

## Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Afet Sonrası Duygu Düzenleme Güçlükleri ile Aile İşlevleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

### Examining the Relationship Between Post-Disaster Emotion Regulation Difficulties and Family Functions of Faculty of Health Sciences Students

Selvinaz SAÇAN<sup>1</sup> A,B,C,D,E,F,G<sup>✉</sup>, Deniz BAYRAMOĞLU<sup>2</sup> A,C,D,E,F<sup>✉</sup>

<sup>1</sup>Aydın Adnan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü, Aydın, Türkiye

<sup>2</sup>Yaşar Üniversitesi Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü, İzmir, Türkiye

#### ÖZ

**Amaç:** Bu çalışma, sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin afet sonrası duygu düzenleme güçlükleri ile aile işlevleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

**Yöntem:** Araştırma analitik kesitsel türde olup Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden 251 öğrenci örneklemini oluşturmuştur. Araştırma verileri; Aile Değerlendirme Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlükler Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve Bilgi Formu kullanılarak toplanmıştır.

**Bulgular:** Araştırmaya katılan öğrencilerin %94'ü kadın, %6'sı erkek ve yaş ortalaması 22.1'dir. Öğrencilerin %59.4'ü Çocuk Gelişimi, %30.7'si Beslenme ve Diyetetik, %6.4'ü Ebelik ve %3.6'sı Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümünde öğrenimine devam etmektedir. Öğrencilerin %21.5'i deprem olan illerde ikamet etmektedir. Deprem sonrası öğrencilerin %54.4'ü herhangi bir kayıp yaşadığını belirtmiş ve kayıp yaşayanların %97'si bu kaybın psikolojik ve sosyal kayıp olduğunu ifade etmiştir. Ölçek bulgularına baktığımızda; duygu düzenleme güçlüğü ile aile işlevleri arasında pozitif yönde, duygu düzenleme güçlüğü ile sürekli umut arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Demografik değişkenlerden yaş ile duygu düzenleme güçlüğü ve aile işlevleri arasında pozitif yönde, sürekli umut düzeyi ile negatif yönde ilişki bulunmuştur. Diğer demografik değişkenler ile ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

**Sonuç:** Aile işlevlerinin öğrencilerin duygu düzenleme güçlükleri ile sürekli umut düzeylerini etkilediği saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Afet, Duygu düzenleme, Aile, Umut, Üniversite öğrencisi.

#### ABSTRACT

**Objective:** This study was conducted to determine the relationship between post-disaster emotional regulation difficulties and family functions of the students of the Faculty of Health Sciences.

**Method:** The research is of analytical cross-sectional type and was conducted with Adnan Menderes University Faculty of Health Sciences students. The sample consists of 251 students who agreed to participate in the research. Research data was collected using the Family Assessment Scale, Emotion Regulation Difficulties Scale, Dispositional Hope Scale, and.

**Results:** 94% of the students participating in the research were female, 6% were male, and the average age was 22.1, 59.4% of the students continue their education in Child Development, 30.7% in Nutrition and Dietetics, 6.4% in Midwifery, and 3.6% in Physiotherapy and Rehabilitation. 21.5% reside in earthquake provinces. After the earthquake, 54.4% stated that they experienced a loss, and 97% of those who experienced it noted that it was psychological and social. When we look at the scale findings, a significant positive relationship was found between emotion regulation difficulties and family functions, and a negative meaningful relationship was found between emotion regulation difficulties and dispositional hope. Among the demographic variables, a positive relationship was found between age with emotion regulation problems and family functions and a negative association with the level of dispositional hope. No significant relationship was found between other demographic variables and scale averages.

**Conclusion:** Family functions affect students' emotional regulation difficulties and their dispositional hope levels.

**Sorumlu Yazar:** Selvinaz SAÇAN

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü, Aydın, Türkiye.

selvinaz.sacan@adu.edu.tr

Geliş Tarihi: 29.11.2023 – Kabul Tarihi: 02.01.2025

Bu makale, 15-17 Kasım 2023 tarihlerinde Ankara'da gerçekleştirilen "Uluslararası V. Çocuk Gelişimi Kongresi"nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Yazar Katkıları: A) Fikir/Kavram, B) Tasarım, C) Veri Toplama ve/veya İşleme, D) Analiz ve/veya Yorum, E) Literatür Taraması, F) Makale Yazımı, G) Eleştirel İnceleme

**Key words:** Disasters, Emotion regulation, Family, Hope, University student.

## 1. GİRİŞ

Deprem, hortum, kasırga gibi doğa olayları her yıl dünyanın farklı yerlerinde olmakta, insanların doğa ile uyumlu olmayan davranışları ile maalesef bu doğa olayları felakete dönüştürebilmektedir. Bunun yanında bazı doğa olayları da insan davranışından bağımsız oldukça büyük boyutta olabilmekte ve birçok mal ve can kaybına neden olmaktadır. 6 Şubat 2023 tarihinde Türkiye’de meydana gelen ve on bir ili etkileyen deprem, tam bir felakete dönüşmüş ve birçok can ve mal kaybı yaşanmıştır.

OECD afetlerin insan ve çevre üzerine etkilerini aşağıda yer alan başlıklarda ele almaktadır. Bunlar: Hayatını kaybetme, yaralanma, sakat kalma gibi fiziksel etkiler, alt yapının bozulması ve buna paralel çevre koşullarının değişmesi, temiz içme suyu ve besin kaynaklarına ulaşımında yaşanan zorluk, atık kontrolünün yeterli oranda sağlanamaması gibi çevresel etkiler, afet sonucu ortaya çıkan zararların ekonomik sonuçları ve afetten sağ olarak kurtulan bireylerin afet sonrası yaşadığı psikososyal etkilerdir (1).

Afetler, gerek afeti bizzat yaşayan gerekse tanık olanlar için çeşitli zorlayıcı duygulara neden olmaktadır. İnsanın yaşamında ve işlevselliğinde önemli bir yere sahip olan duygular birtakım fizyolojik, bilişsel ve davranışsal tepkiler şeklinde ortaya çıkmaktadır. Normal zamanlarda bireyler duygu artış ve azalışını duygu düzenleme becerileri sayesinde kontrol ederek duygularını ılımlı hale getirebilirler (2). Fakat afet gibi zorlayıcı durumlarda başa çıkma mekanizmaları sağlıklı olamadığı için duyguları düzenlemede zorluklar yaşanabilmektedir. Yaşanan duygularla baş etmede zorluk, duygu düzenleme güçlüğü olarak tanımlanmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü, olan durumu reddetme, dürtüsel olma ve hedeflere yönelik eylemler ile ilişkili olarak Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile pozitif ilişkilidir (3). Duygu düzenleme becerisinde yaşanan zorluk negatif duyguların fizyolojik, bilişsel ve davranışsal tepkilerini artırırken pozitif duygu tepkilerini azaltmakta ve böylece uyumsuz davranış ortaya çıkabilmektedir (2,4,5).

Toplumun temel kurumlarından biri olan aile, insan türünün devamının sağlanması, üyelerinin barınma, beslenme, korunma, eğitim, hoş vakit geçirme, ait olma ve diğer ihtiyaçlarının karşılanması, insan kişiliğinin oluşmasına katkı sağlaması, sevgi ve güven duygularını yaşamalarına olanak sağlayan ortamın oluşturulması, çocuklar ve diğer aile üyelerinin doğal ve sosyal tehlikelere, maddi ve manevi zararlardan korunması gibi birçok işleve sahiptir (6). Genellikle işlevlerini yerine getiren aile “sağlıklı”, işlevlerini yerine getiremeyen aile “sağlıksız” kabul edilir. Ailenin sağlıklı ve sağlıksız olması aile bireylerinin kişilik yapıları ve aile içi ilişkilere, ailenin sosyo ekonomik yapısına, aileyi destekleyecek toplumsal kaynakların varlığına bağlıdır (7). Afetlerde psikolojik durumun etkilenmesi ile birlikte kişilerin duygu düzenleme süreçleri de ciddi bir biçimde etkilenebilmektedir. Ailenin işlevselliği duygu düzenleme süreçlerinde afet dönemi sonrası meydana gelen değişimlerde kritik bir rol oynayabilmektedir. Aile; sağladığı maddi ve manevi kaynaklar, kişiye sunduğu güven ortamı, duygusal destek gibi faktörler ile kişinin duygu düzenleme süreçlerinde yer almakta, afet sonrasında kişinin yaşadığı olumsuz deneyimlerde başa çıkmasında olumlu veya olumsuz yönde belirleyici bir değişken olabilmektedir. Travmatize olmuş bireylere yönelik iyileştirici müdahaleler yoluyla kazandırılan duygularıyla sağlıklı iletişim kurma ve duygu düzenleme becerileri, travmanın etkilerini azaltmaya yardımcı olabilir (8) ve aile de bu

becerileri kazandırma konusunda sağladığı destekle iyileştirici bir müdahale etkisi yaratabilir. Bu sebeple duygu düzenleme güçlükleri ve aile işlevleri arasındaki ilişkiyi anlamak insan yaşamında gerçekleşebilme ihtimali her zaman var olan afet durumları sonrasında ne şekilde kendilerini gösterdiklerini belirlemek hem alan literatürü hem de saha uygulamalarının planlanması açısından önemli olacaktır.

Afet gibi zorlayıcı yaşam olaylarında geleceğe dair umut bireylerin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiye sahiptir. Umud; olumlu gelecek beklentilerinin olumsuz gelecek beklentilerinden daha fazla olmasıdır (9). Umud bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarını etkilemektedir (10). Umud düzeyinin yüksek olması sağlık, refah ve duygusal kontrol ile düşük kaygının göstergesi iken, umud düzeyinin düşük olması üzüntü ve sıkıntının göstergesi olarak kabul edilir (11, 12).

Sağlık profesyonelleri, afet sonrası bireylerin normal yaşamlarına geri dönmelerinin sağlanmasında önemli bir role sahiptir. Sağlık profesyonellerinin bu rollerini sağlıklı bir şekilde yerine getirebilmesi kendi iyilik hallerini korumaları ile mümkündür. Geleceğin sağlık profesyonellerini yetiştiren sağlık bilimleri fakültelerinin bu kapsamda öğrencilerinin destek ihtiyaçlarını belirlemeleri ve desteklemeleri önem arz etmektedir.

## 2. GEREÇ VE YÖNTEMLER

Bu çalışma, sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin afet sonrası yaşadıkları duygu düzenleme güçlükleri ile aile işlevlerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Analitik kesitsel türde yapılan araştırma, 15 Mayıs – 15 Haziran 2023 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

### Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenimine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemine alınması gereken en az birey sayısı Oğuzhan (2018)’ın “Engelli Çocuğu Olan Ailelerin Aile İşlevlerinin Değerlendirilmesi ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi” çalışmasına dayalı olarak G\*Power 3.1 programında yapılan güç analizi ile hesaplanmış (13) ve çalışma 251 öğrenci ile tamamlanmıştır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri; Aile Değerlendirme Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlükler Ölçeği, Sürekli Umud Ölçeği ve Bilgi Formu kullanılarak toplanmıştır.

**Bilgi Formu:** Öğrencilerin sosyo demografik özellikleri ile afet ve afet sonrası yaşam alanlarına yönelik sorulardan oluşmaktadır (1).

**Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DERS):** Duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin düzeyini belirlemek amacıyla Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiştir (14). 5’li Likert tipinde olan ölçek 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar daha fazla duygu düzenleme güçlüklerine işaret etmektedir. Ölçek; Amaç, Strateji, Kabul Etmeme, Dürtü, Açıklık ve Farkındalık olmak üzere 6 alt boyuta sahiptir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.93, alt boyutlarına ilişkin iç tutarlık katsayıları ise 0.88 ile 0.89 arasında değişmektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Rugancı (2008) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliği sınılandıktan sonra Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından gözden geçirilmiş ve son halini almıştır. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlık katsayısı 0.94, alt

boyutlarının iç tutarlık katsayıları ise 0.75 ile 0.90 arasında değişmektedir. Ölçeğin özgün formunda bulunan 10. madde ile tüm ölçek arasında çok düşük bir korelasyon ( $r = .06$ ) olması sebebiyle bu madde ölçekten çıkarılmış ve onun yerine aynı içeriğe sahip yeni bir madde eklenmiştir. Fakat ölçek puanlanmasında 10. Madde puanlamaya dahil edilmediği için 35 madde üzerinden ölçek puanları hesaplanmaktadır (15).

**Aile Değerlendirme Ölçeği:** Aile değerlendirme ölçeği Mc Master Family Assessment Device ABD'de Brown Üniversitesi ve Butler Hastanesi tarafından Aile Araştırma Programı kapsamında geliştirilmiştir. Ailenin işlevlerini hangi konularda yerine getirip getirmediği ve ailedeki sorunları tespit etmek amacıyla oluşturulmuştur. Aile değerlendirme ölçeği, 7 alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar, Problem Çözme, İletişim, Roller, Duygusal Tepki Verebilme, Gereken İlgiyi Gösterme, Davranış Kontrolü ve Genel İşlevlerdir. Ölçek 60 maddeden oluşmakta ve 4'lü likert tipindedir. Tüm maddelerde 1 puan sağlıklı cevabı temsil etmekte olup 4 puan sağlıklı cevabı temsil etmektedir. Ölçeğin ülkemize uyarlama çalışması Bulut (1990) tarafından yapılmıştır. Aile Değerlendirme Ölçeğinin Cronbach alfa katsayısı 0,89 olarak bulunmuştur (16).

**Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ):** Snyder ve ark. (1991) tarafından on beş yaş ve üstündeki bireylerin sürekli umut düzeylerini belirlemek amacı ile geliştirilmiştir (17). SUÖ 12 madde ve Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce olarak iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 8'li likert tipidir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 64'dür (18). Ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının Eyleyici Düşünceler bileşeni için 0.71 ile 0.76, Alternatif Yollar Düşüncesi bileşeni için 0.63 ile 0.80, ölçeğin toplamı için 0.74 ile 0.84 arasında olduğu tespit edilmiştir (17). Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından yapılmış ve ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0,84, test tekrar test güvenirlik kat sayısı Eyleyici Düşünce boyutu için 0.81, Alternatif Yollar Düşüncesi boyutu için 0.78 ve ölçeğin toplam puanı için 0.86 olarak hesaplanmıştır (19).

Araştırma için Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Etil Kurulundan 03.05.2023 tarih ve 343917 Sayılı izin alınmıştır. Ayrıca verilerin toplanması için Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığından 11.04.2023 tarih ve 337523 sayılı izin alınmıştır.

Uygulamadan önce katılımcılara çalışmanın amacı, anketi doldurma süresi, çalışmaya katılmanın gönüllük esasına dayandığı, katılımlarını herhangi bir noktada sonlandırabilecekleri, verdikleri bilgilerin araştırma dışında kullanılmayacağı, anketlere isim yazmanın gerekli olmadığı gibi açıklamalar yapıp, soruları yanıtladıktan sonra çalışmaya katılımları konusunda onamları alınmıştır.

### **Verilerin Değerlendirilmesi**

Verilerin kodlanması ve değerlendirilmesinde SPSS 25.0 programı; analizinde frekans, yüzdelik oran ile veriler normal gösterdiği için parametrik testlerden t testi, anova, pearson korelasyon analizi ile çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı kullanılan ölçek verilerinin basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılarak hesaplanmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği çarpıklık katsayısı 0.570, basıklık katsayısı ise -0.118 olarak bulunmuştur. Aile değerlendirme ölçeği çarpıklık katsayısı 0.437, basıklık katsayısı -0.040 olarak bulunmuştur. Sürekli Umut Ölçeği çarpıklık katsayısı -1.164, basıklık katsayısı ise 1.523 olarak bulunmuştur. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların normal

dağılım özelliğinin çarpıklık katsayısı ile belirlenebileceği, çarpıklık katsayısının +1 ile -1 aralığında olmasının normal dağılımı gösterdiği belirtilmiştir (20).

### 3. BULGULAR

Tablo 1’de gençlerin sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde; çoğunluğunun kadın (%94), yarıdan fazlasının çocuk gelişimi bölümü öğrencisi (%59.4) olduğu, çoğunluğunun herhangi bir kronik rahatsızlığı veya özel gereksinimin bulunmadığı (%98) belirlenmiştir. Öğrencilerin çoğunluğu depresyon olmayan illerde ikamet etmekte (%78.5) ve depresyon sonrası psikolojik ilk yardım, eğitim ve danışmanlık hizmetlerinden herhangi birini almadığını (%93.6) ifade etmiştir. Öğrencilerin çoğunluğunun annesi ilköğretim ve altı (%47), babası ortaokul-lise (%50.6) düzeyinde eğitime sahiptir. Çoğunluğun evinde gelir getirici bir işte çalışan birey (%86.5) bulunmakta, anne-baba veya aynı evde yaşayan yakınlarının herhangi birinde kronik hastalık, özel gereksinim, alkol/madde kullanımı durumu (%70.9) bulunmamaktadır. Öğrencilerin yarıdan fazlası depresyon sonrası herhangi kayıptan birini yaşadıklarını (%54.2) ve bunun psikolojik ve/veya sosyal kayıp (%52.6) olduğunu belirtmişlerdir. Depresyon sonrası hayatlarında meydana gelen değişimler açısından en fazla acı, üzüntü, boşluk, hayal kırıklığı ve umutsuzluk yaşadıklarını (%31.5) ifade etmişlerdir. Öğrencilerin yaş ortalaması 22.10±3.32’dir.

**Tablo 1.** Öğrencilerin Sosyo-demografik Özellikleri.

| Sosyo-demografik Özellikler                                                                        | Sayı | %    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
| Cinsiyet                                                                                           |      |      |
| Kadın                                                                                              | 236  | 94   |
| Erkek                                                                                              | 15   | 6    |
| Bölüm                                                                                              |      |      |
| Çocuk Gelişimi                                                                                     | 149  | 59.4 |
| Beslenme ve Diyetetik                                                                              | 77   | 30.7 |
| Ebelik                                                                                             | 16   | 6.4  |
| Fizyoterapi ve Rehabilitasyon                                                                      | 9    | 3.6  |
| Herhangi bir kronik hastalık varlığı                                                               |      |      |
| Evet                                                                                               | 5    | 2    |
| Hayır                                                                                              | 246  | 98   |
| Ailedeki kişi sayısı                                                                               |      |      |
| 2-4                                                                                                | 128  | 51   |
| 5 ve üzeri                                                                                         | 123  | 49   |
| Depresyon öncesi ikamet yeri                                                                       |      |      |
| Depresyon illerinden biri                                                                          | 54   | 21.5 |
| Diğer illerden biri                                                                                | 197  | 78.5 |
| Mevcut ikamet yeri                                                                                 |      |      |
| Kendi evleri                                                                                       | 231  | 92   |
| Diğer (kira, akraba yanı, çadır/konteyner)                                                         | 20   | 8    |
| Depresyon sonrası herhangi bir “Psikolojik İlk Yardım”, eğitim, konferans, danışmanlık alma durumu |      |      |
| Evet                                                                                               | 16   | 6.4  |
| Hayır                                                                                              | 235  | 93.6 |
| Anne eğitim durumu                                                                                 |      |      |
| İlkokul ve altı                                                                                    | 118  | 47   |
| Ortaokul-lise                                                                                      | 105  | 41.8 |
| Üniversite ve üzeri                                                                                | 28   | 11.2 |
| Baba eğitim durumu                                                                                 |      |      |
| İlkokul ve altı                                                                                    | 72   | 28.7 |
| Ortaokul-lise                                                                                      | 127  | 50.6 |
| Üniversite ve üzeri                                                                                | 52   | 20.7 |

**Tablo 1.** Öğrencilerin Sosyo-demografik Özellikleri Devamı.

|                                                                                                                            |      |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
| Evde gelir getirici işte çalışan durumu                                                                                    | Sayı | %    |
| Var                                                                                                                        | 217  | 86.5 |
| Yok                                                                                                                        | 34   | 13.5 |
| Anne-baba veya aynı evde yaşayan yakınların herhangi birinde kronik hastalık, özel gereksinim, alkol/madde kullanım durumu |      |      |
| Var                                                                                                                        | 73   | 29.1 |
| Yok                                                                                                                        | 178  | 70.9 |
| Deprem sonrası herhangi bir kayıp yaşama                                                                                   |      |      |
| Evet                                                                                                                       | 136  | 54.2 |
| Hayır                                                                                                                      | 115  | 45.8 |
| Yaşanan kaybın türü                                                                                                        |      |      |
| Kayıp yaşamadım                                                                                                            | 115  | 45.8 |
| Maddi/mali veya fiziksel kayıp                                                                                             | 4    | 1.6  |
| Psikolojik ve/veya sosyal kayıp                                                                                            | 132  | 52.6 |
| Deprem sonrası hayatında meydana gelen değişimler                                                                          |      |      |
| Korku, kaygı, endişe, çaresizlik, güvensizlik                                                                              | 59   | 23.5 |
| Acı, üzüntü, boşluk, hayal kırıklığı, umutsuzluk                                                                           | 79   | 31.5 |
| Anda kalmanın şimdiyi yaşamının önemi                                                                                      | 44   | 17.5 |
| Daha temkinli olma                                                                                                         | 27   | 10.8 |
| Yakınlarının, sevdiklerinin, yaşamın önemini anlama                                                                        | 27   | 10.8 |
| Kızgınlık                                                                                                                  | 15   | 6    |
| Yaş ortalaması                                                                                                             |      |      |
| X=22.1 SS:3.32 Min: 18 Max:41                                                                                              |      |      |

Tablo 2’de Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve alt boyutları, Aile Değerlendirme Ölçeği ve alt boyutları ile Sürekli Umut Ölçeği ve alt boyutlarının puanları incelendiğinde, öğrencilerin Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeğinden  $88.54 \pm 21.70$ , Aile Değerlendirme ölçeğinden  $122.88 \pm 25.95$  ( $X=2.04 \pm 0.43$ ), Sürekli Umut ölçeğinden ise  $50.29 \pm 9.94$  puan aldıkları tespit edilmiştir. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği alt boyutlarının Cronbach’s alfa değeri sırasıyla; 0.76, 0.69, 0.72, 0.76, 0.76, 0.79 olmak üzere ölçeğin Cronbach’s alfa değeri 0.82; Aile Değerlendirme Ölçeği alt boyutlarının Cronbach’s alfa değeri sırasıyla; 0.77, 0.74, 0.75, 0.76, 0.79, 0.78, 0.71 olmak üzere ölçeğin Cronbach’s alfa değeri 0.89; Sürekli Umut Ölçeği alt boyutlarının Cronbach’s alfa değeri sırasıyla; 0.78, 0.87 olmak üzere ölçeğin Cronbach’s alfa değeri 0.81 olarak tespit edilmiştir. Ölçek puanlarına bakıldığında öğrencilerin duygu düzenleme güçlükleri ile aile işlevlerinin ortalama düzeyde ve umut düzeylerinin ise yüksek olduğu söylenebilir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Aile Değerlendirme Ölçeği ve Sürekli Umut Ölçeği ve alt boyutları ile sosyo-demografik değişkenler arasında yaş faktörü dışında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $p>0.05$ ). Duygu düzenleme güçlüğüne sadece farkındalık alt boyunda yaş ile pozitif yönde ( $r = .139$ ,  $p = 0.028$ ) anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $p<0.05$ ).

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile Aile Değerlendirme Ölçeği ve Sürekli Umut Ölçeği arasında orta düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur ( $p<0.05$ ) (Tablo 3). Her ne kadar tabloda Aile Değerlendirme Ölçeği ile pozitif yönlü bir ilişki şeklinde gözükse de Aile Değerlendirme Ölçeğinin puanlarının yüksek olması sağlıklı aile işlevine işaret ettiği için daha anlaşılır olması açısından bu şekilde yazılmıştır. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği “Amaç” alt boyutu ile Aile değerlendirme Ölçeği “Duygusal Tepki Verebilme” ve Sürekli Umut Ölçeği “Eyleyici Düşünce” alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Duygu Düzenleme Güçlüğü “Dürtü” alt boyutu ile Aile Değerlendirme Ölçeği “Duygusal Tepki

Verebilme” ve “Gereken İlgiyi Gösterme” alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Ölçeklerin diğer tüm alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $p<0.05$ ).

**Tablo 2.** Duygu Düzenleme Güçlükleri, Aile Değerlendirme ve Sürekli Umut Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Madde Sayısı, Puan Ortalamaları ve Güvenirlilik Katsayıları.

| Ölçekler                              | Madde sayısı | X      | SS    | Toplam puanları (Min.-Max.) | Alfa değerleri |
|---------------------------------------|--------------|--------|-------|-----------------------------|----------------|
| <b>Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği</b> |              |        |       |                             |                |
| Amaç                                  | 5            | 16.25  | 4.38  | 6-31                        | 0.76           |
| Strateji                              | 8            | 18.61  | 7.34  | 8-40                        | 0.69           |
| Kabul Etmeme                          | 6            | 12.70  | 5.78  | 6-30                        | 0.72           |
| Dürtü                                 | 6            | 15.59  | 4.47  | 7-54                        | 0.76           |
| Açıklık                               | 5            | 11.84  | 3.53  | 5-21                        | 0.76           |
| Farkındalık                           | 5            | 13.52  | 3.47  | 5-21                        | 0.79           |
| Toplam                                | 35           | 88.54  | 21.70 | 45-158                      | 0.82           |
| <b>Aile Değerlendirme Ölçeği</b>      |              |        |       |                             |                |
| Problem Çözme                         | 6            | 12.54  | 3.95  | 6-21                        | 0.77           |
| İletişim                              | 9            | 18.49  | 5.36  | 9-33                        | 0.74           |
| Roller                                | 11           | 22.45  | 4.96  | 13-39                       | 0.75           |
| Duygusal Tepki Verebilme              | 6            | 11.99  | 4.29  | 6-24                        | 0.76           |
| Gereken İlgiyi Gösterme               | 7            | 16.05  | 2.48  | 10-25                       | 0.79           |
| Davranış Kontrolü                     | 9            | 19.12  | 3.14  | 9-30                        | 0.78           |
| Genel İşlevler                        | 12           | 22.21  | 7.62  | 12-45                       | 0.71           |
| Toplam                                | 60           | 122.88 | 25.95 | 79-210                      | 0.89           |
| <b>Sürekli Umut Ölçeği</b>            |              |        |       |                             |                |
| Alternatif Yollar                     | 4            | 25.82  | 5.28  | 5-32                        | 0.78           |
| Eyleyici Düşünce                      | 4            | 18.38  | 4.04  | 3-24                        | 0.87           |
| Toplam                                | 8            | 50.29  | 9.94  | 16-64                       | 0.81           |

**Tablo 3.** Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Aile Değerlendirme Ölçeği ve Sürekli Umut Ölçeği Arasındaki İlişki.

|                           | Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği |      |          |      |              |      |       |      |         |      |             |      | Ölçek Toplam |      |
|---------------------------|--------------------------------|------|----------|------|--------------|------|-------|------|---------|------|-------------|------|--------------|------|
|                           | Amaç                           |      | Strateji |      | Kabul Etmeme |      | Dürtü |      | Açıklık |      | Farkındalık |      |              |      |
|                           | r                              | p    | r        | p    | r            | p    | r     | p    | r       | p    | r           | p    | r            | p    |
| Aile Değerlendirme Ölçeği |                                |      |          |      |              |      |       |      |         |      |             |      |              |      |
| Problem Çözme             | .141                           | .123 | .238     | .000 | .225         | .000 | .210  | .001 | .311    | .000 | .303        | .000 |              |      |
| İletişim                  | .123                           | .051 | .309     | .000 | .286         | .000 | .263  | .000 | .349    | .000 | .334        | .000 |              |      |
| Roller                    | .120                           | .057 | .353     | .000 | .334         | .000 | .240  | .000 | .354    | .000 | .270        | .000 |              |      |
| Duygusal Tepki Verebilme  | .200                           | .001 | .317     | .000 | .268         | .150 | .119  | .061 | .160    | .011 | .139        | .027 |              |      |
| Gereken İlgiyi Gösterme   | .013                           | .838 | .180     | .004 | .150         | .018 | .119  | .061 | .160    | .011 | .139        | .027 | .423         | .000 |
| Davranış Kontrolü         | .026                           | .686 | .282     | .000 | .314         | .000 | .126  | .046 | .230    | .000 | .184        | .003 |              |      |
| Genel İşlevler            | .105                           | .098 | .360     | .000 | .331         | .000 | .221  | .000 | .375    | .000 | .346        | .000 |              |      |
| Sürekli Umut Ölçeği       |                                |      |          |      |              |      |       |      |         |      |             |      |              |      |
| Alternatif Yollar         | -                              | .068 | -        | .000 | -            | .000 | -     | .006 | -       | .000 | -           | .000 |              |      |
| Eyleyici Düşünce          | .115                           |      | .285     |      | .271         |      | .172  |      | .320    |      | .307        |      | -            | .000 |
|                           | -                              | .000 | -        | .000 | -            | .000 | -     | .000 | -       | .000 | -           | .000 | .427         | .000 |
|                           | .258                           |      | .385     |      | .373         |      | .269  |      | .410    |      | .339        |      |              |      |

P<0.01

Aile Değerlendirme Ölçeği ile Sürekli Umut Ölçeği arasında orta düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur ( $p<0.05$ ) (Tablo 3). Alt ölçeklerden sadece Gereken İlgiyi Gösterme ile Eyleyici düşünce arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.** Aile Değerlendirme Ölçeği ve Sürekli Umut Ölçeği Arasındaki İlişki.

| Aile Değerlendirme Ölçeği | Sürekli Umut Ölçeği |      | Alternatif Yollar |      | Eyleyici Düşünce |      |
|---------------------------|---------------------|------|-------------------|------|------------------|------|
|                           | Toplam              |      |                   |      |                  |      |
|                           | r                   | p    | r                 | p    | r                | p    |
| Problem Çözme             | -.356               | .000 | -.328             | .000 | -.340            | .000 |
| İletişim                  | -.409               | .000 | -.379             | .000 | -.365            | .000 |
| Roller                    | -.389               | .000 | -.377             | .000 | -.346            | .000 |
| Duygusal Tepki Verebilme  | -.324               | .000 | -.288             | .000 | -.305            | .000 |
| Gereken İlgiyi Gösterme   | -.185               | .003 | -.254             | .000 | -.073            | .251 |
| Davranış Kontrolü         | -.401               | .000 | -.418             | .000 | -.336            | .000 |
| Genel İşlevler            | -.426               | .000 | -.395             | .000 | -.381            | .000 |
| Toplam                    | -.458               | .000 | -.439             | .000 | -.404            | .000 |

$P<0.01$

Regresyon analizinden elde edilen bulgular aile işlevselliği ve umudun gençlerin duygu düzenleme güçlüklerini anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir ( $R^2=.247$ ,  $F=40.766$ ,  $p<.05$ ). Aile işlevselliğinin bozulmasının orta düzeyde ( $\beta=-.288$ ,  $p<.05$ ), sürekli umudun ise olumsuz yönde ( $\beta=-.295$ ,  $p<.05$ ) gençlerdeki duygu düzenleme güçlüklerini yordamada anlamlı olduğu görülmüştür.

**Tablo 5.** Öğrencilerde Duygu Düzenleme Güçlülüğünün Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.

|                           | B     | SS   | $\beta$ | t      | p    |
|---------------------------|-------|------|---------|--------|------|
| Aile Değerlendirme Ölçeği | .240  | .052 | .288    | 4.640  | .000 |
| Sürekli Umut Ölçeği       | -.644 | .135 | -.295   | -4.758 | .000 |

Bağımlı değişken: Duygu Düzenleme Güçlülüğü

$R=.497$   $R^2=.247$

$F=40.766$   $p=.000$

#### 4. TARTIŞMA

Bu çalışmada 6 Şubat 2023 yılında ülkemizde yaşanan, 11 ilin etkilendiği deprem sonrasında belirlenen örneklem dahilindeki gençlerin duygu düzenleme güçlükleri, aile işlevleri ve umut düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmalarda afeti yaşayanlar içinde bir psikiyatrik bozukluk gelişme oranının %10-30 arasında değiştiği (21), akut stres bozukluğu belirtilerinin genellikle travmadan hemen sonra başladığı, en az üç gün en fazla bir ay sürdüğü fakat travmatik olayların mağdurlarda her zaman olumsuz ruhsal durumlara yol açmayabileceği belirtilmektedir (22). Doğal afetler, insanların yaşantılarında önemli kayıp ve değişikliklere yol açabilen beklenmedik olaylar olduğundan afet sonrasında yaşanan kayıpların miktarı ve türü, kişileri psikolojik, sosyal ve ekonomik olarak etkileyebilmektedir (23).

Sosyo-demografik değişkenler içerisinde sadece yaş ile Duygu Düzenleme Güçlülüğü ölçeği “Farkındalık” alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Çalışmamızda on öğrenci 26-41 yaş, 241 öğrenci ise 18-25 yaş aralığındadır. 18-25 yaş, öğrencilerin ciddi değişimler yaşadığı, aşk, iş ve eğitim konularında kararsızlıkların yaşandığı bir dönemdir (24). Öğrencilerin yaşla birlikte yaşanan olayı daha iyi anlamlandırabildikleri, olayın geniş coğrafyayı etkilemesi, medyada sıkça ve geniş çaplı kayıpların yer almasının öğrencilerde kaygıyı artırdığı düşünülmektedir. Nitekim yapılan çalışmalarda kaygı ile psikolojik sağlık arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur (25 -27). Covid 19 pandemi sürecinde üniversite

öğrencilerinin kaygı düzeyleri ile ilgili yapılan bir çalışmada da 30 yaş ve üzeri olan öğrencilerin kaygı düzeyinin daha düşük olduğu belirlenmiştir (28).

Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü, aile işlevleri ve umut düzeyleri arasındaki ilişki bize afet sonrası dönemde bu değişkenler arasındaki ilişkinin karmaşık yapısını göstermektedir. Aynı şekilde ölçekler arasındaki orta düzey negatif ilişki de karmaşık bir yapı olduğu görüşünü desteklemektedir.

Kişinin duyguları tanıma, anlama, ifade etme ve empati gibi becerileri edinmesinde aile ilişkilerinin rolü azımsanamayacak kadar fazladır (29). "Amaç" alt boyutu ile "Duygusal Tepki Verebilme" ve "Eyleyici Düşünce" alt boyutları arasındaki anlamlı ilişki, gençlerin yaşadığı olumsuz duygusal durumları anlama, kabul etme, yönetme ve olumlu bir yönde değiştirmeye yönelik hedefler belirleme yetenekleri ile aile işlevleri ve umut arasındaki ilişkinin varlığını gösterir. Gençlerin duygusal tepkilerini işleme becerileri ile aile içerisindeki empati gibi duyguları anlama ve uygun tepkiler verebilme yeteneklerinin, tutumlarını yönlendirebilme kapasiteleri ve umut düzeyini artırma konusundaki yetenekleri arasındaki ilişkiyi gösterir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü "Dürtü" alt boyutu ile "Duygusal Tepki Verebilme" ve "Gereken İlgiyi Gösterme" alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması bulgusundan yola çıkılarak duygu düzenleme güçlüğü'nün aile içerisindeki tepkilerle doğrudan ilişkili olmadığı ve bazı farklılaşmaların çevresel veya kişisel değişkenlerle de ilişkili olabileceği sonucuna varılabilmektedir. Tıp fakültesi öğrencileri ile yapılan bir çalışmada istihdam baskısı fazla olan öğrencilerin daha fazla kaygı yaşadığı, yalnız yaşayan veya sevgilileri, sınıf arkadaşları veya arkadaşlarıyla kötü ilişkileri olan öğrencilerin depresyon ve kaygı puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca depresyon ve anksiyete belirtilerinin aile işlevselliği, sosyal destek ve başa çıkma tarzı ile oldukça anlamlı ilişkili olduğu saptanmıştır (30).

Öğrencilerin duygu düzenleme güçlükleri orta düzeydedir. Afetten etkilenen kişi depresi yaşamış olabileceği gibi tanık olmuş veya böyle bir olay kendisi için değerli olan bir kişinin başına gelmiş de olabilir. Depremzedeler sıklıkla korku, üzüntü, çaresizlik yaşayabilirler. Deprem sonrasında ölmüş veya yaralanmış insanları, kendi evleri, işyerlerinin yıkılması veya kullanılamayacak durumda olması veya medya araçlarından bu tür görüntülere maruz kalma, yapılan yardımlarda yeterince yararlanamama gibi birçok faktör travmanın tekrar yaşanmasına neden olmaktadır (22). Öğrencilerin duygu düzenleme güçlüklerinin orta düzeyde olması öğrencilerin umut düzeyinin yüksek olması ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bunun yanında duygu düzenleme güçlüğü'nün bildiriminin öz-bildirim yöntemi ile alınmasından kaynaklı olarak subjektif olarak bildirilen verilerin değerlendirildiği göz önünde bulundurulmalıdır. Elde edilen bu bulgunun düşük düzey farkındalık veya güçlüğü ifade etme konusundaki yüksek düzey zorluktan kaynaklanabileceği de düşünülmelidir. Saxeana, Dubey ve Pandey'in 2011 yılında yaptığı çalışmada aktardıkları şekliyle duygu düzenlemedeki zorluklar sadece iyi oluş, refah gibi faktörler değil bunun yanında duygularını fark etme ve sağlıklı iletişim becerileri ile kendini aktarabilme üzerinde de negatif bir etkiye sahiptir (31). Bu sebeple bildirilen duygu düzenleme güçlüğü'nün düşük olmasının var olan durum dışında bir bildirme probleminden de kaynaklanabileceği ihtimali göz ardı edilmemelidir.

Öğrencilerin aile işlevleri toplam puan ortalamaları ile alt boyut ölçeklerinden "Gereken İlgiyi Gösterme" alt boyutu dışında orta düzeyde bulunmuştur. Fakat "Gereken İlgiyi Gösterme" alt boyut puan ortalaması ortalamanın üzerindedir. Bu da aile bireylerinin kendilerine veya birbirlerine yardım edeceğine dair yeterli güveni duymadıklarını göstermektedir. Yiğit ve Parlar

(2018) tarafından yapılan çalışmada da bireylerin Aile İşlevlerini Değerlendirme Ölçeği “Gereken İlgiyi Gösterme” alt boyutunun sağlıklı düzeyde olduğu bulunmuştur (32). Aile işlevlerinin orta düzeyde bulunması depresyonun aile dinamikleri ile doğrudan ilişkili olmadığını gösterse de ilişkinin hiç olmadığını da düşünmek doğru olmayacaktır. Kişilerin olumsuz durumlarda ve duygusal gerginlik durumlarında yaşadığının içerisinde doğal olarak var olan aile, arkadaşlar gibi sosyal çevrenin desteğine ihtiyaç duymakta ve bu destekten içinde bulunduğu olumsuz durumdan çıkabilmek için faydalanmaktadır (33). Çocuklarla yapılan çalışmalarda ebeveynlerin duygu düzenlemedeki zorlukları ve stresli maruz kalma düzeylerinin çocukların stres tepkileriyle önemli ölçüde ilişkili olduğu tespit edilmiştir (34). Aile işlevleri ile ilgili olarak destekleyici çalışmalar yapılması sürecin sağlıklı bir şekilde ilerlemesinin ihtimalini arttıracak ve bu konuda kaynak sunacaktır.

Çalışmada umut düzeyinin yüksek bulunması ile ilişkili olarak gençlerin afet sonrası sürecin zorlayıcı dinamiklerine rağmen umutlarını koruduklarını aktarmaktadır. Umut, kişinin kendi iyi oluş halini artırıcı ve işlevsel olarak verimli bir noktaya gelmesini sağlayıcı bir faktördür (11). Yüksek bir umut düzeyine sahip olmak yaşanan olumsuz durum karşısında başa çıkma noktasında olumlu bir katkı sağlamaktadır (35). Tarhan ve Bacanlı (2016) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin umudu, geleceğe yönelik olumlu beklenti, hedef belirleme, çaba gösterme ve çabayı umudu gerçekleştirmeye kadar sürdürme, zorluklarla mücadele etme olarak tanımladıklarını belirtmişlerdir. Aynı çalışmada umut düzeyi yüksek olan bireylerin umutlu olma ile ilgili öncelikle içsel olarak kendilerinden destek aldıkları, umut düzeyi düşük bireylerin ise öncelikle çevrelerinde onları destekleyen insanların varlığına yani dışsal desteğe ihtiyaç duyduklarını bulmuşlardır (36). Yaşanan afet durumları her zaman kişilerin olumsuz duygularının artmasına sebep olmamakla birlikte bu durumlar bazen maruz kalan kişilerin kendileri, diğerleri ve toplumsal-evrensel dinamikler açısından olumlu duygu ve düşüncelere sahip olmasına sebep olabilir (22). Çin’de yapılan bir çalışmada aile işlevinin yalnızlık ile pozitif yönde ilişkili olduğunu, tatminsiz aile işlevinin yalnızlık riskini artırabileceğini ve umudun, aile işlevi ile yalnızlık arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur. Aynı zamanda umutta duygusal stratejinin önemli olduğu ve zihinsel sağlıkla ilişkili olduğu saptanmıştır (37). Bu verinin aktardıklarından yola çıkarak umut artırma ve umut üzerine çalışmayı temel alan psikososyal destek ve iyileştirici müdahale programlarının düzenlenmesinin faydalı olabileceği görülmektedir.

Alt ölçeklerden sadece Gereken İlgiyi Gösterme ile Eyleyici Düşünce arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Öğrencilerin Sürekli Umut Ölçeği «Eyleyici Düşünce» alt boyutu puan ortalamaları, ortalamanın hemen üzerinde iken «Alternatif Yollar» alt boyutu ortalamanın çok üzerindedir. Eyleyici Düşünce, “*amacı elde etmeyi isteme ve amacı elde edebilmek için kendisinde güç hissetme*” olarak tanımlanmaktadır. Alternatif yollar düşüncesi ise “*arzulanan amaçlara ulaşmada kullanılabilir yollar bulma*” kapasitesidir (19). Üniversite öğrencilerinin arzulanan amaçlar için alternatif yollar bulma kapasitesine sahip olması, problem çözme becerilerinin de gelişmiş olduğunu göstermektedir. Heppner ve Krauskopf problem çözme becerilerini, “*Kişinin kendisi ve çevresi kaynaklı gereklilik ve zorluklara uyum sağlayabilmesi için gerekli olan bilişsel ve duyuşsal işlemler silsilesi ve davranışsal tepkiler*” olarak tanımlamaktadır (38). Nitekim üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada problem çözme becerileri zayıf olan öğrencilerin depresyona girme ihtimallerinin daha fazla olduğu belirtilmiştir (39).

Aile Değerlendirme Ölçeği «Gereken İlgiyi Gösterme» alt boyut puan ortalamaları ortalamanın biraz üzerindedir ki bu sağlıklı aile işlevine işaret etmektedir. Depremi doğrudan yaşayan kişiler kadar doğrudan yaşamamış olan kişiler de bu süreçten etkilenmektedir.

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Afetler ile ilgili yapılan çalışmalar alanda güncelliğini ve aktifliğini korumaktadır. Makalede toplanan veriler sonucu ulaşılan bulgular bu alandaki literatürün genişletilmesinde etkili olacaktır. Aynı zamanda elde edilen bulgular uygulama alanında kullanmak için alan uzmanlarına önemli bilgiler sunmaktır. Yaşanan afetler sonrasında, afetin etkilerini farklı düzeylerden hisseden kişilere yönelik düzenlenebilecek afet destek programları, psikolojik ilkyardım programları veya müdahale programlarında bu verilerden faydalanılması programların işlevselliğini arttırmak için faydalı olacaktır. Bunun yanında hem ilgili alan uzmanlarına verilecek eğitimlerde hem de ilgili alanlardan birinde uzmanlaşmamış kişilere yönelik düzenlenebilecek farkındalık eğitimlerinin içeriğinde verilerden elde edilen bilgilerin kullanılması daha nitelikli bir eğitim planı oluşturulmasına katkı sağlayacaktır.

Gelecekteki çalışmalar deprem dışındaki afet türlerinin etkilerini inceleyerek çeşitli afet türlerinin duygu düzenleme ve aile işlevselliği ile ilişkisini inceleyebilir. Afetlerin toplum, farklı inanç sistemleri, çeşitli kültür yapıları gibi değişkenlerle ilişkilerinin incelenmesi de yapılacak çalışmalar kapsamında literatürü önemli düzeyde geliştirebilecek çalışmalar olacaktır. Afet durumlarının yarattığı etkilerin uzun süreli değişimleri de önemli bir konu olduğu için bu bağlamda yaşanan afetten sonra devam eden süreçte duygu düzenleme güçlüklerinin ne şekilde bir değişim gösterdiğinin ve etkilerinin uzun süreli çıktılarının incelenmesi faydalı olacaktır. Bunların yanında gelecek çalışmalara sunulabilecek bir diğer öneri de sosyal destek, kriz yönetim becerileri, öz farkındalık gibi iyileştirici ve koruyucu müdahale faktörlerinin etkilerinin incelenmesi olacaktır.

## Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma için Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Etil Kurulundan 03.05.2023 tarih ve 343917 Sayılı izin alınmıştır. Ayrıca verilerin toplanması için Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığından 11.04.2023 tarih ve 337523 sayılı izin alınmıştır.

## Çıkar Çatışması

Yazarlar arasında çıkar çatışması yoktur.

## KAYNAKLAR

1. Yavuz A., Dikmen S., (2015). Doğal Afetlerin Zararlarının Finansmanında Kullanılan Afet Öncesi Finansal Araçlar. Marmara Üniversitesi Siyasal Bilimler Dergisi, 3(2), 303-322.
2. Leahly, R.L., Tirsch, D. & Napolitano, L.A. (2011). Emotion Regulation in Psychotherapy. A Practitioner's Guide. NewYork: The Guilford Press. ISBN: 978-1-60918-483-4.
3. Pugach, C.P., Campbell, A.A. & Wisco, B.E. (2020). Emotion regulation in posttraumatic stress disorder (PTSD): Rumination accounts for the association between

- emotion regulation difficulties and PTSD severity. *J. Clin. Psychol.*;76:508–525. DOI: 10.1002/jclp.22879.
4. Nickerson, A., Bryant, R.A., Schnyder, U., Schick, M., Mueller, J. & Morina, N. (2015). Emotion dysregulation mediates the relationship between trauma exposure, post-migration living difficulties and psychological outcomes in traumatized refugees. *Journal of Affective Disorders*, 173: 185–192.
  5. Miu, A.C., Szentagotai-Tatar, A., Balazsi, R., Nechita, D., Bunea, I. & Pollak, S.D. (2022). Emotion regulation as mediator between childhood adversity and psychopathology: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 93: 102141.
  6. Çağlayan, F. (2018). Kadın Konukevinde Kalan Kadınların Yaşadıkları Şiddet İle Aile İşlevleri Algıları Arasındaki İlişki: İzmir Örneği. (Yayınlanmamış Y. Lisan Tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
  7. Özgüven, İ. E. (2001). Ailede İletişim ve Yaşam. Ankara: PDREM Yayınları.
  8. Polizzi, C.P. & Lynn, S.J. (2021). Regulating Emotionality to Manage Adversity: A Systematic Review of the Relation Between Emotion Regulation and Psychological Resilience. *Cognitive Therapy and Research*, 45:577–597.
  9. Staats, S., & Stassen, M. A. (1985). Hope: An affective cognition. *Social Indicators Research*, 17, 235–242.
  10. Frankl, V.E. (2000). İnsanın anlam arayışı (7.basım). (çev. S. Budak). Ankara: Öteki Yayınları.
  11. Martin, K.K. & Stermac, L. (2009). Measuring hope: Is hope related to problem solving and criminal behaviour in offenders? *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 54(5):693-705. DOI: 10.1177/0306624X09336131.
  12. Gallagher, M.W., Smith, L.J., Richardson, A.L., D’Souza, J.M. & Laura J. Long (2021) Examining the longitudinal effects and potential mechanisms of hope on COVID-19 stress, anxiety, and well-being. *Cognitive Behaviour Therapy*, 50:3, 234-245. DOI: 10.1080/16506073.2021.1877341.
  13. Oğuzhan, H. (2018). Engelli Çocuğu Olan Ailelerin Aile İşlevlerinin Değerlendirilmesi Ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
  14. Gratz, K. L., ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
  15. Rugancı, R.N. ve Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a turkish version of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Clinical Psychology*, |6(4), 1-14.
  16. Bulut, I. (1990). Aile Değerlendirme Ölçeği El Kitabı. Ankara: Özgüneliş Matbaası.
  17. Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (4), 570-585.
  18. Lopez, S.J., Ciarlelli, R., Coffman, L. Stone, M., & Wyatt, L. (2000). Diagnosing for strengths: On Measuring hope building blocks. In C.R.Snyder (Ed.), *Handbook of Hope Theory, Measures and Applications* (pp. 57-85). London: Academic Press.

19. Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
20. Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. Ve Köklü, N. (2015). Sosyal Bilimler İçin İstatistik. 15. Basım. Ankara: Pegem Akademi.
21. Hacıoğlu-Yıldırım, M. (2023). Afetler Sonrası Erken Dönem Belirtiler ve Psikolojik İlk Yardım. Deprem Sonrası Erken Dönemde Koruyucu ve Tedavi Edici Ruh Sağlığı Hizmeti Türkiye Psikiyatri Derneği Uzman Görüşü içinde (ss.40-41). *Türk Psikiyatri Dergisi*, 34(1):39-49.
22. Sönmez, M.B. (2022). Depremin psikolojik etkileri, psikolojik destek ve korkuyla baş etme. *TOTBİD Dergisi*, 21(3), 337-343.
23. Bıçakcı, A.B., & Okumuş, F.E.E. (2023). Depremin psikolojik etkileri ve yardım çalışanları. *Avrasya Dosyası*, 14(1), 206-236.
24. Santrock, J.W. (2015). Yaşam Boyu Gelişim. Galip Yüksel (Çev. Ed.). 13. Basımdan çeviri. Ankara: Nobel Yayınevi.
25. Min, J., Jung, Y., Kim, D., Yim, H., Kim, J., Kim, T. ve Chae, J. (2013). Characteristics associated with low resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Quality of Life Research*, 22(2), 231-241.
26. Perişan, N. (2018). Kaygı, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma yolları arasındaki ilişki: Üst bilişin aracı rolü. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
27. Açıkgöz, S. C. (2019). Depresyon, panik bozukluk ve yaygın anksiyete bozukluğunun psikolojik sağlamlık/dayanıklılık ile ilişkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
28. Öz Ceviz, N., Tektaş N., Basmacı G. ve Tektaş, M. (2020). Covid 19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini etkileyen değişkenlerin analizi. *Uluslararası Eğitim Araştırmacıları Dergisi*, 3(2), 312-329.
29. Sezgin, E., Yağcı, F. ve Arıcı-Doğan, D. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Empati Becerileri, Affetme Eğilimleri ve Aile Bütünlük Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 32(4), 1305-1324. DOI: 10.33417/tsh.936771.
30. Shao, R., He, P., Ling, B., Tan, L., Xu, L., Hou, Y., Kong, L. & Yang, Y. (2020). Prevalence of depression and anxiety and correlations between depression, anxiety, family functioning, social support and coping styles among Chinese medical students. *BMC Psychology*, 8:38.
31. Saxena, P., Dubey, A., & Pandey, R. (2011). Role of emotion regulation difficulties in predicting mental health and well-being. *Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 18(2), 147-155.
32. Yiğit, T. Ve Parlar, H. (2018). Bireyin Aile Değerlendirme ve Problem Çözme Değerlendirme Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Academic Platform Journal of Education and Change*, 1 (2): 36 – 44.
33. Yılmaz, E., Yılmaz, E., & Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2).
34. Shorer, M. & Leibovich, L. (2022) Young children's emotional stress reactions during the COVID-19 outbreak and their associations with parental emotion regulation and parental playfulness, *Early Child Development and Care*, 192:6, 861-871,

DOI:10.1080/03004430.2020.1806830.

35. Çelik, A.K. (2023). Deprem Sonrası Travma Belirtileri, Umut ve İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. TRT Akademi, 8(18), 574-591.
36. Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2016). İlkokuldan üniversiteye umut kavramının tanımlanması üzerine nitel bir çalışma. Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi, 4(2):86-112.
37. Yun, P., Xiaohong, H., Zhongping, Y. & Zhujun, Z. (2021) Family Function, Loneliness, Emotion Regulation, and Hope in Secondary Vocational School Students: A Moderated Mediation Model. Front. Public Health, 9:722276. doi: 10.3389/fpubh.2021.722276.
38. Arslantaş, H. ve Eskin, M. (2019). Üniversite Öğrencilerine Verilen Sorun Çözme Becerileri Dersinin Öğrencilerin Sorun Çözme Becerileri ve Bazı Değişkenleri Üzerine Etkisi. Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi, 8 (2), 61-68.
39. Yıldız, M. ve Eldeleklioğlu, J. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Ruminasyon ve Problem Çözme Becerileriyle İlişkisi. Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi, 9(1), 27-46.