıya kalabilmektedir. Dolayısıyla bütçelerini yönetmeleri gereken bir dönem olan yükseköğretim sürecinin öğrenciler için yeni problemleri beraberinde getirdiği düşünülebilir.

Psikolojik iyileşme, travma sonrasında büyük önem taşımakta olup bireylerin travmatik bir deneyimin ardından zihinsel ve duygusal iyi oluş hallerini geliştirdikleri ve yeniden inşa ettikleri süreci ifade etmektedir (Schemitsch & Nauth, 2020). Psikolojik iyileşme travmanın

neden olduğu psikolojik etkilere uyum sağlamayı, yaşama karşı kontrol duygusunu yeniden kazanmayı, duygusal ve bilişsel esnekliği geliştirmeyi içermektedir (Paxson vd., 2012). Travma sonrası psikolojik iyileşme, bireylerin refah düzeylerini, yaşam kalitelerini ve genel işlevselliklerini doğrudan etkilemekte ve uzun vadeli olumsuz sonuçların önlenmesini sağlamaktadır. Ayrıca bireyleri travmanın zorluklarını aşma, daha mutlu ve doyumlu bir hayata ve geleceğe doğru ilerlemeleri konusunda desteklemektedir (Schemitsch & Nauth, 2020). Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin yaşadıkları travmatik durumlar karşısında psikolojik iyileşme göstermeleri en büyük ihtiyaçlardan biri haline gelmektedir. Psikolojik iyileşme, çeşitli terapötik müdahaleleri, başa çıkma stratejilerini ve destek sistemlerini içerebilen bireyselleştirilmiş bir yolculuktur. Başa çıkmayı destekleyen müdahale ve stratejiler arasında bilişsel yeniden çerçeveleme, fiziksel egzersizler, bilinçli farkındalık uygulamaları, farkındalık temelli psiko-eğitimler, krize müdahale, travma odaklı terapiler, danışanı güçlendirme gibi çalışmalar yer almaktadır (Erdur Baker vd., 2021: 481; Scurfield, 2013). Sosyal destek de travma sonrası psikolojik iyileşmeyi kolaylaştıran ve bireyleri güçlendiren önemli faktörlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Robinaugh vd., 2011).

Sosyal destek, bireylerin aile, arkadaş, akraba ve topluluk üyeleri dahil olmak üzere sosyal ağlarından aldıkları yardımı ifade etmektedir. Bireylerin stresle, zorluklarla ve travma gibi olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkmalarına yardımcı olmak için çeşitli desteklerin sağlanmasını içermektedir (Cunningham & Barbee, 2000: 277). Sosyal destek, travma sonrası psikolojik iyileşmede çok önemli bir role sahiptir. Travma sonrası psikolojik iyileşme sürecinde bireylere sağlanan sosyal destek kaynakları arasında aile üyeleri, arkadaşlar, ruh sağlığı çalışanları, devlet kurumları, sosyal destek grupları, iş arkadaşları ve eğitim ortamları yer alabilmektedir (Aydın, 2023: 89). Alanyazında yapılan çalışmalar sosyal desteğin bireylerin travmatik duygularını yargılanmadan açıkça ifade edebilecekleri bir alan sağladığını göstermektedir. Duygusal onaylanma ve anlaşılabilirlik hissi ise bireylerin travmatik olayları işleme süreçlerini kolaylaştırmaktadır (Cohen vd., 2000: 178). Travma, izolasyon ve yabancılaşma duygularını ortaya çıkartabilmektedir. Ancak benzer deneyimleri paylaşan bireylerden gelen sosyal destek, izolasyon ve yabancılaşma duyguları ile mücadeleyi desteklemekte ve aidiyet duygusunu geliştirmektedir (Aydın, 2023: 68). Ayrıca destekleyici bireylerle etkileşimde bulunmak, diğerlerinin de benzer mücadelelerden geçtiğini ve iyileştiğini bilmek travmaya verilen duygusal tepkilerin normalleşmesini ve umut duygusunun artmasını sağlamaktadır (Chen, 2013: 156). Sosyal destek ağları farklı başa çıkma kaynakları sunmaları açısından da önem taşımaktadır. Farklı bireyler benzersiz ve farklı bakış açıları, tavsiyeler veya

yardımlar sunarak travmayı deneyimleyen bireylerin başa çıkma becerilerini zenginleştirebilmektedir (Chen, 2013: 213; Cohen vd., 2000: 210). Bu sosyal ağlardan sağlanan teşvik, empati ve deneyimler, güçlü ve uyumlu bir yapıyı teşvik ederek bireylerin güçlü yönlerinin ortaya çıkmasına, olumlu bir benlik algısının ve başa çıkma becerilerinin gelişmesine olanak sağlamaktadır (Labrague & De los Santos, 2020). Dolayısıyla deprem sonrası süreçte üniversite öğrencilerinin sahip oldukları sosyal destek ağları açısından neler deneyimledikleri ve bu ağlara ilişkin farkındalık düzeyleri büyük önem taşımaktadır.

Yukarıdaki bilgilerden hareketle bu çalışmada deprem mağduru üniversite öğrencilerinin sahip oldukları sosyal destek ağlarının travma sonrası psikolojik iyileşme üzerindeki etkilerine yönelik algı ve görüşlerinin ortaya çıkartılması amaçlanmıştır. Sosyal destek, deprem gibi travmatik olaylardan sonra psikolojik iyileşmenin kolaylaştırılmasında önemli bir rol üstlendiği için deprem mağduru öğrencilerin sosyal destek ağlarını nasıl algıladıklarını anlamak, psikolojik iyileşmeye katkıda bulunan faktörler hakkında bilgi sağlamak ve potansiyel risk faktörlerini ele almak büyük önem taşımaktadır. Sosyal destek sadece bireysel iyileşmeye değil; aynı zamanda depremden etkilenen toplumların genel sosyal uyumuna da katkı sağlamaktadır (Huisman, 2022: 136). Dolayısıyla sosyal destek ağlarının üniversite öğrencileri açısından nasıl işlediğini anlamak, sosyal bağları güçlendirme ve uzun vadeli iyileşme için gerekli olan aidiyet duygusunu teşvik etme açısından da faydalı olacaktır. Böylece elde edilen bulguların sosyal destek ağlarını güçlendirmek ve daha etkili başa çıkma mekanizmalarını teşvik etmek amacıyla kullanabileceği söylenebilir. Bu kapsamda hazırlanan çalışmanın problem cümlelerine aşağıda yer verilmiştir.

- (1) Depremi yaşayan üniversite öğrencilerinin sahip oldukları sosyal destek ağlarının travma sonrası psikolojik iyileşmeleri üzerindeki rolü nedir?
- (2) Depremi yaşayan üniversite öğrencilerinin yaşadığı travmanın ardından sosyal destek ağlarının varlığı, öğrencilerin travma sonrası psikolojik iyileşme sürecinde nasıl algılanmaktadır?
- (3) Depremi yaşayan üniversite öğrencileri, sosyal destek ağlarının sunduğu destekleri ne ölçüde etkili bulmaktadır?
- (4) Depremi yaşayan üniversite öğrencileri, travma sonrası psikolojik iyileşme sürecinde destek ağlarının katkılarını nasıl değerlendirmektedir?
- (5) Depremi yaşayan üniversite öğrencilerinin sahip oldukları sosyal destek ağlarının, kişisel güçlenme ve travma sonrası psikolojik direnç oluşturma süreçlerine nasıl katkıda bulunduklarına dair görüşleri nelerdir?

2. Yöntem

2.1. Araştırma Deseni

Bu çalışma, nitel araştırma yaklaşımı olan betimsel fenomenolojik desen kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Fenomenolojik desen katılımcıların belirli olgulara ilişkin tanımlarını, atıflarını ve duygularını ortaya çıkarmak için kullanılan bir yaklaşım olarak kabul edilmektedir (Patton, 2002). Bu doğrultuda çalışma, deprem mağduru üniversite öğrencilerinin sahip oldukları sosyal destek ağlarının travma sonrası psikolojik iyileşme üzerindeki etkilerine yönelik algı ve görüşlerini incelemek amacıyla fenomenolojik desen kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklemini 2023-2024 akademik yılı güz döneminde devlet üniversitelerinde öğrenimine devam eden ve depremi doğrudan yaşamış üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmada nitel araştırmalarda sıklıkla kullanılan amaçlı örnekleme tekniklerinden biri olan maksimum çeşitlilik örnekleme kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme teknikleri, çalışma grubundan daha derin ve kapsamlı veriler elde etmek amacıyla kullanılmaktadır (Merriam, 2009: 298). Maksimum çeşitlilik örnekleme ise çeşitli özelliklere sahip bağlamlar arasında ortak olayları tespit eden bir yöntemdir (Yıldırım & Şimşek, 2011: 82). Bu örnekleme yöntemi ile çalışmaya katılan bireylerin çeşitliliğini maksimum derecede yansıtmak hedeflenmiştir. Görüşmeye katılan katılımcılar farklı fakültelerden, üniversitelerden, bölümlerden, sınıf düzeyinden olmaları gibi belirli kriterlere göre seçilmiştir. Çalışmada toplamda 38 öğrenci yer almıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 20.46 olarak hesaplanmıştır. Tablo 1'de çalışma grubunun demografik özelliklerine yer verilmiştir.

Tablo 1.
Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri (n=38)

Değişkenler	Sayı / n	Yüzde / %
Cinsiyet		
Kadın	21	%55.26
Erkek	17	%44.73
Fakülte		
Eğitim Fakültesi	6	%15.78
Tıp Fakültesi	4	%10.52
Fen Fakültesi	6	%15.78
Edebiyat Fakültesi	6	%15.78
Hukuk Fakültesi	5	%13.15
Mühendislik Fakültesi	6	%15.78
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	5	%13.15
Bölüm		
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	2	%5.26

Sınıf Öğretmenliği	2	%5.26
Okul Öncesi Öğretmenliği	2	%5.26
Hukuk	5	%13.15
İşletme	3	%7.89
İktisat	2	%5.26
Tıp	3	%7.89
Biyoloji	2	%5.26
Kimya	2	%5.26
Matematik	2	%5.26
Felsefe	2	%5.26
Psikoloji	2	%5.26
Sosyoloji	2	%5.26
Sınıf Düzeyi		
1. sınıf	8	%21.05
2. sınıf	10	%26.31
3. sınıf	11	%28.94
4. sınıf	8	%21.05
5. sınıf	1	%2.63
Algılanan Sosyo-Ekonomik Durum		
Düşük	17	%44.73
Orta	13	%34.21
Yüksek	8	%21.05
Kardeş Sayısı		
Tek Çocuk	4	%10.52
Bir Kardeş	8	%21.05
İki Kardeş	10	%26.31
Üç ve Üzeri Kardeş	16	%42.10

2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ve yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu aracılığıyla üniversite öğrencilerinin cinsiyet, fakülte, bölüm, sınıf düzeyi, algılanan ekonomik durumu, kardeş sayısı, yaş bilgisi gibi demografik bilgileri toplanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formu yapılan alanyazın taraması sonucunda geliştirilmiştir. Hazırlanan sorular üç alan uzmanına (iki Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD ve bir Türk Dili ve Edebiyatı ABD) gönderilerek kapsam ve dil açısından uzman görüşü alınmıştır. Alınan geri bildirimler doğrultusunda sorular düzenlenmiş ve iki üniversite öğrencisi ile pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulama sonucunda forma son hali verilmiştir. Görüşmeler on açık uçlu soru ve tamamlayıcı sorulardan oluşmuştur. Görüşmeler “Deprem sonrasında hangi sosyal destek ağları size en büyük yardımcı sağladı ve neden?”; “Deprem sonrası nasıl bir sosyal destek ağına ihtiyaç duyduğunuzu düşünüyorsunuz?”; “Sosyal destek ağlarınızın size duygusal olarak nasıl yardımcı olduğunu açıklayabilir misiniz?”; “Sosyal destek ağlarınızın size yardım ve dayanışma sağlamadaki rolünü anlatabilir misiniz?”; “Deprem sonrası sosyal destek ağlarınızın sizi güvende hissettirdiğini düşünüyor musunuz? Nasıl?” gibi soruları içermiştir. Bu soru kalıpları, "Bir örnek verebilir misiniz?" ve "Bu süreçle ilgili deneyiminizi biraz daha detaylandırabilir misiniz?" gibi ek sorularla desteklenmiştir.

Çalışma, Dokuz Eylül Üniversitesinden etik kurul onayı alındıktan sonra gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı uygulanmadan önce katılımcılar bilgilendirilmiş ve kişisel onamları alınmıştır. Görüşmeler 45 dakika ile bir saat arasında değişen sürelerde gerçekleştirilmiştir. Veri kaybı riskini azaltmak için görüşmeler ses formatında kaydedilmiştir. Görüşmeler, Bowen (2008) tarafından tanımlandığı üzere veri doygunluğuna ulaşılan kadar sürdürülmüştür. 38. görüşmenin ardından, elde edilen veriler tekrara düşmeye başlamış ve yeni bir kategori ya da tema ortaya çıkmamıştır.

2.4. Veri Analizi

Görüşmelerin ardından katılımcılara gizliliğin sağlanması amacıyla "K1, K2...." isimleriyle kodlamalar atanmıştır. Görüşme kayıtlarının transkriptleri oluşturulmuş ve verilerin analizinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. İçerik analizi, tekrar eden kalıpları ayırt eden ve bunları kategoriler halinde sınıflandıran sistematik bir yaklaşımdır (Patton, 2014: 415).

Veri analizlerinde Maxqda 24 paket programı kullanılmıştır. Analiz öncesinde transkriptler tekrar tekrar okunmuştur. Daha sonra birincil ve ikincil kodlama gerçekleştirilmiştir. Elde edilen kodlar ortak kategorilere ayrılmıştır. Verilerin analizi sonucunda beş ana tema ve on beş alt tema elde edilmiştir. Araştırmanın güvenilirliğini sağlamak amacıyla kodlayıcılar arası uyum incelenmiştir. Transkriptler iki farklı araştırmacı tarafından kodlanmıştır. Kappa istatistiği kullanılmış ve Kappa testi 0,48 olarak hesaplanmıştır. Kappa testinin 0,40 ve üzerinde olması güvenilirlik için kabul edilmektedir (Wynd vd., 2003). Elde edilen 0,48'lik Kappa değeri kodlayıcılar arası uyuma işaret etmektedir.

2.5. Etik Onay

Çalışma, Dokuz Eylül Üniversitesinden etik kurul onayı alındıktan sonra gerçekleştirilmiştir (10/11/2023 tarih ve 792864 sayısı).

3. Bulgular

İçerik analizi beş ana temayı ortaya çıkartmıştır. Bunlar; Sosyal Destek Ağlarının Doğası ve Çeşitliliği, Sosyal Destek Ağlarının Duygusal Etkileri, Sosyal Destek Alanları, Sosyal Destek ve Güvende Hissetme, Sosyal Destek Ağlarının İyileşme ve Güçlenme Üzerindeki Etkileridir.

3.1. Sosyal destek ağlarının doğası ve çeşitliliği ana temasına ilişkin bulgular

Bu bölümde, deprem mağduru üniversite öğrencilerinin sahip oldukları sosyal destek ağlarının doğası ve çeşitliliği temasına ilişkin bakış açıları ve deneyimleri açıklanmıştır. Bu ana

tema altında “Aile Destek Ağları, Arkadaşlar ve Akranlar Arası Destek, Üniversite Topluluğu, Akademik Destek ve Toplum ve Sivil Toplum Kuruluşları” alt temaları elde edilmiştir. Tablo 2’de "Sosyal Destek Ağlarının Doğası ve Çeşitliliği" ana temasına ilişkin alt temalar sunulmuştur.

Tablo 2.

Sosyal Destek Ağlarının Doğası ve Çeşitliliği

Ana Tema	Alt Temalar	f
Sosyal Destek Ağlarının Doğası ve Çeşitliliği	Aile Destek Ağları	35
	Arkadaşlar ve Akranlar Arası Destek	32
	Akademik Destek	18
	Toplum ve Sivil Toplum Kuruluşları	13
	Üniversite Topluluğu	12

Katılımcılar süreçte en çok aile destek ağlarından faydalandıklarını dile getirmişlerdir. Aile desteğini vurgulayan K34: “*Aile, yaşadığımız zor zamanlarda bize güçlü bir duygusal destek sağlar. Birbirimize güvenmek ve birlikte başa çıkmak, hayatın en zor anlarında bile bizi ayakta tutar.*” demiştir. Ailenin kriz durumlarındaki önemine dikkati çeken K23 ise görüşlerini “*Özellikle kriz anlarında, ailemizin varlığı gerçek bir destek kaynağı. Birlikte hareket etmek, sorunlarla yüzleşmek ve birbirimize destek olmak, bu zorlu zamanları daha kolay atlattırmıza yardımcı oluyor.*” diyerek belirtmiştir.

Katılımcıların ikinci sırada belirttikleri sosyal destek ağları ise arkadaş ve akran çevresinden oluşmaktadır:

"Arkadaşlarımla kurduğum duygusal bağlar, hayatın zorluklarıyla başa çıkmamda büyük rol oynadı. Şahsen birbirimizi anlamak, duygusal olarak destek olmak beni ayakta tutan şeylerdendi diyebilirim" (K12)

"Benim için her şey kararmıştı biliyor musunuz? Ama arkadaşlarım, akranlarım yani onların varlığı büyük bir teselli kaynağı oldu. Birlikte olmak, sorunları paylaşmak ve destek vermek, bu zorlu zamanlarda güç bulmam için yardımcı oldu." (K8)

Katılımcılar süreçte üniversitedeki öğretim üyelerinden sosyal destek aldıklarını ifade etmişlerdir:

"Üniversitedeki hocalarım deprem sürecinde bana büyük bir duygusal destek verdiler. Yaşadığım zor anlarda yanımda olmaları ve duygusal olarak beni anlamaları çok değerliydi." (K21)

"Hocalarım yaşadığım deprem sonrasında beni anlayışla karşıladılar ve bu süreçte çok ilgili bir tutum sergilediler. Bu, yaşadığım stresli dönemde benim için gerçek bir rahatlama kaynağıydı." (K1)

"Deprem sonrasında akademik performansım etkilendi, ancak hocalarım bu konuda anlayış göstererek destek oldular. İhtiyaçlarımı anlamaya çalıştılar ve bu süreçte beni motive edip yönlendirdiler." (K15)

Katılımcılar bunlara ek olarak süreçte yerel bölgedeki toplum ve sivil toplum kuruluşlarından da sosyal destek aldıklarını da dile getirmişlerdir:

"Bu kuruluşlar, sadece duygusal destekle kalmayıp, aynı zamanda temel ihtiyaçlarımın karşılanması konusunda da aktif bir rol oynadılar. Gıda, barınma ve diğer acil ihtiyaçlarım konusunda sağladıkları yardımlar, benim için büyük bir rahatlama kaynağıydı." (K25)

"Sivil toplum kuruluşları, depremin yarattığı stresle başa çıkmam konusunda psikososyal destek ve danışmanlık hizmetleri sundular. Bu destek, duygusal iyileşme sürecimde önemli bir rol oynadı." (K7)

Katılımcılar son olarak üniversitede çeşitli topluluklara üye olduklarını ve bu topluluklardan onları motive edip ayakta tutan destekler elde ettiklerini belirtmişlerdir:

"Ben müzik topluluğundayım. Düzenli olarak bile gitmezdim toplanmalara. Ama ne oldu? Bana sadece maddi yardımlarla kalmayıp, duygusal destek de sağladılar. Bir araya gelerek oluşturdukları pozitif topluluk ruhu, bu zorlu süreçte moral bulmama katkı sağladı." (K13)

"Her bir topluluk üyesinin bireysel çabaları, beni derinden etkiledi. Birçok kişi, kendi becerilerini ve kaynaklarını kullanarak yardım etti, sadece bana değil. Oradaki herkese yardım ettiler. Bu da topluluk içinde dayanışmanın gücünü gösterdi." (K28)

3.2. Sosyal destek ağlarının duygusal etkileri ana temasına ilişkin bulgular

Bu bölümde, deprem mağduru üniversite öğrencilerinin sahip oldukları sosyal destek ağlarının duygusal etkileri temasına ilişkin bakış açıları ve deneyimleri açıklanmıştır. Bu ana tema altında "Duygusal Destek Almanın Olumlu Etkileri, Duygusal Destek Almanın Zorlukları" alt temaları elde edilmiştir. Tablo 3'te "Sosyal Destek Ağlarının Duygusal Etkileri" ana temasına ilişkin alt temalar sunulmuştur.

Tablo 3.

Sosyal Destek Ağlarının Duygusal Etkileri

Ana Tema	Alt Temalar	f
Sosyal Destek Ağlarının Duygusal Etkileri	Duygusal Destek Almanın Olumlu Etkileri	28
	Duygusal Destek Almanın Zorlukları	17

Araştırmaya katılan 28 katılımcı süreçte duygusal desteğe ulaşabildiklerini ve bu desteğin kendi üzerlerindeki olumlu etkileri aşağıdaki ifadelerle paylaşmışlardır:

"Depremden sonra aldığım duygusal destekle birlikte, kendimi daha iyi hissetmeye başladım. Sevdiklerimden aldığım güç, olumlu bir duygusal denge oluşturmama yardımcı oldu." (K36)

"Duygusal destek, kendimi anlaşılmış hissetmemde büyük bir rol oynadı. Yaşadığım duygusal dalgalanmaları paylaşmak, çevremdeki insanların beni anlamasına ve destek olmasına neden oldu." (K28)

"Depremden sonra yaşadığım zorlukları arkadaşarımla paylaşmak, bu sorunların hafifletilmesine yardımcı oldu. Duygusal destek sayesinde, içsel yüklerimi paylaşarak daha iyi başa çıkabildim." (K7)

Ancak 17 katılımcı gerek içsel süreçler gerekse de çevreden bekledikleri ilgiyi görememe nedeniyle bu desteğe ulaşmada yaşadıkları zorlukları şu şekilde ifade etmişlerdir:

"Deprem sonrasında hissettiğim duygusal çatışmaları ifade etmek benim için gerçekten zorlu bir süreçti. Anlatmaya çalıştıkça kelimeler yetersiz kalıyor gibi hissettim ve bu da içsel bir gerginlik yarattı." (K14)

"Deprem sonrasında duygusal destek aramak, kendi içimde yaşadığım kargaşayı dışa vurmak konusunda gerçek bir zorluğa dönüştü. Destek aramak yerine hissettiklerimi kendi içimde saklama eğilimim, bu süreci daha da ağırlaştırdı." (K26)

"Deprem sonrasında, yaşadığım zorluklarla yüzleşirken kendimi bir çeşit içsel boşlukta hissettim. O anlarda, etrafımda yardım edecek kimse de yoktu ve yalnız hissettim." (K2)

"Deprem anını yaşadıktan sonra duygusal bir çaresizlikle başa çıkmak oldukça zordu. Yaşadıklarımı anlatacak kimseimin olmadığını fark ettim. İçimde duygular biriktikçe birikti ve bu da beni daha fazla strese soktu." (K37)

3.3. Sosyal destek alanları ana temasına ilişkin bulgular

Bu bölümde, deprem mağduru üniversite öğrencilerinin sahip oldukları sosyal destek alanları temasına ilişkin bakış açıları ve deneyimleri açıklanmıştır. Bu ana tema altında “Günlük Temel İhtiyaçları Karşılama, Evde ve Okulda Yardım, İş birliği” alt temaları elde edilmiştir. Tablo 4’te "Sosyal Destek Alanları" ana temasına ilişkin alt temalar sunulmuştur.

Tablo 4.

Sosyal destek alanları

Ana Tema	Alt Temalar	f
Sosyal Destek Alanları	Evde ve Okulda Yardım	32
	İş birliği ve Dayanışma	24
	Günlük Temel İhtiyaçları Karşılama	15

Katılımcılar süreçte en çok ev ve okul alanlarında sosyal destek aldıklarını ifade etmişlerdir. Evde genellikle evle ilgili görevler, çocuk yetiştirme ve bakım konularında birbirlerine destek olduklarını; okulda ise eğitim kaynaklarına ulaşım, akademik çalışmalar konularında yardım aldıklarını dile getirmişlerdir:

"Deprem sonrasında, evdeki ev işleri ve günlük sorumluluklarla başa çıkmak oldukça zordu. Ancak ailem ve çevremdeki yakın dostlarım, ev işlerinde bana yardımcı olarak, bu ağırlığı birlikte paylaştık." (K4)

"Evde yaşadığımız kaos ortamında, ailemle birlikte ev işlerini paylaşmak beni gerçekten rahatlatı. Birlikte çalışmak hem ev işlerini hafifletti hem de aile içindeki dayanışmayı artırdı." (K15)

"Depremden sonra kardeşime bakım konusundaki sorumluluklarla başa çıkmak zordu. Ancak akrabalarım ve yakın arkadaşlarım, bu konuda bana büyük bir destek sağlayarak, kardeşime daha iyi bakabilmeme yardımcı oldular." (K23)

"Okuldaki akademik çalışmalarla ilgilenmek zorlu bir süreçti. Bilirsiniz odaklanamıyorsunuz. Kopmuşsunuz yani. Ancak hocalarım ve sınıf arkadaşlarım, birlikte çalışarak ve destek sağlayarak, bu süreci daha yönetilebilir kıldılar." (K33)

"Deprem sonrasında sınavlara hazırlık konusunda yaşadığım zorluklarda hocalarım yardımcı oldu. Sınav tarihlerinde sağlanan esneklik, bu süreçte faydalı idi" (K29)

"Derslere odaklanmak, sınavlara hazırlanmak ne bileyim bir hayli yıpratıcı idi benim için. Ama işte hocalar bırakma dediler, destek oldular. Derslerdeki anlayışları ve gösterdikleri ilgiyle, bu süreci daha az stresli hale getirdiler." (K11)

Bazı katılımcılar dayanışma ve iş birliği ile birlik duygusuna ulaşabildiklerini, bu destek ile pratik yardımın ötesine geçerek ortak hedefler doğrultusunda çalıştıklarını hissettiklerini dile getirmişlerdir:

“Toplum olarak hareket edebildik, ortak sorumluluk duygumuz yoğundu. En büyük sosyal desteği bence dayanışma alanında deneyimledik biz.” (K31)

“Bir araya gelindi ve sorunları çözmek için kolektif olarak çalışıldı, birlik vardı. Toplumca bir bütündük. Dayanışma ve iş birliği bana çok iyi hissettirdi.” (K20)

Son olarak katılımcılar günlük temel ihtiyaçlarının karşılanması konusunda sosyal destek ağlarından yardım aldıklarını dile getirmişlerdir:

“Yemek mesela, en temel şey değil mi? Yani bir şekilde ne yaşanırsa yaşansın hayatta kalmalısınız. Yemeğe ihtiyacınız vardır. Komşular, akrabalar yemek vermişlerdi bize, o zorlu günlerde.” (K2)

“Barınma çok sıkıntılı idi. Ev denen bir şey kalmamış. Nerede kalacaksın ki? Annemler akrabalara gittiler. Ben arkadaşlara gittim. Başlangıçta öyle geçirmiştik işte günleri.” (K14)

“Banyo, su, çamaşır yani bunlar temel ihtiyaçtır. Ama işte bu konularda dahi desteğe ihtiyacımız vardı.” (K21)

3.4. Sosyal destek ve güvende hissetme ana temasına ilişkin bulgular

Bu bölümde, deprem mağduru üniversite öğrencilerinin sahip oldukları sosyal destek ve güvende hissetme temasına ilişkin bakış açıları ve deneyimleri açıklanmıştır. Bu ana tema altında “Güvende Hissetmenin Önemi, Güvende Hissetmeyi Etkileyen Unsurlar” alt temaları elde edilmiştir. Güvende Hissetmeyi Etkileyen Unsurlar alt temasında ise katılımcılar “empati, yargılamama, tutarlılık, sınırlara saygı” kodlarını ön plana çıkarmışlardır. Tablo 5’te “Sosyal Destek ve Güvende Hissetme” ana temasına ilişkin alt temalar sunulmuştur.

Tablo 5.
Sosyal destek ve güvende hissetme

Ana Tema	Alt Temalar	f
Sosyal Destek ve Güvende Hissetme	Güvende Hissetmenin Önemi	35
	Güvende Hissetmeyi Etkileyen Unsurlar	
	-Empati	29
	-Yargılamama	26
	-Tutarlılık	18
	-Sınırlara Saygı	13

Katılımcıların tamamına yakını (n=35) sosyal desteğin kendilerini güvende hissettirdiğini ve güvende hissetmenin onlar için çok önemli olduğunu dile getirmişlerdir:

"Aldığım sosyal destek, beni güvende hissettirdi. Sevdiklerimden aldığım destek sayesinde, yaşadığım zorlu süreçte duygusal bir rahatlama yaşadım." (K3)

"Topluluk içinde yaşanan destek, beni sadece bireysel olarak değil, toplumsal bir güvence içinde hissettirdi. Birbirimize destek olmak, topluluk içinde bir güven duygusu oluşturdu." (K9)

"Güvende hissetmek gerçekten büyük bir anlam taşıdı. Bu destek sayesinde, zor zamanlarda bile bir güven kaynağına sahip olduğumu bilmek, duygusal olarak güçlü kıldı beni." (K17)

Katılımcılar sosyal destek sayesinde sadece güvende hissetmenin önemine değinmemiştir. Ayrıca güvende hissettiren unsurları da vurgulamışlardır. Bu unsurlar arasında özellikle göze çarpanlar empati, yargılamama, tutarlı davranma ve sınırlara saygı duyma yer almıştır.

"Sevdiklerimin empatik yaklaşımıyla karşılaşmak, içsel bir huzur ve güvende hissetme duygusu yarattı. Empati, beni anlaşılmış ve desteklenmiş hissettirdi." (K30)

"Yaşadığım zorlukları paylaştığımda, sevdiklerimin beni yargılamaması gerçekten önemliydi. Yargılanmamanın beni güvende hissettirdiğini fark ettim." (K5)

"Sosyal destek alırken sevdiklerimin tutarlı davranması, adeta bir güvenli liman oluşturdu." (K24)

"Benim de sınırlarım var. Örneğin; mahremiyetime dokunamaz, hakaret edemez, mülküne izinsiz giremez, duygularıyla oynayamaz. Hepsini yaşadım. Nasıl güveneyim böyle insanlara, onlardan nasıl destek alayım?" (K23)

3.5. Sosyal destek ağlarının iyileşme ve güçlenme üzerindeki etkileri ana temasına ilişkin bulgular

Bu bölümde, deprem mağduru üniversite öğrencilerinin sahip oldukları sosyal destek ağlarının iyileşme ve güçlenme üzerindeki etkileri temasına ilişkin bakış açıları ve deneyimleri açıklanmıştır. Bu ana tema altında "Travma Sonrası Stres Belirtileri Üzerindeki Etkileri, Psikolojik İyileşme Sürecindeki Etkileri, Kişisel Güçlenme ve Dayanıklılık Geliştirme" alt temaları elde edilmiştir. Güvende Hissetmeyi Etkileyen Unsurlar alt temasında ise katılımcılar "empati, yargılamama, tutarlılık, sınırlara saygı" kodlarını ön plana çıkarmışlardır. Tablo 6'da

"Sosyal Destek Ağlarının İyileşme ve Güçlenme Üzerindeki Etkileri" ana temasına ilişkin alt temalar sunulmuştur.

Tablo 6.

Sosyal Destek Ağlarının İyileşme ve Güçlenme Üzerindeki Etkileri

Ana Tema	Alt Temalar	f
Sosyal Destek Ağlarının İyileşme ve Güçlenme Üzerindeki Etkileri	Travma Sonrası Stres Belirtileri Üzerindeki Etkileri	36
	Psikolojik İyileşme Sürecindeki Etkileri	34
	Kişisel Güçlenme ve Dayanıklılık Geliştirme	22

Katılımcıların tamamı sosyal desteğin hayatlarındaki olumlu etkilerini dile getirmişlerdir. 36'sı ise bu olumlu etkiyi travma sonrası stres belirtilerinin azalması yönünde deneyimlediklerini belirtmişlerdir:

"Başlarda mide bulantısı, gece kâbusları çok fazla idi. Ama çevredekilere anlattıkça yani paylaşım yaptıkça, destek aldıkça bu belirtiler azaldı. Onların anlayışı ve desteği, bu süreçte adeta yükümü hafifletti." (K25)

"İrkiliyordum sürekli. Sanki yine deprem olacakmış gibi. Aldığım destekle onlar azaldı, onlarla başa çıkarken ortak bir güç oluşturmama yardımcı oldu diyebilirim." (K3)

Otuz dört katılımcı ise sosyal desteğin psikolojik iyileşme üzerindeki olumlu etkilerini açıklamışlardır:

"Deprem sonrasında arkadaşlarımla olan sıkı dostluk bağlarım, iyileşme sürecimi hızlandırdı. Onların samimiyeti ve destekleri, zor zamanlarda hissettiğim acıyı hafifletti ve ruhsal acım vardı adeta içimde. Onun da iyileşmesine önemli bir katkı sağladı." (K19)

"Sosyal destekle içsel bir rahatlama yaşadım ve iyileşme sürecimi arttırdım. Sevdiklerimin sağladığı duygusal destek, içsel olarak iyileşmemi sağlayarak zor zamanlarda daha kolay toparlanmama yardımcı oldu." (K28)

Son olarak 22 katılımcı ise sosyal desteğin onları bireysel olarak güçlendirdiğini ve daha dayanıklı hissetmelerini sağladığını ifade etmişlerdir:

"Onların destekleri, zor zamanlarda içsel gücümü bulmamda ve bu süreci hızla atlatmamda büyük bir etken oldu." (K38)

"Empati ve sıcak destekle duygusal dayanıklılığımı güçlendirdim. Sevdiklerimin duygusal olarak yanımda olmaları, kişisel güçlenme sürecimi hızlandırarak bu zorlu dönemi daha kolay atlatmama yardımcı oldu. Beni daha dayanıklı kıldı." (K31)

4. Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmanın amacı, deprem mağduru üniversite öğrencilerinin sahip oldukları sosyal destek ağlarının travma sonrası psikolojik iyileşme üzerindeki etkilerine yönelik algı ve görüşlerinin ortaya konulmasıdır. Nitel görüşmelerin ardından beş ana tema ortaya çıkarılmıştır. Bulgular, deprem mağduru üniversite öğrencilerinin sosyal destek ağlarını ve bu ağların psikolojik iyileşme üzerindeki etkilerini anlama çabalarını vurgulamıştır.

İlk tema, deprem mağduru üniversite öğrencilerinin sahip oldukları sosyal destek ağlarının doğası ve çeşitliliğini ortaya koymuştur. Sağlam bir sosyal destek ağının varlığı, üniversite öğrencileri için temel bir rol oynamaktadır. Katılımcılar süreçte en çok aile destek ağlarından sosyal destek aldıklarını belirtmişlerdir. Bu bulgu, yaşanan kriz ve travmalardan sonra aileden alınan desteği vurgulayan Figley (2014: 42)'in ve Şahan (2022)'nin çalışmaları ile de paralellik göstermektedir. Aile genellikle bireylerin sosyal destek ağlarının temel taşı olarak kabul edilmektedir. Aile destek ağı sadece yakın aile üyelerini değil aynı zamanda geniş aileyi de içermektedir (Némirovsky, 2023: 54). Katılımcılar aile desteği sayesinde duygusal destek, pratik yardım ve aidiyet duygusu geliştirdiklerini ve aile üyelerinin kendileri için güvenli ve besleyici bir ortam sunabildiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcılar ikinci olarak arkadaş ve akranlarından sosyal destek aldıklarını vurgulamışlardır. Arkadaş ve akranlar bireylerin ortak ilgi alanları, yoldaşlık ve bazen de farklı bakış açıları için başvurdukları kişilerdir. Arkadaşlar duygusal destek sağlamaktadır, ancak aynı zamanda bağımsızlık duygusu ve ufku genişletme fırsatı da sunmaktadırlar. Arkadaşlarla paylaşılan deneyimler, deprem mağduru üniversite öğrencileri için büyük anlam taşımaktadır. Alanyazında yapılan çalışmalar da arkadaş desteğinin travma sonrası bilişler, travma ve depresyon semptomlarının azalmasında önemli bir rol üstlendiğini ortaya koymaktadır (McCabe vd., 2020; Woodward vd., 2015). Çalışmanın bulguları üniversitedeki öğretim üyelerinin deprem sürecinde öğrencilere sundukları sosyal destek ve duygusal yaklaşımların önemine de işaret etmektedir. Öğretim üyelerinin sadece akademik bilgi aktarmakla kalmayıp, aynı zamanda öğrencilerinin duygusal ihtiyaçlarına da duyarlı bir şekilde yaklaştıkları görülmektedir. Bu durum öğrenci-öğretim üyesi ilişkilerinin sağlam temeller üzerine inşa edilmesinin ve öğrencilerin yaşadıkları zorluklarda desteklenmelerinin önemini vurgulamaktadır (Kurapov vd., 2023). Öğrenciler süreçte toplum ve sivil toplum kuruluşlarından da destek aldıklarını ifade etmişlerdir. Bu bulgular, yerel bölgedeki toplum ve sivil toplum kuruluşlarının deprem sürecinde öğrencilere sağladıkları sosyal destek ve yardımların önemine işaret etmektedir. Katılımcıların ifadelerine göre sivil toplum kuruluşlarının gıda, barınma ve diğer acil ihtiyaçlarını karşılamaları öğrencilerin

yaşadıkları zorlu dönemde somut ve hızlı bir yardım alabilmelerini sağlamıştır. Ayrıca bulgular, sivil toplum kuruluşlarının öğrencilere psikososyal destek ve danışmanlık hizmetleri sunduğunu da göstermektedir. Bu tür desteklerin öğrencilerin psikolojik iyileşme sürecini olumlu bir şekilde etkilediği söylenebilir (Javakhishvili vd., 2020). Son olarak deprem mağduru öğrencilerin çeşitli üniversite topluluklarından destek aldıkları görülmüştür. Bu bulgular, üniversitedeki çeşitli topluluklara üye olmanın ve bu topluluklardan alınan desteklerin, öğrencilerin güç kazanmalarında kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Katılımcıların ifadeleri, üniversite topluluklarının sadece maddi yardımlarla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda duygusal destek de sağladığını vurgulamaktadır. Özellikle müzik topluluğundaki katılımcı, bir araya gelerek oluşturulan pozitif topluluk ruhunun, zorlu süreçte moral bulmalarına önemli bir katkı sağladığını belirtmiştir. Topluluk üyelerinin bireysel çabalarının önemli bir etki yarattığı söylenebilir. Topluluk içindeki bireylerin kendi beceri ve kaynaklarını kullanarak yardımlaşmaları, dayanışmanın gücünü ve topluluk içindeki dayanışmayı da vurgulamaktadır.

Çalışmanın ikinci teması, deprem mağduru üniversite öğrencilerinin sosyal destek ağlarının duygusal etkilerini ortaya koymuştur. Bazı katılımcılar, deprem sonrasında aldıkları duygusal desteğin olumlu etkilerini vurgulamışlardır. Örneğin, bir katılımcı, sevdiklerinden aldığı destek sayesinde kendini daha iyi hissetmeye başladığını ifade etmiştir. Buradan hareketle duygusal desteğin bireylerin içsel dengeyi sağlamalarına yardımcı olarak olumlu bir etki yarattığı söylenebilir. Ayrıca duygusal destekle hissedilen anlaşılmışlık, çevrelerindeki insanların anlayış ve destek sunmaları katılımcıların duygusal süreçlerini paylaşmalarını sağlamıştır. Sosyal desteğin duygusal iyi oluşu ve anlaşılmış hissini geliştirdiği alanyazın tarafından da vurgulanmaktadır (Cacciatore vd., 2020). Ancak, bazı katılımcılar duygusal destek almada zorluk yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu zorlukların bir kısmı, içsel süreçlerle ilgilidir. Örneğin, duygusal çatışmaları ifade etmenin zorlu bir süreç olduğunu düşünen katılımcılar, kelimelerin yetersiz kaldığını ve bu durumun kendilerinde içsel gerginlik yarattığını belirtmişlerdir. Aynı zamanda, destek arama yerine duygularını saklama eğiliminde olan katılımcılar, süreci daha da zorlaştırdıklarını ifade etmişlerdir. Travma sonrası stres bozukluğu çevreden uzaklaşarak yalnız kalma isteği, duyguları ifade etmekte güçlük ve paylaşım yapmama isteği gibi sıklıkla görülen belirtilerle karakterize olan bir bozukluktur (Erdur Baker vd., 2021: 341). Dolayısıyla bu belirtileri daha yoğun yaşayan bireylerin sosyal yardım alma konusunda zorlanmalar yaşadıkları söylenebilir. Çevreden beklenen desteği ve ilgiyi görememe durumu da duygusal destek almada zorluk yaratan bir etken olmuştur. Bir katılımcı, yaşadığı zorluklarla yüzleşirken içsel boşluk hissettiğini ve etrafında yardım edecek

kimse olmadığını belirtmiştir. Sonuç olarak, bu bulgular deprem mağduru üniversite öğrencilerinin duygusal destekle ilgili karmaşık deneyimlerini ortaya koymuştur. Duygusal destek birçok katılımcı için olumlu bir etki yaratmış olsa da içsel süreçler ve çevresel faktörler nedeniyle bazıları için zorlu bir süreç olmuştur.

Çalışmanın üçüncü teması, deprem mağduru üniversite öğrencilerinin sosyal destek alanlarını açıklamıştır. Katılımcılar, ev ve okul alanlarında aldıkları sosyal destekten söz etmişlerdir. Evde, aile üyeleri, akrabalar ve yakın dostlarının birbirlerine ev işleri, çocuk bakımı gibi sorumluluklarda yardımcı olduklarını belirtmişlerdir. Alanyazın bulguları sosyal desteğin ev işleri vb. konulardaki önemini vurgulamaktadır (Batool, 2022). Üniversitede ise akademik konularda öğretim üyelerinden ve sınıf arkadaşlarından aldıkları destekten bahsetmişlerdir. Aldıkları bu destek, akademik çalışmalar, sınav hazırlıkları gibi konularda içinde bulundukları süreci daha kolay atlatmalarına yardımcı olmuştur. Kehle-Forbes vd. (2022) de travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerin ev ödevleri gibi akademik konularda zorluklar yaşadıklarını ve bu süreçte alınan desteğin faydalı olduğunu bildirmişlerdir. Dayanışma ve iş birliği, katılımcılar arasında ortak hedefler doğrultusunda birlik duygusuna ulaşmada önemli rol oynayan faktörlerden biridir. Topluluk düzeyinde bir araya gelerek sorunları çözmek ve dayanışma içinde olmak, katılımcıların kendilerini güçlü hissetmelerine ve ortak sorumluluk duygusuna yoğunlaşmalarına katkı sağlamıştır. İş birliği ve kolektif çabalar, toplumun bir bütün olarak hissedilmesine ve bu süreçte güçlü bir destek sistemine sahip olunmasına yardımcı olmuştur. Toplum düzeyinde yaşanan dayanışma ve iş birliği deneyimleri sosyal destek ve psikolojik iyileşme açısından büyük öneme sahiptir. Toplumun bir bütün olarak dayanışma içinde olması, bireylerin hissettikleri stres ve zorlukları daha iyi aşmalarına yardımcı olmaktadır (Mersky vd., 2019). Ayrıca katılımcılar yaşadıkları deprem sonrasında günlük temel ihtiyaçlarını karşılamada aldıkları sosyal destekten bahsetmişlerdir. Özellikle yemek, barınma, banyo gibi temel ihtiyaçlarda komşular, akrabalar ve arkadaşlar gibi sosyal çevrelerinden yardım aldıklarını ifade etmişlerdir. Bu destek, zorlu günlerde hayatta kalmalarına ve temel ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olmuştur. Sonuç olarak bu temalar altında ortaya çıkan deneyimler, sosyal destek ağlarının deprem mağduru üniversite öğrencileri için hayati bir rol oynadığını göstermektedir. Günlük ihtiyaçların karşılanması, evde ve okulda yardım alınması, iş birliği ve toplumsal dayanışma, bu öğrencilerin krizle baş etmelerinde önemli bir etken olmuştur.

Çalışmanın dördüncü temasına ait bulgular, deprem mağduru üniversite öğrencilerinin sosyal destekle güvende hissetme deneyimlerini ve güvende hissetmeyi etkileyen unsurları

açıklayan önemli perspektiflere ışık tutmaktadır. Katılımcılar, aldıkları sosyal destek sayesinde güvende hissettiklerini ve bu hissin kendileri için önemli bir anlam taşıdığını ifade etmişlerdir. Sosyal destek ve güven arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır (Han vd., 2023). Güvende hissetmek, katılımcılar için duygusal güçlenme ve zor zamanlarda bir güven kaynağına sahip olma anlamına gelmektedir. Ayrıca katılımcılar, güvende hissetmeyi etkileyen unsurlar arasında dört önemli kavramı vurgulamışlardır. Bunlar empati, yargılamama, tutarlı davranma ve sınırlara saygı duymadır. Empati, sevdiklerinin duygusal deneyimlerini anlamak ve anlayış göstermek olarak belirtilmiştir. Empatik yaklaşım katılımcılarda içsel huzur ve güvende hissetme duygusu yaratmıştır. Yargılamama, destek verenlerin öğrencilere karşı anlayışlı olmaları ve yaşadıkları zorluklara yargılamadan yaklaşmaları olarak vurgulanmıştır. Bu tutum katılımcıları güvende hissettiren önemli bir unsur olmuştur. Destek verenlerin tutarlı davranmaları öğrenciler için adeta güvenli bir liman oluşturmuştur. Tutarlılık da güvende hissetmeyi sağlayan önemli bir faktör olarak bulunmuştur. Son olarak katılımcılar, sınırlara saygı gösterilmesinin önemli olduğunu vurgulamışlardır. Sınırlarına saygı duyulmayan durumlar, güvenli bir ilişki ortamını zedeleme potansiyeline sahiptir. Katılımcıların ifade ettikleri güveni sarsan koşullar temel iletişim becerilerini ifade etmektedir (Temel Eğinli, 2013: 183). Buradan hareketle öğrencilerin süreçte temel ve sağlıklı iletişim becerileri sayesinde dahi kendilerini güvende hissedebildikleri söylenebilir. Bu bulgular, sosyal destek verenlerin davranışları ve tutumlarının önemine dair zengin bir içgörü sağlamaktadır. Bu unsurların bir araya gelmesi, öğrencilerin deprem sonrası süreçte duygusal güçlenmelerine ve toparlanmalarına önemli katkılar sunmaktadır.

Çalışmanın beşinci ve son temasına ait bulgular, deprem mağduru üniversite öğrencilerinin sahip oldukları sosyal destek ağlarının iyileşme ve güçlenme üzerindeki etkilere yoğunlaşmıştır. Sosyal destek, katılımcıların travma sonrası stres belirtileri üzerinde en büyük olumlu etkiyi yaratmıştır. Sosyal destek almak, mide bulantısı, gece kâbusları gibi stres belirtilerinin azalmasına yardımcı olmuştur. Bu bulgular, sosyal destek almanın travma sonrası stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik etkilerini göstermekte olup alanyazın tarafından da desteklenmektedir (Haj-Yahia vd., 2019; Wang vd., 2021). Katılımcıların deneyimlerine göre sosyal destek, psikolojik iyileşme sürecinde de önemli bir etki yaratmıştır. Destek alma süreci, katılımcıların travmatik deneyimlerini bilişsel olarak işlemlemelerine ve bu süreçte duygusal bir rahatlama yaşamalarına yardımcı olmuştur. Örneğin, bir katılımcı, "Sevdiklerimden aldığım destek sayesinde, yaşadığım zorlu süreçte duygusal bir rahatlama yaşadım." şeklinde kendisini ifade etmiştir. Saltzman vd. (2020)'nin de belirttiği gibi sosyal

destek travma sonrası psikolojik iyileşme için önemli araçlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal destek bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini de arttıran önemli bir anahtar olarak kabul edilmektedir (Amin vd., 2020). Katılımcılar son olarak aldıkları sosyal destek sayesinde kişisel güçlenme ve dayanıklılık geliştirdiklerini ifade etmişlerdir. Bu güçlenme sürecinde, arkadaşlarla kurulan sıkı dostluk bağları, duygusal destek ve içsel güç önemli rol oynamıştır. Bu kaynaklardan aldıkları sosyal destek katılımcıların kişisel güçlenme süreçlerini hızlandırmış ve katılımcıları daha dayanıklı kılmıştır.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle, katılımcı sayısı kısıtlı olduğu için bulguların genelleştirilmesinin zor olduğu söylenebilir. Ayrıca sonraki çalışmalarda katılımcıların demografik özellikleri ve sosyoekonomik konumları da daha geniş bir bakış açısı sağlamak için daha fazla çeşitlilik içerebilir. Ayrıca, bu çalışma yalnızca deprem mağduru üniversite öğrencilerinin bakış açılarına odaklanmakta ve çocukların, ergenlerin, yetişkinlerin bakış açılarını kapsamamaktadır. Konunun daha geniş bir bağlamda ele alınabilmesi için gelecekte çeşitli paydaşların görüşlerini içeren çalışmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Bu çalışma kapsamında alan çalışanlarına ve araştırmacılara da bazı öneriler sunulabilir:

-En büyük destek kaynaklarının aile ve arkadaşlar olduğu göz önünde bulundurulduğunda travmayı yaşamış bireylere sunulacak sağlıklı sosyal ve duygusal desteğin nasıl olması gerektiği konusunda bilgilendirme çalışmaları yapılabilir. Bu bilgilendirme çalışmalarının içerisinde empati kurabilme, yargılamama, tutarlı davranma ve sınırlara saygı duyma temalarına ağırlık verilebilir.

-Olası travma yaşantılarına yönelik toplum ve sivil toplum kuruluşları ile üniversite topluluklarının süreçte sosyal destek konusunda daha aktif olabilmeleri için eylem planları oluşturmaları konusunda teşvik edilebilir.

-Bazı öğrencilerin duygusal destek alma konusunda yaşadıkları zorluklar göz önünde bulundurulduğunda; duygusal destek almayı kolaylaştırıcı ve travma sonrası yaşanan semptomları normalleştirici bireyselleştirilmiş psikolojik danışma müdahalelerine, grupla psikolojik danışma uygulamalarına ve psiko-eğitim çalışmalarına yer verilebilir.

-Süreçte depremi yaşamış olan bireylerin günlük temel ihtiyaçlarının karşılanmasına, dayanışmanın, evle ve okulla ilgili sunulan desteğin arttırılmasına yönelik çalışmalar yürütülebilir.

-Deprem sonrası bireylerin psikolojik iyileşme süreci önemli bir endişe kaynağıdır. Araştırmacılar ve psikolojik danışmanlar bireylerin sosyal destek algılarını inceleyerek destek ağlarının duygusal iyileşme üzerindeki etkisini daha iyi anlayabilirler. Bu bulgular travma sonrası psikolojik iyileşmeyi teşvik eden müdahalelerin tasarlanması için de değerlidir.

-Deprem mağduru üniversite öğrencilerinin sahip oldukları sosyal destek kaynaklarının psikolojik iyileşme üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak için kesitsel çalışmaların yanı sıra uzun vadeli takip ve değerlendirme gerektiren araştırmalar da yapılabilir. Bu araştırmalar, olayların zaman içinde nasıl değiştiğini ve etkileşime girdiğini anlamamıza yardımcı olabilir.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çatışma Beyanı: Çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması söz konusu değildir.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflicts of Interest: There is no potential conflict of interest in this study.

KAYNAKÇA

- Al-Shawi, A. F., Al-Hemiary, N. J., Al-Diwan, J. K. & Tahir, D. H. (2011). Post-traumatic stress disorder among university students in Baghdad: A preliminary report. *Age*, 19(1.3), 19-28.
- Amin, R., Nadeem, E., Iqbal, K., Asadullah, M. A. & Hussain, B. (2020). Support for students exposed to trauma (SSET) program: An approach for building resilience and social support among flood-impacted children. *School Mental Health*, 12(3), 493-506. <https://doi.org/10.1007/s12310-020-09373-y>.
- Atay, S. (2015). *Kocaeli Üniversitesi tıp fakültesi 1. ve 5.-6. sınıf öğrencilerinin travmatik stres düzeyleri ile saldırganlık, dürtüsel davranış ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Aydın, K. B. (2023). *Sosyal destek: Herkese lazım*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Batool, H. (2022). *Adaptation with injury, family role responsibilities, & social support after distal radius fracture (DRF)*. (Yayımlanmamış doktora tezi). The University of Western, London.
- Bowen, G. A. (2008). Naturalistic inquiry and the saturation concept: A research note. *Qualitative Research*, 8(1), 137–152. <https://doi.org/10.1177/1468794107085301>.
- Briere, J., Kaltman, S. & Green, B. L. (2008). Accumulated childhood trauma and symptom complexity. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 21(2), 223-226.
- Cacciatore, J., Thielemann, K., Fretts, R. & Jackson, L. B. (2021). What is good grief support? exploring the actors and actions in social support after traumatic grief. *PloS One*, 16(5), 1-17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252324>.
- Chen, S. (2013). *Social support and health: Theory, research and practice with diverse populations*. Nova.
- Cherry, M. L. & Wilcox, M. M. (2020). Decreasing perceived and academic stress through emotion regulation and nonjudging with trauma-exposed college students. *International Journal of Stress Management*, 27(2), 101–110. <https://doi.org/10.1037/str0000138>.
- Cohen, S., Underwood, L. G. & Gottlieb, B. H. (Eds.). (2000). *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. Oxford University Press.
- Cunningham, M. R. & Barbee, A. P. (2000). Social support. In C. Hendrick and S. S. Hendrick (Eds.), *Close relationships: A sourcebook* (pp. 273–285). Sage Publications Inc.
- Erdur Baker, Ö., Aksöz Efe, İ. & Doğan, T. (2021). *Travma psikolojisi*. Pegem A Yayıncılık.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. (2nd ed.). W.W.Norton. <https://archive.org/details/dli.ernet.19961/page/n5/mode/2up>
- Figley, C. R. (Ed.). (2014). *Trauma and its wake*. Routledge.
- Gül, U. & Bayram, U. (2014). Kentsel dönüşüm projelerinde deprem etkisi. *Harita Teknolojileri Elektronik Dergisi*, 6(2), 1-11.

- Gün, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık, yaşam becerileri ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Haj-Yahia, M. M., Sokar, S., Hassan-Abbas, N. & Malka, M. (2019). The relationship between exposure to family violence in childhood and post-traumatic stress symptoms in young adulthood: The mediating role of social support. *Child Abuse & Neglect*, 92, 126-138. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.03.023>.
- Han, W., Liu, W., Xie, J. & Zhang, S. (2023). Social support to mitigate perceived risk: Moderating effect of trust. *Current Issues in Tourism*, 26(11), 1797-1812. <https://doi.org/10.1080/13683500.2022.2070457>.
- Helzer, J. E., Robins, L. N. & McEvoy, L. (1987). Post-traumatic stress disorder in the general population. *New England Journal of Medicine*, 317(26), 1630-1634. <https://doi.org/10.1056/NEJM198712243172604>.
- Huisman, D. M. (2022). *Social power and communicating social support: How stigma and marginalization affect our ability to help*. Routledge.
- Javakhishvili, J. D., Ardino, V., Bragesjö, M., Kazlauskas, E., Olff, M. & Schäfer, I. (2020). Trauma-informed responses in addressing public mental health consequences of the COVID-19 pandemic: Position paper of the European society for traumatic stress studies (ESTSS). *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1-7. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1780782>.
- Karancı, N. (2006). *Afetlerle yaşamak ya da afet yaşamamak*. 14. Ulusal Psikoloji Kongresi. (ss. 142-153). Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Kaypak, Ş. & Bimay, M. (2016). Suriye savaşı nedeniyle yaşanan göçün ekonomik ve sosyo-kültürel etkileri: *Batman örneği*. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 6(1), 84-110.
- Kehle-Forbes, S. M., Ackland, P. E., Spont, M. R., Meis, L. A., Orazem, R. J., Lyon, A., Valenstein-Mah, H. R., Schnurr, P. P., Zickmund, S. L., Foa, E. B., Chard, K. M., Alpert, E. & Polusny, M. A. (2022). Divergent experiences of US veterans who did and did not complete trauma-focused therapies for PTSD: A national qualitative study of treatment dropout. *Behaviour Research and Therapy*, 154, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2022.104123>.
- Korkmazer, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin işsizlik kaygısı algılarının incelenmesi. *Business Economics and Management Research Journal*, 3(2), 141-152.
- Kurapov, A., Pavlenko, V., Drozdov, A., Bezliudna, V., Reznik, A. & Isralowitz, R. (2023). Toward an understanding of the Russian-Ukrainian war impact on university students and personnel. *Journal of Loss and Trauma*, 28(2), 167-174. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2084838>.
- Kurt, E. & Gülbahçe, A. (2019). Van depremini yaşayan öğrencilerin travma sonrası stres bozukluğu düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(3), 957-972.
- Labrague, L. J. & De los Santos, J. A. A. (2020). COVID-19 anxiety among front-line nurses: Predictive role of organisational support, personal resilience and social support. *Journal of Nursing Management*, 28(7), 1653-1661. <https://doi.org/10.1111/jonm.13121>.

- Livanou, M., Bassoglu, M., Ssalcioglu, E., & Kalendar, D. (2002). Traumatic stress responses in treatment-seeking earthquake survivors in Turkey. *The Journal of nervous and mental disease*, 190(12), 816-823.
- McCabe, C. T., Watrous, J. R. & Galarneau, M. R. (2020). Trauma exposure, mental health, and quality of life among injured service members: Moderating effects of perceived support from friends and family. *Military Psychology*, 32(2), 164-175. <https://doi.org/10.1080/08995605.2019.1691406>.
- Mersky, J. P., Topitzes, J. & Britz, L. (2019). Promoting evidence-based, trauma-informed social work practice. *Journal of Social Work Education*, 55(4), 645-657.
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. (2nd ed.). Jossey-Bass.
- Némirovsky, I. (2023). *Aile bağları* (2. Baskı). Can Yayınları.
- Özkan, S. & Yılmaz, E. (2010). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları (Bandırma örneği). *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 5(13), 153-171.
- Patton, M. Q. (2002). Two decades of developments in qualitative inquiry: A personal, experiential perspective. *Qualitative Social Work*, 1(3), 261-283. <https://doi.org/10.1177/1473325002001003636>.
- Patton, M. Q. (2014). *Qualitative study and evaluation methods*. Pegem Yayıncılık.
- Paxson, C., Fussell, E., Rhodes, J. & Waters, M. (2012). Five years later: Recovery from post traumatic stress and psychological distress among low-income mothers affected by Hurricane Katrina. *Social Science & Medicine*, 74(2), 150-157. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.10.004>.
- Robinaugh, D. J., Marques, L., Traeger, L. N., Marks, E. H., Sung, S. C., Beck, J. G., Pollack, M. H. & Simon, N. M. (2011). Understanding the relationship of perceived social support to post-trauma cognitions and posttraumatic stress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(8), 1072-1078. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.07.004>.
- Saltzman, L. Y., Hansel, T. C. & Bordnick, P. S. (2020). Loneliness, isolation, and social support factors in post-COVID-19 mental health. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S55-S57. <https://doi.org/10.1037/tra0000703>.
- Schemitsch, C. & Nauth, A. (2020). Psychological factors and recovery from trauma. *Injury*, 51, 64-66. <https://doi.org/10.1016/j.injury.2019.10.081>.
- Scurfield, R. M. (2013). Post-trauma stress assessment and treatment: Overview and formulations. *Trauma and Its Wake*, 1(3), 219-256.
- Şahan, B. (2022). Genç yetişkinlik dönemi bireylerin kriz yaşantıları ve destek kaynakları. *Turkish Studies-Educational Sciences*, 17(6), 1553-1577. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.63138>.
- Temel Eğinli, A. (2013). *İletişim becerileri*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı. Kahramanmaraş ve Hatay depremleri raporu. 17 Mart 2023, <https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2023/03/2023-Kahramanmaraş-ve-Hatay-Depremleri-Raporu.pdf>.

- Walter, M. (2016). *Social and temporal comparisons following trauma: the influence of comparison processes on post trauma outcomes and relationships with others*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Swinburne University of Technology, Hawthorn.
- Wang, Y., Chung, M. C., Wang, N., Yu, X. & Kenardy, J. (2021). Social support and posttraumatic stress disorder: A meta-analysis of longitudinal studies. *Clinical Psychology Review*, 85, 101998. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101998>.
- Woodward, M. J., Eddinger, J., Henschel, A. V., Dodson, T. S., Tran, H. N. & Beck, J. G. (2015). Social support, posttraumatic cognitions, and PTSD: The influence of family, friends, and a close other in an interpersonal and non-interpersonal trauma group. *Journal of Anxiety Disorders*, 35, 60-67. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.09.002>.
- Wynd, C. A., Schmidt, B. & Schaefer, M. A. (2003). Two quantitative approaches for estimating content validity. *Western Journal of Nursing Research*, 25(5), 508-518. <https://doi.org/10.1177/0193945903252998>.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Yehuda, R. (2002). Post-traumatic stress disorder. *New England Journal of Medicine*, 346(2), 108-114. <https://doi.org/10.1056/NEJMra012941>.
- Yehuda, R., Hoge, C. W., McFarlane, A. C., Vermetten, E., Lanius, R. A., Nievergelt, C. M., Hobfoll, S. E., Koenen, K. C., Neylan, T. C. & Hyman, S. E. (2015). Post-traumatic stress disorder. *Nature Reviews Disease primers*, 1(1), 1-22.
- Yule, W. & Smith, P. (2015). Post traumatic stress disorder. In A. Thapar, D. S. Pine, J. F. Leckman, S. Scott, M. J. Snowling, and E. Taylor (Eds.), *Rutter's Child and Adolescent Psychiatry* (pp. 806-821). Wiley.