

# Kahramanmaraş Depremi Sonrası Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyleri ile Öznel İyi Oluş Durumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi

## Determining the Relationship Between Perceived Stress Levels and Subjective Well-Being of University Students After the Kahramanmaraş Earthquake

Gamze Akay<sup>1\*</sup>, Hatice Oğuzhan<sup>2</sup>, Fatma Güdücü Tüfekci<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Artvin Çoruh Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Artvin, Türkiye

<sup>2</sup> Gümüşhane Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Gümüşhane, Türkiye

<sup>3</sup> Atatürk Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği, Erzurum, Türkiye

**Orcid:** G. Akay (0000-0003-1706-2489), H. Oğuzhan (0000-0003-2343-8673), F. Güdücü Tüfekci (0000-0002-2419-4845)

**Özet:** Bu çalışma Kahramanmaraş depremi sonrası üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyleri ile öznel iyi oluş durumları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır. Tanımlayıcı ve kesitsel olarak yürütülen çalışma bir devlet üniversitesinde öğrenim gören ve depremden etkilenen illerde ikamet eden 472 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma verilerinin toplanmasında kişisel bilgi formu, algılanan stres ölçeği ve öznel iyi oluş ölçeği kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde Skewness ve Kurtosis, independent sample t-test, Mann-Whitney U test, One Way ANOVA ve post hoc analizinden yararlanılmıştır. Öğrencilerin %60,2' sinin 21-24 yaş arasında olduğu, %43,2' sinin yaşadığı yerin depremden az hasar aldığı ve %58,1' inin depremden yakınına kaybetmediği belirlenmiştir. Cinsiyeti kadın olan öğrencilerin stres algısının daha fazla olduğu ve depremden sonra psikolojik destek alanların stres algılarının daha az olduğu saptanmıştır. Algılanan stres puanı ve öznel iyi oluş puanı arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r=-0.219$ ,  $p<0.001$ ). Öğrencilerin algılanan stres düzeyleri arttıkça öznel iyi oluş düzeylerinin azaldığı bulunmuştur. Bu kapsamda öğrencilere psikolojik danışmanlık verilmesi, psikolojik iyi oluşlarını iyileştirmek için çözüm odaklı yaklaşımların ve geleceğe yönelik hedeflerin belirlenmesi gerekmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Deprem, öğrenci, öznel iyi oluş, stres algısı

**Abstract:** This study was conducted to determine the relationship between the perceived level of stress and the subjective well-being of university students in the aftermath of the Kahramanmaraş earthquake. The descriptive and cross-sectional study was carried out on 472 students studying at a state university. The students lived in the provinces affected by the earthquake. The research data was collected using a personal information form, a perceived stress scale, and a subjective well-being scale. Skewness and kurtosis, independent samples t-test, Mann-Whitney U-test, one-way ANOVA, and post hoc analysis were used for data analysis. The students, 60.2% of whom are between 21 and 24 years old, the place where 43.2% of them live was less damaged by the earthquake and 58.1% of them did not lose any relatives in the earthquake. Female students had a higher perception of stress. Those who received psychological support after the earthquake had a lower perception of stress. There was a negative relationship, at a low level, between the perceived stress score and the subjective well-being score. It was found that as the perceived level of stress among the students increased, their subjective level of well-being also decreased. In this context, it is necessary to provide students with psychological counselling, solution-oriented approaches and future goals for the improvement of their psychological well-being.

**Keywords:** Earthquake, student, subjective well-being, stress perception

## 1. Giriş

06.02.2023 tarihinde Kahramanmaraş ilinde ilk olarak merkezi Pazarcık ve şiddeti 7,7 olan ikinci olarak da mer-

kezi Elbistan ve şiddeti 7,6 olan iki büyük deprem yaşanmıştır. Depremlerden 11 il (Kahramanmaraş, Gaziantep, Şanlıurfa, Diyarbakır, Adana, Adıyaman, Osmaniye,

\* İletişim Yazarı / Corresponding author. Eposta / Email : gamzeakay\_25@artvin.edu.tr

Geliş Tarihi / Received Date: 12.09.2023 — Kabul Tarihi / Accepted Date: 18.12.2023

doi: 10.32329/uad.1358958



Hatay, Kilis, Malatya ve Elâzığ) büyük çapta etkilenmiş ve toplam 44.218 kişi hayatını kaybetmiş, 80.278 kişi ise yaralanmıştır (Afad Başkanlığı, 2023). Bu deprem 1939 yılında Erzincan'da yaşanan depremden sonra (deprem şiddeti 7,9) yaşanan en büyük ölçekli ve uzmanlara göre dünya yüzünde karada meydana gelen ve etkisi en geniş alanda hissedilen deprem olmuştur. Kahramanmaraş depreminin şiddeti ve yaşanan felaketin boyutları oldukça büyüktür (Güreşçi, 2023).

İnsan ya da doğal kaynaklı yaşanan ve beklenmedik bir şekilde meydana gelen deprem ve benzeri felaketler ne yazık ki can ve mal kaybını da beraberinde getirmektedir (Akbaş ve Çalışkan, 2023). Can ve mal kaybının yanı sıra gerçekleştiği bölgede toplumun hayatını derinden sarsmakta ve ciddi psikolojik etkiler oluşturmaktadır (Afad Başkanlığı, 2023; Akbaş, 2023). Depremden kaynaklı acıların ortaya çıkardığı travmaları depremi yaşayan ve depremden sağ salim kurtulan bireylerde görmek mümkündür. Özellikle deprem anında yakınına kaybetmek, enkazların ortasında veya altında kalmak ve sonrasında kurtarılmak gibi travmatik olayların etkisi daha fazla olmaktadır. Aynı zamanda bu etki yoğun olarak hissedilmektedir (Gönüllü ve Tekin, 2021). Yaşanan travmatik bir olayın sonrasında ilk iki gün ile dört hafta arasında bireyde ilerlemiş stres reaksiyonları (gerginlik, yorgunluk, dikkat eksikliği, uyku sorunları, yaşanan travma öncesine göre artan sinirlilik hali, huzursuzluk, güvensizlik, aile ve sosyal çevre ile ilişkilerinde meydana gelen problemler, baş ağrısı, mide bulantısı, ruhsal ve bedensel hastalıklarda artış) görülmektedir (American Psychiatric Association, 2010). Yapılan bir çalışmada İran'da 2017 yılında meydana gelen deprem sonrası bireylerin yoğun stres yaşadığı tespit edilmiştir (Bavafa vd., 2019). Elazığ'da 2020 yılında gerçekleşen deprem sonrası yapılan başka bir çalışmada da sağ kalan bireylerin travma puanlarında artış olduğu saptanmıştır (Taşçı ve Özsoy, 2021).

Algılanan stresin kişiler üzerinde fiziksel, bilişsel, duygusal ve davranışsal etkilerinin olması (Henderson ve Baum, 2005; Steptoe ve Ayers, 2005) yanı sıra kişilerin öznel iyi oluş düzeylerini de olumsuz olarak etkileyebilmektedir (Wang ve Castaneda-Sound, 2008; Weinstein, Brown ve Ryan, 2009). Kişilerin yaşamına yönelik bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri (Diener, Lucas ve Oishi, 2002) olarak tanımlanan öznel iyi oluş mutluluk ve güzel bir yaşamın göstergesi olarak da kabul edilmektedir (Diener, 2000; Levin ve Chatters, 1998). Alanyazında stres ile iyi oluş düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu yapılan çalışmalarla ortaya konmaktadır (Schiffirin ve Nelson, 2010; Şenocak, 2016; Zeytin, 2015).

Yaşanan depremin çok büyük olması ve etkilerinin tüm ülkede hissedilmesinden dolayı Yükseköğretim Kurulu (YÖK) tüm ülkede 2022-2023 eğitim ve öğretim bahar yarıyılına uzaktan öğretim yoluyla tamamlanmasına karar vermiş ve duyurmuştur (Makas, 2023). Hem depremin yaşanması hem de eğitim-öğretimin uzaktan yapılması öğrencilerin endişelenmelerine sebep olmuştur. Diğer taraftan deprem sonrası öğrenciler güvenli ve

konforlu olan evlerinden çıkmak zorunda kalmış ve çadır veya konteyner kentlere geçmişlerdir. Güvenlik, korunma ve barınma sorunlarının mevcut olduğu çadır ve konteynerde kalmak öğrencilerin hissettiği korkuyu daha da artırabilmektedir (Long ve Wong, 2012). Endişe verici bu durumların yanında depremin tekrar yaşanabileceği korkusu da öğrencilerin psikolojik durumlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Kurt ve Gülbahçe, 2019).

Depremin fiziksel etkileri, öğrencilerin, öğretim elemanlarının ve idari personelin deprem sonrası psikolojik durumu ele alınması gereken önemli konulardır. Yaşanan travmanın ardından panik, endişe ve korku gibi belirtiler tekrarlayabilmektedir. Bu durum depremden en çok etkilenen gruplardan olan öğrencilerin psikolojik durumlarını ciddi şekilde olumsuz anlamda etkileyebilmektedir (Kurt ve Gülbahçe, 2019). Depremden etkilenen öğrencilerin olumsuz etkilenen psikolojik durumlarına yönelik yapılacak olan müdahalelerde (uyku düzenini düzeltme, sağlıklı ve düzenli beslenme, düzenli egzersiz, sosyal destek sağlama, psikolojik danışmanlık ve rehberlik, terapi vb.) farklı teknik ve yöntemler kullanılmalıdır (Gönüllü ve Tekin, 2021; Kişi, 2020).

### 1.1. Çalışmanın Amacı ve Araştırma Soruları

Bu çalışmada amaç Kahramanmaraş depremi sonrası üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyleri ile öznel iyi oluş durumları arasındaki ilişkiyi belirlemektir.

- Depremde öğrencilerin algıladıkları stresi etkileyen faktörler nelerdir?
- Depremde öğrencilerin öznel iyi oluşlarını etkileyen faktörler nelerdir?
- Depremde öğrencilerin algıladıkları stres ile öznel iyi oluşları arasında ilişki var mıdır?

## 2. Yöntem

### 2.1. Araştırmanın Şekli

Bu araştırma tanımlayıcı ve kesitsel niteliktedir.

### 2.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Gümüşhane Üniversitesi'nde öğrenim gören ve 06/02/ 2023 tarihli merkezi Kahramanmaraş olan depremden etkilenen illerde ikametgâh eden 472 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmaya dâhil edilme kriterleri Gümüşhane Üniversitesi'nde öğrenim görmek, iletişim sorunu olmamak ve çalışmaya katılmaya gönüllü olmak olarak belirlenmiştir. Bilinen evrenden (N=2814) Power analizi yapılarak örneklem sayısı 339 kişi olarak bulundu ve tesadüfi olmayan yöntemlerden kolayda örneklem alma yöntemiyle ulaşılan toplam 472 öğrenci ile çalışma tamamlanmıştır.

### 2.3. Araştırmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkenleri

**2.3.1. Araştırmanın bağımsız değişkenleri;** Depremde öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, öğrenim gördüğü bölümü, sınıfı, birlikte yaşadığı kişileri, deprem sırasında yaşadığı

yerin etkilenme durumu, depremden sonra yaşadığı yeri, depremde bir yakınına kaybetme durumu ve depremden sonra psikolojik destek alma durumudur.

**2.3.2. Araştırmanın bağımlı değişkenleri;** Depremzede öğrencilerin algıladıkları stres düzeyleri ve öznel iyi oluşlarıdır.

#### 2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerin toplanmasında “Kişisel Bilgi Formu”, “Algılanan Stres Ölçeği” ve “Öznel İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır.

**2.4.1. Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmacılar tarafından literatür incelemesi sonucunda (Şekerci Ayvazoğlu ve Çekiç, 2023; Çelik, 2023) hazırlanan bu form öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, öğrenim gördüğü bölümü, sınıfı, birlikte yaşadığı kişileri, deprem sırasında yaşadığı yerin etkilenme durumu, depremden sonra yaşadığı yeri, depremde bir yakınına kaybetme durumu ve depremden sonra psikolojik destek alma durumunu kapsayan 9 sorudan oluşmuştur

**2.4.2. Algılanan Stres Ölçeği:** Cohen vd., (1983) tarafından geliştirilen ve Eskin vd., (2013) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan ölçeğin 14 maddelik uzun formunun yanı sıra 10 ve 4 maddelik olmak üzere iki formu daha bulunmaktadır. Kişilerin yaşamış oldukları durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için tasarlanan ölçek “0= Hiçbir zaman, 1= Neredeyse hiçbir zaman, 2= Bazen, 3= Oldukça sık ve 4= Çok sık” şeklinde 5’li Likert Ölçeği’nden meydana gelmektedir. Ölçekteki “1, 2, 3, 7, 11, 12, 14” maddeleri stres/rahatsızlık algısı, “4, 5, 6, 8, 9, 10, 13” maddeleri yetersiz öz yeterlik algısını ölçen maddelerdir. Maddelerden olumlu ifade içeren 7’si (4, 5, 6, 9, 10, 13) tersten puanlanmaktadır. Araştırma kapsamında kullanılan ASÖ-14 ölçeğinden elde edilebilecek puan 0-56 arasında değişmektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puan kişinin stres algısının fazlalığına işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı “.92” olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma için ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı “.79” olarak bulunmuştur. Alpha değerinin “.80-1.00” aralığında olması ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir (Kalaycı, 2017).

**2.4.3. Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖ):** Tuzgöl-Dost (2005) tarafından geliştirilen ÖİÖ 46 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin amacı bireylerin yaşamları hakkındaki bilişsel değerlendirmeleri ile yaşadıkları olumlu ve olumsuz duyguların sıklığı ve yoğunluğunu belirleyerek öznel iyi oluş düzeylerini saptamaktır. Öznel iyi oluş ölçeği yaşam alanlarına ilişkin kişisel yargılar ile olumlu ve olumsuz duygu ifadelerinden oluşmaktadır. Cevaplama sistemi her ifade için “(5) Tamamen Uygun”, “(4) Çoğunlukla Uygun”, “(3) Kısmen Uygun”, “(2) Biraz Uygun” ve “(1) Hiç Uygun Değil” olarak beşli likert ölçeği şeklindedir. Her bir maddenin puanları “5 ile 1” arasında değişmektedir. Ölçek maddelerinin 26’sı olumlu 20’si olumsuz ifade şeklindedir. Olumsuz ifadeler; ,2, 4, 6, 10, 13, 15, 17, 19, 21, 24, 26, 28,

30, 32, 35, 37, 38, 40, 43, 45. maddelerdir. Olumsuz ifadelerin puanlaması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Olumlu ifadeler 1, 50 3, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 23, 25, 27, 62 26, 29, 31, 33, 34, 36, 39, 41, 42, 44. maddelerdir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 46, en yüksek puan 230’dur. Yüksek puan öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçek toplam puan olarak da hesaplanabilmektedir. Ayrıca, ölçeğin kararlılık katsayısını bulmak amacıyla araştırma örnekleminde yer alan 39 kişilik bir gruba araç iki hafta ara ile iki kez uygulanmış ve Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı “.86” olarak bulunmuştur. ÖİÖ’nin güvenilirlik katsayıları ölçeğin, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla güvenle kullanılabilceğini göstermektedir. Bu çalışma için ÖİÖ’nin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı “.73” olarak bulunmuştur. Ölçek Alt Boyutlarına bakıldığında; Alt Boyut Maddeler Yaşamını Kendi Geçmiş ve Başkalarının Hayatı ile Kıyaslama 4, 17, 32, 35, 37, 40 Olumlu ve Olumsuz Duygular 13, 11, 19, 21, 23 Amaçlar 22, 27, 30, 38 Kendine Güven 7, 34, 42, 46 İyimserlik 5, 8, 12, 14, 16, 31 İlgi Duyulan Etkinlikler 2, 9, 15, 28 Arkadaşlık İlişkileri 6, 29, 36, 45 Geleceğe Bakış 1, 20, 41 Aile İlişkileri 18, 39, 43 Başkalarının Yaşamına İmrenme 24, 26 Yaşamın Zorluklarıyla Baş Etme 25, 33, 44 Karamsarlık 10, 13 şeklindedir.

#### 2.5. Verilerin Toplanması

Veriler 01 Mayıs – 22 Mayıs 2023 tarihleri arasında toplandı. İnternet ortamında Google forms üzerinden oluşturulan veri toplama linki çevrimiçi (online) olarak öğrencilere ulaştırılmıştır. Bu sırada, her fakülte ve yüksekokulun öğrenci işlerinden yardım istenmiş ve hem mesaj hem de mail aracılığı ile öğrencilere veri toplama linki gönderilmiştir. Araştırmaya tekrarlı girişimleri engellemek amacıyla anket şifrelenmiştir. Veri toplama linkine erişim araştırmanın yapıldığı tarihler arasında (yaklaşık 22 gün) açık bırakılmıştır. Sonrasında linke ulaşım engellenmiştir. Araştırmada veri toplama araçlarının doldurulması yaklaşık 10-15 dakika sürmüştür.

#### 2.6. İstatistiksel Analiz

Araştırma verilerinin istatistiksel değerlendirilmesi için SPSS 25.0 (Statistical Package for Social Sciences) ortamında yapılmıştır. En düşük %95 güven aralığında ve  $p < 0.05$  düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir. Veriler yüzdelik ve  $ort \pm ss$  ile gösterilmiştir. Verilerin dağılımının normal olup olmadığını değerlendirmek için Skewness ve Kurtosis analizleri kullanılmıştır. Skewness değeri  $-0.370$  ile  $0.962$  arasında Kurtosis değeri ise  $-1.08$  ile  $-0.675$  arasında değişmiştir. Kurtosis ve Skewness değerleri  $-1.5$  ile  $+1.5$  olduğu zaman normal dağılım olduğu kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Normal dağılan ikili değişkenlerin algılanan stres puanı ile öznel iyi oluş puanı karşılaştırılmasında independent sample t-test, normal dağılmayanlarda ise Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. İki den fazla normal dağılan değişkenlerin algılanan stres puanı ile öznel iyi oluş puanı karşılaştırılmasında One Way ANOVA ve post hoc testleri kullanılmıştır. Algılanan stres puanı ile öznel iyi oluş pu-

anı arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

### 2.7. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma Helsinki Deklarasyonu doğrultusunda yürütülmüştür. Hem bilimsel hem de evrensel ilkelere uyulmuştur. Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan etik onay (No: E-95674917-108.99-168966) ve ilgili kurumlardan yazılı izin alınmıştır. Ayrıca araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilerden online olarak bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Araştırmaya katılımda gönüllülük esas alınmıştır. Veri toplama formlarında öğrencilerin kimlik bilgilerine dair herhangi bir tanımlayıcı bilgiye yer verilmemiştir.

## 3. Bulgular

Bulgulara göre, katılımcıların %71,6' sını kadın, %60,2' si 21-24 yaş arasında, %48,7' si meslek yüksekokulunda ve %45,8' i 1. sınıfta öğrenim görmektedir. Katılımcıların %62,3' ü ailesiyle birlikte evde yaşadığını, %42,6' sını depremden sonra aynı evde kaldığını, %58,1' i depremde yakınına kaybetmediğini ve %95,6' sını depremden sonra psikolojik destek almadığını belirtmiştir (Tablo 1).

Katılımcıların özelliklerine göre algılanan stres ölçeği ve öznel iyi oluş ölçeği toplam puanlarının karşılaştırıldığı tabloda cinsiyet ve depremden sonra psikolojik destek alma durumuna göre Algılanan Stres Ölçeği ortalama puanları anlamlı olarak değişmiştir ( $p < 0,05$ ). Cinsiyeti kadın olan katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği puan ortalamalarının ( $2,14 \pm 0,21$ ), cinsiyeti erkek olan katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği puan ortalamalarından ( $2,05 \pm 0,21$ ) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kadın ve erkek katılımcıların ölçekten aldıkları puan ortalamaları arasındaki bu farkın istatistiki olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $p < 0,001$ ) (Tablo 2).

Depremden sonra psikolojik destek almayanların Algılanan Stres ölçeği puan ortalamalarının ( $2,23 \pm 0,17$ ), psikolojik destek alanların Algılanan Stres Ölçeği puan ortalamalarından ( $2,11 \pm 0,21$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Depremden sonra psikolojik destek alanların ve almayanların ölçekten aldıkları puan ortalamaları arasındaki bu farkın istatistiki olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $p < 0,05$ ) (Tablo 2).

Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği puanları ve Öznel İyi Oluş Ölçeği puanları arasında negatif yönlü, düşük düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r = -0,219$ ,  $p < 0,001$ ) (Tablo 3). Katılımcıların algılanan stres düzeyleri arttıkça öznel iyi oluş düzeyleri azalmıştır.

## 4. Tartışma

Kahramanmaraş depremi sonrası üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyleri ile öznel iyi oluş durumları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan araştırmadan elde edilen bulgular bu bölümde tartışılmıştır.

**Tablo 1.** Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerinin Dağılımı (n=472)

Tanıtıcı Özellikler		n	(Yüzde) %
Cinsiyet	Kadın	338	71,6
	Erkek	134	28,4
Yaş	17-20	171	36,2
	21-24	284	60,2
	25 ve üzeri	17	3,6
Bölüm	Beden Eğitimi Yüksekokulu	28	5,9
	Edebiyat ve İktisat Fak.	50	10,6
	Meslek Yüksekokulu	230	48,7
	İlahiyat, İletişim ve Turizm Fak.	41	8,7
	Mühendislik Fakültesi	17	3,6
	Sağlık Bilimleri Fak.	106	22,5
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	216	45,8
	2. Sınıf	130	27,5
	3. Sınıf	63	13,3
	4. Sınıf	63	13,3
Yaşanılan Yer	Ailemle Birlikte Evde	294	62,3
	Arkadaşlarımla Yurtta	137	29,0
	Arkadaşlarımla Beraber Evde	28	5,9
Yaşanılan Yerin Depremden Etkilenme Durumu	Yalnız	13	2,8
	Hasar Görmedi	86	18,2
	Az Hasarlı	204	43,2
Depremden Sonra Yaşanılan Yer	Orta Hasarlı	83	17,6
	Ağır Hasarlı	98	20,8
	Yıkıldı	1	0,2
Depremden Sonra Yaşanılan Yer	Aynı Evde Kaldık	201	42,6
	Başka Eve Taşındık	32	6,8
	Akrabalarımız/Yakınlarımızla	140	29,7
Depremde Yakınına Kaybetme	Konteyner/Çadır Kentte	99	21,0
	Evet	198	41,9
Depremden Sonra Psikolojik Destek Alma	Hayır	274	58,1
	Evet	21	4,4
n= Örneklem sayısı		451	95,6

Stres kavramı günümüzde her yaş grubunda farklı açılardan önemlidir ve tüm yaşamı derinden etkilemektedir. Yaşamımızın her anında var olabilen stres kaynakları üniversite eğitimi sırasında ekstra artmaktadır. Ekonomik durum, sosyal destek, cinsiyet, aile ilişkileri, ev hasreti ve akademik sorumluluklar öğrencilerin stres düzeyini artıran parametrelerden bazılarıdır (Altunay ve Balcı, 2018). Deprem gibi doğal afetlerin varlığı beraberinde eğitimi engelleyici birçok faktörü getirmektedir. Bireylerin yaşadıkları alanlarda meydana gelen yıkım, öğrencilerin, öğretim elemanlarının ve çalışanların kaybı, eğitim kurumlarının ve yurtların yerle bir olması kişilerde şok etkisi yaratması (Telli ve Altun, 2023) gibi durumları değerlendirmek mümkündür. Araştırmamızda cinsiyeti kadın olan katılımcıların erkeklere göre stres algısının fazla olduğu tespit edildi. Yapılan çalışmalar cinsiyeti kadın olan bireylerin stres algısının erkeklerden daha

**Tablo 2.** Katılımcıların Özelliklerine Göre Algılanan Stres Ölçeği ve Öznel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanlarının Karşılaştırılması (n=472)

	n	Algılanan Stres Ölçeği		Öznel İyi Oluş Ölçeği		
		Ort.	SS.	Ort.	SS.	
Cinsiyet	Kadın	338	2,14	0,21	3,24	0,60
	Erkek	134	2,05	0,21	3,29	0,61
Test, P			t=0,878		t=0,478	
			p=0,000		p=0,422	
Yaş	17-20	171	2,13	0,22	3,23	0,61
	21-24	284	2,10	0,20	3,27	0,60
	25 ve üzeri	17	2,12	0,30	3,38	0,65
Test, P			F=0,704		F=0,620	
			p=0,495		p=0,538	
Bölüm	Beden Eğitimi Yüksekokulu	28	2,19	0,27	3,19	0,56
	Edebiyat ve İktisat Fak.	50	2,14	0,20	3,31	0,60
	Meslek Yüksekokulu	230	2,12	0,22	3,23	0,61
	İlahiyat, İletişim ve Turizm Fak.	41	2,13	0,25	3,34	0,60
	Mühendislik Fakültesi	17	1,98	0,18	3,24	0,60
	Sağlık Bilimleri Fak.	106	2,10	0,20	3,28	0,60
Test, P			F=2,076		F=0,433	
			p=0,067		p=0,826	
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	216	2,13	0,23	3,27	0,63
	2. Sınıf	130	2,11	0,18	3,22	0,54
	3. Sınıf	63	2,08	0,22	3,29	0,68
	4. Sınıf	63	2,12	0,23	3,29	0,58
Test, P			F=0,904		F=0,301	
			p=0,439		p=0,824	
Yaşanılan Yer	Ailemle Birlikte Evde	294	2,12	0,21	3,26	0,63
	Arkadaşlarımla Yurtta	137	2,12	0,23	3,25	0,54
	Arkadaşlarımla Beraber Evde	28	2,10	0,23	3,28	0,59
	Yalnız	13	2,06	0,32	3,29	0,79
Test, P			X <sup>2</sup> =1,963		X <sup>2</sup> =0,124	
			p=0,580		p=0,989	
Depremde Yakınını Kaybetme	Evet	198	2,14	0,23	3,24	0,58
	Hayır	274	2,09	0,20	3,27	0,62
Test, P			U=26174,00		U=24499,00	
			p=0,515		p=0,071	
Depremden Sonra Psikolojik Destek Alma	Evet	21	2,23	0,17	3,13	0,70
	Hayır	451	2,11	0,21	3,27	0,60
Test, P			U=3040,00		U=4358,50	
			p=0,005		p=0,537	
n= Örneklem sayısı Ort: Ortalama, SS: Standart Sapma t= bağımsız t-testi p=Anlamlılık F=Anova X <sup>2</sup> =Ki kare U=Mann Whitney U						

yüksek olduğunu kanıtlar niteliktedir (Seki Öz ve Bayram, 2022; Altaş vd., 2022). Depremzedelerle ilgili 1995 yılında yapılan ilk çalışma bireylerin deprem sonrası stres belirtileri yaşadığını göstermiştir (Alkan, 1999). Deprem stresi ile baş etme durumlarının değerlendirildiği çalışmalarda kadın katılımcıların depreme bağlı stres yaşadığı saptanmıştır (Erdoğan ve Aksoy, 2020; Başgöl Biray, 2023). Toplumsal cinsiyet rolleri, kadınlardan beklenen geleneksel roller, üniversite eğitiminin getirdiği sorumluluklar ve eğitim sürecinin uzaktan yapılmasına karar verilmesinin getirdiği zorlukların kadınların erkeklerden daha fazla stres yaşamalarına sebep olabileceği tahmin edilmektedir. Bununla birlikte kadınların erkeklere göre olumsuz duygularını daha kolay ifade edebilmelerinden kaynaklı algılanan stres düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek bulunduğu düşünülmektedir.

Yaşanan depreme verilen fiziksel ve psikolojik tepkiler

çeşitli değişkenlerden etkilenmektedir. Psikolojik tepkiler, depremin etki büyüklüğü ve süresinden, bireyin böyle bir olaya karşı hazır olup olmamasından, kişinin bireysel özelliklerinden ve kullandığı baş etme yöntemlerinden, kayıp yaşama durumundan ve yaşanan kaybın birey için anlamından, daha önceki deneyimlerden ve alınan sosyal destekten etkilenmektedir (Altınöz ve Kaptanoğlu, 2018). Deprem gibi baş etmede yetersiz kalınan travmalarda yapılacak olan ilk müdahale psikososyal desteğin sağlanmasıdır. Bunun amacı depremden etkilenmiş olan kişilere insani yardım ve destek vermektir (Direk ve Yüksel, 2018; Yılmaz, 2021). Araştırmamızda depremden sonra psikolojik destek almayanların stres algısının alanlara göre daha yüksek olduğu tespit edildi. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada olumsuz veya travmatik olayların sonrasında psikolojik destek alanların stres düzeylerinin azaldığı bulunmuştur (Erdur-Baker vd., 2006). Geçmişte yaşamımızı derinden etkileyen pandemi dö-

**Tablo 3.** Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği ve Öznel İyi Oluş Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Korelasyon (n=472)

		Algılanan Stres Ölçeği		Öznel İyi Oluş Ölçeği	
Algılanan Stres Ölçeği	r	-		-,219	
	p			0,000	
Öznel İyi Oluş Ölçeği	r	-,219		-	
	p	0,000			
n=Örneklem sayısı		p=Anlamlılık	r=Korelasyon katsayısı	p<0.001	

minde de süreci en ön sıralardan yöneten sağlık çalışanları arasında psikolojik destek alanların stres düzeylerinin daha az olduğu ve süreci daha aktif yönettiği saptanmıştır (Chen, Liu, Bai, Yue ve Luo, 2021). Deprem sonrası alınacak psikolojik desteğin bireyin farkındalığını artırarak desteklediği ve bu sayede ileriki süreçlerde ortaya çıkabilecek olumsuz durumlara karşı bireyi güçlendirdiği ve stres düzeyini azalttığı düşünülmektedir.

Stres zararlı ya da tehdit edici olarak değerlendirildiğinde etkisi artmakta ve bu durum öznel iyi oluşla ilişkili olabilmektedir (Şenocak, 2016). Stresli olaylarla karşı karşıya kalma bilişsel süreci olumsuz etkilemekte, bilgilerin bellekte tutulmasını ve geri çağırılmasını engellemektedir (Shors, 2006). Algılanan stres düzeyinin artması sosyal problem çözme becerilerini engellemekte ve bu durum da psikolojik iyi oluş düzeyini negatif yönde etkilemektedir (Bell ve D'zurilla, 2009). Araştırmamızda katılımcıların algılanan stres düzeyleri arttıkça öznel iyi oluş düzeyleri azalmaktadır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres ve bazı değişkenler açısından incelendiği bir çalışmada stresin psikolojik iyi oluş ile arasında anlamlı ve negatif bir etki olduğu tespit edildi ve öğrencilerin stres düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin düştüğü şeklinde yorumlandı (Doğru, 2018). Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada da stres düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Karahana, 2016). Ya-

pılan benzer çalışmaların sonuçları da bu sonuçları destekler niteliktedir (Lloyd ve Dallos, 2006; Meydan, 2013; Neipp, Beyebach, Nunez ve Martínez-González, 2015). Depremi yaşanması ve beraberinde hayati öneme sahip birçok olumsuz etkilerinin olması üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin artmasına ve bu durum da onların problem çözme becerilerini olumsuz yönde etkileyerek psikolojik iyi oluş düzeylerinin azalmasına sebep olduğu düşünülmektedir.

#### 4.1. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma sonuçları sadece belirtilen üniversitede eğitim gören öğrenciler ve veri toplama tarihi ile sınırlıdır. Araştırmanın sadece üniversite öğrencileri ile yapılması araştırmamızın sınırlılığdır.

## 5. Sonuç ve Öneriler

Araştırma kapsamında deprem sonrası cinsiyeti kadın olan ve psikolojik destek almayan üniversite öğrencilerinin stres algılarının fazla olduğu saptandı. Katılımcıların algılanan stres düzeyleri arttıkça öznel iyi oluş düzeyleri azaldı. Bu kapsamda deprem sonrası algıladıkları stres düzeyi yüksek olan öğrencilere yönelik psikolojik danışmanlık verilerek özgüvenleri geliştirilebilir, psikolojik iyi oluşlarını iyileştirmek için çözüm odaklı yaklaşımlar belirlenebilir. Stres kaynaklarını tanıma ve problem odaklı başa çıkma tarzlarını geliştirici müdahale programları geliştirilebilir. Öğrencilerin olumlu yönleri ön plana çıkarılabilir ve geleceğe yönelik hedefler belirlenebilir ve terapist ile iş birliği içinde olmaları sağlanabilir. Diğer üniversitelerde öğrenim gören ve Kahramanmaraş depreminden etkilenen öğrencilerle ve daha büyük örneklem grupları ile çalışılmalıdır ve farklı parametreler değerlendirilmelidir.

## Etik Kurul İzni

Bu çalışma için etik kurul izni Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 28/02/2023 tarih ve 2023/1 numaralı kararı ile alınmıştır.

## Kaynaklar

- Altaş, Z. M., Save, D., Bayram, S., Ladikli, Ş. B., Soğukpınar, T., Domruk, Ö. F., & Cihanyurdu, C. (2022). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile yeme farkındalığı arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Kocaeli Tıp Dergisi*, 11(2), 26-34. <https://doi.org/10.5505/kt.2022.54037>.
- Altunay, B.R., & Balci, V. (2018). Ankara ili Keçiören ilçesindeki ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyonu. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 50-63. <https://doi.org/10.17155/omuspd.412516>.
- Akbaş, A., & Çalışkan, Ö. (2023). Deprem etkisinde hasar alan betonarme yapıların düzensizlik türleri yönü ile incelenmesi. *1n International Conference on Scientific and Academic Research*, 1, 428-435.
- Akkaş H. H. (2023). Deprem bilinci. Kahramanmaraş Merkezli Depremler Sonrası İçin Akademik Öneriler (23-35). Gaziantep: Özgür Yayınları. [https://doi.org/10.58830/ozgur.pub99\\_](https://doi.org/10.58830/ozgur.pub99_)
- Alkan, N. U. (1999). 1995 Dinar Depremi. *Türk Psikoloji Bülteni*, 5(14), 59-60.
- Altınöz, A. E., & Kaptanoğlu, C. (2018). İnsan kaynaklı kitlesel travmatik olaylar ardından gelişen ruhsal durumlar ve bozukluklar. *Psikiyatride Güncel*, 8(1), 1-8.
- American Psychiatric Association (APA) (2010). Practice guideline for the treatment of patients with acute stress disorder and posttraumatic stress disorder, Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Biray, Ş. B. Y. Kadınların Deprem Stresi ile Baş Etme Stratejileri ve Etkileyen Faktörler. *Bildiri Özet Metin Kitabı*, 51.
- Bavafa, A., Khazaie, H., Khaledi-Paveh, B., & Rezaie, L. (2019). The relationship of severity of symptoms of depression, anxiety, and stress with sleep quality in earthquake survivors in Kermanshah. *Journal of injury & violence research*, 11(2), 225-232.

- <https://doi.org/10.5249/jivr.v11i2.1203>
- Bell, A. C., & D'Zurilla, T. J. (2009). Problem-solving therapy for depression: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 29(4), 348-353.
- Chen, S. H., Liu, J. E., Bai, X. Y., Yue, P., & Luo, S. X. (2021). Providing targeted psychological support to frontline nurses involved in the management of COVID-19: An action research. *Journal Of Nursing Management*, 29(5), 1169-1179. <https://doi.org/10.1111/Jonm.13255>.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal Of Health And Social Behavior*, 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>.
- Çelik, A. K. (2023). Deprem sonrası travma belirtileri, umut ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TRT Akademi*, 8(18), 574-591.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being. In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*, (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Direk N, Yüksel Ş. (2018). Travma sonrası erken dönemde etkin tedaviler: psikoterapi ve psikofarmakoloji. *Psikiyatride Güncel*, 8(1):37-45.
- Doğru N. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Erdoğan, C. N., & Aksoy, Ö. N. (2020). Deprem stresi ile baş etme stratejileri Balıkesir örneği. *Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 3(2), 88-103. <https://doi.org/10.38004/sobad.704072>
- Erdur-Baker O, Aberson C, Barrow J, et. al. (2006) Üniversite öğrencilerinin psikolojik endişelerinin doğası ve ciddiyeti: klinik ve klinik olmayan ulusal örneklerin karşılaştırılması. *Profesyonel Psikoloji: Araştırma Ve Uygulama*, 37(3), 317-323. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.37.3.317>.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboş, Ç. (2013, October). Algılanan stres ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Güvenirlik ve geçerlik analizi. In *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Gönüllü, E., & Tekin, H. G. (2021). Deprem sonrası göç eden ergenlerde gerilim tipi baş ağrısı: Kontrollü çalışma. *İzmir Eğitim ve Araştırma Hastanesi Tıp Dergisi*, 25(2): 133-138.
- Güreşçi E. (2023). Kahramanmaraş depremi sonrası yeni bir tartışma konusu olarak deprem göçü. *Kahramanmaraş Merkezli Depremler Sonrası İçin Akademik Öneriler* (47-60). Gaziantep: Özgür Yayınları. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub99>.
- Henderson B. N., and Baum, A. (2005). Biological mechanisms of health and disease. In S. Sutton, A. Baum and M. Johnston (Eds.), *The SAGE handbook of health psychology* (p. 69-93). London: Sage Publications.
- Karahan, F. Ş. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde Çözüm Odaklı Düşünmenin Depresyon, Anksiyete, Stres Ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kişçi G. (2020). *Deprem sosyolojik boyutu: 2020 Elazığ depremlerinde yapılan niteliksel bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- 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.
- Levin, J. S., & Chatters, L. M. (1998). Religion, health, and psychological well-being in older adults findings from three national surveys. *Journal of Aging and Health*, 10(4), 504-531. <https://doi.org/10.1177/089826439801000406>
- Lloyd, H., & Dallos, R. (2006). Solution-focused brief therapy with families who have a child with intellectual disabilities: A description of the content of initial sessions and the processes. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 11(3), 367-386. <https://doi.org/10.1177/1359104506064982>
- Long, D., & Wong, Y. L. R. (2012). Time bound: The timescape of secondary trauma of the surviving teachers of the Wenchuan Earthquake. *American Journal of Orthopsychiatry*, 82(2), 240-251. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2012.01144.x>
- Makas, M. Yök'ten deprem sonrası 'uzaktan eğitim' kararı. 11.02.2023 tarihinde erişildi. <https://www.tgrthaber.com.tr/Egitim>
- Meydan, B. (2013). Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma: Okullardaki etkililiği üzerine bir inceleme. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(39), 120-129.
- Neipp, M. C., Beyebach, M., Nunez, R. M., & Martínez-González, M. C. (2016). The effect of solution-focused versus problem-focused questions: A replication. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(3), 525-535. <https://doi.org/10.1111/jmft.12140>.
- Schiffrin, H. H., & Nelson, S. K. (2010). Stressed and happy? Investigating the relationship between happiness and perceived stress. *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 33-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9118-1>
- Seki Öz, H. & Bayam, H. (2022). Genç yetişkinlerde algılanan stres ve yalnızlığın duygusal yeme ile ilişkisi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 31 (2) , 176-183. <https://doi.org/10.34108/eujhs.977915>
- Shors, T. J. (2006). Stressful experience and learning across the lifespan. *Annual Review Of Psychology*, 57, 55-85. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.57.102904.190205>.
- Stephens, A., & Ayers, S. (2005). Stress, health and illness. In S. Sutton, A. Baum and M. Johnston (Eds.), *The SAGE handbook of health psychology* (p. 169-196). London: Sage Publications.
- Şekerci, Y. G., Ayzazoğlu, G., & Çekiç, M. (2023). Üniversite öğrencilerinin temel afet bilinci ve farkındalık düzeylerinin saptanması. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 74-81. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1136227>
- Şenocak, S. Ü. (2016). Hemşirelik öğrencilerinde algılanan stres, sosyal destek, öznel iyi oluş ve ilişkili faktörler. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın. <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden alınmıştır.
- Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston, Pearson.
- Taşçı, G. A., & Özsoy, F. (2021). Deprem travmasının erken dönem psikolojik etkileri ve olası risk faktörleri. *Cukurova Medical Journal*, 46(2), 488-494. <https://doi.org/10.17826/cumj.841197>
- T.C. Afad Başkanlığı. Kahramanmaraş'ta meydana gelen depremler. 11.03.2023 tarihinde erişildi. <https://www.afad.gov.tr>
- Telli SG, Altun D. (2023) Türkiye'de deprem sonrası çevrimiçi öğrenmenin vazgeçilmezliği. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 125-136. <https://doi.org/10.32329/uad.1268747>.
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeği nin geliştirilmesi: Geçerlik güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23): 103-111.
- Wang, C. C. D., & Castañeda-Sound, C. (2008). The role of generational status, self-esteem, academic self- efficacy, and perceived social support in college students' psychological



well-being. *Journal of College Counseling*, 11(2), 101-118.  
<https://10.1002/j.2161-1882.2008.tb00028.x>

Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374-385. <https://10.1016/j.jrp.2008.12.008>

Yılmaz B. (2021). Psikolojik İlk Yardım. *Kitlemel Travmalar Ve Afetlerde*

*Ruhsal Hastalıkları nleme, Müdahale Ve Sağaltım Kılavuzu'nda* (77-91). Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneęi Yayınları; 77-91.

Zeytin, Y. (2015). Üniversite giriş sınavlarına hazırlanan öğrencilerin beklentilerine ilişkin stres ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep. <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden alınmıştır.