

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ**  
**ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**DEPREMDE AİLE ÜYELERİNİ KAYBEDEN YETİŞKİN BİREYLERİN**  
**UMUTSUZLUK DÜZEYLERİ VE YAS SÜREÇLERİNİN ALGILADIKLARI**  
**SOSYAL DESTEK DÜZEYİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**TEZİ YAZAN**

**ASLI İNAN**

Danışman:Dr. Öğr. Üyesi Kahraman KIRAL

Jüri Üyesi:Doç. Dr. Soner ÇAKMAK (Çukurova Üniversitesi)

Jüri Üyesi:Dr. Öğr. Üyesi Çağrı UTKAN

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**MERSİN / 2024**

## ONAY SAYFASI

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;

2021011023 numaralı öğrencimiz olan **Aslı İNAN** tarafından hazırlanan

**“Depremde Aile Üyelerini Kaybeden Yetişkin Bireylerin Umutsuzluk Düzeyleri Ve Yas Süreçlerinin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyi İle İlişkisinin İncelenmesi”** başlıklı bu tez çalışması jürimiz tarafından oybirliği ile Psikoloji Ana Bilim Dalında **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Sureti İmzalıdır.)

Üniv. İçi-Jüri Başkanı: Dr. Öğr. Üyesi Kahraman KIRAL

(Tez Danışmanı)

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Sureti İmzalıdır.)

Üniv. Dışı-Jüri Üyesi: Doç. Dr. Soner ÇAKMAK

(Çukurova Üniversitesi)

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Sureti İmzalıdır.)

Üniv. İçi-Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Çağrı UTKAN

(Çağ Üniversitesi)

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylıyorum.

27/06/2024

Prof. Dr. Murat KOÇ

Sosyal Bilimler Enstitü Müdürü

**NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.**

## İTHAF

Bu tez 6 Şubat depreminde hayatını kaybedenlere ithaf edilmiştir.

## ETİK BEYANI

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

27.06.2024

Aslı İNAN

## TEŞEKKÜR

Bu tez çalışması süresince bana destek olan, yol gösteren danışman hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Kahraman KIRAL'a, kıymetli jüri üyelerine, ve bu çalışmanın gerçekleştirilmesi sırasında Adıyaman'da tüm misafirperverliği ile bizi karşılayan katılımcılara ulaşmama yardımcı olan Yakup TOSUN'a, katkı sağlayan katılımcılara , her türlü destek ve bilgisini benimle paylaşan Sayın Dr. Öğr. Üyesi Süleyman SOYHANOĞLU'na ve akademik camiaya teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca, çalışmamın her aşamasında beni destekleyen Abdulgani DEMİRCİ'ye minnettar olduğumu belirtmek isterim. Çalışmamızın, depremzedelerin yaşadığı psikososyal zorlukların anlaşılmasına ve bu süreçlerin iyileştirilmesine yönelik gelecekte yapılacak çalışmalara ışık tutmasını diliyorum.

Aslı İnan

## ÖZ

### DEPREMDE AİLE ÜYELERİNİ KAYBEDEN YETİŞKİN BİREYLERİN UMUTSUZLUK DÜZEYLERİ VE YAS SÜREÇLERİNİN ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEK DÜZEYİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

ASLI İNAN

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Ana Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Kahraman Kırıl

Haziran, 2024, 133 sayfa

Bu çalışma, 6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen Kahramanmaraş depremlerinde aile üyelerini kaybeden yetişkin bireylerin yaşadığı umutsuzluk düzeyleri ve yas süreçlerinin algıladıkları sosyal destek düzeyi ile ilişkisini incelemektedir. Çalışmanın temel problemi, deprem sonrası yaşanan kayıpların bireylerin umutsuzluk ve yas süreçleri üzerindeki etkilerini belirlemek ve bu süreçlerin sosyal destek mekanizmaları ile nasıl etkileşime girdiğini araştırmaktır. Araştırmanın amacı, umutsuzluk düzeyleri, yas süreci ve sosyal destek arasındaki kompleks ilişkileri ortaya koymaktır. Araştırma modeli olarak nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş Depremleri'nde aile üyelerini kaybeden ve bu çalışmaya gönüllü olarak katılan 150 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak Beck Umutsuzluk Ölçeği, Temel Yas Unsurları Envanteri ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, deprem sonrası sosyal destek mekanizmalarının, umutsuzluk ve yas süreçleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Sosyal destek düzeyi yüksek olan bireylerin umutsuzluk ve yas süreçlerini daha iyi yönetebildikleri tespit edilmiştir. Tüm bunlara paralel olarak bu çalışma, deprem sonrası sosyal destek mekanizmalarının, bireylerin psikososyal iyilik halleri üzerindeki kritik rolünü vurgulamaktadır. Çalışma, depremzedelerin yaşadığı psikososyal zorlukları anlamak ve bu zorlukları hafifletmek için etkili sosyal destek stratejileri geliştirilmesine yönelik önemli bilgiler sunmaktadır.

*Anahtar Kelimeler:* deprem, umutsuzluk, yas süreci, sosyal destek

## **ABSTRACT**

### **THE EXAMINATION OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN THE LEVELS OF PERCEIVED SOCIAL SUPPORT, HOPELESSNESS, AND THE GRIEVING PROCESSES OF ADULT INDIVIDUALS WHO LOST FAMILY MEMBERS IN AN EARTHQUAKE**

**ASLI İNAN**

**Master Thesis, Department of Psychology**

**Supervisor: Dr. Kahraman Kiral**

**June 2024, 133 pages**

This study examines the relationship between the hopelessness levels and grief processes of adult individuals who lost family members in the Kahramanmaraş earthquakes on February 6, 2023, and their perceived levels of social support. The main problem of the study is to determine the effects of post-earthquake losses on individuals' hopelessness and grief processes and to investigate how these processes interact with social support mechanisms. The aim of the research is to reveal the complex relationships between hopelessness levels, grief processes, and social support. A quantitative research method was used as the research model. The sample of the study consists of 150 adult individuals who lost family members in the February 6, 2023, Kahramanmaraş Earthquakes and voluntarily participated in this study. Beck Hopelessness Scale, Basic Grief Elements Inventory, and Multidimensional Perceived Social Support Scale were used as data collection tools. The findings show that post-earthquake social support mechanisms have a significant effect on hopelessness and grief processes. It was found that individuals with high levels of social support managed their hopelessness and grief processes better. In conclusion, this study emphasizes the critical role of social support mechanisms on individuals' psychosocial well-being after an earthquake. The study provides important information for understanding and alleviating the psychosocial difficulties experienced by earthquake survivors and for developing effective social support strategies.

*Keywords:* earthquake, hopelessness, grief process, social support

## ÖN SÖZ

Bu tez çalışması, 6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen Kahramanmaraş depremlerinde aile üyelerini kaybeden yetişkin bireylerin yaşadığı umutsuzluk düzeyleri ile yas süreçlerinin algıladıkları sosyal destek düzeyi ile ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu kapsamda, depremin bireyler üzerinde yarattığı psikososyal etkilerin derinlemesine anlaşılması hedeflenmiştir. Çalışma, depremzedelerin yaşadığı kayıpların, umutsuzluk ve yas süreçleri üzerindeki etkilerini ortaya koyarak, bu süreçlerin sosyal destek mekanizmaları ile nasıl etkileşime girdiğini irdelemektedir.

Deprem gibi büyük felaketlerin, bireylerin yaşamlarında derin yaralar açtığı ve bu yaraların sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal boyutlarıyla da ele alınması gerektiği bilinmektedir. Bu bağlamda, çalışmamız, depremzedelerin yaşadığı umutsuzluk ve yas süreçlerini anlamaya yönelik önemli bir katkı sunmaktadır. Deprem sonrası yaşanan kayıpların bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkileri ve bu etkilerin sosyal destekle nasıl hafifletilebileceği, çalışmamızın temel odak noktalarından birini oluşturmaktadır.

Çalışmamızda, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Temel Yas Unsurları Envanteri ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılarak, depremzedelerin umutsuzluk düzeyleri ve yas süreçleri ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgular, deprem sonrası sosyal destek mekanizmalarının, umutsuzluk ve yas süreçleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, depremzedelerin psikososyal iyilik hallerini artırmak için sosyal destek ağlarının güçlendirilmesinin önemini vurgulamaktadır.

Araştırmanın bulguları, Türkiye'deki depremzedelerin psikososyal ihtiyaçlarını anlamak ve bu ihtiyaçları karşılamak için daha etkili sosyal destek stratejileri geliştirilmesine yönelik önemli bilgiler sunmaktadır. Çalışmamız, deprem sonrası sosyal destek mekanizmalarının, umutsuzluk ve yas süreçlerini nasıl etkilediğine dair literatüre yeni bir bakış açısı kazandırmakta ve bu bağlamda toplumsal dayanışmanın önemini ortaya koymaktadır.

Depremde yaşanan kayıpların sadece fiziksel değil, aynı zamanda derin psikolojik ve sosyal yaralar açtığı gerçeği göz önüne alındığında, bu çalışmanın sunduğu bulguların, depremzedelerin iyilik hali için önemli katkılar sağlayacağına inanılmaktadır. Bu



doğrultuda, çalışmamızın, sosyal destek mekanizmalarının önemini vurgulaması ve bu mekanizmaların güçlendirilmesine yönelik pratik öneriler sunması amaçlanmaktadır. Tez çalışmamızın, deprem sonrası iyileşme süreçlerine katkı sağlayarak, toplumsal dayanışmayı artırmayı hedeflediği değerlendirilmektedir.

Aslı İNAN

## İÇİNDEKİLER

KAPAK.....	i
ONAY SAYFASI .....	ii
İTHAF.....	iii
ETİK BEYANI.....	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZ.....	vi
ABSTRACT .....	vii
ÖN SÖZ .....	viii
KISALTMALAR .....	xiii
TABLolar LİSTESİ .....	xiv
EKLER LİSTESİ.....	xvi

### BÖLÜM I

1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Problemi.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi .....	5
1.4. Araştırmanın Varsayımları .....	6
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7

### BÖLÜM II

2. KAVRAMSAL VE KURAMSAL AÇIKLAMALAR .....	8
2.1. Umutsuzluk .....	8
2.1.1. Umutsuzluk Kavramı ve Özellikleri .....	9
2.2. Yas Süreci.....	17
2.2.1. Yasın Farklı Aşamaları ve Belirtileri.....	18
2.2.2. Yasın Bireyler Üzerindeki Uzun Vadeli Etkileri .....	22

<b>2.3 Algılanan Sosyal Destek ve Sosyal Destek Mekanizmaları .....</b>	<b>29</b>
2.3.1 Sosyal Destek Türleri .....	29
2.3.2 Algılanan Sosyal Destek ve Psikososyal İyilik İlişkisi .....	31
2.3.2.1 Algılanan Sosyal Destek ve Deprem Sonrası İyilik Hali .....	31
2.3.2.2 Sosyal Destek Mekanizmalarının Deprem Sonrası Rolü .....	33

### BÖLÜM III

<b>3. YÖNTEM .....</b>	<b>36</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	36
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi .....	37
3.3. Araştırmanın Veri Toplama Araçları .....	38
3.3.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu .....	38
3.3.2. Kişisel Bilgi Formu .....	38
3.3.3. Ölçekler.....	38
3.3.3.1. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASD) .....	38
3.3.3.2. Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE).....	39
3.3.3.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ).....	39
3.4. Verilerin Analizi .....	40

### BÖLÜM IV

<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>42</b>
4.1. Güvenirlilik Analizi.....	42
4.2. Depremzedelerin Sosyo-Demografik Özelliklerine Ait Bulgular.....	43
4.3. Depremzedelere Uygulanan Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Alt Boyutlarına Ait Betimleyici İstatistikî Bulgular .....	45
4.4. Depremzedelere Uygulanan Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Alt Boyutlarına Ait Puanların Karşılaştırılması .....	46
4.5. Depremzedelerin Algıladıkları Sosyal Destek, Temel Yas Unsurları ve Beck Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	67

<b>4.6. Depremde Aile Bireylerini Kaybeden Yetişkin Bireylerin Umutsuzluk Düzeyleri ve Yas Süreçleri Üzerine Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Etkisi.....</b>	<b>69</b>
---	-----------

## **BÖLÜM V**

<b>5. TARTIŞMA VE YORUM.....</b>	<b>71</b>
----------------------------------	-----------

## **BÖLÜM VI**

<b>6. SONUÇ .....</b>	<b>76</b>
-----------------------	-----------

<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>79</b>
----------------------	-----------

<b>EKLER .....</b>	<b>105</b>
--------------------	------------

## KISALTMALAR

ÇBASDÖ : Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

TYUE : Temel Yas Unsurları Envanteri

BUÖ : Beck Umutsuzluk Ölçeği

## TABLOLAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> <i>Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Alt Boyutlarına Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri</i> .....	40
<b>Tablo 2.</b> <i>Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Alt Boyutlarına Ait Cronbach's Alpha Değerleri</i> .....	42
<b>Tablo 3.</b> <i>Depremzedelerin Sosyo-Demografik Özelliklerine Ait Bulgular</i> .....	43
<b>Tablo 4.</b> <i>Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Alt Boyutlarına Ait Betimleyici İstatistikî Bulgular</i> .....	45
<b>Tablo 5.</b> <i>Depremzedelerin Cinsiyetlerine Göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılması</i> .....	46
<b>Tablo 6.</b> <i>Depremzedelerin Yaşlarına Göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılması</i> .....	48
<b>Tablo 7.</b> <i>Depremzedelerin Eğitim Durumlarına Göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılması</i> ....	50
<b>Tablo 8.</b> <i>Depremzedelerin Aylık Gelir Durumlarına Göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılması</i> ...	51
<b>Tablo 9.</b> <i>Depremzedelerin Oturdukları Evlerin Mülkiyetlerine Göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılması</i> .....	55
<b>Tablo 10.</b> <i>Depremzedelerin Evlerinin Hasar Durumuna Göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılması</i> ....	57
<b>Tablo 11.</b> <i>Depremzedelerin Çalışma Durumuna Göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılması</i> ....	59

- Tablo 12.** *Depremzedelerin Medeni Durumlarına Göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılması ....* 62
- Tablo 13.** *Depremzedelerin Vefat Eden Kişilerin Yakınlık Durumuna Göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılması .....* 64
- Tablo 14.** *Depremzedelerin Algıladıkları Sosyal Destek, Temel Yas Unsurları ve Beck Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....* 68
- Tablo 15.** *Depremde Aile Bireylerini Kaybeden Yetişkin Bireylerin Umutsuzluk Düzeyleri ve Yas Süreçleri Üzerine Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Etkisine Yönelik Basit Regresyon Analizi Sonuçları .....* 69

**EKLER LİSTESİ**

Ek A: Tez Etik Kurulu Onayı.....	105
Ek B: Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	107
Ek C: Kişisel Bilgi Formu.....	108
Ek D: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASD).....	109
Ek E: Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE).....	111
Ek F: Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ).....	114
Ek H: SOBE Tez Etik İzin İstek Yazısı.....	116
Ek I: Çağ Üniversitesi Rektörlüğü Tez Etik İzin Yazısı .....	117



## BÖLÜM I

### 1. GİRİŞ

#### 1.1. Araştırmanın Problemi

20. yüzyıl, pek çok psikososyal faktörün sosyal bilimciler tarafından araştırıldığı ve böylece çeşitli sosyal dinamiklerin belirlendiği bir süreci kapsamaktadır. Depresyon, anksiyete, stres, psikolojik iyi oluş, özgüven ve öz memnuniyet gibi pek çok kavram, bu dönemde inşa edilen ve çeşitli tipik performans testleri üzerinden doğrudan veya dolaylı bir biçimde ölçülen kavramları teşkil etmektedir (Beck, Weissman, Lester ve Trexler, 1974; Brodbeck ve Michelson, 1987; Wood ve Bandura, 1989).

Umutsuzluk da bu çerçevede 20. yüzyıldaki çalışmalar neticesinde hâlihazırda pek çok çalışmanın konusunu oluşturan değişkenlerden biri olarak değerlendirilebilmektedir. İlk olarak Aaron Beck tarafından incelenmeye başlanan umutsuzluk, genellikle bireyin geleceğe dair olumsuz birtakım beklentilerinin olması ve çaresizlik duygusunun gündelik yaşamında hâkim duygu olmasıyla ilişkili olarak ele alınmaktadır. Sıklıkla ruh sağlığı alanında psikososyal bir dinamik olarak incelenen umutsuzluk, sıklıkla depresyonla bir arada irdelenmektedir (Durak ve Palabıyıköğlü, 1994a; Mazza ve Reynolds, 1998).

Yapılan çalışmalarda umutsuzluk kavramının yoğun çökkünlük yaşamayla karakterize olduğu ve böylece fiziksel sağlık sorunlarını da beraberinde getirdiğinin altı çizilmektedir. Buna göre; umutsuzluk düzeyinin yüksek olmasıyla bağışıklık sisteminin zayıflaması arasında ciddi bir ilişki olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır.(Durak ve Palabıyıköğlü, 1994a).

Öte yandan umutsuzluğun sosyal ilişkileri de engelleyebildiği ve bireyin gündelik yaşama katılımını sınırlayabildiği ifade edilebilir. Umutsuzluk neticesinde bireylerin kendi içine kapanması, yoğun depresif belirtiler deneyimlemesi ve yalnızlık algısının artması söz konusu olmakta, birey tüm sürecin negatif etkisi altında olumsuz dinamiklerce çevrelenmektedir (Horwitz, Berona, Cxyz, Yeguez ve King, 2017; Mazza ve Reynolds, 1998).

Umutsuzluğun bu kapsamı, özellikle işlevselliği azalttığına dair önemli bulgular içermektedir. Bireyin deneyimlediği çaresizlik hissine paralel olarak sosyal yaşamdan

giderek çekilmesiyle çaresizlik ve yalnızlık hissini de artması, karşılıklılık ilkesi ekseninde umutsuzluğun kendini güçlendiren bir mekanizması olduğuna işaret etmektedir (Alexander ve Robbins, 2019; Chilcott, 1998; C. S. T. Wu ve diğerleri, 2016).

Literatürde üzerinde sıklıkla durulan umutsuzluk, psikoterapötik açıdan da işlenmiş, bu doğrultuda hangi mekanizmaların umutsuzluk sürecinin dizginlenmesinde etkili olduğu araştırılmıştır. Öncelikli olarak fiziksel aktivitenin etkisine değinen çalışmalar, hareket ve ışığın umutsuzluğu azaltmada doğrudan etkin faktörler olduğunu belirtmiştir. Buna ek olarak terapi ve danışmanlık hizmetlerinin de bireyin işlevsellik kazanmasında önemli bir rol oynadığını belirten çalışmalar, hedef belirleme ve böylece gelecek planları yapmanın umutsuzluğu azaltmada katkı sağlayabileceğini açıklamaktadır (Dinçer, 2023; Durak ve Palabıyıklıoğlu, 1994a; Horwitz ve diğerleri, 2017).

Sosyal destek de umutsuzlukla ilişkisi tartışılan kavramlardan biri olarak literatürde üzerinde durulan bir değişkeni oluşturmaktadır. Bireyin sahip olduğu sosyal destek ağları, sosyal işlevselliğin artırılmasında etkin bir rol oynayabilir. Bu durum, bireyin duygusal destek alabileceği bir çevresi olduğu şeklinde yorumlanabilmekte ve duygusal olarak daha olumlu bir sürecin aktif bir şekilde umutsuzluğu baltalayabileceği ifade edilmektedir (Alyüz, 2020; Yuvakgil, 2017).

Sosyal destek, bireyin duygusal, maddi veya bilgi alışverişi gibi birçok yönden çevresindeki diğer bireylerden aldığı desteği tanımlamaktadır. Dolayısıyla sosyal desteğin, içeriği gereği bireyin karşılaştığı zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olabilecek bir kapsama sahip olduğu değerlendirilmektedir (Bi ve diğerleri, 2021; Jolly, Kong ve Kim, 2020; K. Yıldız ve Dirik, 2019).

Sosyal destek için aile üyelerinin en önemli mekanizma olduğu ifade edilmektedir. Bireyin genellikle en yakınlarını oluşturan aile bireyleri, yaşanan güçlüklerle mücadelede sağlıklı başa çıkma stratejilerinden biri olarak ele alınmakta, böylece olası bir umutsuzluk sürecinde bireyin desteklenmesini mümkün kılmaktadır (Ablett, Vasant, Taylor, Cawley ve Lal, 2019; Rashidi, Mohseni ve Golmohammadian, 2017). Öte yandan Arkadaşlar ve iş arkadaşları da sosyal destek mekanizması için önemli görülebilecek sistemler olarak ele alınabilmektedir. Sosyal çevre ile etkileşimde zayıflamasıyla ilişkilendirilen umutsuzluk konsepti, arkadaşlarla olan etkileşimin güçlemesiyle azalan bir sürece doğru evrilebilmektedir. Bu durum, arkadaşların ve iş arkadaşlarının da bireyi güçlendiren

mekanizmalar olarak düşünülmesine olanak tanımaktadır (Alyüz, 2020; Jolly ve diğerleri, 2020).

Sosyal destek mekanizmaları, stresle başa çıkmada bireyin çevresinden kaynak edinmesini kolaylaştırıcı bir etkiye sahiptir. Dolayısıyla bireyin karşılaştığı potansiyel riskler ve tehditler, zaman zaman sağlıklı olmayan başa çıkma stratejileriyle büyüse de birey sosyal destek mekanizmaları aracılığıyla daha doğru başa çıkma stratejileri öğrenilebilmekte, böylece stres yaratan yaşam olaylarını daha iyi yönetebilmektedir (Alyüz, 2020; Bi ve diğerleri, 2021; Jolly ve diğerleri, 2020; Öztürk, Tuncer Ertem, Kotanoğlu, Erdinç ve Kinikli, 2021). Umutsuzluğun bireyi fiziksel olarak sağlıksızlığa, mental olarak çökkünlüğe ve sosyal olarak işlev kaybına götüren içeriği, sosyal destek mekanizmalarıyla zayıflatılabilmektedir. Literatürde üzerinde durulan bu iki konseptin ilişkisi, farklı travmatik deneyimler sonrası da sıklıkla tekrarlanmaktadır (Jolly ve diğerleri, 2020).

Depremler bu çerçevede ele alınması gereken deneyimlerden biri olarak değerlendirilebilir. Nitekim özellikle büyük çaplı depremler sonrasında bireyler ve gruplar ü oldukça olumsuz yaşam olayları deneyimlemektedir. Genel olarak can kaybı ve yaralanmaların olması bu süreci olumsuz noktada pekiştiren unsurların başında gelmektedir (Abay ve Çelik Abay, 2023; Tomanbay, 2000). Bunlara ek olarak yaşanan evin hasar görmesi veya yıkılması da travmatik bir deneyim olarak depremlerin bireyler üzerinde yarattığı yıkıcı etkilerden biri olarak ifade edilebilmektedir. Bu durum, yaşam koşullarına doğrudan müdahaleyi içeren bir olgu olarak bireyleri beklenmedik zorluklar altında yaşamaya iten bir alanı oluşturmaktadır. Bu nedenle can kaybının yanı sıra yaşanan konuttaki kayıplar da önemli bir travmatik deneyim olarak işlenebilmektedir (Artar, 2003; Kardaş ve Tanhan, 2018; Tanhan ve Kardaş, 2014).

Depremlerle birlikte ekonomik kayıpların da ele alınması gerekmektedir. Bu doğrultuda yapılan çalışmalar, büyük ölçekli depremlerle birlikte ekonomik kaynakların da yer değiştirmek zorunda kaldığını, bu nedenle deprem bölgesinde yaşamaya devam eden bireylerin işsizlik riskiyle karşı karşıya kalabildiği belirtilmektedir (Brookshire ve diğerleri, 1997; Guha-Sapir, Santos ve Editor, 2013; J. Wu ve diğerleri, 2012).

Büyük ölçekli depremler neticesinde gerçekleşen travmatik deneyimlerden biri de taşınma olgusudur. Bu nokta ikinci bir travma olarak da değerlendirilebilmektedir. Deprem sürecinde yaşadıkları konutu veya yakınlarını kaybeden bireyler, yaşadıkları

bölgeyi de depreme bağlı etmenler nedeniyle terk etmek zorunda kalabilmektedir. Bu nedenle yeni bir çevreye adaptasyon süreci, bireylerin sosyal destek mekanizmalarından ayrılmak zorunda kalmalarına neden olan, nihayetinde de umutsuzluğa yol açabilecek bir dinamiği meydana getirebilen bağlamları teşkil etmektedir (Najarian, Goenjian, Pelcovtz, Mandel ve Najarian, 1996; Ramirez ve Peek-Asa, 2005).

Depremlerin neden olduğu kayıplar, yas sürecinin doğrudan yordayıcısı olarak umutsuzluğu pekiştiren temel bir bağlama da işaret etmektedir. Genellikle yaşanan kayıplar sonrası verilen duygusal bir tepki olarak yas, ölüm, iş kaybı veya doğal afetlerle doğrudan ilişkilidir. Depremler de bireyleri ve grupları, fiziksel, sosyal ve mental yönden kayıplara uğratabilen bir doğal afet olarak yas sürecini doğası gereği beraberinde getirmektedir (Doğanay, 2023; Yelboğa, 2023; B. Yıldız ve Akkoyun, 2023).

Yas süreci, çoğu zaman bireyler üzerinde olumsuz etkiler bırakmaktadır. Bu noktada sosyal destek mekanizmalarının aktif olarak yasin verebileceği olumsuz duygudurumu zayıflatma potansiyeline sahip olduğu pek çok çalışma tarafından desteklenmektedir (Budge, Adelson ve Howard, 2013; Ringler ve Hayden, 2000; Stroebe, Stroebe, Abakoumkin ve Schut, 1996). Depremlerin akabinde toplumsal bağların zayıflaması, yas sürecinin olumsuz etkilerinin artması riskini güçlendirmektedir. Dolayısıyla genel bir çerçevede ele alındığında depremlerin sonrasında sosyal destek mekanizmalarının istendik düzeyde olmasının umutsuzluk düzeyini ve yas sürecinin olumsuz etkisini azaltmada rol oynayabileceği değerlendirilebilir

Her bir toplumun kendine özgü sosyokültürel dinamiklere sahip olması, yas, sosyal destek ve umutsuzluk değişkenleri arasındaki ilişkilerin farklı biçimlerde pratize edilebileceği şeklinde yorumlanabilmektedir. Sözü edilen değişkenlerin kültüre bağlı olarak değişen ve dönüşen içerikleri, diğer bir yönüyle farklı toplumlar için farklı sosyal politikaların uygulamaya konması gerektiği şeklinde de ele alınabilmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın temel problemi Türkiye'deki toplumsal konjonktür dâhilinde depremde aile üyelerini kaybeden yetişkin bireylerin umutsuzluk düzeyleri ve yas süreciyle algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişkinin derinlemesine incelenmesine yönelik duyulan ihtiyaçtır.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Araştırmanın amacı, depremde aile üyelerini kaybeden yetişkin bireylerin umutsuzluk düzeyleri ve yas süreciyle algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu temel amaç doğrultusunda çalışmanın özelleşmiş amaçları şöyledir:

1. Çalışmaya katılma bireylerin umutsuzluk düzeyleri ile yas süreçleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.
2. Algılanan sosyal destek düzeyinin umutsuzluk düzeyi ile ilişkisinin incelenmesi.
3. Algılanan sosyal destek düzeyinin yas süreci ile ilişkisinin incelenmesi.
4. Yas süreci ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkiye algılanan sosyal destek düzeyinin düzenleyici bir etki yapıp yapmadığının incelenmesi.

Araştırmanın amaçları doğrultusunda oluşturulan ve araştırma sürecinde yanıt aranan hipotezler ise şunlardır:

Araştırma kapsamında incelenecek hipotezler aşağıda sunulmuştur.

H1: Depremde aile üyelerini kaybeden yetişkin bireylerin umutsuzluk düzeyleri ve yas şiddetleri arasındaki ilişkide algılanan sosyal destek düzeyinin düzenleyici bir etkisi vardır.

H2: Depremde aile üyelerini kaybeden yetişkin bireylerin umutsuzluk düzeyleri ve yas şiddetleri arasında bir ilişki vardır.

H3: Depremde aile üyelerini kaybeden yetişkin bireylerin umutsuzluk düzeyleri ve sosyal destek algıları arasında bir ilişki vardır.

H4: Depremde aile üyelerini kaybeden yetişkin bireylerin yas şiddetleri ve sosyal destek algıları arasında bir ilişki vardır.

H5: Depremde aile üyelerini kaybeden yetişkin bireylerin cinsiyetlerine göre umutsuzluk düzeyleri, yas şiddetleri ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri farklılık göstermektedir.

H6: Depremde aile üyelerini kaybeden yetişkin bireylerin yaşlarına göre umutsuzluk düzeyleri, yas şiddetleri ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri farklılık göstermektedir.

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Yapılan bu çalışma, umutsuzluk düzeyleri, yas süreci ve sosyal destek arasındaki kompleks ilişkileri daha iyi anlamak için kritik bir çerçeve sağlamaktadır. Deprem sonrası

yaşanan umutsuzluk ve yas süreçlerinin, sosyal destek mekanizmalarıyla nasıl etkileşime girdiğini inceleyerek literatüre yeni bir ilişki dinamiği kazandırmaktadır.

Ayrıca araştırma, depremle mücadelede sosyal destek mekanizmalarının önemini vurgulayarak toplumdaki bireylerin bu tür doğal afetlere yönelik psikolojik dayanıklılıklarının nasıl güçlendirilebileceği konusunda bilgi sağlamaktadır. Sosyal destek ağlarının, umutsuzluk düzeylerini azaltmada ve yas süreçlerini daha etkili bir şekilde yönetmede oynadığı kritik rol, bu araştırmanın sosyal hizmet ve psikoloji alanlarındaki uygulamalara yönelik pratik öneriler sunmasını sağlamaktadır.

Diğer taraftan Türkiye'deki depremzedelerin psikososyal ihtiyaçlarını anlamak ve bu ihtiyaçları karşılamak için daha etkili sosyal destek stratejileri geliştirmek adına önemli bir temel oluşturan mevcut çalışma, bu yönüyle, gelecekteki benzer felaketlerde toplumların daha iyi hazırlanmasına ve etkili destek sistemlerinin oluşturulmasına katkıda bulunmaktadır. Bu nedenle, araştırmanın psikoloji alanındaki pratiği, kamu politikaları ve toplumsal dayanışma açısından geniş bir etki potansiyeline sahiptir.

#### **1.4. Araştırmanın Varsayımları**

Araştırmada depremzedelerin umutsuzluk düzeyleri ile yaşadıkları yas süreçleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda temel bir varsayım olarak katılımcıların umutsuzluk düzeyleri ve yas süreciyle ilişkili duygudurumlarının depremle ilişkili kayıplarıyla ilişkili olduğu kabul edilmiştir.

Benzer şekilde araştırmada, sosyal destek mekanizmalarının literatürde değinilen etki analizlerine paralel olarak depremzedelerin yaşadıkları yas sürecini etkileyebileceği varsayımının içerildiği de söylenebilmektedir. Bu çerçevede yas süreciyle ilişkili duygudurumun ve umutsuzluktaki azalmanın sosyal destek mekanizmalarına bağlı olarak gerçekleştiği varsayılmıştır.

Araştırmada kullanılan değişkenler ve istatistiksel içeriklere bağlı olarak kabul edilen bu varsayımlara ek olarak araştırmanın doğası gereği var olan varsayımlardan da söz etmek mümkündür. Buna göre; araştırma sürecinde kullanılan ölçeklerin, istenen değişkenleri sağlıklı bir şekilde ölçtüğü, katılımcılardan oluşan örneklem grubunun evreni sağlıklı bir şekilde yansıttığı ve katılımcıların verdiği yanıtların doğru ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırma verilerinin çevrimiçi ortamda toplanması nedeniyle bazı depremzedelerin araştırmacıya güvenmediği ve çalışmaya katılmak istemedikleri gözlenmiştir. Bu durum, önemli bir sınırlılık olarak kabul edilmiştir. Diğer taraftan katılımcıların önemli bir dezavantajlı grup olması ve yaşadıkları kayıplara yönelik bir çalışmaya katılmak istememeleri de katılımcı grubunu belirlemede yaşanan zorluklara paralel olarak bir sınırlılık olarak değerlendirilmiştir.

Bunların yanı sıra araştırmacı tarafından konu, zaman ve maliyet açısından çeşitli sınırlandırmalardan da söz etmek mümkündür. Bu doğrultuda toplanan veriler 327 katılımcı ile, veri toplama süreci Ağustos-Ekim 2023 tarihleri ile, örneklem grubu 18 yaş ve üzeri bireylerle ve deprem yaşantısı olarak ise 6 Şubat 2023 tarihinde gerçekleşen Kahramanmaraş Depremleri'nden etkilenen bireyler ile sınırlandırılmıştır.

## BÖLÜM II

### 2. KAVRAMSAL VE KURAMSAL AÇIKLAMALAR

#### 2.1. Umutsuzluk

Umutsuzluk, bireylerin istenen sonuçların gerçekleşmeyeceği veya kesinlikle kaçınılmak istenen sonuçların meydana geleceği yönünde genelleştirilmiş bir beklenti içinde oldukları psikolojik bir durum olarak tanımlanmaktadır. Bu durum, bireylerin söz konusu sonuçları değiştirecek yeteneklere sahip olmadıklarına dair bir inançla birleştiğinde, Seligman (2000)'ın belirttiği gibi, yardımseverlik teorisinin ötesine geçen bir yapıyı ortaya koymaktadır. Abramson ve arkadaşları tarafından geliştirilen umutsuzluk teorisi, bu kavramı depresyonun bir nedeni olarak ele almış ve böylece, bireylerin olumsuz yaşam olaylarına karşı sabit ve genel bir atıf yapma eğiliminde olmalarının, depresyon geliştirme olasılıklarını artırdığını öne sürmüştür (Abramson, Alloy ve Metalsky, 1995; Dilbaz ve Seber, 1993; Seligman, 2000).

Umutsuzluk, yalnızca depresyonla değil, aynı zamanda anksiyete bozuklukları, post-travmatik stres bozukluğu ve psikotik bozukluklar gibi diğer psikopatolojilerle de ilişkilendirilmiştir. Bu bağlantı, umutsuzluğun psikolojik sağlık üzerinde geniş kapsamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Umutsuzluğun, kişilik özellikleriyle birleştiğinde, bireylerin yaşamları boyunca madde kullanım bozuklukları ve diğer psikopatolojileri geliştirme risklerini açığa çıkardığına dair bulgular da bu bakış açısını desteklemektedir (Abela ve Seligman, 2000; Derman, 2010).

Adölesanlar üzerinde yapılan çalışmalar, umutsuzluk düzeyleri yüksek olan gençlerin madde kullanımına başlama olasılığının daha yüksek olduğunu ortaya konmuştur. Bu çalışmalar, umutsuzluğun madde kullanımı üzerindeki rolünü ve koruyucu faktörlerin belirlenmesi yönünde önemli bilgiler sunmaktadır. Malmberg ve arkadaşları (2012)'nin yürüttüğü boylamsal bir çalışmada, umutsuzluğun madde kullanımının başlangıcını öngördüğünü göstermiştir. Bu bulgular, umutsuzluk ile madde kullanımı arasındaki ilişkinin karmaşıklığını ve bu iki olgunun birbirleriyle nasıl etkileşime girdiğini vurgulamaktadır (Slesnick, Meyers, Meade ve Segelken, 2000; Thompson, Mazza, Herting, Randell ve Eggert, 2005).



Umutsuzluk durumunun, yalnızca belirli psikopatolojilerle değil, aynı zamanda sosyal ve duygusal problemlerle de ilişkili olduğu görülmektedir. Örneğin, yalnız ve madde kullanan adölesanların, kullanmayan ve yalnız olmayan akranlarına kıyasla daha fazla umutsuzluk yaşadıkları belirlenmiştir. Bu, umutsuzluğun yalnızca bireysel bir sorun olmakla kalmayıp, aynı zamanda sosyal ilişkiler ve çevresel faktörlerle de iç içe geçmiş bir yapı olduğunu göstermektedir (Slesnick ve diğerleri, 2000).

Umutsuzluğun özellikleri, bireyin yaşamında karşılaştığı olumsuzluklara karşı geliştirdiği tutum ve inançlarla yakından ilişkilidir. Olumsuz yaşam olaylarına karşı yapılan sabit ve genel atıflar, umutsuzluğun derinleşmesine ve psikolojik sağlığın daha da bozulmasına yol açabilmektedir. Bu nedenle, umutsuzluğu anlamak ve müdahale etmek, bireyin genel psikolojik sağlığını iyileştirmek için kritik öneme sahiptir (Özülkü ve Bağlama, 2022).

Kavramsal olarak umutsuzluk, bireylerin geleceğe dair olumlu beklentilerinin azaldığı, kontrolün dışsal faktörlere atfedildiği ve içsel kaynakların yetersiz görüldüğü bir durumu ifade etmektedir. Bu durum, çeşitli psikolojik sorunların yanı sıra genel yaşam memnuniyetinin azalmasıyla da ilişkilendirilmektedir. Bu nedenle umutsuzlukla mücadele etmek bireyin yaşam kalitesini artırma ve psikolojik sağlığını koruma çabalarının önemli bir parçası olmalıdır (Şahbaz, Vayisoğlu Zorlu ve Yağci, 2022).

Sonuç olarak, umutsuzluk, psikolojik sağlık üzerinde derin ve çeşitli etkilere sahip karmaşık bir olgudur. Psikopatolojilerin yanı sıra sosyal ve duygusal problemlerle de ilişkilendirilen umutsuzluk, bireylerin yaşam kalitesini ve genel sağlığını önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Bu nedenle, umutsuzluk üzerine yapılan araştırmalar, bu durumun anlaşılması ve üzerinde etkili müdahalelerin geliştirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır (Özülkü ve Bağlama, 2022).

### **2.1.1 Umutsuzluk Kavramı ve Özellikleri**

#### **Psikolojik ve Fiziksel Etkiler**

Umutsuzluk, bireylerin gelecek hakkında olumsuz beklentiler içinde olmaları ve pozitif beklentilerinin olmaması olarak tanımlanabilir. Bu durum, sadece, bireyin kendisi, geleceği ve dünya hakkındaki algısını derinden etkileyen karmaşık bir psikolojik yapıdır. Umutsuzluk, hem anlık (state) hem de sürekli (trait) bileşenler içeren dinamik bir kavram olarak görülmektedir. Bu kavramsal çerçeve, umutsuzluğun intihar düşüncesi ve eylemi, intihar girişimi ve tamamlanmış intihar gibi sonuçlarla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu

göstermektedir (Durat, Atmaca, Ünsal ve Kama, 2017; Güler ve diğerleri, 2015; Tanhan ve Kardeş, 2014).

Umutsuzluğun, intihar düşüncesi ve eyleminin en güçlü yordayıcısı olduğu bulgusu, umutsuzluğun psikolojik etkilerinin sadece genel bir kötümserlik hissinden ibaret olmadığını ortaya koymaktadır. Bu, bireylerin yaşamda karşılaştıkları zorluklara karşı koyabilme kapasitelerini zayıflatan, kendilerine ve geleceğe dair olumsuz inançları pekiştiren bir süreçtir. Böyle bir durum, bireyin kendisini çaresiz hissetmesine ve hatta hayatın anlamını ve değerini sorgulamasına yol açabilmektedir (Johnson ve Tomren, 1999).

Umutsuzluğun psikolojik etkileri, negatif inferans stilinden kaynaklanmaktadır. Yani bireyler, yaşadıkları olumsuz olayları kaçınılmaz ve değişmez negatif nedenlere bağlayıp, bunların kaçınılmaz negatif sonuçları olacağını ve kişisel yetersizliklerini işaret ettiğini düşünme eğilimindedir. Bu tür bir algılama biçimi, umutsuzluk duygularının gelişiminde kritik bir rol oynar ve bireyin hedefe yönelik süreçlerde ilerleme kaydedememesine, hedeflerden vazgeçme düşüncelerine ve gelecek için umutlarını yitirmesine yol açar (Wolfe ve diğerleri, 2019).

Umutsuzluğun, bireylerin kendileriyle ve çevreleriyle olan ilişkilerini de etkilediği gözlemlenmektedir. Özellikle, bireylerin diğer insanlarla olan ilişkilerinde kendilerini yük olarak görmeleri veya ait olma ihtiyacının karşılanmaması gibi durumlar, umutsuzluk duygularının daha da pekişmesine neden olabilmektedir. Bu durumlar, sosyal izolasyon hissini artırabilmekte ve bireyin psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Haran ve Aydın, 1995).

Araştırmalar, umutsuzluğun çocuklar, gençler ve yetişkinler arasında ve hem klinik hem de klinik olmayan popülasyonlarda intihar ile güçlü bir ilişkisi olduğunu göstermiştir. Bu, umutsuzluğun yaş, cinsiyet veya sosyal statü gibi faktörlere bağlı olmaksızın, geniş bir yelpazedeki bireyler için önemli bir risk faktörü olduğunu göstermektedir (Cover, 2013).

Umutsuzluk, bireylerin kişilik yapılarını da etkileyebilmektedir. Uzun süreli umutsuzluk hissi, bireyin kendine olan güvenini azaltabilmekte ve kendini değersiz hissetmesine neden olabilmektedir. Bu durum, bireyin öz saygısını ve genel yaşam tatminini olumsuz etkileyebilmektedir (Wilson ve Deane, 2010).

Umutsuzluğun psikolojik etkileri, bireyin problem çözme yeteneğini de zayıflatabilir. Olumsuz durumlarla başa çıkma kapasitesinin azalması, bireyin zorluklar karşısında daha kolay vazgeçmesine ve stresle başa çıkma stratejilerinin etkinliğinin azalmasına neden olabilmektedir (Stewart ve diğerleri, 2005; Wolfe ve diğerleri, 2019).

Umutsuzluk, bilişsel işlevler üzerinde de etkili olabilmektedir. Olumsuz düşünce kalıpları, bireyin karar verme süreçlerini etkileyebilmektedir ve mantıklı düşünme yeteneğini zayıflatabilir. Bu, bireyin günlük yaşamda karşılaştığı sorunlara uygun çözümler üretememesine yol açabilmektedir (Slesnick ve diğerleri, 2000; Wilson ve Deane, 2010).

Umutsuzluk ayrıca, bireyin motivasyonunu ve ileriye dönük hedeflerine ulaşma arzusunu azaltabilmektedir. Hayata dair umutların yitirilmesi, bireyin geleceğe yönelik plan yapma ve hedef belirleme süreçlerinde isteksizlik yaşamasına neden olabilmektedir (Stewart ve diğerleri, 2005; Yanagisako, 1979).

Psikolojik sağlık açısından umutsuzluk, depresyon, anksiyete ve diğer ruh sağlığı sorunlarının gelişimi için önemli bir tetikleyici olabilmektedir. Uzun süreli umutsuzluk hissi, bireyin genel psikolojik sağlığını bozabilir ve profesyonel yardım arayışını gerekli kılabilir (Wilson ve Deane, 2010).

Umutsuzluğun, bireylerin sosyal ilişkileri ve işlevselliği üzerinde de dolaylı etkileri vardır. Sosyal destek sistemlerinden uzaklaşma ve izolasyon, bireyin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilere sahip olabilmektedir. Bu, bireyin toplum içindeki işlevselliğini azaltabilmektedir ve yaşam kalitesini düşürebilir (Cunningham, Gunn, Alladin ve Cawthorpe, 2008).

Bu çerçevede umutsuzluk, bireyin yaşam anlamı ve amacı üzerinde de etkili olabilmektedir. Yaşamın anlamını ve değerini sorgulama, bireyin varoluşsal krizler yaşamasına neden olabilmektedir. Böylece, bireyin kendisini ve çevresini daha geniş bir perspektiften değerlendirmesine ve yaşamın anlamına dair daha derin düşüncelere dalmalarına yol açabilmektedir (Arslantaş, Adana, Kaya ve Turan, 2010).

Umutsuzluğun psikolojik etkileri, bireyin genel refahı ve yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu nedenle, umutsuzluk hissini azaltmak ve olumlu yaşam beklentilerini artırmak için bireysel ve toplumsal düzeyde müdahalelerin önemi büyüktür. Bu müdahaleler, bireyin ruh sağlığını iyileştirmek ve yaşam kalitesini artırmak için kritik öneme sahiptir (Gündoğan, 2019).

Umutsuzluğun sadece psikolojik boyutta değil, aynı zamanda fiziksel sağlık üzerinde de derin etkileri olduğu giderek daha fazla kabul görmektedir. Psikolojik durumların ve duygusal stresin, vücudun biyolojik işleyişi üzerinde önemli rol oynadığına dair artan kanıtlar bulunmaktadır. Umutsuzluk, kronik stres durumu olarak kabul edilebilir ve bu da çeşitli fiziksel sağlık sorunlarının gelişimine katkıda bulunabilir. Bu bağlamda, umutsuzluğun fiziksel etkilerini incelemek, bireyin genel sağlığını korumak ve iyileştirmek için önemli bir adımdır (Alnıaçık ve diğerleri, 2021).

Umutsuzluk durumu, bireyin stres yanıt sistemini sürekli olarak tetikleyebilir. Kronik stres, adrenal bezlerin aşırı kortizol üretimine neden olabilmektedir, bu da bağışıklık sisteminin zayıflamasına ve enfeksiyonlara karşı daha savunmasız hale gelmesine yol açabilmektedir (Yaraşanlı, 2018).

Kardiyovasküler sağlık üzerinde de umutsuzluğun önemli etkileri vardır. Kronik stres ve umutsuzluk durumları, yüksek kan basıncı ve kalp hastalıkları riskinin artmasıyla ilişkilendirilmiştir. Bu durumlar, arterler üzerindeki baskıyı artırarak kalp krizi ve inme gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilmektedir (Dietz ve Matthews, 2011).

Umutsuzluk, metabolizma üzerinde de olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Kronik stres altında, vücut daha fazla insülin üretebilir ve bu da şeker hastalığı riskinin artmasına neden olabilmektedir. Ayrıca, stresli bireylerin sağlıksız yeme alışkanlıkları geliştirme olasılığı daha yüksektir, bu da obezite gibi metabolik hastalıkların gelişimine katkıda bulunabilir (Kılıç, 2018).

Fiziksel aktivite düzeylerinde azalma da umutsuzluğun bir sonucu olabilmektedir. Umutsuz hisseden bireyler, motivasyon eksikliği nedeniyle daha az hareket edebilmekte ve bu da kas kütlelerinde azalma ve genel fiziksel kondisyonun bozulmasına neden olabilmektedir (B. Aslan ve Köseleler, 2022; Kılıç, 2018).

Uyku kalitesi üzerindeki etkiler de göz ardı edilemez. Umutsuzluk ve stres, uyku problemlerine neden olabilmektedir, bu da bireyin dinlenme ve enerji yenilenme süreçlerini bozabilir. Uzun vadede, kronik uykusuzluk, obezite, kalp hastalığı ve diyabet riskinin artmasıyla ilişkilendirilmiştir (Umlauf, Bolland, Bolland, Tomek ve Bolland, 2015; Winsler, Deutsch, Vorona, Payne ve Szklo-Coxe, 2015).

Ağrı algısı üzerindeki etkileri de önemlidir. Kronik stres, vücudun ağrıya karşı daha hassas hale gelmesine neden olabilmektedir, bu da kronik ağrı durumlarının ve

fibromiyalji gibi ağrıyla ilişkili bozuklukların gelişimine katkıda bulunabilir (Kayış, 2018; Oktay, 2018).

Solunum sistemi üzerindeki etkiler, özellikle astım veya kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH) gibi mevcut solunum problemleri olan bireylerde stres ve umutsuzluğun solunum sıkıntılarını kötüleştirebileceğini göstermektedir (Akman, 2018).

Deri koşulları, stres ve umutsuzluğun fiziksel yansımaları arasında yer alabilir. Stresin egzama, sedef hastalığı ve akne gibi cilt koşullarının alevlenmesine neden olabileceği bilinmektedir (Fried, Gupta ve Gupta, 2005; Picardi, Lega ve Tarolla, 2013).

Kronik stres ve umutsuzluğun, ağız ve diş sağlığı üzerinde de olumsuz etkileri olabilmektedir. Stres, diş gıcırdatma (bruksizm) veya diş eti hastalıklarının alevlenmesine neden olabilmektedir (Kisely, 2016; Kisely, Sawyer, Siskind ve Laloo, 2016).

Üreme sağlığı üzerindeki etkiler, stresin hem erkeklerde hem de kadınlarda üreme fonksiyonlarını olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Bu, düşük libido, ereksiyon bozukluğu ve fertilité sorunlarına yol açabilmektedir (Arıkan, 2018; Çiftçi, 2007).

Diğer taraftan, umutsuzluk ve stres, yaşlanma sürecini hızlandırabilir. Kronik stresin, hücresel yaşlanmayı hızlandıran ve yaşlanma ile ilişkili hastalıkların gelişim riskini artıran oksidatif stres ve inflamasyonu artırabileceği gösterilmiştir (M. Aslan ve Hocaoğlu, 2014; Ron, 2007; Satorres ve diğerleri, 2018).

Umutsuzluğun fiziksel sağlık üzerindeki bu geniş etki yelpazesi, bireylerin duygusal durumlarının genel sağlıkları üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu nedenle, umutsuzlukla mücadele etmek, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını korumak ve iyileştirmek için kapsamlı bir yaklaşım gerektirir.

### **Umutsuzluğun Sosyal ve İşlevsel Sonuçları**

Umutsuzluk, bireyin sosyal yaşamı üzerinde derin ve çeşitli etkilere sahip olabilmektedir. Bu durum, kişilerarası ilişkilerden sosyal rollerin yerine getirilmesine kadar geniş bir yelpazede negatif sonuçlar doğurabilmektedir. Sosyal etkileşimlerin kalitesinden, bireyin toplum içindeki işlevselliğine kadar pek çok faktör, umutsuzluk duygusunun bir sonucu olarak etkilenebilir. Aşağıda, umutsuzluğun sosyal sonuçlarına yönelik detaylı bir inceleme sunulmaktadır.

Umutsuzluk, kişilerarası ilişkilerde çekilme davranışına yol açabilmektedir. Birey, olumsuz duygularını ve düşüncelerini diğerleriyle paylaşmaktan kaçınabilir, bu da sosyal

izolasyona ve yalnızlık hissini artmasına neden olabilmektedir. Sosyal destek sistemlerinden uzaklaşmak, bireyin zor zamanlarında gerekli desteği almasını engelleyebilmektedir (Eliüşük, 2018). Umutsuz bireyin sosyal etkileşim kalitesinde düşüş yaşanabilmektedir. Umutsuz bireyler, sosyal ortamlarda negatif duygularını ve düşüncelerini yansıtabilir, bu da diğer insanların onlardan uzaklaşmasına veya etkileşimlerin daha az tatmin edici olmasına neden olabilmektedir. Bu durum, karşılıklı anlayış ve empati kurma fırsatlarını azaltabilmektedir (Zubaroglu Yanardağ, 2019).

Umutsuzluk, bireyin toplum içindeki rollerini etkileyebilmektedir. Örneğin, bir ebeveyn, eş veya çalışan olarak sorumluluklarını yerine getirmekte güçlük çekebilir. Bu durum, bireyin sosyal statüsünde ve ilişkilerinde olumsuz değişikliklere neden olabilmektedir (Eliüşük, 2018; Olçay, 2018). Sosyal etkinliklere katılımı azalma gözlenebilir. Umutsuz bireyler, sosyal etkinliklere ve grup aktivitelerine katılmak için gerekli motivasyonu bulmakta zorlanabilmektedir. Bu, sosyal çevrelerini daraltabilir ve sosyal becerilerinin gelişimini engelleyebilmektedir (Stoddard, Henly, Sieving ve Bolland, 2011; Zubaroglu Yanardağ, 2019).

Aile içi ilişkiler üzerinde de olumsuz etkileri vardır. Umutsuzluk duygusu yaşayan bireyler, aile bireyleriyle olan ilişkilerinde gerginlik ve anlaşmazlıklar yaşayabilir. Bu durum, aile içi uyumun bozulmasına ve duygusal bağların zayıflamasına neden olabilmektedir (Lamis, Ballard, May ve Dvorak, 2016; Speckens ve Hawton, 2005).

Umutsuzluk, iş ve okul performansında düşüşe neden olabilmektedir. Sosyal etkileşimlerin önemli bir parçası olan bu alanlarda motivasyon ve odaklanma eksikliği, bireyin başarısını olumsuz etkileyebilmektedir (Lamis ve diğerleri, 2016).

Toplumsal katılımı azalma yaşanabilir. Umutsuz bireyler, toplumsal sorunlara karşı duyarsız hale gelebilir ve sosyal sorumluluk projelerine katılım göstermekte isteksiz olabilmektedir. Bu, bireyin toplumla olan bağlarının zayıflamasına ve toplumsal değişime katkıda bulunma potansiyelinin azalmasına neden olabilmektedir (Kiral, Mavruk ve Kiral, 2019). Diğer taraftan umutsuzluğa bağlı olarak arkadaşlık ilişkileri de zarar görebilmektedir. Umutsuzluk, bireyin mevcut arkadaşlıklarını sürdürme ve yeni arkadaşlıklar kurma yeteneğini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu, sosyal destek ağının daralmasına ve bireyin yalnızlık hissini artmasına yol açabilmektedir (Eliüşük, 2018).

Sosyal becerilerin azalması mümkündür. Umutsuz bireyler, sosyal becerilerini kullanma ve geliştirme fırsatlarından mahrum kalabilmektedir. Bu durum, uzun vadede

sosyal çevikliklerinin azalmasına ve sosyal etkileşimlerde zorluk yaşamalarına neden olabilmektedir (S. Tümkaya, 2005). Umutsuzluk, bireyin empati kurma ve sosyal ipuçlarını okuma yeteneğini zayıflatabilir. Bu durum, sosyal anlayış ve iletişimde bozulmalara yol açabilmektedir. Toplumsal normlar ve değerlerle olan bağın zayıflaması yaşanabilir. Umutsuz bireyler, toplumun paylaştığı değerler ve normlar konusunda daha az ilgi gösterebilmektedir ve bu da onların toplumsal uyumlarını olumsuz etkileyebilmektedir (D. D. S. Tümkaya, Çelik ve Aybek, 2011). Ek olarak umutsuzluk, bireyin toplumsal değişimlere adaptasyonunu zorlaştırabilir. Değişen sosyal ve kültürel dinamiklere uyum sağlama yeteneği azalabilmektedir, bu da bireyin toplumda marjinalleşmesine ve dışlanmasına neden olabilmektedir (Smith, Loewenstein, Jankovic ve Ubel, 2009).

Umutsuzluğun sosyal sonuçları, bireyin sosyal yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyebilmektedir ve sosyal bağlarını zayıflatabilir. Bu nedenle, umutsuzlukla mücadele ederken, bireylerin sosyal destek sistemlerini güçlendirme ve sosyal becerilerini geliştirme fırsatları sunmak önemlidir. Bu yaklaşım, bireyin sosyal etkileşimlerini ve toplum içindeki işlevselliğini iyileştirmeye yardımcı olabilmektedir (Speckens ve Hawton, 2005).

Umutsuzluğun sosyal boyutları üzerinde durduktan sonra, bu durumun bireyin günlük yaşamında ve işlevselliğinde nasıl ciddi etkilere sahip olabileceğine odaklanmak önemlidir. Umutsuzluk, yalnızca kişilerarası ilişkileri ve sosyal etkileşimleri değil, aynı zamanda bireyin iş, eğitim ve genel yaşam kalitesindeki performansını da derinden etkileyebilmektedir. Bu durum, bireyin kendisini ifade etme, hedeflerine ulaşma ve günlük sorumluluklarını yerine getirme kapasitesinde önemli düşümlere neden olabilmektedir (Lamis ve diğerleri, 2016; S. Tümkaya, 2005).

Umutsuzluk, iş performansında azalmaya neden olabilmektedir. Motivasyon eksikliği ve geleceğe dair olumsuz beklentiler, bireyin işine odaklanmasını ve verimli olmasını engelleyebilmektedir. Bu durum, iş yerinde düşük performans, sık sık iş değiştirme veya işten ayrılma gibi sonuçlar doğurabilmektedir (Nock ve Mendes, 2008).

Günlük yaşam rutinlerinin bozulması, umutsuzluk durumunun bir başka işlevsel sonucudur. Kişisel bakım, ev işleri ve diğer günlük aktiviteler, umutsuz bireyler tarafından ihmal edilebilir. Bu durum, yaşam kalitesinin düşmesine ve hatta sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Bell ve D’Zurilla, 2009).

Sosyal aktivitelerden kaçınma, bireyin toplum içindeki etkileşimlerini ve katılımını sınırlamaktadır. Bu, hobi edinme, yeni beceriler öğrenme veya topluluk içinde aktif roller üstlenme fırsatlarının kaybedilmesine yol açabilmektedir (Bell ve D’Zurilla, 2009).

Umutsuzluk aynı zamanda karar verme becerilerini de olumsuz etkileyebilmektedir. Bireyler, geleceğe dair umutsuz düşünceleri nedeniyle önemli kararlar almakta zorlanabilmektedir. Bu, kişisel ve profesyonel fırsatların kaçırılmasına neden olabilmektedir (M. Aslan ve Hocaoglu, 2014; Bailey ve Phillips, 2016).

Zaman yönetimi ve önceliklendirme yeteneklerinde bozulma yaşanabilir. Umutsuz bireyler, zamanlarını etkili bir şekilde yönetmekte ve günlük görevler arasında öncelik belirlemede zorlanabilmektedir. Bu durum, iş ve kişisel hayatta stresin artmasına yol açabilmektedir (Erdul, 2005; Türe, 2018).

Mali yönetimde sorunlar ortaya çıkabilir. Umutsuzluk hissi içindeki bireyler, geleceğe dair umutsuz beklentileri nedeniyle mali kararlarını sağlıklı bir şekilde planlamakta ve yönetmekte güçlük çekebilmektedir. Bu, mali istikrarsızlık ve borçlanma gibi sorunlara yol açabilmektedir (Türe, 2018).

Umutsuzluk, bireyin yaratıcılığını ve yenilikçi düşünme kapasitesini baskılayabilir. Yaratıcı çözümler üretme ve yeni fikirler geliştirme yeteneği, olumsuz duygusal durumlar altında azalabilmektedir. Bu durum, hem iş hem de kişisel projelerde ilerlemenin sınırlandırılmasına neden olabilmektedir (Sari, 2018).

Kendini geliştirme ve kişisel büyüme fırsatlarının azalması da umutsuzluğun bir sonucu olabilmektedir. Birey, kendini geliştirme ve yeni şeyler öğrenme motivasyonunu kaybedebilmektedir, bu da kişisel potansiyelin tam olarak gerçekleştirilememesine yol açabilmektedir (Kaya, 2018; Sari, 2018).

Bu olgunun yanında umutsuzluk, bireyin genel yaşam memnuniyetinde düşüşe neden olabilmektedir. Geleceğe dair olumsuz beklentiler ve hayal kırıklığı, yaşamın tadını çıkarma ve mutlu olma kapasitesini ciddi şekilde etkileyebilmektedir (D. D. S. Tümkeya ve diğerleri, 2011).

Umutsuzluğun işlevsel sonuçları, bireyin genel yaşam kalitesi üzerinde derin etkiler yaratabilmektedir. Bu durum, sadece bireyin kendisini değil, aynı zamanda onunla ilişkili olan herkesi etkileyebilmektedir. Bu nedenle, umutsuzlukla mücadele etmek, bireyin sosyal ve işlevsel iyiliği için önemli bir adımdır (Andrews ve Thomson Jr., 2009).



## 2.2. Yas Süreci

Yas süreci, bireyin yaşadığı kayıp sonrasında gösterdiği psikolojik, fizyolojik ve sosyal tepkiler bütünü olarak tanımlanmaktadır. Freud'un (1917) psikodinamik teorisine göre yas, bedenin “yaralanması” ve iyileşmesi olarak yorumlanabilir. Freud, ölüm gerçekleştiğinde, nesneye daha önce yatırılan libidinal enerjinin sağlıklı bir yas için geri çekilmesi gerektiğini savunmuştur. Yas süreci, bireyin dış dünyada artık var olmayan sevilen nesneyi kabullenmesi ve libidosunu ondan ayırması için gerekli bir zaman dilimi olduğunu belirtmiştir (Granek, 2010).

Melanie Klein ise yasin, ilk kaybın (annenin memesinin) yasını tutma ve bu yas sürecinin ego üzerindeki olumlu etkileri üzerine odaklanmıştır. Klein'a göre, gerçek kayıplarda, birey kaybın sorumlusu olarak kendi sadistik dürtülerini suçlar ve suçluluk duymaktadır. Bu suçluluk duyguları, nesneyi onarma çabalarına yol açmaktadır. Ancak nesne öldüğünde bu onarma çabaları başarısız olur ve birey kaybı kabullenmek zorunda kalmaktadır (Worden, 2018).

Pomeroy ve Garcia (2010)'nın aktardığına göre; Erich Lindemann, akut yas ve yas sürecindeki fiziksel belirtilerin rolü hakkında önemli katkılarda bulunmuştur. Lindemann, yasin akut ve morbid (hastalıklı) olmak üzere iki farklı formunu tanımlamıştır. Akut yas, normal ve kayıp deneyiminin doğal bir parçası olarak görülmektedir. Buna karşın morbid yas, yasin bastırıldığı ve ifade edilmediği durumları ifade etmektedir.

Weiss de (2008) Bowlby ve Parkes'ten alıntı yaparak kaybın tetiklediği yası, dört aşamalı bir modelle açıklamıştır: şok ve uyuşukluk, özlem ve arama, dağınıklık ve umutsuzluk, yeniden düzenleme. Bu model, yas sürecinin farklı evrelerini ve bu evrelerde bireyin yaşadığı duygusal geçişleri vurgulamaktadır.

Bekaroğlu (2019) ise Elizabeth Kübler-Ross'un beş aşamalı yas modeline atıfta bulunmuştur. Buna göre; söz konusu yas modeli inkar, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenme evrelerinden oluşur. Kübler-Ross ve Kessler, bu aşamaların yas tutan herkes tarafından aynı sırayla yaşanmadığını, yasin kişisel bir süreç olduğunu belirtmişlerdir.

Stroebe ve Schut'un Çifte Süreç Modeli, yasin nasıl başa çıkıldığını inceleyerek, kayıpla başa çıkmada iki kategori olan kayıp odaklı ve restorasyon odaklı süreçleri tanımlamaktadır. Bu model, yas sürecinde kayıp ve restorasyona dönük stratejiler

arasındaki dinamik dengenin önemini vurgulamaktadır (Schut, 1999; A. H. Şimşek, 2018).

Yasın farklı aşamaları ve belirtileri, kaybın kişisel ve kültürel bağlamda nasıl tecrübe edildiğinin anlaşılmasına yardımcı olmaktadır. Yas süreci, bireyin yaşadığı kayba ve kişisel başa çıkma mekanizmalarına göre büyük ölçüde değişkenlik göstermektedir. Bu nedenle, yas sürecini desteklemek için bireyselleştirilmiş yaklaşımların benimsenmesi önemlidir. Bu yaklaşımlar, bireyin kayıp deneyimini anlamlandırmasına, kaybın getirdiği değişikliklere uyum sağlamasına ve sonunda kaybı sağlıklı bir şekilde işlemesine yardımcı olabilmektedir (Çolak ve Hoccoğlu, 2021).

Yasın farklı aşamaları ve süreçleri, bireyin yaşadığı kayıpla nasıl başa çıktığının kavranmasına yardımcı olmaktadır, bu sürecin somut belirtileri ve göstergeleri de yas tutan kişinin deneyimlerinin daha iyi anlaşılmasına olanak tanımaktadır. Yas süreci, yalnızca psikolojik bir deneyimle sınırlı kalmayıp, fiziksel, duygusal ve sosyal boyutları da içerebilmektedir. Bu nedenle, yasın belirtilerini ele almak, bireyin ihtiyaç duyduğu desteği belirlemede ve sağlamada kritik bir öneme sahiptir. (Çelik ve Sayıl, 2003).

### **2.2.1. Yasın Farklı Aşamaları ve Belirtileri**

Yas sürecinin farklı aşamaları ve teorik çerçeveleri incelendikten sonra, bu sürecin bireyler üzerindeki belirgin belirtileri üzerinde durmak önemlidir. Yas, yalnızca ruhsal bir durum olmanın ötesinde, fiziksel, duygusal ve davranışsal birçok belirti ile kendini gösterebilmektedir. Bu belirtiler, kayıp yaşayan bireylerin deneyimlerinin derinliğini ve çeşitliliğini yansıtarak, yasın çok boyutlu bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır (Çelik ve Sayıl, 2003).

Yasın ilk belirtilerinden biri, yoğun özlem ve arayış davranışdır. Freud'un belirttiği gibi, birey sevilen nesneye yönelik libidinal bağlarını çözme sürecinde, nesneyi geri kazanma isteği gösterebilmektedir. Bu durum, kaybedilen kişiye duyulan özlemi ve onunla yeniden bir araya gelme arzusunu içerir. Bireyler, bu özlemi gidermek için kayıp kişiyle ilişkilendirilen yerleri ziyaret edebilmektedir veya onları hatırlatan nesnelere sıkça kullanabilmektedir (Yelboğa, 2023).

Bir diğer belirti, inkar ve kabul etmeme durumudur. Kübler-Ross'un modelinde de belirtildiği üzere, inkar, yasın başlangıç aşamalarında sıkça rastlanan bir tepkidir. Bireyler, yaşadıkları kaybın gerçekliğini kabul etmekte güçlük çekebilir ve bu durum, onların gerçeklikle yüzleşme sürecini geciktirebilir (Tek, 2019; Yelboğa, 2023).

Yas sürecinde bireylerde görülen belirtilerden biri de derin üzüntü ve depresyondur. Kaybın yol açtığı boşluk, bireyin yaşamındaki anlamı ve değeri sorgulamasına neden olabilmektedir. Bu durum, Bowlby ve Parkes tarafından tanımlanan dağınıklık ve umutsuzluk aşamasıyla örtüşmektedir. Birey, sevilen kişi olmadan yaşama adapte olma konusunda zorluk çekmektedir ve bu durum, derin bir üzüntüye yol açabilmektedir (Bağcaz, 2018).

Kaybın yol açtığı stres ve üzüntü, fiziksel belirtilerle de kendini gösterebilmektedir. Lindemann'ın çalışmalarında belirtildiği üzere, akut yas döneminde bireyler, uyku bozuklukları, iştah değişiklikleri ve hatta fiziksel ağrılar gibi fiziksel semptomlar yaşayabilmektedir. Bu belirtiler, yasin sadece ruhsal değil, aynı zamanda fizyolojik bir süreç olduğunu göstermektedir (Batok Kılınç, 2022).

Yas tutan bireylerde görülen bir diğer belirti, sosyal çekilmedir. Kayıp yaşayan bireyler, sosyal etkileşimlerden kaçınma eğilimi gösterebilmektedir. Bu durum, bireyin sosyal destek sistemlerinden uzaklaşmasına ve yalnızlık hissini artmasına neden olabilmektedir. Stroebe ve Schut'un Çifte Süreç Modeli, yas tutan bireylerin kayıpla başa çıkmak için zaman zaman sosyal etkileşimlerden kaçınabileceğini ve bu durumun adaptif bir başa çıkma mekanizması olabileceğini önermektedir (Bayraktar Özgeldi ve Gölge, 2018).

Yas sürecinde bireyler, öfke ve suçlama gibi duyguları da deneyimleyebilmektedir. Sevilen kişinin kaybı sonucu yaşanan öfke, Freud'un melancholia kavramında da işaret ettiği gibi, çoğu zaman dışa vurulamaz ve bireyin kendine yönelik negatif duygular hissetmesine yol açabilmektedir. Bu durum, yas sürecinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesini engelleyebilmektedir (Bayraktar Özgeldi ve Gölge, 2018).

Anlam arayışı ve anlamlandırma çabası, yas sürecinde karşılaşılan önemli bir belirtidir. Neimeyer gibi teorisyenler, kayıp sonrası bireylerin yaşadıkları kaybı anlamlandırma ve yeni bir yaşam anlamı inşa etme ihtiyacı olduğunu vurgulamışlardır. Bu süreç, bireyin kaybı kabullenmesine ve yaşamına yeni bir yön vermesine yardımcı olabilmektedir (Savaş, 2020).

Diğer taraftan yas sürecinde bireylerde görülen belirtiler arasında geleceğe dair umudun yitirilmesi yer almaktadır. Kaybedilen kişiyle ilişkili planların ve hayallerin son bulması, bireyin geleceğe dair umutlarını kaybetmesine yol açabilmektedir. Bu durum,

yasın sadece geçmişle değil, aynı zamanda gelecekle olan ilişkisini de vurgulamaktadır (Weiss, 2008).

Yas sürecindeki bu belirtiler, bireylerin kayıp deneyimlerinin ne kadar karmaşık ve çok boyutlu olduğunu göstermektedir. Her bireyin yas süreci benzersizdir ve yaşanan belirtiler, bireyin kaybı nasıl deneyimlediğine ve onunla nasıl başa çıktığına bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir. Bu nedenle, yas tutan bireylere sunulan destek ve müdahalelerin kişiselleştirilmiş olması önem taşımaktadır (Koyuncu, 2018).

Yas sürecinin derinlemesine incelenmesi, bireylerin kayıpla başa çıkma yöntemlerinin çeşitliliğini ve bu sürecin kişisel doğasını aydınlatmaktadır. Bu süreç, çeşitli aşamalardan oluşur ve her bir aşama, kaybı deneyimleme ve onunla başa çıkma biçimlerinde bireysel farklılıkları yansıtır. Yas sürecinin aşamaları, bireylerin kayıpla yüzleşme ve adaptasyon süreçlerindeki psikolojik evrimi göstermektedir. Bu aşamalar, kaybın ilk anından kabullenme ve anlamlandırma çabalarına kadar uzanmaktadır. Her aşama, yas tutan bireylerin yaşadığı duygusal ve bilişsel değişimleri ifade etmektedir ve bu sürecin dinamik doğasını vurgulamaktadır (Bayraktar Özgeldi ve Gölge, 2018).

İlk aşama olan şok ve inkar, kaybın gerçekleştiği ilk anlarda bireyin yaşadığı ani ve derin bir uyuşukluk halidir. Bu dönemde, birey kaybın gerçekliğini tam olarak kavrayamaz ve sıklıkla bu durumu inkar etmektedir. Freud'un belirttiği gibi, bu, libidinal enerjinin kaybedilen nesneden çekilme sürecinin başlangıcıdır. Bu aşama, bireyin acı verici gerçeklikle yüzleşmeye henüz hazır olmadığını göstermektedir ve genellikle kısa sürer (Arıcı, 2014; Weiss, 2008).

Şok ve inkar aşamasını takiben, özlem ve arama evresi gelir. Bu dönemde, birey kaybedilen kişiye duyduğu derin özlemi ve onunla yeniden bir araya gelme arzusunu yoğun bir şekilde deneyimlemektedir. Kübler-Ross'un modelinde bahsedilen öfke aşaması da bu döneme dahil edilebilir. Birey, kaybın neden olduğu acıya ve adaletsizliğe karşı öfke hissetmektedir. Bu, kaybedilen kişiye veya kaderin acımasızlığına yönelik olabilmektedir (Karpas, 2018).

Daha sonraki aşama, disorganizasyon ve umutsuzluk evresidir. Bu dönemde, birey sevilen kişinin geri dönemeyeceği gerçekliğiyle yüzleşir ve bu durum, derin bir üzüntü ve çaresizlik hissine yol açmaktadır. Bowlby ve Parkes'in modelindeki dağınıklık ve umutsuzluk aşamasına benzer şekilde, birey kayıpla başa çıkmakta güçlük çekmektedir

ve geleceğe dair umutlarını yitirebilir (Arizmendi ve O'Connor, 2015; Shepherd, Covin ve Kuratko, 2009).

Son aşama ise yeniden düzenleme ve kabullenmedir. Bu dönemde, birey kaybı yaşamının bir parçası olarak kabullenir ve sevilen kişiyle olan ilişkisini anılarında bir yere yerleştirmektedir. Worden'ın belirttiği gibi, bu, kaybın gerçekliğini kabul etme ve kaybın yol açtığı acıyla başa çıkma sürecidir. Birey, kaybedilen kişinin olmadığı bir yaşama uyum sağlamaktadır ve yaşamına yeni bir anlam katma çabaları göstermektedir (Weiss, 2008).

Her biri, yas tutan bireyin kayıpla başa çıkma sürecinde karşılaştığı zorlukları ve adaptasyon çabalarını temsil eden bu aşamalar, yasin kişisel ve dinamik bir süreç olduğunu göstermektedir. Yas tutan bireylerin her bir aşamada farklı duygusal ve bilişsel deneyimler yaşadıkları ve bu sürecin herkes için benzersiz olduğu anlaşılmaktadır. Bu nedenle, yas tutanlara sunulan destek ve müdahalelerin bu kişisel yolculuğun özgünlüğünü ve bireyin ihtiyaçlarını dikkate alması gerekmektedir. Yas sürecinin aşamaları, bireylerin kayıpla yüzleşme ve onunla başa çıkma biçimlerinde bireysel farklılıkları yansıtır, dolayısıyla bu sürecin her birey için farklı şekillerde tecrübe edildiği ve ilerlediği unutulmamalıdır (Cesur Soysal, 2021).

Yas sürecinin aşamalarının detaylı bir şekilde incelenmesi, bu sürecin bireyler üzerindeki etkisinin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olmaktadır. Her bir aşama, kayıpla başa çıkmak için bireyin içsel yolculuğunun önemli bir parçasını temsil etmektedir. Bu aşamaların sağlıklı bir şekilde tecrübe edilmesi, bireyin kayıpla yüzleşmesine ve yaşamına adaptasyonunu sağlamasına olanak tanımaktadır. Ancak, bu aşamaların her birinde yaşanabilecek zorluklar veya takılmalar, çeşitli psikolojik riskleri beraberinde getirebilir. Bu durum, bireyin yas sürecini daha karmaşık ve zorlu hale getirebileceği gibi uzun vadeli psikolojik sorunlara da yol açabilmektedir. Bu bağlamda, yas sürecinin aşamalarının önemi ve bu aşamaların sağlıklı bir şekilde geçilememesi durumunda ortaya çıkabilecek potansiyel riskler üzerinde durmak, bu süreci destekleyici müdahalelerin geliştirilmesi açısından kritik öneme sahiptir (Aşçıoğlu Önal ve Yalçın, 2019; Kırçalı, 2020).

İlk aşama olan şok ve inkar, kaybın gerçekliğinin aniden ve genellikle hazırlıksız yakalandığı bir dönemdir. Bu evre, bireyin acıyı hafifletici bir savunma mekanizması olarak işlev görür. Ancak, bu aşamada uzun süre takılıp kalınması, bireyin kaybı işleme

ve gerçeklikle yüzleşme sürecini geciktirebilir. Bu durum, bireyin duygusal iyileşme sürecini engelleyebilmekte ve sonraki aşamalara geçişte zorluklara neden olabilmektedir (Kırcalı, 2020).

Özlem ve arama aşaması, bireyin kaybedilen kişiye yönelik derin özlemlerini ve duygusal bağlarını ifade ettiği bir dönemdir. Sağlıklı bir şekilde tecrübe edildiğinde, bu süreç bireyin kaybı kabullenmesine ve duygusal bağları yeniden düzenlemesine yardımcı olabilmektedir. Ancak, bu aşamada takılıp kalma, bireyin kayıpla ilişkili acıyı uzun süre sürdürmesine ve hayatına devam etmekte zorlanmasına neden olabilmektedir (Özkan ve Çetinkaya Kutun, 2021).

Disorganizasyon ve umutsuzluk aşaması, bireyin kaybın getirdiği boşluğu ve anlam kaybını derinden hissettiği bir dönemdir. Bu evrede yaşanan zorluklar, bireyin depresyon gibi psikolojik sorunlar geliştirmesine yol açabilmektedir. Eğer birey bu aşamada gerekli desteği almazsa, umutsuzluk ve çaresizlik duyguları içinde daha da derinleşebilmektedir (Kırcalı, 2020; Weiss, 2008).

Bu aşamaların yanı sıra yeniden düzenleme ve kabullenme aşaması, bireyin kaybı yaşamının bir parçası olarak kabul etmesi ve ileriye dönük bir perspektif geliştirmesi gereken bir dönemdir. Bu aşamada yaşanan başarısızlık veya zorluklar, bireyin geleceğe yönelik umutlarını kaybetmesine, sosyal ilişkilerde ve günlük yaşam aktivitelerinde işlevselliğini yitirmesine neden olabilmektedir. Bu durum, bireyin uzun vadeli psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkilere sahip olabilmektedir (Zeybek, Bozkurt ve Aşkın, 2020).

Bu nedenle, yas sürecinin her aşamasının önemi büyüktür ve bu aşamaların sağlıklı bir şekilde tecrübe edilmesi, bireyin kaybı anlamlandırma ve onunla başa çıkma kapasitesi için kritik öneme sahiptir. Bu sürecin her aşamasında bireylere uygun destek ve müdahalelerin sunulması, onların psikolojik iyileşme yolculuğunda önemli bir fark yaratabilmektedir (Aşçıoğlu Önal ve Yalçın, 2019).

### **2.2.2. Yasın Bireyler Üzerindeki Uzun Vadeli Etkileri**

Yas, bireyin hayatında derin ve çeşitli tematik alanlarda olumsuz etkiler yaratabilecek bir süreçtir. Sevilen bir kişinin kaybı, bireyin psikolojik, sosyal, fiziksel ve iş/egitim hayatı üzerinde uzun süreli ve genellikle zorlayıcı değişikliklere neden olabilmektedir. Bu etkiler, kaybın şiddeti, bireyin kişilik yapısı, sosyal desteğin varlığı ve kaybın beklenmedikliği gibi faktörlere bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. Yas süreci, bir hastalık olmasa da, bireyin günlük işlevselliğini ve yaşam kalitesini ciddi ölçüde

etkileyebilmektedir. Dolayısıyla, yasın çeşitli boyutlarda bireyin yaşamındaki olumsuz etkilerini anlamak, bu süreçte bireylere uygun destek ve müdahalelerin sağlanması açısından büyük önem taşımaktadır (Johannsen ve diğerleri, 2019).

Yasın psikolojik etkileri, sürecin en belirgin ve en derinden hissedilen yönlerindedir. Kaybın ilk anlarından itibaren birey, derin bir üzüntü, çaresizlik ve yalnızlık hissi yaşayabilir. Bu duygular, kaybın gerçekliğiyle yüzleşme ve sevilen kişi olmadan yaşama adaptasyonu sürecinde karmaşık bir hal alır. Psikolojik etkiler, sadece duygusal tepkilerle sınırlı kalmaz; bireyin düşünce yapısını, algılarını ve kendini ifade biçimlerini de dönüştürebilir. Kaybedilen kişiyle ilgili sürekli düşüncelere dalma, geleceğe dair umutsuzluk, öz-değerlilik duygusunda azalma ve hayatın anlamını sorgulama gibi bilişsel süreçler, yasın psikolojik etkileri arasında yer almaktadır (Frumkin ve diğerleri, 2021; Johannsen ve diğerleri, 2019).

Yas sürecinin psikolojik etkileri üzerine yapılan çalışmalar, bu dönemin bireyler için yoğun bir stres kaynağı olduğunu göstermektedir. Bireyin kayıpla başa çıkma kapasitesi, geçmiş yaşantıları, kişilik özellikleri ve sosyal desteğin varlığı gibi faktörler, psikolojik etkilerin şiddeti ve süresini belirleyen ana unsurlardır. Bu süreçte, bireyler genellikle kayıpla ilgili düşüncelerden kaçınma, inkar gibi savunma mekanizmalarına başvurabilmektedir. Ancak, bu mekanizmalar uzun vadede yasın sağlıklı bir şekilde işlenmesine engel olabilmektedir. Freud'un "yas işi" kavramı, kaybın bireyin psikolojik yapısında açtığı boşluğun doldurulması ve kaybedilen kişiyle olan bağların yeniden düzenlenmesi sürecini vurgulamaktadır. Bu süreç, bireyin duygusal acıyı kabullenmesi ve içselleştirmesi gerektiğini, böylece kayıpla sağlıklı bir şekilde başa çıkabileceğini işaret etmektedir (Wittouck, Van Autreve, De Jaegere, Portzky ve van Heeringen, 2011).

Yasın psikolojik etkileri, bireyin günlük yaşamını derinden etkileyebilmektedir. Kayıpla ilişkili duygusal acının yoğunluğu, bireyin iş ve sosyal hayatında fonksiyon kaybına yol açabilmektedir. Özellikle depresyon ve anksiyete bozuklukları, yas sürecinin psikolojik etkileri arasında sıkça rastlanan durumlardır. Bu duygusal durumlar, bireyin kendini ifade etme şeklini, karar verme süreçlerini ve genel yaşam motivasyonunu olumsuz etkileyebilmektedir. Uzun süreli psikolojik sıkıntılar, aynı zamanda bireyin fiziksel sağlığını da tehdit edebilmekte uyku bozuklukları, iştah değişiklikleri ve psikosomatik rahatsızlıklar gibi fiziksel belirtilere neden olabilmektedir (Shulla ve Toomey, 2018).

Psikolojik etkilerin zaman içinde azalması ve bireyin kayba adaptasyon sağlaması beklenirken, bazı durumlarda yasin patolojik bir forma dönüşmesi mümkündür. Patolojik yas, bireyin kayıpla ilgili acıyı aşırı uzun bir süre boyunca yoğun bir şekilde yaşaması ve bu durumun günlük işlevselliğini önemli ölçüde bozması durumudur. Bu, yas sürecinin normal akışının bir sapması olarak kabul edilir ve profesyonel müdahale gerektirebilir. Patolojik yasa yol açan faktörler arasında kaybın beklenmedik ve travmatik doğası, yeterli sosyal desteğin olmaması, bireyin önceki kayıplarla ilgili çözülmemiş sorunları ve psikolojik dayanıklılığın düşük oluşu sayılabilmektedir. Yasın psikolojik etkileriyle başa çıkmak için bireysel terapi, destek grupları ve yas danışmanlığı gibi çeşitli müdahale yöntemleri etkili olabilmektedir. Bu süreçte, bireyin yaşadığı duyguları ifade etmesine, kaybı anlamlandırmasına ve hayatını kaybedilen kişi olmadan devam ettirebilmesine yardımcı olunmaktadır (Koyuncu, 2018).

Yas sürecinin psikolojik etkilerine dair derinlemesine bir inceleme gerçekleştirdikten sonra, bu sürecin bireyin fiziksel sağlığı üzerindeki potansiyel etkilerine odaklanmak önemlidir. Psikolojik ve duygusal stresin fiziksel sağlık üzerinde doğrudan etkileri olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda, yas süreci sırasında yaşanan duygusal yoğunluk, bireyin fiziksel durumu üzerinde de çeşitli değişikliklere yol açabilmektedir. Yas, sadece zihinsel ve duygusal bir mücadele olmanın ötesinde, bireyin genel sağlık durumunu da etkileyebilen kapsamlı bir süreçtir. Bu nedenle, yasin fiziksel sağlıkla ilgili etkilerini incelemek, bireylerin bu süreçte karşılaşılabilecekleri zorlukları daha iyi anlamak ve uygun destek mekanizmalarını belirlemek açısından kritik önem taşımaktadır (Albayrak, 2015; Koyuncu, 2018).

Yas sürecinde bireyler, genellikle stres ve üzüntü ile ilişkili fiziksel semptomlar yaşamaktadır. Bu semptomlar arasında midede boşluk hissi, nefes darlığı, enerji düşüklüğü ve aşırı yorgunluk gibi belirtiler yer almaktadır. Bu tür fiziksel reaksiyonlar, vücudun stres altındaki psikolojik duruma tepkisi olarak görülebilir ve bireyin günlük aktivitelerini yerine getirme kapasitesini azaltabilmektedir (Albayrak, 2015).

Uyku bozuklukları yas sürecinin en yaygın fiziksel etkilerindendir. Kayıpla başa çıkmaya çalışan bireyler, sıklıkla uyku kalitesinde düşüş, uykuya dalma güçlüğü veya aşırı uyuma gibi problemlerle karşılaşmaktadır. Uyku düzenindeki bu tür değişiklikler, bireyin enerji seviyesini ve ertesi günkü işlevselliğini doğrudan etkileyebilmektedir (Avcı, 2019).



İştah değişiklikleri de yas sürecinde sıkça görülen fiziksel belirtiler arasındadır. Bazı bireyler kayıp sonrasında iştahlarını kaybederken, bazıları stres ve üzüntüyü bastırmak için aşırı yeme eğilimi gösterebilmektedir. Bu durum, uzun vadede bireyin beslenme alışkanlıklarını ve genel sağlık durumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Karasu ve Yalçınkaya Alkar, 2020).

Yas süreci sırasında bireyler, bedensel ağrı ve rahatsızlıklar yaşayabilmektedir. Stres ve üzüntü, kas gerginliğine ve dolayısıyla baş, boyun veya sırt ağrısı gibi somatik şikayetlere yol açabilmektedir. Bu tür fiziksel belirtiler, bireyin yaşam kalitesini düşürebilir ve günlük işlevselliğini kısıtlayabilir (Berkun, Oral, Ergin ve Azizoğlu, 1993).

Yasın fiziksel sağlık üzerindeki etkileri, bireyin bağışıklık sistemini de olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Araştırmalar, uzun süreli stres ve duygusal yoğunluğun, bağışıklık sisteminin zayıflamasına ve bireyin hastalıklara karşı daha savunmasız hale gelmesine neden olabileceğini göstermektedir. Bu durum, yas tutan bireylerin enfeksiyonlara ve diğer sağlık problemlerine daha yatkın olmalarına yol açabilmektedir (Frumkin ve diğerleri, 2021).

Yas sürecinde yaşanan fiziksel etkiler, bireyin sosyal ilişkilerini ve iş hayatını da etkileyebilmektedir. Fiziksel yorgunluk ve sağlık problemleri, bireyin sosyal etkileşimlerde bulunma isteğini azaltabilmektedir ve iş performansında düşüşlere neden olabilmektedir. Bu durum, bireyin sosyal destek sistemlerinden uzaklaşmasına ve iş yaşamında zorluklar yaşamasına yol açabilmektedir (Wittouck ve diğerleri, 2011).

Dolayısıyla yas sürecinin fiziksel sağlık üzerindeki etkileri, bireyin genel iyilik hali ve günlük yaşam kalitesi üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu etkiler, bireyin yas sürecini sağlıklı bir şekilde yönetebilmesi ve kayıpla başa çıkarken fiziksel sağlığını koruyabilmesi için uygun destek ve müdahalelerin sağlanmasını gerektirir. Yas sürecinde fiziksel sağlıkla ilgili etkilerin tanınması ve ele alınması, bireylerin bu zorlu dönemi daha sağlıklı bir şekilde atlatalmalarına yardımcı olabilmektedir (Utz, Caserta ve Lund, 2012).

Yas sürecinin fiziksel sağlık üzerindeki etkilerini ele aldıktan sonra, bu sürecin sosyal ve işlevsel yönlerine ve uzun vadede bu alanlarda oluşturabileceği risklere odaklanmak önem kazanmaktadır. Yas, bireyin sosyal ilişkilerini, iş ve eğitim hayatını, günlük rutinleri ve genel işlevselliğini önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Bu etkiler, bireyin sosyal destek ağını, toplum içindeki yerini ve geleceğe yönelik beklentilerini

değiştirebilmektedir. Ayrıca, yas sürecinde yaşanan zorluklar, bireyin sosyal çevresiyle etkileşimini ve işlevselliğini uzun vadede olumsuz yönde etkileyebilecek riskleri de beraberinde getirebilir. Bu nedenle, yasin sosyal ve işlevsel etkilerini kapsamlı bir şekilde anlamak, bireylere yönelik destek ve müdahalelerin etkin şekilde planlanabilmesi açısından büyük önem taşımaktadır (Maschi, Viola, Morgen ve Koskinen, 2015; Utz ve diğerleri, 2012).

Yas sürecinde bireyler, sosyal ilişkilerinde önemli değişiklikler yaşayabilmektedir. Sevilen birinin kaybı, bireyin sosyal çevresiyle olan etkileşimini ve bu etkileşimlerden aldığı tatmini azaltabilmektedir. Üzüntü ve içe kapanma, arkadaşlarla ve aile üyeleriyle olan ilişkilerde uzaklaşmalara yol açabilmektedir. Bu, bireyin sosyal destek ağının zayıflamasına ve yalnızlık hissinin artmasına neden olabilmektedir (Varga, Lanier, Biber ve Stewart, 2021).

Kayıptan kaynaklanan duygusal yoğunluk, bireyin iş ve eğitim performansını da olumsuz etkileyebilmektedir. Dikkat dağınıklığı, motivasyon kaybı ve genel bir ilgisizlik, işte veya okulda verimliliğin düşmesine yol açabilmektedir. Bu durum, profesyonel ve akademik gelişim üzerinde uzun vadeli olumsuz etkilere sahip olabilmektedir ve bireyin kariyer hedeflerine ulaşmasını engelleyebilmektedir (Koyuncu, 2018).

Yas süreci, bireyin günlük rutinlerini ve alışkanlıklarını da değiştirebilmektedir. Sevilen kişiyle ilişkilendirilen aktivitelerden kaçınma veya anıları canlandıran yerlere gitmeme gibi davranışlar, bireyin sosyal aktivitelere katılımını azaltabilmektedir. Bu durum, bireyin sosyal çevresinden daha da izole olmasına ve sosyal becerilerinin azalmasına yol açabilmektedir (Hamzaçebi, 2019).

Yasın uzun vadede sosyal ve işlevsel etkileri, bireyin toplum içindeki yerini ve kimlik algısını da etkileyebilmektedir. Kaybedilen kişiyle özdeşleşen rollerin ve kimliklerin yeniden değerlendirilmesi gerekebilir. Bu, bireyin kendini ve sosyal konumunu yeniden tanımlamasını gerektiren bir süreçtir (Kırcalı, 2020).

Yas sürecinin sosyal ve işlevsel riskleri, bireyin sosyal destek ağlarına erişimini ve bu desteklerden faydalanma kapasitesini de etkilemektedir. Sosyal çekilme ve izolasyon, bireyin destek arayışını ve destekten yararlanma yeteneğini sınırlayabilir. Bu durum, yas sürecinin sağlıklı bir şekilde işlenmesini zorlaştırmaktadır ve psikolojik iyileşmeyi geciktirebilir (Hamzaçebi, 2019; Şimşek Arslan ve Buldukoğlu, 2019).

Sonuç olarak, yasin sosyal ve işlevsel etkileri, bireyin hayatının birçok yönünü etkileyebilmektedir ve bu etkiler, uzun vadeli riskler oluşturabilir. Bu nedenle, yas sürecinde bireylere yönelik sosyal ve işlevsel desteklerin sağlanması, bu risklerin hafifletilmesine ve bireyin sosyal ve işlevsel iyileşmesine yardımcı olabilmektedir. Bireylerin yas sürecini sağlıklı bir şekilde işlemelerine yardımcı olmak için, sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi, iş ve eğitim hayatında esneklik sağlanması ve günlük rutinlerin sürdürülmesine yönelik desteklerin sunulması önem taşımaktadır. Bu destekler, bireyin yas sürecinde karşılaştığı zorluklarla başa çıkmasına ve uzun vadede sosyal ve işlevsel olarak daha sağlıklı bir yaşama adapte olmasına yardımcı olabilmektedir (Şimşek Arslan ve Buldukoğlu, 2019).

Yas sürecinin sosyal ve işlevsel etkilerini ele aldıktan sonra, bu sürecin iş ve eğitim hayatına olan etkilerine daha yakından bakmak gereklidir. Kayıp, sadece bireyin duygusal durumunu değil, aynı zamanda profesyonel ve akademik performansını da derinden etkileyebilmektedir. Bu etkiler, bireyin kariyer hedeflerine, eğitim başarısına ve genel iş hayatına olan yaklaşımını değiştirebilmektedir. Özellikle, yasin yoğun ve uzun süreli yaşanması, iş ve eğitim hayatında ciddi zorluklara ve engellere yol açabilmektedir. Bu bağlamda, yasin iş ve eğitim hayatına olan etkilerini ve uzayan yas durumunda bireyin yaşam perspektifi ve gelecek planları üzerinde oluşturabileceği riskleri detaylı bir şekilde incelemek önem taşımaktadır (Papuşcuoğlu, 2022).

Yasin iş ve eğitim hayatı üzerindeki etkileri çeşitlidir ve genellikle motivasyon kaybı, konsantrasyon güçlüğü ve genel bir verimlilik düşüklüğü şeklinde kendini gösterir. Bireyler, kaybettikleri kişiye odaklanmış olduklarından, işlerine veya derslerine gereken dikkati veremeyebilmektedir. Bu durum, performans düşüklüğüne ve hedeflerden sapmalara neden olabilmektedir (Kırcalı, 2020; Yelboğa, 2023).

İş yerinde veya okulda bireyin sosyal etkileşimleri de yas sürecinden etkilenebilir. Meslektaşlarla veya akranlarla ilişkilerde geri çekilme, sosyal izolasyon ve işbirliği yapma kapasitesinde azalma görülebilir. Bu durum, takım çalışması gerektiren projelerde veya grup çalışmalarında zorluklara yol açabilmektedir (Mehmetoğlu, 2022).

Uzun süreli yas, bireyin kariyerine veya eğitimine yönelik motivasyonunu ve ilgisini azaltabilmektedir. Kayıp sonrası yaşanan duygusal ağırlık, bireyin mesleki veya akademik hedeflerine olan bağlılığını zayıflatabilir. Bu, kariyer değişiklikleri, eğitimi

yarıda bırakma veya işten ayrılma gibi radikal kararlara yol açabilmektedir (Doğanay, 2023).

Yas sürecinde, bireyler genellikle geleceğe dair umutlarını ve beklentilerini yeniden değerlendirmektedir. Uzayan yas durumunda, bu yeniden değerlendirme genellikle pesimizm, umutsuzluk ve geleceğe dair olumsuz bir görüşle sonuçlanır. Bireyin yaşam perspektifi daralabilir ve gelecek planları kayıpla ilişkili olarak sınırlanabilir (Doğanay, 2023).

Kaybedilen kişiyle ilişkili planlar ve hayallerin yıkılması, bireyin gelecek vizyonunu önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Bu durum, bireyin yeni hedefler belirlemesini ve yaşamında ileriye doğru adımlar atmasını zorlaştırabilir. Uzayan yas, bireyin yaşamındaki ilerlemeyi durdurabilmekte ve onu geçmişe bağlayabilmektedir (Korkusuz, 2019).

Profesyonel ve akademik alanda fırsatları kaçıрма riski, uzayan yasin bir başka sonucudur. Bireyin iş ve eğitim hayatındaki potansiyelini tam olarak gerçekteştirmemesi, gelecekteki kariyer fırsatlarını ve akademik başarıları olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Koyuncu, 2018; Utz ve diğerleri, 2012).

Uzayan yas durumunda bireyler, kendilerini gelecek planlaması yapmaktan alıkoyabilmektedir. Bu, özellikle genç bireyler için, kariyer seşimleri ve eğitim yönleri açısından kritik öneme sahip bir dönemde geleceğe dair kararlar almayı zorlaştırmaktadır (Buckley ve diğerleri, 2012).

Sosyal destek sistemlerinin zayıflaması, uzayan yas sürecinde sıkça karşılaşılan bir durumdur. Birey, iş ve eğitim hayatındaki sosyal ağlardan giderek uzaklaşabilir, bu da yalnızlığı artırmaktadır ve profesyonel veya akademik destek arayışını zorlaştırmaktadır (Brent, Melhem, Masten, Porta ve Payne, 2012).

Yasin uzun süreli etkileri, bireyin yaşam kalitesini genel olarak düşürebilir ve psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu, iş ve eğitim hayatındaki performansı daha da zorlaştıran bir döngü yaratabilmektedir. Son olarak, yas sürecinin uzaması, bireyin kendine olan güvenini ve başarıya ulaşma kapasitesini zayıflatabilir. Bu, iş ve eğitim hayatındaki başarılarının önünde bir engel olarak ortaya çıkabilir ve bireyin kendini gerçekteştirme yolculuğunda önemli bir engel teşkil edebilmektedir (Buckley ve diğerleri, 2012).

## 2.3 Algılanan Sosyal Destek ve Sosyal Destek Mekanizmaları

### 2.3.1 Sosyal Destek Türleri

Algılanan sosyal destek, bireylerin sosyal çevrelerinden aldıklarını düşündükleri duygusal, bilgi, değerlendirme ve pratik yardımın bütünü olarak tanımlanmaktadır. Sosyal destek, stresle başa çıkma süreçlerinde önemli bir tampon görevi görmekte ve bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır. Araştırmalar, algılanan sosyal desteğin, özellikle zor zamanlarda bireylerin ruh sağlığını korumada ve stresle mücadelede kritik bir rol oynadığını göstermektedir (Duru, 2008; Kıral, Yetim, Özge ve Aydın, 2017).

Sosyal destek, çeşitli şekillerde sınıflandırılabilir. Bu destek türleri arasında dinleme desteği, duygusal destek, teknik meydan okuma desteği gibi çeşitler bulunmaktadır. Okul performansı gibi spesifik sonuçlar üzerinde yapılan çalışmalar, sosyal desteğin türlerinin, özellikle risk altındaki öğrenciler için olumlu okul sonuçlarını öngördüğünü göstermiştir (Traş ve Arslan, 2013).

Erken ergenlik döneminde algılanan sosyal destek, bireylerin depresyon, anksiyete ve stres gibi olumsuz psikolojik durumlarla başa çıkmasında önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir. Örneğin, aile ve akran desteğinin, stresli yaşam olayları ve depresyon arasındaki ilişkide aracı bir rol oynadığı bulunmuştur. Ayrıca, aşırı stres altındaki bireylerin, yeterli aile ve akran desteği almadıklarında depresyon riski taşıdığı belirtilmektedir (Çakir, 2018).

Algılanan sosyal desteğin önemi, çeşitli risk gruplarıyla yapılan çalışmalarda da ortaya çıkmaktadır. Örneğin, kanser hastası çocukların kardeşleri arasında yapılan bir çalışma, duygusal sosyal desteğin yüksek seviyelerinin, depresyon, anksiyete ve davranış problemlerinin azalmasıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, algılanan sosyal desteğin, özellikle zorlu durumlarla karşılaşan bireyler için psikolojik uyumun önemli bir yönünü oluşturduğunu vurgulamaktadır (Traş ve Arslan, 2013).

Eğitim ortamında algılanan sosyal destek, öğrencilerin akademik, sosyal ve davranışsal göstergeleri arasında önemli ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır. Hem erkek hem de kız öğrencilerin, ebeveynlerinden ve öğretmenlerinden benzer seviyelerde destek algıladıkları, ancak kızların sınıf arkadaşlarından ve arkadaşlarından daha fazla destek algıladıkları bulunmuştur (Çakir, 2018).

Algılanan sosyal destek, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından farklılıklar gösterebilmektedir. Bazı araştırmalar, kız öğrencilerin sosyal desteği erkek öğrencilere göre daha yüksek algıladığını, bazıları ise cinsiyet açısından anlamlı bir fark olmadığını belirtmektedir. Benzer şekilde, algılanan sosyal destek ve sınıf düzeyi arasındaki ilişkiler de çelişkili bulgular sunmaktadır (Tanrıverdi, 2018).

Türkiye'de yapılan araştırmalar, algılanan sosyal desteğin, öğrencilerin umut seviyeleri, problem çözme becerileri ve okula bağlılık gibi olumlu göstergelerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle aile ve öğretmen desteğinin, öğrencilerin akademik başarıları ve psikolojik sağlıkları üzerinde olumlu etkileri olduğu belirtilmiştir (Duru, 2008).

Sonuç olarak, algılanan sosyal destek, bireylerin psikolojik sağlığını ve eğitim başarılarını olumlu yönde etkileyen önemli bir faktördür. Destek türlerinin çeşitliliği ve kaynakları, bireylerin sosyal destekten nasıl faydalandıklarını daha iyi açıklamaktadır. Araştırmalar, algılanan sosyal desteğin, stresle başa çıkmada ve olumsuz psikolojik durumların üstesinden gelmede önemli bir role sahip olduğunu göstermektedir (Kapıkıran ve Özgüngör, 2009).

Algılanan sosyal destek, bireylerin yaşadıkları zorluklar ve stresle başa çıkmalarında kritik bir role sahiptir. Bu çerçevede algılanan sosyal destek, genellikle duygusal destek, bilgi desteği, pratik destek ve değerlendirme desteği olmak üzere dört ana başlık altında incelenmektedir (Iraz, Aribaş ve Özşahin, 2021).

Duygusal destek, bireyin sevildiğini, değer verildiğini ve başkaları tarafından kabul edildiğini hissetmesini sağlamaktadır. Bu tür destek, özellikle zor zamanlarda bireyin duygusal ihtiyaçlarını karşılamada önemlidir. Aile üyeleri, arkadaşlar ve yakın ilişkiler genellikle bu tür desteğin başlıca kaynaklarıdır (Torun, 1995).

Bilgi desteği, bireyin karşılaştığı problem veya durum hakkında bilgi, tavsiye veya yönlendirme almasıdır. Bu destek, bireyin sorunlarına çözüm bulmasına veya karşılaştığı zorlukları daha iyi anlamasına yardımcı olmaktadır. Öğretmenler, meslektaşlar ve uzmanlar, bu tür destek için sık başvurulan kişiler arasındadır (Sivrikaya ve Tekinarslan, 2013).

Algılanan sosyal destek, bireyin sosyal çevresinden ne kadar destek aldığını hissetmesinin yanı sıra, bu desteğin kalitesini de kapsamaktadır. Araştırmalar, yüksek

kaliteli sosyal desteğin, stres, depresyon ve anksiyete gibi olumsuz psikolojik sonuçların azaltılmasında yardımcı olduğunu göstermektedir (Duru, 2008).

Aile desteği, sosyal destek türleri arasında temel bir yere sahiptir. Aile üyelerinin sağladığı destek, bireyin yaşamındaki zorluklarla başa çıkmasında önemli bir güven kaynağıdır. Aile desteği, duygusal, bilgi, pratik ve değerlendirme desteği şeklinde olabilmektedir ve bireyin sağlıklı bir psikolojik yapı geliştirmesine katkıda bulunmaktadır (Torun, 1995).

Arkadaş ve akran desteği, özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde önem kazanır. Arkadaşlar, bireyin sosyal becerilerini geliştirmesine, yeni deneyimler kazanmasına ve sosyal kimlik oluşturmaya yardımcı olmaktadır. Ayrıca, arkadaşlar arası destek, bireyin zor zamanlarda duygusal destek bulmasını sağlamaktadır (Dülger, 2018).

Okul ve iş yerindeki destek, bireyin akademik ve kariyer hedeflerine ulaşmasında önemli bir rol oynamaktadır. Öğretmenler, danışmanlar ve meslektaşlar, bireye bilgi ve rehberlik sağlayarak onun kişisel ve profesyonel gelişimine katkıda bulunmaktadır (Dülger, 2018).

Toplum ve topluluk desteği, bireyin ait olduğu topluluğun sağladığı destektir. Bu destek, sosyal etkinlikler, gönüllü çalışmalar ve topluluk hizmetleri aracılığıyla sağlanabilir. Toplum desteği, bireyin sosyal ağını genişletmesine ve topluluk içinde anlamlı bağlantılar kurmasına olanak tanımaktadır (H. N. Şimşek, Demirci ve Bolsoy, 2018). Buna paralel olarak algılanan sosyal destek, bireyin yaşam kalitesini ve psikolojik sağlığını önemli ölçüde etkileyen çok boyutlu bir kavramdır. Bu destek türleri, bireyin zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olmaktadır ve onun sosyal, psikolojik ve fiziksel iyiliğini desteklemektedir. Sosyal destek, bireylerin sağlıklı ilişkiler kurmasını ve yaşamın zorluklarıyla başa çıkmasını sağlayan önemli bir kaynaktır.

### **2.3.2 Algılanan Sosyal Destek ve Psikososyal İyilik İlişkisi**

#### **2.3.2.1 Algılanan Sosyal Destek ve Deprem Sonrası İyilik Hali**

Depremler, sadece fiziksel yıkım getirmekle kalmaz, aynı zamanda bireylerin psikososyal iyilik halleri üzerinde de derin etkiler bırakır. Algılanan sosyal destek, bu tür travmatik olayların ardından bireylerin iyilik halinin korunması ve iyileştirilmesinde kritik bir role sahiptir. Deprem sonrası ortaya çıkan ruhsal belirtiler, bireylerin yaşadıkları

travmayı nasıl işledikleri ve üstesinden geldikleri üzerinde büyük bir etkiye sahiptir (Dizer, 2018).

Sevdiklerini yitirmenin getirdiği suçluluk duyguları, kendini sorumlu tutma eğilimi ve matem tepkisinin depresyon belirtilerine dönüşmesi gibi uzayan ruhsal belirtiler, sosyal destek mekanizmalarının varlığıyla hafifletilebilir. Sosyal destek, bireylerin bu zorlu süreçte duygusal ve psikolojik olarak daha dayanıklı olmalarına yardımcı olmaktadır (Yaman ve Akyurt, 2013).

Deprem sonrası sağ kalanların yaşadığı 'sağ kalmanın suçluluğu', hayatın anlamını sorgulama ve ölümlerle yüz yüze gelmenin getirdiği psikolojik baskı, sosyal destek mekanizmalarının önemini daha da artırmaktadır. Sosyal destek, bireylerin bu duyguları işlemelerine ve yaşanan olayların üstesinden gelmelerine olanak tanımaktadır. Aile, arkadaşlar ve topluluk desteği, bireyin duygusal iyilik halini artırarak depresyon ve anksiyete gibi durumların hafifletilmesinde yardımcı olabilmektedir (Sakarya ve Güneş, 2013).

Sosyal destek mekanizmalarının deprem sonrası rolü, yalnızca bireylerin ruhsal iyilik hallerinin korunmasıyla sınırlı değildir. Aynı zamanda, bireylerin yaşadıkları travmatik deneyimleri anlamlandırmalarına ve bu deneyimlerden güç alarak ilerlemelerine de katkıda bulunmaktadır. Örneğin, dindarlaştırma süreci veya hayatı daha anlamlı yaşama arzusu gibi değişimler, sosyal destek sayesinde olumlu yönde gelişebilir (Tomanbay, 2000; Yaman ve Akyurt, 2013).

Örtülü depresyon belirtileri, deprem sonrası yaygın olarak karşılaşılan psikosomatik tepkilerdir. Sosyal destek, bu tür fiziksel belirtilerin hafifletilmesinde önemli bir faktördür. Sosyal destek, bireylerin stres ve travma sonrası yaşadıkları fiziksel belirtilerle başa çıkmalarını kolaylaştırır ve psikolojik dayanıklılığın artmasına yardımcı olmaktadır (Ren ve diğerleri, 2015; Xi ve diğerleri, 2020).

Sosyal destek sistemleri, deprem sonrası bireylerin ruhsal iyilik hallerini korumak ve iyileştirmek için hayati öneme sahiptir. Bu destek sistemleri, bireylerin travmayı işlemelerine, duygusal olarak toparlanmalarına ve yaşanan olayların psikolojik etkileriyle başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirir ve toplum içinde desteklenme hissini pekiştirir (Xu ve Wei, 2013).

Deprem sonrası dönemde sosyal destek sistemlerinin etkin bir şekilde işlemesi, toplulukların daha hızlı iyileşmesine ve bireylerin travma sonrası stres bozukluğu gibi



uzun süreli psikolojik sorunlar geliştirme riskinin azaltılmasına katkı sağlamaktadır. Bu nedenle, deprem gibi doğal afetler sonrasında sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi ve destek hizmetlerinin etkin bir şekilde sunulması, toplumların iyileşme sürecinde kritik bir öneme sahiptir (Ke, Liu ve Li, 2010).

### 2.3.2.2 Sosyal Destek Mekanizmalarının Deprem Sonrası Rolü

Deprem, sadece fiziksel yapıları değil, sosyal yapıları da derinden etkileyen doğal afetlerden biridir. Deprem sonrasında toplumların karşılaştığı en büyük zorluklardan biri, travma sonrası stres bozukluğu ve diğer psikososyal sorunlarla başa çıkmaktır. Bu süreçte sosyal destek mekanizmaları, toplumun iyileşme ve adaptasyon sürecinde kritik bir role sahiptir. Sosyal destek, bireyler arası ilişkiler ve topluluk dayanışması yoluyla sağlanmakta ve afetzedelerin psikolojik sağlığının korunmasına katkıda bulunmaktadır (Guo, Liu, Kong, Solomon ve Fu, 2018).

Deprem sonrası dönemde sosyal destek mekanizmaları, farklı formlarda tezahür etmektedir. Bu mekanizmalar arasında, aile ve arkadaş çevresinden gelen duygusal destek, maddi yardım, bilgi ve tavsiye paylaşımı gibi unsurlar bulunmaktadır. Ayrıca, topluluk merkezli destek grupları ve sivil toplum kuruluşları tarafından sunulan psikososyal destek programları da önemli bir yer tutmaktadır (Sakarya ve Güneş, 2013).

Sosyal destek mekanizmalarının sağladığı duygusal destek, afetzedelerin travma sonrası yaşadığı duygusal dalgalanmaları hafifletmede önemli bir rol oynamaktadır. Bu destek, bireylerin kendilerini güvende hissetmelerine, duygularını ifade etmelerine ve olumsuz duyguları ile başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda, afetzedeler arasında oluşturulan sosyal bağlar, yalnızlık hissini azaltmakta ve topluluk içinde bir aidiyet duygusu yaratmaktadır (Abay ve Çelik Abay, 2023).

Maddi destek ve kaynakların paylaşımı da deprem sonrası toplumların karşılaştığı ekonomik zorluklarla başa çıkmada hayati bir öneme sahiptir. Bu destek, temel ihtiyaçların karşılanması, barınma ve geçim kaynaklarının yeniden tesis edilmesi gibi konularda afetzedelere yardımcı olmaktadır. Topluluk merkezli yardım programları ve sivil toplum kuruluşlarının faaliyetleri, bu süreçte önemli bir kaynak olarak öne çıkmaktadır (Duruel, 2023).

Bilgi ve tavsiye paylaşımı, afet sonrası karşılaşılan belirsizliklerin ve stresin azaltılmasında önemli bir yere sahiptir. Doğru bilgilendirme ve rehberlik, bireylerin kendilerini daha hazırlıklı hissetmelerini sağlamak ve afet sonrası toparlanma sürecini

hızlandırmaktadır. Bu bilgilendirme, sağlık hizmetlerine erişim, temiz su ve gıda gibi temel ihtiyaçların karşılanması konusunda yönlendirmeler içermektedir (Altun, 2016).

Deprem sonrası sosyal destek mekanizmalarının etkinliği, toplumun sosyal sermayesine ve önceden var olan sosyal ağların gücüne bağlıdır. Güçlü sosyal ağlar ve topluluk dayanışması, afet sonrası toparlanma sürecinde hızlı ve etkin bir iyileşme sağlamaktadır. Bu bağlamda, topluluk liderlerinin ve yerel yönetimlerin sosyal destek ağlarını güçlendirmesi ve destek mekanizmalarını aktif bir şekilde teşvik etmesi büyük önem taşımaktadır (Arıca, Çakir ve Kağnıcı, 2023; Koç ve Yalçın, 2023).

Afet sonrası psikososyal destek programlarının uygulanması, bireylerin travma sonrası stresle başa çıkma kapasitelerini artırmakta ve psikolojik dayanıklılığı güçlendirmektedir. Bu programlar, profesyonel psikolojik danışmanlık hizmetleri, stres yönetimi atölyeleri ve destek grupları aracılığıyla sağlanmaktadır. Profesyonel destek, afetzedelerin travmayı işleme ve olumsuz duygusal tepkileri yönetme süreçlerinde kritik bir öneme sahiptir (Koç ve Yalçın, 2023).

Deprem sonrası toplumun iyileşme sürecinde, gençler ve çocuklar için özel olarak tasarlanmış sosyal destek programları da büyük önem taşımaktadır. Bu programlar, çocukların ve gençlerin travma sonrası deneyimlerini ifade etmelerine, duygusal olarak iyileşmelerine ve normal yaşamlarına geri dönmelerine yardımcı olmaktadır. Eğitim faaliyetleri, sanatsal ve spor etkinlikleri, bu süreçte çocukların ve gençlerin duygusal olarak güçlenmelerine katkı sağlamaktadır (Dizer, 2018).

Topluluk merkezli sosyal destek programlarının yanı sıra, teknolojinin de deprem sonrası toplumların iyileşme sürecinde önemli bir role sahip olduğu görülmektedir. Sosyal medya platformları ve mobil iletişim araçları, afetzedelerin birbirleriyle iletişim kurmalarını, destek ve kaynakları paylaşmalarını sağlamak ve topluluk içindeki dayanışmayı güçlendirmektedir. Ayrıca, çevrimiçi topluluklar ve forumlar, afetzedelerin deneyimlerini paylaşmaları, duygusal destek alıp verme ve toparlanma süreçlerine dair bilgi edinmeleri için önemli platformlar sunmaktadır. Bu teknolojik araçlar, deprem sonrası psikososyal destek sağlama ve toplumun iyileşme sürecini hızlandırma konusunda önemli bir potansiyele sahiptir (Aktaş, 2003).

Tüm bunlara paralel olarak deprem sonrası toplumun iyileşme sürecinde sosyal destek mekanizmalarının etkinliğini artırmak için kapsamlı ve çok disiplinli bir yaklaşımın benimsenmesi gerekmektedir. Devlet kurumları, sivil toplum kuruluşları, sağlık hizmet

sağlayıcıları ve topluluk liderleri arasında etkin bir koordinasyon ve işbirliği, bu sürecin başarısında kritik bir rol oynamaktadır. Ayrıca, afet risklerini azaltma ve toplumun direnç kapasitesini artırma konusunda proaktif önlemlerin alınması, gelecekteki afetlere karşı toplumların daha hazırlıklı olmasını sağlamaktadır. Bu bağlamda, afet eğitimi ve hazırlık programlarının topluluklar arasında yaygınlaştırılması ve sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi, deprem sonrası iyileşme sürecinin daha etkin ve hızlı olmasına katkı sağlamaktadır (Koç ve Yalçın, 2023).

## BÖLÜM III

### 3. YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Modeli

Araştırma, depremde aile üyelerini kaybeden yetişkin bireylerin umutsuzluk düzeyleri ile yas süreçlerinin algıladıkları sosyal destek düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesine yöneliktir. Bu çerçevede mevcut çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Tarama modeli, belirli bir anda bir grup ya da durum hakkında bilgi toplamayı ve bu bilgileri analiz etmeyi amaçlamaktadır. Bu yöntem doğrultusunda, araştırma sorularına yanıt ararken, geniş bir veri seti üzerinden betimsel ve derinlemesine istatistiksel analizler yapılmasına olanak tanınmaktadır.

Araştırmanın konusu gereği, deprem sonrası yaşanan travmatik deneyimlerin bireylerin psikolojik durumları üzerindeki etkisinin yanı sıra sosyal destek mekanizmalarının bu süreçteki rolünün de değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu nedenle, araştırmada kantitatif (nicel) veri toplama yöntemleri tercih edilmiştir. Bu yöntemler aracılığıyla, değişkenler arasındaki ilişkiler sayısal verilerle ifade edilebilmiş ve istatistiksel analizlerle objektif sonuçlara ulaşılabilmektedir. Nicel araştırma yönteminin seçilmesinin bir başka nedeni de, elde edilen bulguların genellenebilir olması ve benzer durumları olan diğer bireylerle ilişkilendirilebilmesidir.

Araştırmada kullanılan tarama modeli, hem umutsuzluk düzeyleri hem de algılanan sosyal destek düzeyi gibi birden fazla değişkenin aynı anda incelenmesine imkan tanımaktadır. Bu model sayesinde, araştırma soruları doğrultusunda hipotezler test edilebilir ve değişkenler arasındaki ilişkiler belirlenebilir. Tarama modelinin tercih edilmesi, bu çalışmanın amacına uygun detaylı ve kapsamlı bir veri analizi yapılmasını sağlamaktadır.

Tüm bunlara paralel olarak bu araştırma modeli, depremde aile üyelerini kaybeden yetişkin bireylerin yaşadıkları psikolojik süreçleri ve bu süreçlerde algıladıkları sosyal destek mekanizmalarının etkilerini objektif ve sistemli bir şekilde incelemeye olanak tanımaktadır. Nicel veri toplama ve analiz yöntemleri, araştırmanın sorularına net ve güvenilir yanıtlar bulunmasında kritik bir rol oynamaktadır.

### 3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırma evreni, bir araştırmanın odaklandığı ve sonuçlarının uygulanabileceği tüm varlıkların, durumların ya da bireylerin tamamını ifade etmektedir. Araştırmada ele alınan konunun kapsamı ve derinliği bu evreni belirlemektedir. Evrenin belirlenmesi, araştırmanın amacına ve hedeflerine ulaşmak için gerekli olan bilgi ve verilerin hangi kaynaklardan toplanacağını göstermektedir. Bu çalışmada da evren, depremde aile üyelerini kaybetmiş yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Bu bireyler, depremin psikolojik etkileri ve sosyal destek mekanizmalarının önemini doğrudan deneyimlemiş kişiler olarak değerlendirilmiş, bu çerçevede araştırmanın evrenini temsil ettiği düşünülmüştür.

Örneklem ise araştırma evreninden seçilen ve araştırmanın yapılacağı grup ya da bireylerin küçük bir bölümünü temsil etmektedir. Örneklem seçimi, araştırmanın genellenebilir ve güvenilir sonuçlar üretmesi için kritik bir öneme sahiptir. Bu araştırma noktasında örneklem, 18 yaşın üzerinde olan ve depremde aile üyelerini kaybetmiş yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Örneklem seçimi, araştırmanın amacına uygun olarak ve araştırmanın evrenini en iyi şekilde temsil edebilecek bireyler arasından yapılmıştır. Bu örneklem ile araştırma sonuçlarının depremde aile üyelerini kaybetmiş bireylerin genel durumunu yansıtmasını amaçlamaktadır.

Araştırmada, örneklem büyüklüğü ve seçimi konusunda, evrendeki tüm bireylere ulaşmanın pratik olmayacağı durumlarda kullanılan olasılıksız örnekleme tekniklerinden yararlanılmıştır. Bu teknikler sayesinde, araştırma için gerekli veri toplama süreci hem daha yönetilebilir hem de maliyet-etkin hale getirilmiştir. Örneklemenin, araştırma evrenini temsil edecek şekilde çeşitlilik göstermesine özen gösterilmiştir. Böylece, elde edilen bulguların araştırma evrenine genellenebilirliği artırılmış ve araştırmanın güvenilirliği sağlanmıştır. Bu bağlamda araştırmacı, Adıyaman ve Hatay illerinde verileri yüz yüze toplayarak ilgili örneklem sayısına ulaşmış ve her bir katılımcıyı, araştırma sürecine katılıma onay vermelerinin ardından örnekleme dâhil etmiştir.

Tüm bunlara paralel olarak gerçekleştirilen bu çalışma kapsamında belirlenen evren ve örneklem, depremde aile üyelerini kaybetmiş yetişkin bireylerin umutsuzluk düzeyleri ve yas süreçlerinin algıladıkları sosyal destek düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek için özenle seçilmiştir. Araştırmanın evreni ve örnekleme, konunun kapsamı ve derinliğine uygun olarak belirlenmiş olup, araştırma sorularının cevaplanması ve hipotezlerin test edilmesi için gerekli olan temeli sağlamaktadır. Bu temel üzerine kurulan araştırma

modeli ve kullanılan veri toplama araçları, çalışmanın bilimsel katkısını ve araştırma sonuçlarının uygulanabilirliğini maksimize etmeyi amaçlamıştır. Yapılan çalışma neticesinde belirlenen kriterler doğrultusunda 327 kişiye ulaşılmış ve araştırmanın örnekleme, ulaşılan 327 kişiyle sınırlandırılmıştır.

### **3.3. Araştırmanın Veri Toplama Araçları**

#### **3.3.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu**

Araştırma sürecinde kullanılan veri toplama formunun öncülü olarak katılımcıların gönüllü bir şekilde araştırmaya katıldığını belirtir onay formudur.

#### **3.3.2. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırma sürecinde katılımcıların sosyodemografik bilgilerinin keşfedilebilmesi amacıyla cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi ve aylık gelir durumlarını içeren anket formudur.

#### **3.3.3. Ölçekler**

##### **3.3.3.1. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASD)**

Bu çalışmada, sosyal destek algısını ölçmek için, Zimet ve arkadaşları tarafından 1988 yılında geliştirilen, Türkiye'de ise Eker ve arkadaşları tarafından 1995 yılında Türkçe'ye uyarlanan ve daha sonra 2001 yılında güncellenen bir ölçek kullanılmıştır. Bu ölçek, toplamda 12 sorudan oluşmakta ve üç farklı alt boyutu (aile, arkadaş ve özel bir insan) içermektedir. Ölçeğin genel güvenilirlik katsayısı 0.89 olarak belirlenmiştir, aile için 0.85, arkadaş için 0.88 ve özel bir insan için ise 0.92'dir. Likert tipi bir ölçek olan bu araçta, katılımcılar her bir ifadeye 1'den (katılmıyorum) 7'ye (katılıyorum) kadar puan verebilmektedir. Bu ölçekte, her soruya verilen puan ne kadar yüksekse, algılanan sosyal destek seviyesinin de o kadar yüksek olduğu kabul edilir. Alt boyutlarda alınan her dört madde puanı toplandığında alt boyut puanları, tüm alt boyut puanlarının bir araya getirilmesiyle de ölçeğin toplam puanı hesaplanır. Alt ölçekler için minimum puan 4, maksimum puan 28 iken, ölçeğin tamamı için minimum puan 12, maksimum puan ise 84'tür. Yüksek puanlar, bireyin yüksek düzeyde sosyal destek algıladığını gösterir. Araştırmada elde edilen Cronbach alfa değeri ise 0.86 olarak hesaplanmıştır (Arkar, Yaldız ve Eker, 2001; Eker ve Alkar, 1995).

### 3.3.3.2. Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE)

Temel Yas Unsurları Ölçeği, bireylerin yakın bir kaybı sonrası yaşadıkları yas sürecinin derecesini ölçmek için kullanılan bir araçtır. Bu ölçek, Burnet ve ekibi tarafından 1997 yılında, yakınıni yitirmiş kişilerin yas düzeylerini belirlemek üzere geliştirilmiştir (Burnett, Middleton, Raphael ve Martinek, 1997). Ölçek, kaybettiği kişiye dair yaşanan imgeler ve düşünceler, akut ayrılık hissi ve keder gibi üç ana boyuttan meydana gelir. İlk bölümde yer alan yedi madde, ölen kişi hakkındaki imgeleri ve düşünceleri sorgular. Sonraki beş madde, akut ayrılık hissini değerlendirirken, son beş madde ise keder boyutunu inceler. Ölçek, toplamda on yedi maddenin yer aldığı dördümlü Likert tipi bir yapıya sahiptir ve alınan toplam puan 0 ile 51 arasında değişebilir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin daha şiddetli bir yas süreci yaşadığını gösterir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenilirlik çalışması Selvi ve ekibi tarafından gerçekleştirilmiş olup, iç tutarlılık için Cronbach alfa değeri 0.94 olarak bulunmuştur.

Türkçe geçerlik ve güvenilirliği 2011 yılında Selvi ve arkadaşları tarafından yapılan ölçeğin alpha katsayısı da 0,46 ila 0,87 aralığında gerçekleşmiş ve bu çerçevede yetişkinlere uygulanabilirliği ifade edilmiştir (Selvi, Öztürk, Ağargün, Beşiroğlu ve Çilli, 2011).

### 3.3.3.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)

Beck Umutsuzluk Ölçeği, Beck ve ekibi tarafından 1974 yılında geliştirilerek ergen ve yetişkinlerin geleceğe yönelik negatif beklentilerini ölçmek üzere tasarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe adaptasyonu Seber tarafından 1993'te yapılmış, içerisinde yirmi madde bulunan bu ölçek, bireylerin duygusal, motivasyonel ve bilişsel boyutlardaki umutsuzluk seviyelerini değerlendirmekte kullanılır. Maddeler “evet” veya “hayır” yanıtları ile cevaplanır, ve yüksek puanlar daha fazla umutsuzluk seviyesini işaret eder. Türkçe versiyonun güvenilirlik çalışması Selvi ve arkadaşları tarafından yapılarak, ölçeğin Cronbach alfa değeri 0,94 olarak belirlenmiştir (Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu ve Tekin, 1993).

Yapı geçerliliği ve güvenilirliği detaylı olarak incelenen ölçek, gelecekle ilgili duyguları, motivasyon kaybını ve beklentileri ölçen üç ana faktör üzerine kuruludur. Ölçekten elde edilen puanlar, bireyin umutsuzluk düzeyini yansıtmakta ve yapılan

analizler, ölçeğin bu araştırma için yüksek düzeyde güvenilir bir araç olduğunu göstermiştir. Faktör analizi ve test-tekrar test yöntemleri ile ölçeğin güvenilirliği kanıtlanmış, böylece ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu teyit edilmiştir (Durak ve Palabıyıkoglu, 1994b).

### 3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizi *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 26.0 Statistics Paket Programı* aracılığı ile analiz edilmiştir. Sayısal değişkenlerde normal dağılım çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanarak bulunmuş olup Tablo 2’de gösterilmiştir. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve alt boyutlarından elde edilen puanların normal dağılım kurallarına uyduğu görülmüştür. Alınan referans değer  $\pm 1,5$  arasındadır (Tabachnick ve Fidel, 2013).

**Tablo 1.** Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Alt Boyutlarına Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçek ve alt boyutları	Skewness (Çarpıklık)		Kurtosis (Basıklık)	
	İstat.	Std.H.	İstat.	Std. H.
Sosyal Destek Algısı (SDA)	-0,41	0,14	-1,11	0,27
Aile Desteği	-0,98	0,14	-0,18	0,27
Arkadaş Desteği	-0,42	0,14	-1,23	0,27
Özel Biri Desteği	-0,15	0,14	-1,47	0,27
Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE)	0,08	0,14	-0,42	0,27
İmajlar ve Düşünceler	0,46	0,14	-0,21	0,27
Akut Ayrılık	-0,17	0,14	-0,48	0,27
Keder	0,05	0,14	-0,62	0,27
Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)	0,31	0,14	-1,51	0,27

Araştırmaya depremzedelerin cinsiyet, medeni durum ve oturulan evin mülkiyeti değişkenleri ile ölçek puanlarının karşılaştırılmasında *Independent Sample T testi* kullanılmıştır. Depremzedelerin yaş, eğitim durumu, aylık gelir, oturulan evin mülkiyeti, evin hasar durumu, çalışma durumu ve vefat eden kişinin yakınlığı değişkenleri ile ölçek puanlarının karşılaştırılmasında *One Way ANOVA Testi* kullanılmıştır. Gruplar arasında farklılık görülen değerlerin hangi grup bileşeninden kaynaklandığını belirlemek içinde



*Post Hoc Testleri* kullanılmıştır. Depremzedelerin Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesinde *Pearson Korelasyon Analizi* kullanılmıştır. Korelasyon katsayısı; 0.00-0.30 arası düşük, 0.30-0.70 arası orta ve 0.70-1.00 arası ise yüksek düzeyde bir ilişki olarak değerlendirilmiştir (Büyüköztürk, 2020). Depremde aile bireylerini kaybeden yetişkin bireylerin umutsuzluk düzeyleri ve yas süreçleri üzerine algıladıkları sosyal destek düzeylerinin etkisi basit regresyon analizi ile incelenmiştir. Tüm çalışmada anlamlılık düzeyleri 0,05 ve 0,01 değerleri dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir.

## BÖLÜM IV

### 4. BULGULAR

#### 4.1. Güvenirlilik Analizi

Depremzedelere uygulanan Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve alt boyutlarına ait güvenirlilik analizi sonuçları (cronbach's alpha değerleri) Tablo 1'de gösterilmiştir.

**Tablo 2.** Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Alt Boyutlarına Ait Cronbach's Alpha Değerleri

Ölçekler ve alt boyutları	Cronbach's Alpha	N
Sosyal Destek Algısı (SDA)	0,955	12
Aile Desteği	0,945	4
Arkadaş Desteği	0,956	4
Özel Biri Desteği	0,946	4
Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE)	0,956	17
İmajlar ve Düşünceler	0,897	7
Akut Ayrılık	0,903	5
Keder	0,918	5
Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)	0,914	20

## 4.2. Depremzedelerin Sosyo-Demografik Özelliklerine Ait Bulgular

**Tablo 3.** Depremzedelerin Sosyo-Demografik Özelliklerine Ait Bulgular

Sosyo-demografik özellikler		<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	174	53,2
	Erkek	153	46,8
Yaş	18-27 yaş	113	34,6
	28-37 yaş	132	40,4
	38-47 yaş	57	17,4
	48 yaş ve üzeri	25	7,6
Eğitim durumu	İlkokul/Ortaokul	16	4,9
	Lise	144	44,0
	Lisans	152	46,5
	Lisans üstü	15	4,6
Aylık gelir	0-11.402 tl	154	47,1
	11.403-20.000 tl	97	29,7
	20.001-30.000 tl	53	16,2
	30.001 tl ve üzeri	23	7,0
Oturulan evin mülkiyeti	Kendimin	155	47,4
	Kira	172	52,6
Evin hasar durumu	Hafif	91	27,8
	Orta	119	36,4
	Ağır	86	26,3
	Enkaz	31	9,5
Çalışma durumu	Öğrenci	69	21,1
	İşsiz	53	16,2
	Özel sektör	100	30,6
	Kamu	105	32,1
Medeni durum	Evli	147	45,0
	Bekar	180	55,0

Vefat eden kişinin yakınlığı	Birinci derece	74	22,6
	İkinci derece	75	22,9
	Üçüncü derece	108	33,0
	Dördüncü derece	70	21,4
<b>Toplam</b>		<b>327</b>	<b>100</b>

Bu çalışmaya 327 depremzede katılım sağlamıştır. Depremzedelerin sosyo-demografik özelliklerine ait bulgular Tablo 1’de gösterilmiştir.

Cinsiyet dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %53,2’si kadın ve %46,8’i erkektir.

Yaş gruplarına göre dağılım ise %34,6’sı 18-27 yaş aralığında, %40,4’ü 28-37 yaş aralığında, %17,4’ü 38-47 yaş aralığında ve %7,6’sı 48 yaş ve üzerindedir.

Eğitim durumu açısından katılımcıların %4,9’u ilkokul veya ortaokul mezunu, %44,0’ı lise mezunu, %46,5’i lisans mezunu ve %4,6’sı lisansüstü eğitim almıştır. Aylık gelir dağılımında ise %47,1’i 0-11.402 TL aralığında, %29,7’si 11.403-20.000 TL aralığında, %16,2’si 20.001-30.000 TL aralığında ve %7,0’ı 30.001 TL ve üzerindedir.

Oturulan evin mülkiyeti açısından, katılımcıların %47,4’ü kendi evinde otururken, %52,6’sı kirada oturmaktadır. Evin hasar durumu değerlendirmesinde %27,8’i hafif hasarlı, %36,4’ü orta hasarlı, %26,3’ü ağır hasarlı ve %9,5’i enkaz halindedir.

Çalışma durumu bakımından, katılımcıların %21,1’i öğrenci, %16,2’si işsiz, %30,6’sı özel sektörde ve %32,1’i kamu sektöründe çalışmaktadır. Medeni duruma göre, %45,0’ı evli ve %55,0’ı bekadır.

Vefat eden kişinin yakınlığı açısından, katılımcıların %22,6’sı birinci derece, %22,9’u ikinci derece, %33,0’ı üçüncü derece ve %21,4’ü dördüncü derece yakınlarını kaybetmiştir.

### 4.3. Depremzedelere Uygulanan Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Alt Boyutlarına Ait Betimleyici İstatistikî Bulgular

Depremzedelere uygulanan Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve alt boyutlarına ait betimleyici istatistikî bulguları Tablo 4'te gösterilmiştir.

**Tablo 4.** Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Alt Boyutlarına Ait Betimleyici İstatistikî Bulgular

Ölçekler ve alt boyutları	N	Min.	Max.	Ort.	S.S.
Sosyal Destek Algısı (SDA)	327	12,00	84,00	57,23	21,78
Aile Desteği	327	4,00	28,00	21,46	7,33
Arkadaş Desteği	327	4,00	28,00	18,73	8,34
Özel Biri Desteği	327	4,00	28,00	17,04	8,92
Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE)	327	0,00	51,00	28,12	10,37
İmajlar ve Düşünceler	327	0,00	21,00	10,47	4,32
Akut Ayrılık	327	0,00	15,00	9,40	3,41
Keder	327	0,00	15,00	8,25	3,64
Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)	327	0,00	20,00	8,50	7,19

*Ort.: Ortalama, S.S.: Standart Sapma, Min.: Minimum, Max.: Maximum*

Depremzedelere uygulanan Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) genel puanı, aile desteği, arkadaş desteği ve özel biri desteği alt boyutları puan ortalamaları sırasıyla; 57,23; 21,46; 18,73 ve 17,04'tür. Depremzedelere uygulanan Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE) genel puanı, imajlar ve düşünceler, akut ayrılık ve keder alt boyutları puan ortalamaları sırasıyla; 28,12; 10,47; 9,40; ve 8,25'tir. Depremzedelere uygulanan Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) genel puanı 8,50'dir.

#### 4.4. Depremzedelere Uygulanan Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Alt Boyutlarına Ait Puanların Karşılaştırılması

**Tablo 5.** Depremzedelerin Cinsiyetlerine Göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve alt boyutları	Cinsiyet	N	Ort.	S.S	t	p
Sosyal Destek Algısı (SDA)	Kadın	174	54,89	22,46	-2,084	<b>0,038*</b>
	Erkek	153	59,90	20,73		
Aile Desteği	Kadın	174	21,17	7,78	-0,769	0,443
	Erkek	153	21,80	6,79		
Arkadaş Desteği	Kadın	174	17,75	8,58	-2,269	<b>0,024*</b>
	Erkek	153	19,84	7,95		
Özel Biri Desteği	Kadın	174	15,97	9,13	-2,337	<b>0,02*</b>
	Erkek	153	18,26	8,55		
Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE)	Kadın	174	29,29	10,10	2,178	<b>0,03*</b>
	Erkek	153	26,80	10,55		
İmajlar ve Düşünceler	Kadın	174	10,83	4,19	1,634	0,103
	Erkek	153	10,05	4,45		
Akut Ayrılık	Kadın	174	9,76	3,39	2,014	<b>0,045*</b>
	Erkek	153	9,00	3,41		
Keder	Kadın	174	8,70	3,64	2,372	<b>0,018*</b>
	Erkek	153	7,75	3,58		
Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)	Kadın	174	9,19	7,36	1,87	0,062
	Erkek	153	7,71	6,92		

\* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$ , t: Independent Sample T Testi

Depremzedelerin cinsiyetlerine göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve alt boyutları puanlarının karşılaştırılması Tablo 3’de gösterilmiştir.

Depremzedelerin cinsiyetlerine göre sosyal destek algısı genel puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $t(325) = -2,08$ ,  $p < .05$ . Erkek depremzedelerin sosyal destek algısı puanları ( $\bar{x} = 59,90$ ), kadın depremzedelere ( $\bar{x} = 54,89$ ) göre daha yüksektir.

Depremzedelerin cinsiyetlerine göre aile desteği puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $t(325)=-0,77, p>.05$ .

Depremzedelerin cinsiyetlerine göre arkadaş desteği puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $t(325)=-2,27, p<.05$ . Erkek depremedelerin arkadaş desteği puanları ( $\bar{x}=19,84$ ), kadın depremedelere ( $\bar{x}=17,75$ ) göre daha yüksektir.

Depremzedelerin cinsiyetlerine göre özel biri desteği puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $t(325)=-2,34, p<.05$ . Erkek depremedelerin özel biri desteği puanları ( $\bar{x}=18,26$ ), kadın depremedelere ( $\bar{x}=15,97$ ) göre daha yüksektir.

Depremzedelerin cinsiyetlerine göre temel yas unsurları genel puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $t(325)=10,10, p<.05$ . Erkek depremedelerin temel yas unsurları genel puanları ( $\bar{x}=26,80$ ), kadın depremedelere ( $\bar{x}=29,29$ ) göre daha düşüktür.

Depremzedelerin cinsiyetlerine göre imaj ve düşünceler puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $t(325)=1,63, p>.05$ .

Depremzedelerin cinsiyetlerine göre akut ayrılık puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $t(325)=2,01, p<.05$ . Erkek depremedelerin akut ayrılık puanları ( $\bar{x}=9,00$ ), kadın depremedelere ( $\bar{x}=9,76$ ) göre daha düşüktür.

Depremzedelerin cinsiyetlerine göre keder puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $t(325)=2,37, p<.05$ . Erkek depremedelerin keder puanları ( $\bar{x}=7,75$ ), kadın depremedelere ( $\bar{x}=8,70$ ) göre daha düşüktür.

Depremzedelerin cinsiyetlerine göre umutsuzluk puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $t(325)=1,87, p>.05$ .

**Tablo 6.** Depremzedelerin Yaşlarına Göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve alt boyutları	Yaş	N	Ort.	S.S	F	p	Fark
Sosyal Destek Algısı (SDA)	18-27 yaş <sup>A</sup>	113	58,75	20,69	2,35	0,072	-
	28-37 yaş <sup>B</sup>	132	59,06	22,53			
	38-47 yaş <sup>C</sup>	57	50,53	21,31			
	48 yaş ve üzeri <sup>D</sup>	25	56,00	21,81			
Aile Desteği	18-27 yaş <sup>A</sup>	113	21,46	7,24	0,95	0,415	-
	28-37 yaş <sup>B</sup>	132	21,77	7,57			
	38-47 yaş <sup>C</sup>	57	20,18	7,46			
	48 yaş ve üzeri <sup>D</sup>	25	22,84	5,98			
Arkadaş Desteği	18-27 yaş <sup>A</sup>	113	19,91	7,60	4,24	<b>0,006**</b>	<b>A,B&gt;C,D</b>
	28-37 yaş <sup>B</sup>	132	19,42	8,61			
	38-47 yaş <sup>C</sup>	57	15,68	8,14			
	48 yaş ve üzeri <sup>D</sup>	25	16,64	8,98			
Özel Biri Desteği	18-27 yaş <sup>A</sup>	113	17,38	9,01	1,82	0,143	-
	28-37 yaş <sup>B</sup>	132	17,87	9,03			
	38-47 yaş <sup>C</sup>	57	14,67	8,45			
	48 yaş ve üzeri <sup>D</sup>	25	16,52	8,54			
Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE)	18-27 yaş <sup>A</sup>	113	28,76	11,17	2,67	<b>0,047*</b>	<b>B&lt;D</b>
	28-37 yaş <sup>B</sup>	132	26,40	9,89			
	38-47 yaş <sup>C</sup>	57	29,21	10,37			
	48 yaş ve üzeri <sup>D</sup>	25	31,84	7,67			
İmajlar ve Düşünceler	18-27 yaş <sup>A</sup>	113	10,98	4,62	2,23	0,085	-
	28-37 yaş <sup>B</sup>	132	9,73	4,01			
	38-47 yaş <sup>C</sup>	57	10,84	4,62			
	48 yaş ve üzeri <sup>D</sup>	25	11,20	3,44			
Akut Ayrılık	18-27 yaş <sup>A</sup>	113	9,42	3,69	2,13	0,097	-
	28-37 yaş <sup>B</sup>	132	9,04	3,40			
	38-47 yaş <sup>C</sup>	57	9,56	3,11			
	48 yaş ve üzeri <sup>D</sup>	25	10,88	2,49			
Keder	18-27 yaş <sup>A</sup>	113	8,35	4,02	3,23	<b>0,023*</b>	<b>B&lt;C,D</b>
	28-37 yaş <sup>B</sup>	132	7,64	3,39			
	38-47 yaş <sup>C</sup>	57	8,81	3,56			
	48 yaş ve üzeri <sup>D</sup>	25	9,76	2,63			
Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)	18-27 yaş <sup>A</sup>	113	7,48	6,39	3,05	<b>0,029*</b>	<b>A,B&lt;D</b>
	28-37 yaş <sup>B</sup>	132	8,17	7,48			
	38-47 yaş <sup>C</sup>	57	10,81	7,31			
	48 yaş ve üzeri <sup>D</sup>	25	9,56	7,84			

\* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$ , F: One Way ANOVA Testi, Fark: Post Hoc Testleri



Depremzedelerin yaşlarına göre sosyal destek algısı genel puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $F(3,323)=2,35$ ,  $p>.05$ .

Depremzedelerin yaşlarına göre aile desteği puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $F(3,323)=0,95$ ,  $p>.05$ .

Depremzedelerin yaşlarına göre arkadaş desteği puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=4,24$ ,  $p<.05$ . Yaşlar arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan LSD testinin sonuçlarına göre, 18-27 yaş ( $\bar{x}=19,91$ ) ile 28-37 yaş ( $\bar{x}=19,42$ ) arasındaki depremzedelerin arkadaş desteği puanları 38-47 yaş ( $\bar{x}=15,68$ ) ile 48 yaş ve üzeri ( $\bar{x}=16,64$ ) depremzedelere göre yüksektir.

Depremzedelerin yaşlarına göre özel biri desteği puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $F(3,323)=1,82$ ,  $p>.05$ .

Depremzedelerin yaşlarına göre temel yas unsurları genel puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=2,67$ ,  $p<.05$ . Yaşlar arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan LSD testinin sonuçlarına göre, 28-37 yaş ( $\bar{x}=26,40$ ) arasındaki depremzedelerin temel yas unsurları genel puanları 48 yaş ve üzeri ( $\bar{x}=31,84$ ) depremzedelere göre düşüktür.

Depremzedelerin yaşlarına göre imaj ve düşünceler puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $F(3,323)=2,23$ ,  $p>.05$ .

Depremzedelerin yaşlarına göre akut ayrılık puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $F(3,323)=2,13$ ,  $p>.05$ .

Depremzedelerin yaşlarına göre keder puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=3,23$ ,  $p<.05$ . Yaşlar arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan LSD testinin sonuçlarına göre, 28-37 yaş ( $\bar{x}=7,64$ ) arasındaki depremzedelerin keder puanları 38-47 yaş ( $\bar{x}=8,81$ ) ile 48 yaş ve üzeri ( $\bar{x}=9,76$ ) depremzedelere göre düşüktür.

Depremzedelerin yaşlarına göre umutsuzluk puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=3,05$ ,  $p<.05$ . Yaşlar arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan LSD testinin sonuçlarına göre, 18-27 yaş ( $\bar{x}=7,48$ ) ile 28-37 yaş ( $\bar{x}=8,17$ ) arasındaki depremzedelerin umutsuzluk puanları 48 yaş ve üzeri ( $\bar{x}=9,56$ ) depremzedelere göre düşüktür.

Depremzedelerin eğitim durumlarına göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve alt boyutlarının puanlarının karşılaştırılması Tablo 5’de gösterilmiştir.

**Tablo 7.** Depremzedelerin Eğitim Durumlarına Göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve alt boyutları	Eğitim durumu	N	Ort.	S.S	F	p	Fark
Sosyal Destek Algısı (SDA)	İlkokul/Ortaokul <sup>A</sup>	16	52,88	18,36	1,91	0,128	-
	Lise <sup>B</sup>	144	55,64	22,15			
	Lisans <sup>C</sup>	152	58,09	21,94			
	Lisans üstü <sup>D</sup>	15	68,53	16,91			
Aile Desteği	İlkokul/Ortaokul <sup>A</sup>	16	23,69	4,32	1,64	0,179	-
	Lise <sup>B</sup>	144	21,18	7,37			
	Lisans <sup>C</sup>	152	21,18	7,67			
	Lisans üstü <sup>D</sup>	15	24,73	4,82			
Arkadaş Desteği	İlkokul/Ortaokul <sup>A</sup>	16	14,56	8,90	4,01	<b>0,008**</b>	<b>A,B&lt;D</b>
	Lise <sup>B</sup>	144	17,92	8,53			
	Lisans <sup>C</sup>	152	19,44	7,99			
	Lisans üstü <sup>D</sup>	15	23,67	6,65			
Özel Biri Desteği	İlkokul/Ortaokul <sup>A</sup>	16	14,63	7,69	1,27	0,287	-
	Lise <sup>B</sup>	144	16,53	8,93			
	Lisans <sup>C</sup>	152	17,47	8,93			
	Lisans üstü <sup>D</sup>	15	20,13	9,78			
Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE)	İlkokul/Ortaokul <sup>A</sup>	16	33,94	9,12	1,80	0,148	-
	Lise <sup>B</sup>	144	27,68	10,10			
	Lisans <sup>C</sup>	152	27,97	10,82			
	Lisans üstü <sup>D</sup>	15	27,67	8,30			
İmajlar ve Düşünceler	İlkokul/Ortaokul <sup>A</sup>	16	12,19	4,28	0,93	0,427	-
	Lise <sup>B</sup>	144	10,34	4,28			
	Lisans <sup>C</sup>	152	10,45	4,42			
	Lisans üstü <sup>D</sup>	15	10,07	3,69			
Akut Ayrılık	İlkokul/Ortaokul <sup>A</sup>	16	11,13	2,92	1,44	0,231	-
	Lise <sup>B</sup>	144	9,31	3,39			
	Lisans <sup>C</sup>	152	9,31	3,54			
	Lisans üstü <sup>D</sup>	15	9,47	2,53			
Keder	İlkokul/Ortaokul <sup>A</sup>	16	10,63	2,85	2,48	0,061	-
	Lise <sup>B</sup>	144	8,03	3,53			
	Lisans <sup>C</sup>	152	8,22	3,80			
	Lisans üstü <sup>D</sup>	15	8,13	3,14			
Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)	İlkokul/Ortaokul <sup>A</sup>	16	11,38	7,29	1,40	0,243	-
	Lise <sup>B</sup>	144	8,66	7,34			

Lisans <sup>C</sup>	152	8,25	7,12
Lisans üstü <sup>D</sup>	15	6,33	5,72

\* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$ , F: One Way ANOVA Testi, Fark: Post Hoc Testleri

Depremzedelerin eğitim düzeylerine göre sosyal destek algısı genel puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $F(3,323)=1,91$ ,  $p > .05$ .

Depremzedelerin eğitim düzeylerine göre aile desteği puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $F(3,323)=1,64$ ,  $p > .05$ .

Depremzedelerin eğitim düzeylerine göre arkadaş desteği puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=4,01$ ,  $p < .05$ . Yaşlar arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Games-Howell testinin sonuçlarına göre, İlkokul/Ortaokul ( $\bar{x}=14,56$ ) ile lise ( $\bar{x}=17,92$ ) eğitim seviyesi olan depremzedelerin arkadaş desteği puanları lisans üstü ( $\bar{x}=23,67$ ) depremzedelere göre düşüktür.

Depremzedelerin eğitim düzeylerine göre özel biri desteği puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $F(3,323)=1,27$ ,  $p > .05$ .

Depremzedelerin eğitim düzeylerine göre temel yas unsurları genel puanları arasında puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $F(3,323)=1,80$ ,  $p > .05$ .

Depremzedelerin eğitim düzeylerine göre imaj ve düşünceler puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $F(3,323)=0,93$ ,  $p > .05$ .

Depremzedelerin eğitim düzeylerine göre akut ayrılık puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $F(3,323)=1,44$ ,  $p > .05$ .

Depremzedelerin eğitim düzeylerine göre keder puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $F(3,323)=2,48$ ,  $p > .05$ .

Depremzedelerin eğitim düzeylerine göre umutsuzluk puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $F(3,323)=1,40$ ,  $p > .05$ .

Depremzedelerin aylık gelir durumlarına göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve alt boyutlarının puanlarının karşılaştırılması Tablo 6'da gösterilmiştir.

**Tablo 8.** Depremzedelerin Aylık Gelir Durumlarına Göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve alt boyutları	Aylık gelir durumu	N	Ort.	S.S	F	p	Fark
Sosyal Destek Algısı (SDA)	0-11.400 tl <sup>A</sup>	154	53,11	22,59	8,56	<b>0,000**</b>	<b>A,B&lt;C,D</b>
	11.401-20.000 tl <sup>B</sup>	97	55,54	20,86			
	20.001-30.000 tl <sup>C</sup>	53	67,06	18,58			
	30.000 tl üzeri <sup>D</sup>	23	69,35	15,62			
Aile Desteği	0-11.400 tl <sup>A</sup>	154	20,37	7,74	7,30	<b>0,000**</b>	<b>A,B&lt;C,D</b>
	11.401-20.000 tl <sup>B</sup>	97	20,60	7,45			
	20.001-30.000 tl <sup>C</sup>	53	24,49	5,28			
	30.000 tl üzeri <sup>D</sup>	23	25,48	4,61			
Arkadaş Desteği	0-11.400 tl <sup>A</sup>	154	17,35	8,75	6,14	<b>0,000**</b>	<b>A,B&lt;C,D</b>
	11.401-20.000 tl <sup>B</sup>	97	18,22	8,01			
	20.001-30.000 tl <sup>C</sup>	53	22,00	7,33			
	30.000 tl üzeri <sup>D</sup>	23	22,57	5,99			
Özel Biri Desteği	0-11.400 tl <sup>A</sup>	154	15,39	8,99	6,63	<b>0,000**</b>	<b>A,B&lt;C,D</b>
	11.401-20.000 tl <sup>B</sup>	97	16,72	8,59			
	20.001-30.000 tl <sup>C</sup>	53	20,57	8,34			
	30.000 tl üzeri <sup>D</sup>	23	21,30	7,97			
Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE)	0-11.400 tl <sup>A</sup>	154	29,64	10,53	2,77	<b>0,042*</b>	<b>A&gt;C</b>
	11.401-20.000 tl <sup>B</sup>	97	27,58	10,15			
	20.001-30.000 tl <sup>C</sup>	53	25,11	9,42			
	30.000 tl üzeri <sup>D</sup>	23	27,22	11,17			
İmajlar ve Düşünceler	0-11.400 tl <sup>A</sup>	154	11,04	4,41	2,30	0,078	-
	11.401-20.000 tl <sup>B</sup>	97	10,29	4,01			
	20.001-30.000 tl <sup>C</sup>	53	9,32	4,32			
	30.000 tl üzeri <sup>D</sup>	23	10,04	4,65			
Akut Ayrılık	0-11.400 tl <sup>A</sup>	154	9,82	3,40	1,72	0,163	-
	11.401-20.000 tl <sup>B</sup>	97	9,19	3,48			
	20.001-30.000 tl <sup>C</sup>	53	8,68	3,24			
	30.000 tl üzeri <sup>D</sup>	23	9,22	3,48			
Keder	0-11.400 tl <sup>A</sup>	154	8,78	3,70	2,96	<b>0,032*</b>	<b>A&gt;C</b>
	11.401-20.000 tl <sup>B</sup>	97	8,10	3,50			
	20.001-30.000 tl <sup>C</sup>	53	7,11	3,40			
	30.000 tl üzeri <sup>D</sup>	23	7,96	3,90			
Beck Umutsuzluk (BUÖ)	0-11.400 tl <sup>A</sup>	154	9,55	7,32	9,64	<b>0,000**</b>	<b>A,B&gt;C,D</b>
	11.401-20.000 tl <sup>B</sup>	97	9,72	7,00			
	20.001-30.000 tl <sup>C</sup>	53	4,43	5,58			
	30.000 tl üzeri <sup>D</sup>	23	5,61	6,47			

\* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$ , F: One Way ANOVA Testi, Fark: Post Hoc Testleri

Depremzedelerin gelir düzeylerine göre sosyal destek algısı genel puanları anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=8,56$ ,  $p<.05$ . Gelir düzeyleri arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Games-Howell testinin sonuçlarına göre, 0-11.400 tl ( $\bar{x}=53,11$ ) ile 11.401-20.000 tl ( $\bar{x}=55,54$ ) gelir seviyesi olan depremzedelerin sosyal destek algısı puanları 20.001-30.000 tl ( $\bar{x}=67,06$ ) ile 30.000 tl üzeri ( $\bar{x}=69,35$ ) gelire sahip depremzedelere göre düşüktür.

Depremzedelerin gelir düzeylerine göre aile desteği puanları anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=7,30$ ,  $p<.05$ . Gelir düzeyleri arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Games-Howell testinin sonuçlarına göre, 0-11.400 tl ( $\bar{x}=20,37$ ) ile 11.401-20.000 tl ( $\bar{x}=20,60$ ) gelir seviyesi olan depremzedelerin aile desteği puanları 20.001-30.000 tl ( $\bar{x}=24,49$ ) ile 30.000 tl üzeri ( $\bar{x}=25,48$ ) gelire sahip depremzedelere göre düşüktür.

Depremzedelerin gelir düzeylerine göre arkadaş desteği puanları anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=6,14$ ,  $p<.05$ . Gelir düzeyleri arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Games-Howell testinin sonuçlarına göre, 0-11.400 tl ( $\bar{x}=17,35$ ) ile 11.401-20.000 tl ( $\bar{x}=18,22$ ) gelir seviyesi olan depremzedelerin arkadaş desteği puanları 20.001-30.000 tl ( $\bar{x}=22,00$ ) ile 30.000 tl üzeri ( $\bar{x}=22,57$ ) gelire sahip depremzedelere göre düşüktür.

Depremzedelerin gelir düzeylerine göre özel biri desteği puanları anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=6,63$ ,  $p<.05$ . Gelir düzeyleri arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Games-Howell testinin sonuçlarına göre, 0-11.400 tl ( $\bar{x}=15,39$ ) ile 11.401-20.000 tl ( $\bar{x}=16,72$ ) gelir seviyesi olan depremzedelerin özel biri desteği puanları 20.001-30.000 tl ( $\bar{x}=20,57$ ) ile 30.000 tl üzeri ( $\bar{x}=21,30$ ) gelire sahip depremzedelere göre düşüktür.

Depremzedelerin gelir düzeylerine göre temel yas unsurları genel puanları arasında puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=2,77$ ,  $p<.05$ . Gelir düzeyleri arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan LSD testinin sonuçlarına göre, 0-11.400 tl ( $\bar{x}=29,64$ ) gelir seviyesi olan depremzedelerin temel yas unsurları puanları 20.001-30.000 tl ( $\bar{x}=25,11$ ) gelire sahip depremzedelere göre yüksektir.

Depremzedelerin gelir düzeylerine göre imaj ve düşünceler puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $F(3,323)=2,30$ ,  $p>.05$ .

Depremzedelerin gelir düzeylerine göre akut ayrılık puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $F(3,323)=1,72$ ,  $p>.05$ .

Depremzedelerin gelir düzeylerine göre keder puanları arasında puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=2,96$ ,  $p<.05$ . Gelir düzeyleri arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan LSD testinin sonuçlarına göre, 0-11.400 tl ( $\bar{x}=8,78$ ) gelir seviyesi olan depremzedelerin keder puanları 20.001-30.000 tl ( $\bar{x}=7,11$ ) gelire sahip depremzedelere göre yüksektir.

Depremzedelerin gelir düzeylerine göre umutsuzluk puanları anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=9,64$ ,  $p<.05$ . Gelir düzeyleri arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Games-Howell testinin sonuçlarına göre, 0-11.400 tl ( $\bar{x}=9,55$ ) ile 11.401-20.000 tl ( $\bar{x}=9,72$ ) gelir seviyesi olan depremzedelerin umutsuzluk puanları 20.001-30.000 tl ( $\bar{x}=4,43$ ) ile 30.000 tl üzeri ( $\bar{x}=5,61$ ) gelire sahip depremzedelere göre yüksektir.

Depremzedelerin oturdukları evlerin mülkiyetlerine göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve alt boyutlarının puanlarının karşılaştırılması Tablo 7'de gösterilmiştir.

**Tablo 9.** Depremzedelerin Oturdukları Evlerin Mülkiyetlerine Göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve alt boyutları	Oturulan evin mülkiyeti	N	Ort.	S.S	t	p
Sosyal Destek Algısı (SDA)	Kendimin	155	59,50	20,59	1,80	0,073
	Kira	172	55,19	22,66		
Aile Desteği	Kendimin	155	22,39	6,71	2,17	<b>0,031*</b>
	Kira	172	20,63	7,77		
Arkadaş Desteği	Kendimin	155	19,76	7,99	2,14	<b>0,033*</b>
	Kira	172	17,80	8,56		
Özel Biri Desteği	Kendimin	155	17,35	8,81	0,61	0,545
	Kira	172	16,76	9,04		
Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE)	Kendimin	155	28,08	10,44	-0,06	0,949
	Kira	172	28,16	10,34		
İmajlar ve Düşünceler	Kendimin	155	10,45	4,29	-0,09	0,928
	Kira	172	10,49	4,37		
Akut Ayrılık	Kendimin	155	9,41	3,47	0,01	0,989
	Kira	172	9,40	3,37		
Keder	Kendimin	155	8,23	3,51	-0,09	0,931
	Kira	172	8,27	3,76		
Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)	Kendimin	155	7,68	6,85	-1,95	0,052
	Kira	172	9,23	7,42		

\* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$ , t: Independent Sample T Testi

Depremzedelerin oturulan evin mülkiyetine göre sosyal destek algısı genel puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $t(325)=1,80$ ,  $p > .05$ .

Depremzedelerin oturulan evin mülkiyetine göre aile desteği puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $t(325)=2,17$ ,  $p < .05$ . Kendi evinde oturan depremzedelerin aile desteği puanları ( $\bar{x}=22,39$ ), evi kira olan depremzedelere ( $\bar{x}=20,63$ ) göre daha yüksektir.

Depremzedelerin oturulan evin mülkiyetine göre arkadaş desteği puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $t(325)=2,14$ ,  $p<.05$ . Kendi evinde oturan depremzedelerin arkadaş desteği puanları ( $\bar{x}=19,76$ ), evi kira olan depremzedelere ( $\bar{x}=17,80$ ) göre daha yüksektir.

Depremzedelerin oturulan evin mülkiyetine göre özel biri desteği puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $t(325)=0,61$ ,  $p>.05$ .

Depremzedelerin oturulan evin mülkiyetine göre temel yas unsurları genel puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $t(325)=-0,06$ ,  $p>.05$ .

Depremzedelerin oturulan evin mülkiyetine göre imaj ve düşünceler puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $t(325)=-0,09$ ,  $p>.05$ .

Depremzedelerin oturulan evin mülkiyetine göre akut ayrılık puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $t(325)=-0,01$ ,  $p>.05$ .

Depremzedelerin oturulan evin mülkiyetine göre keder puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $t(325)=-0,09$ ,  $p>.05$ .

Depremzedelerin oturulan evin mülkiyetine göre umutsuzluk puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $t(325)=-1,95$ ,  $p>.05$ .

Depremzedelerin evlerinin hasar durumuna göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve alt boyutlarının puanlarının karşılaştırılması Tablo 8’de gösterilmiştir.



**Tablo 10.** Depremzedelerin Evlerinin Hasar Durumuna Göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve alt boyutları	Evin durumu	hasar	N	Ort.	S.S	F	p	Fark
Sosyal Destek Algısı (SDA)	Hafif <sup>A</sup>		91	61,62	19,93	9,08	<b>0,000**</b>	<b>A,B&gt;C,D</b>
	Orta <sup>B</sup>		119	61,87	20,97			
	Ağır <sup>C</sup>		86	49,13	21,77			
	Enkaz <sup>D</sup>		31	49,06	22,11			
Aile Desteği	Hafif <sup>A</sup>		91	23,16	6,31	8,73	<b>0,000**</b>	<b>A,B&gt;C</b>
	Orta <sup>B</sup>		119	22,68	6,89			
	Ağır <sup>C</sup>		86	18,33	7,98			
	Enkaz <sup>D</sup>		31	20,52	7,33			
Arkadaş Desteği	Hafif <sup>A</sup>		91	20,89	7,99	10,57	<b>0,000**</b>	<b>A,B&gt;C,D</b>
	Orta <sup>B</sup>		119	20,29	7,65			
	Ağır <sup>C</sup>		86	15,91	8,10			
	Enkaz <sup>D</sup>		31	14,23	8,97			
Özel Biri Desteği	Hafif <sup>A</sup>		91	17,56	9,24	4,59	<b>0,004**</b>	<b>A,B&gt;C,D</b>
	Orta <sup>B</sup>		119	18,90	8,65			
	Ağır <sup>C</sup>		86	14,90	8,22			
	Enkaz <sup>D</sup>		31	14,32	9,37			
Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE)	Hafif <sup>A</sup>		91	26,63	11,53	12,04	<b>0,000**</b>	<b>A,B&lt;C,D</b>
	Orta <sup>B</sup>		119	25,45	9,29			
	Ağır <sup>C</sup>		86	30,53	9,35			
	Enkaz <sup>D</sup>		31	36,10	8,12			
İmajlar ve Düşünceler	Hafif <sup>A</sup>		91	10,07	4,57	10,48	<b>0,000**</b>	<b>A,B&lt;C,D</b>
	Orta <sup>B</sup>		119	9,42	3,90			
	Ağır <sup>C</sup>		86	11,12	3,92			
	Enkaz <sup>D</sup>		31	13,87	4,36			
Akut Ayrılık	Hafif <sup>A</sup>		91	8,85	3,96	9,55	<b>0,000**</b>	<b>A,B&lt;C,D</b>
	Orta <sup>B</sup>		119	8,71	3,08			
	Ağır <sup>C</sup>		86	10,08	3,08			
	Enkaz <sup>D</sup>		31	11,84	2,25			
Keder	Hafif <sup>A</sup>		91	7,71	4,12	10,16	<b>0,000**</b>	<b>A,B&lt;C,D</b>
	Orta <sup>B</sup>		119	7,32	3,25			
	Ağır <sup>C</sup>		86	9,34	3,30			
	Enkaz <sup>D</sup>		31	10,39	2,87			
Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)	Hafif <sup>A</sup>		91	6,26	5,67	16,56	<b>0,000**</b>	<b>A,B&lt;C,D</b>
	Orta <sup>B</sup>		119	6,78	7,05			
	Ağır <sup>C</sup>		86	11,70	7,24			
	Enkaz <sup>D</sup>		31	12,74	6,76			

\* $p<0,05$ , \*\* $p<0,01$ , F: One Way ANOVA Testi, Fark: Post Hoc Testleri

Depremzedelerin evin hasar durumuna göre sosyal destek algısı genel puanları anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=9,08$ ,  $p<.05$ . Evin hasar durumları arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan LSD testinin sonuçlarına göre, hafif ( $\bar{x}=61,62$ ) ile orta hasar ( $\bar{x}=61,87$ ) eve sahip olan depremzedelerin sosyal destek algısı puanları evi ağır hasar ( $\bar{x}=49,13$ ) ile enkaz ( $\bar{x}=49,06$ ) olan depremzedelere göre yüksektir.

Depremzedelerin evin hasar durumuna göre aile desteği puanları anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=8,73$ ,  $p<.05$ . Evin hasar durumları arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan LSD testinin sonuçlarına göre, hafif ( $\bar{x}=23,16$ ) ile orta hasar ( $\bar{x}=22,68$ ) eve sahip olan depremzedelerin aile desteği puanları evi ağır hasar ( $\bar{x}=18,33$ ) alan depremzedelere göre yüksektir.

Depremzedelerin evin hasar durumuna göre aile desteği puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=10,57$ ,  $p<.05$ . Evin hasar durumları arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan LSD testinin sonuçlarına göre, hafif ( $\bar{x}=20,89$ ) ile orta hasar ( $\bar{x}=20,29$ ) eve sahip olan depremzedelerin aile desteği puanları evi ağır hasar ( $\bar{x}=15,91$ ) ile enkaz ( $\bar{x}=14,23$ ) olan depremzedelere göre yüksektir.

Depremzedelerin evin hasar durumuna göre özel biri desteği puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=4,59$ ,  $p<.05$ . Evin hasar durumları arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan LSD testinin sonuçlarına göre, hafif ( $\bar{x}=17,56$ ) ile orta hasar ( $\bar{x}=18,90$ ) eve sahip olan depremzedelerin özel biri desteği puanları evi ağır hasar ( $\bar{x}=14,90$ ) ile enkaz ( $\bar{x}=14,32$ ) olan depremzedelere göre yüksektir.

Depremzedelerin evin hasar durumuna göre temel yas unsur puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=12,04$ ,  $p<.05$ . Evin hasar durumları arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Games-Howell testinin sonuçlarına göre, hafif ( $\bar{x}=26,63$ ) ile orta hasar ( $\bar{x}=25,45$ ) eve sahip olan depremzedelerin temel yas unsur puanları evi ağır hasar ( $\bar{x}=30,53$ ) ile enkaz ( $\bar{x}=36,10$ ) olan depremzedelere göre düşüktür.

Depremzedelerin evin hasar durumuna göre imaj ve düşünce puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=10,48$ ,  $p<.05$ . Evin hasar durumları arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Games-Howell testinin sonuçlarına göre, hafif ( $\bar{x}=10,07$ ) ile orta hasar ( $\bar{x}=9,42$ ) eve sahip olan depremzedelerin imaj ve düşünce puanları evi ağır hasar ( $\bar{x}=11,12$ ) ile enkaz ( $\bar{x}=13,87$ ) olan depremzedelere göre düşüktür.

Depremzedelerin evin hasar durumuna göre akut ayrılık puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=9,55$ ,  $p<.05$ . Evin hasar durumları arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Games-Howell testinin sonuçlarına göre, hafif ( $\bar{x}=8,85$ ) ile orta hasar ( $\bar{x}=8,71$ ) eve sahip olan depremzedelerin akut ayrılık puanları evi ağır hasar ( $\bar{x}=10,08$ ) ile enkaz ( $\bar{x}=11,84$ ) olan depremzedelere göre düşüktür.

Depremzedelerin evin hasar durumuna göre keder puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=10,16$ ,  $p<.05$ . Evin hasar durumları arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Games-Howell testinin sonuçlarına göre, hafif ( $\bar{x}=7,71$ ) ile orta hasar ( $\bar{x}=7,32$ ) eve sahip olan depremzedelerin keder puanları evi ağır hasar ( $\bar{x}=9,34$ ) ile enkaz ( $\bar{x}=10,39$ ) olan depremzedelere göre düşüktür.

Depremzedelerin evin hasar durumuna göre umutsuzluk puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=16,56$ ,  $p<.05$ . Evin hasar durumları arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Games-Howell testinin sonuçlarına göre, hafif ( $\bar{x}=6,26$ ) ile orta hasar ( $\bar{x}=6,78$ ) eve sahip olan depremzedelerin umutsuzluk puanları evi ağır hasar ( $\bar{x}=11,70$ ) ile enkaz ( $\bar{x}=12,74$ ) olan depremzedelere göre düşüktür.

Depremzedelerin çalışma durumuna göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve alt boyutlarının puanlarının karşılaştırılması Tablo 9’da gösterilmiştir.

**Tablo 11.** Depremzedelerin Çalışma Durumuna Göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve alt boyutları	Çalışma durumu	N	Ort.	S.S	F	p	Fark
Sosyal Destek Algısı (SDA)	Öğrenci <sup>A</sup>	69	62,12	20,21	9,74	<b>0,000**</b>	<b>A,D&gt;C&gt;B</b>
	İşsiz <sup>B</sup>	53	45,32	19,10			
	Özel sektör <sup>C</sup>	100	54,60	23,49			
	Kamu <sup>D</sup>	105	62,54	19,71			
Aile Desteği	Öğrenci <sup>A</sup>	69	21,99	7,24	5,91	<b>0,001**</b>	<b>D&gt;B,C</b>
	İşsiz <sup>B</sup>	53	19,02	7,16			
	Özel sektör <sup>C</sup>	100	20,27	8,07			
	Kamu <sup>D</sup>	105	23,50	6,15			
Arkadaş Desteği	Öğrenci <sup>A</sup>	69	21,97	7,06	14,07	<b>0,000**</b>	<b>A,D&gt;C&gt;B</b>
	İşsiz <sup>B</sup>	53	13,28	7,43			
	Özel sektör <sup>C</sup>	100	17,80	8,53			
	Kamu <sup>D</sup>	105	20,23	7,96			
Özel Biri Desteği	Öğrenci <sup>A</sup>	69	18,16	9,24	5,68	<b>0,001**</b>	<b>A,C,D&gt;B</b>
	İşsiz <sup>B</sup>	53	13,02	7,53			
	Özel sektör <sup>C</sup>	100	16,53	8,90			
	Kamu <sup>D</sup>	105	18,82	8,81			
Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE)	Öğrenci <sup>A</sup>	69	27,33	11,36	2,20	0,088	-
	İşsiz <sup>B</sup>	53	31,21	9,85			
	Özel sektör <sup>C</sup>	100	26,89	9,89			
	Kamu <sup>D</sup>	105	28,26	10,22			
İmajlar ve Düşünceler	Öğrenci <sup>A</sup>	69	10,42	4,66	1,13	0,338	-
	İşsiz <sup>B</sup>	53	11,38	4,07			
	Özel sektör <sup>C</sup>	100	10,03	4,07			
	Kamu <sup>D</sup>	105	10,46	4,44			
Akut Ayrılık	Öğrenci <sup>A</sup>	69	9,07	3,72	1,87	0,135	-
	İşsiz <sup>B</sup>	53	10,34	3,23			
	Özel sektör <sup>C</sup>	100	9,08	3,22			
	Kamu <sup>D</sup>	105	9,46	3,43			
Keder	Öğrenci <sup>A</sup>	69	7,84	4,06	2,98	<b>0,032*</b>	<b>A,C&lt;B</b>
	İşsiz <sup>B</sup>	53	9,49	3,43			
	Özel sektör <sup>C</sup>	100	7,78	3,40			
	Kamu <sup>D</sup>	105	8,34	3,57			
Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)	Öğrenci <sup>A</sup>	69	5,97	6,18	14,24	<b>0,000**</b>	<b>A,D&lt;C&lt;B</b>
	İşsiz <sup>B</sup>	53	13,06	6,75			
	Özel sektör <sup>C</sup>	100	9,60	7,75			
	Kamu <sup>D</sup>	105	6,80	6,16			

\* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$ , F: One Way ANOVA Testi, Fark: Post Hoc Testleri

Depremzedelerin çalışma durumuna göre sosyal destek algısı genel puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=9,74$ ,  $p<.05$ . Çalışma durumları arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Games-Howell testinin sonuçlarına göre, öğrenci ( $\bar{x}=62,12$ ) ile kamu ( $\bar{x}=62,54$ ) çalışanı olan depremzedelerin sosyal destek algısı puanları özel sektör çalışanlarına ( $\bar{x}=54,60$ ) olan depremzedelere göre yüksektir. Öğrenci ( $\bar{x}=62,12$ ), kamu ( $\bar{x}=62,54$ ) ve özel sektör ( $\bar{x}=54,60$ ) çalışanı olan depremzedelerin sosyal destek algısı puanları işsiz ( $\bar{x}=45,32$ ) olan depremzedelere göre yüksektir.

Depremzedelerin çalışma durumuna göre aile desteği puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=5,91$ ,  $p<.05$ . Çalışma durumları arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Games-Howell testinin sonuçlarına göre, kamu ( $\bar{x}=23,50$ ) çalışanı olan depremzedelerin aile desteği puanları işsiz ( $\bar{x}=19,02$ ) ve özel sektör çalışanı ( $\bar{x}=20,27$ ) olan depremzedelere göre yüksektir.

Depremzedelerin çalışma durumuna göre arkadaş desteği puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=14,07$ ,  $p<.05$ . Çalışma durumları arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Games-Howell testinin sonuçlarına göre, öğrenci ( $\bar{x}=21,97$ ) ile kamu ( $\bar{x}=20,23$ ) çalışanı olan depremzedelerin arkadaş desteği puanları özel sektör çalışanlarına ( $\bar{x}=17,80$ ) olan depremzedelere göre yüksektir. Öğrenci ( $\bar{x}=21,97$ ), kamu ( $\bar{x}=20,23$ ) ve özel sektör ( $\bar{x}=17,80$ ) çalışanı olan depremzedelerin arkadaş desteği puanları işsiz ( $\bar{x}=13,28$ ) olan depremzedelere göre yüksektir.

Depremzedelerin çalışma durumuna göre özel biri desteği puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=9,24$ ,  $p<.05$ . Çalışma durumları arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Games-Howell testinin sonuçlarına göre, öğrenci ( $\bar{x}=18,16$ ), kamu ( $\bar{x}=18,82$ ) ve özel sektör ( $\bar{x}=16,53$ ) çalışanı olan depremzedelerin özel biri desteği puanları işsiz ( $\bar{x}=13,02$ ) olan depremzedelere göre yüksektir.

Depremzedelerin çalışma durumuna göre temel yas unsur puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $F(3,323)=2,20$ ,  $p>.05$ .

Depremzedelerin çalışma durumuna göre imaj ve düşünce puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $F(3,323)=1,13$ ,  $p>.05$ .

Depremzedelerin çalışma durumuna göre akut ayrılık puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $F(3,323)=1,87$ ,  $p>.05$ .

Depremzedelerin çalışma durumuna göre keder puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=2,98$ ,  $p<.05$ . Çalışma durumları arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan LSD testinin sonuçlarına göre, öğrenci ( $\bar{x}=7,84$ ) ve özel sektör ( $\bar{x}=7,78$ ) çalışanı olan depremzedelerin keder puanları işsiz ( $\bar{x}=9,49$ ) olan depremzedelere göre düşüktür.

Depremzedelerin çalışma durumuna göre umutsuzluk puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=14,24$ ,  $p<.05$ . Çalışma durumları arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan LSD testinin sonuçlarına göre, öğrenci ( $\bar{x}=5,97$ ) ile kamu ( $\bar{x}=6,80$ ) çalışanı olan depremzedelerin umutsuzluk puanları özel sektör çalışanları ( $\bar{x}=9,60$ ) olan depremzedelere göre düşüktür. Öğrenci ( $\bar{x}=5,97$ ), kamu ( $\bar{x}=6,80$ ) ve özel sektör ( $\bar{x}=9,60$ ) çalışanı olan depremzedelerin umutsuzluk puanları işsiz ( $\bar{x}=13,06$ ) olan depremzedelere göre düşüktür.

Depremzedelerin medeni durumlarına göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve alt boyutlarının puanlarının karşılaştırılması Tablo 10'da gösterilmiştir.

**Tablo 12.** Depremzedelerin Medeni Durumlarına Göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve alt boyutları	Medeni durum	N	Ort.	S.S	t	p
Sosyal Destek Algısı (SDA)	Evli	147	56,47	21,75	-0,57	0,568
	Bekar	180	57,86	21,84		
Aile Desteği	Evli	147	22,13	6,90	1,48	0,139
	Bekar	180	20,92	7,64		
Arkadaş Desteği	Evli	147	17,64	8,46	-2,15	<b>0,033*</b>

	Bekar	180	19,62	8,16		
Özel Biri Desteği	Evli	147	16,70	8,73	-0,62	0,535
	Bekar	180	17,32	9,09		
Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE)	Evli	147	28,10	9,71	-0,04	0,966
	Bekar	180	28,14	10,91		
İmajlar ve Düşünceler	Evli	147	10,42	4,05	-0,20	0,842
	Bekar	180	10,51	4,55		
Akut Ayrılık	Evli	147	9,42	3,17	0,09	0,931
	Bekar	180	9,39	3,61		
Keder	Evli	147	8,26	3,42	0,04	0,972
	Bekar	180	8,24	3,82		
Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)	Evli	147	9,05	7,46	1,27	0,204
	Bekar	180	8,04	6,94		

\* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$ ,  $t$ : Independent Sample T Testi

Depremzedelerin medeni durumlarına göre sosyal destek algısı genel puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $t(325) = -0,57$ ,  $p > .05$ .

Depremzedelerin medeni durumlarına göre aile desteği puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $t(325) = 1,48$ ,  $p > .05$ .

Depremzedelerin medeni durumlarına göre arkadaş desteği puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $t(325) = -2,15$ ,  $p < .05$ . Evli olan depremzedelerin arkadaş desteği puanları ( $\bar{x} = 17,64$ ), bekar olan depremzedelere ( $\bar{x} = 19,62$ ) göre daha düşüktür.

Depremzedelerin medeni durumlarına göre özel biri desteği puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $t(325) = -0,62$ ,  $p > .05$ .

Depremzedelerin medeni durumlarına göre temel yas unsurları genel puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $t(325) = -0,04$ ,  $p > .05$ .

Depremzedelerin medeni durumlarına göre imaj ve düşünceler puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $t(325) = -0,20$ ,  $p > .05$ .

Depremzedelerin medeni durumlarına göre akut ayrılık puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $t(325) = -0,09$ ,  $p > .05$ .

Depremzedelerin medeni durumlarına göre keder puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $t(325) = -0,04$ ,  $p > .05$ .

Depremzedelerin medeni durumlarına göre umutsuzluk puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,  $t(325)=-1,27, p>.05$ .

Depremzedelerin vefat eden kişilerin yakınlıklarına göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve alt boyutlarının puanlarının karşılaştırılması Tablo 11’de gösterilmiştir.

**Tablo 13.** *Depremzedelerin Vefat Eden Kişilerin Yakınlık Durumuna Göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılması*

Ölçek ve alt boyutları	Vefat eden kişilerin yakınlık durumu	N	Ort.	S.S	F	p	Fark
Sosyal Destek Algısı (SDA)	Birinci derece <sup>A</sup>	74	44,30	21,82	13,32	<b>0,000**</b>	<b>A&lt;B,C,D</b>
	İkinci derece <sup>B</sup>	75	60,72	21,41			
	Üçüncü derece <sup>C</sup>	108	63,06	19,32			
	Dördüncü derece <sup>D</sup>	70	58,19	20,49			
Aile Desteği	Birinci derece <sup>A</sup>	74	17,43	7,96	11,07	<b>0,000**</b>	<b>A&lt;B,C,D</b>
	İkinci derece <sup>B</sup>	75	22,35	6,85			
	Üçüncü derece <sup>C</sup>	108	23,27	6,41			
	Dördüncü derece <sup>D</sup>	70	22,00	7,02			
Arkadaş Desteği	Birinci derece <sup>A</sup>	74	13,66	8,25	14,57	<b>0,000**</b>	<b>A&lt;B,C,D</b>
	İkinci derece <sup>B</sup>	75	19,68	8,14			
	Üçüncü derece <sup>C</sup>	108	21,32	7,33			
	Dördüncü derece <sup>D</sup>	70	19,06	7,93			
Özel Biri Desteği	Birinci derece <sup>A</sup>	74	13,20	8,32	6,67	<b>0,001**</b>	<b>A&lt;B,C,D</b>
	İkinci derece <sup>B</sup>	75	18,69	8,19			
	Üçüncü derece <sup>C</sup>	108	18,46	9,17			
	Dördüncü derece <sup>D</sup>	70	17,13	8,87			
Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE)	Birinci derece <sup>A</sup>	74	34,26	7,09	13,37	<b>0,000**</b>	<b>B,C,D&lt;A</b>
	İkinci derece <sup>B</sup>	75	26,43	9,80			
	Üçüncü derece <sup>C</sup>	108	25,29	9,99			
	Dördüncü derece <sup>D</sup>	70	27,83	11,89			
İmajlar ve Düşünceler	Birinci derece <sup>A</sup>	74	12,35	3,68	7,49	<b>0,000**</b>	<b>B,C,D&lt;A</b>
	İkinci derece <sup>B</sup>	75	9,76	4,04			
	Üçüncü derece <sup>C</sup>	108	9,54	4,32			
	Dördüncü derece <sup>D</sup>	70	10,67	4,68			
Akut Ayrılık	Birinci derece <sup>A</sup>	74	11,41	2,04	13,01	<b>0,000**</b>	<b>B,C,D&lt;A</b>
	İkinci derece <sup>B</sup>	75	9,07	3,32			



	Üçüncü derece <sup>C</sup>	108	8,44	3,31			
	Dördüncü derece <sup>D</sup>	70	9,13	3,99			
Keder	Birinci derece <sup>A</sup>	74	10,50	2,59	14,29	<b>0,000**</b>	<b>B,C,D&lt;A</b>
	İkinci derece <sup>B</sup>	75	7,60	3,41			
	Üçüncü derece <sup>C</sup>	108	7,31	3,38			
	Dördüncü derece <sup>D</sup>	70	8,03	4,25			
Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)	Birinci derece <sup>A</sup>	74	13,91	6,74	23,78	<b>0,000**</b>	<b>B,C,D&lt;A</b>
	İkinci derece <sup>B</sup>	75	7,61	7,32			
	Üçüncü derece <sup>C</sup>	108	5,78	6,23			
	Dördüncü derece <sup>D</sup>	70	7,91	5,84			

\* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$ , F: One Way ANOVA Testi, Fark: Post Hoc Testleri

Depremzedelerin vefat eden yakınlarının yakınlık durumuna göre sosyal destek algısı genel puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=13,32$ ,  $p < 0,05$ . Yakınlık dereceleri arasında farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan LSD testinin sonuçlarına göre, birinci derece yakını olan ( $\bar{x}=44,30$ ) depremzedelerin sosyal destek algısı puanları, ikinci derece ( $\bar{x}=60,72$ ), üçüncü derece ( $\bar{x}=63,06$ ) ve dördüncü derece ( $\bar{x}=58,19$ ) olan depremzedelere göre düşüktür.

Depremzedelerin vefat eden yakınlarının yakınlık durumuna göre aile desteği puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=11,07$ ,  $p < 0,05$ . Yakınlık dereceleri arasında farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan LSD testinin sonuçlarına göre, birinci derece yakını olan ( $\bar{x}=17,43$ ) depremzedelerin aile desteği puanları, ikinci derece ( $\bar{x}=22,35$ ), üçüncü derece ( $\bar{x}=23,27$ ) ve dördüncü derece ( $\bar{x}=22,00$ ) olan depremzedelere göre düşüktür.

Depremzedelerin vefat eden yakınlarının yakınlık durumuna göre arkadaş desteği puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=14,57$ ,  $p < 0,05$ . Yakınlık dereceleri arasında farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan LSD testinin sonuçlarına göre, birinci derece yakını olan ( $\bar{x}=13,66$ ) depremzedelerin arkadaş desteği puanları, ikinci derece ( $\bar{x}=19,68$ ), üçüncü derece ( $\bar{x}=21,32$ ) ve dördüncü derece ( $\bar{x}=19,06$ ) olan depremzedelere göre düşüktür.

Depremzedelerin vefat eden yakınlarının yakınlık durumuna göre özel biri desteği puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=6,67$ ,  $p<.05$ . Yakınlık dereceleri arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan LSD testinin sonuçlarına göre, birinci derece yakını olan ( $\bar{x}=8,32$ ) depremzedelerin özel biri desteği puanları, ikinci derece ( $\bar{x}=18,69$ ), üçüncü derece ( $\bar{x}=18,46$ ) ve dördüncü derece ( $\bar{x}=17,13$ ) olan depremzedelere göre düşüktür.

Depremzedelerin vefat eden yakınlarının yakınlık durumuna göre temel yas unsur puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=13,37$ ,  $p<.05$ . Yakınlık dereceleri arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Games-Howell testinin sonuçlarına göre, birinci derece yakını olan ( $\bar{x}=34,26$ ) depremzedelerin temel yas unsur puanları, ikinci derece ( $\bar{x}=26,43$ ), üçüncü derece ( $\bar{x}=25,29$ ) ve dördüncü derece ( $\bar{x}=27,83$ ) olan depremzedelere göre yüksektir.

Depremzedelerin vefat eden yakınlarının yakınlık durumuna göre imaj ve düşünce puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=7,49$ ,  $p<.05$ . Yakınlık dereceleri arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Games-Howell testinin sonuçlarına göre, birinci derece yakını olan ( $\bar{x}=12,35$ ) depremzedelerin imaj ve düşünce puanları, ikinci derece ( $\bar{x}=9,76$ ), üçüncü derece ( $\bar{x}=9,54$ ) ve dördüncü derece ( $\bar{x}=10,67$ ) olan depremzedelere göre yüksektir.

Depremzedelerin vefat eden yakınlarının yakınlık durumuna göre akut ayrılık puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=13,01$ ,  $p<.05$ . Yakınlık dereceleri arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Games-Howell testinin sonuçlarına göre, birinci derece yakını olan ( $\bar{x}=11,41$ ) depremzedelerin akut ayrılık puanları, ikinci derece ( $\bar{x}=9,07$ ), üçüncü derece ( $\bar{x}=8,44$ ) ve dördüncü derece ( $\bar{x}=9,13$ ) olan depremzedelere göre yüksektir.

Depremzedelerin vefat eden yakınlarının yakınlık durumuna göre keder puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=14,29$ ,  $p<.05$ . Yakınlık dereceleri arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Games-Howell testinin sonuçlarına göre, birinci derece yakını olan ( $\bar{x}=10,50$ ) depremzedelerin keder puanları, ikinci derece ( $\bar{x}=7,60$ ), üçüncü derece ( $\bar{x}=7,31$ ) ve dördüncü derece ( $\bar{x}=8,03$ ) olan depremzedelere göre yüksektir.

Depremzedelerin vefat eden yakınlarının yakınlık durumuna göre umutsuzluk puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür,  $F(3,323)=23,78$ ,  $p<.05$ . Yakınlık dereceleri arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Games-Howell testinin sonuçlarına göre, birinci derece yakını olan ( $\bar{x}=13,91$ ) depremzedelerin umutsuzluk puanları, ikinci derece ( $\bar{x}=7,61$ ), üçüncü derece ( $\bar{x}=5,78$ ) ve dördüncü derece ( $\bar{x}=7,91$ ) olan depremzedelere göre yüksektir.

#### **4.5. Depremzedelerin Algıladıkları Sosyal Destek, Temel Yas Unsurları ve Beck Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Depremzedelerin algıladıkları sosyal destek, temel yas unsurları ve beck umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki düzeyleri incelenmiş olup, Tablo 14’te gösterilmiştir.

Depremzedelerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE) genel, imajlar ve düşünceler, akut ayrılık ve keder puanları arasında düşük düzeyde negatif ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Bu bulgular; depremzedelerin algıladıkları sosyal destek düzeyi arttıkça, Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE) genel, imajlar ve düşünceler, akut ayrılık ve keder puanlarının azalacağını göstermektedir.

**Tablo 14.** Depremzedelerin Algıladıkları Sosyal Destek, Temel Yas Unsurları ve Beck Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ölçekler ve alt boyutları	Kat sayı	SDA	AD	Ark.D	ÖBD	TYUE	İD	AA	K
Sosyal Destek Algısı (SDA)	r	1,000							
	p								
Aile Desteği	r	,841**	1,000						
	p	0,000							
Arkadaş Desteği	r	,913**	,673**	1,000					
	p	0,000	0,000						
Özel Biri Desteği	r	,896**	,602**	,741**	1,000				
	p	0,000	0,000	0,000					
Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE)	r	-,198**	-,130*	-,213**	-,177**	1,000			
	p	0,000	0,019	0,000	0,001				
İmajlar ve Düşünceler	r	-,153**	-0,087	-,167**	-,145**	,899**	1,000		
	p	0,006	0,116	0,002	0,008	0,000			
Akut Ayrılık	r	-,159**	-0,096	-,179**	-,142*	,918**	,709*	1,000	
	p	0,004	0,085	0,001	0,010	0,000	0,000		
Keder	r	-,233**	-,176**	-,241**	-,198**	,921**	,708*	,835*	1,000
	p	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)	r	-,725**	-,645**	-,710**	-,576**	,386**	,346*	,326*	,384*
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

\* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$ ,  $r$ : Korelasyon katsayısı.

Depremzedelerin aile, arkadaş ve özel biri destek düzeyleri ile Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE) genel, imajlar ve düşünceler, akut ayrılık ve keder puanları arasında düşük düzeyde negatif ilişki bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Bu bulgular; depremzedelerin aile, arkadaş ve özel biri destek düzeyi arttıkça, Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE) genel, imajlar ve düşünceler, akut ayrılık ve keder puanlarının azalacağını göstermektedir.

Depremzedelerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile beck umutsuzluk puanları arasında yüksek düzeyde negatif ilişki bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Bu bulgular;

depremzedelerin algıladıkları sosyal destek düzeyi arttıkça, beck umutsuzluk puanlarının azalacağını göstermektedir.

Depremzedelerin aile, arkadaş ve özel biri destek düzeyleri ile beck umutsuzluk puanları arasında orta düzeyde negatif ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Bu bulgular; depremzedelerin aile, arkadaş ve özel biri destek düzeyi arttıkça, beck umutsuzluk puanlarının azalacağını göstermektedir.

Depremzedelerin Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE) genel, imajlar ve düşünceler, akut ayrılık ve keder ile beck umutsuzluk puanları arasında orta düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Bu bulgular; depremzedelerin Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE) genel, imajlar ve düşünceler, akut ayrılık ve keder puanları arttıkça, beck umutsuzluk puanlarının artacağını göstermektedir.

#### **4.6. Depremde Aile Bireylerini Kaybeden Yetişkin Bireylerin Umutsuzluk Düzeyleri ve Yas Süreçleri Üzerine Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Etkisi**

Depremde aile bireylerini kaybeden yetişkin bireylerin umutsuzluk düzeyleri ve yas süreçleri üzerine algıladıkları sosyal destek düzeylerinin etkisine yönelik basit regresyon analizi sonuçları Tablo 13’de gösterilmiştir.

Depremde aile bireylerini kaybeden yetişkin bireylerin yas süreçleri üzerine algıladıkları sosyal destek düzeylerinin etkisine yönelik basit regresyon analiz modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür,  $R=0,198$ ;  $R^2=0,039$ ;  $F(1,326)=13,20$ ;  $p=0,000$ ;  $p<0,05$ . Depremzedelerin sosyal destek algısı puanları, temel yas unsurları puanlarındaki değişimlerin %3,9’unu açıklamaktadır.

**Tablo 15.** *Depremde Aile Bireylerini Kaybeden Yetişkin Bireylerin Umutsuzluk Düzeyleri ve Yas Süreçleri Üzerine Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Etkisine Yönelik Basit Regresyon Analizi Sonuçları*

Model	Değişken	B	Std. hata <sub>B</sub>	$\beta$ (Beta)	T	p
TYU	Sabit	33,51	1,59		21,13	<b>0,000</b>
	Sosyal destek düzeyi	-,09	,03	-,20	-3,63	<b>0,000</b>
BUÖ	Sabit	22,18	,77		28,74	<b>0,000</b>

Sosyal destek düzeyi	-,24	,01	-,73	-18,97	<b>0,000</b>
----------------------	------	-----	------	--------	--------------

*Bağımlı değişken Model 1 (Temel Yas Unsurları:TYU), Model 2 (Beck Umutsuzluk Ölçeği; BUÖ)*

Depremde aile bireylerini kaybeden yetişkin bireylerin beck umutsuzluk puanları üzerine algıladıkları sosyal destek düzeylerinin etkisine yönelik basit regresyon analiz modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür,  $R=0,725$ ;  $R^2=0,525$ ;  $F(1,325)=359,83$ ;  $p=0,000$ ;  $p<0,05$ . Depremzedelerin sosyal destek algısı puanları, beck umutsuzluk puanlarındaki değişimlerin %52,5'ini açıklamaktadır.

Tablo 15 incelendiğinde; depremde aile bireylerini kaybeden yetişkin bireylerin umutsuzluk düzeyleri ve yas süreçleri üzerine algıladıkları sosyal destek düzeylerinin etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Bu modelde standardize beta katsayıları incelendiğinde; temel yas unsurları -0,20 ve beck umutsuzluk değişkeni için -0,73 bulunmuştur. Bu sonuçlar, sosyal desteğin depremzedelerin umutsuzluk düzeylerini azaltmada önemli bir etkisinin olduğunu göstermiştir.

## BÖLÜM V

### 5. TARTIŞMA VE YORUM

Yapılan araştırmanın bulguları, depremde aile bireylerini kaybeden yetişkin bireylerin sosyal destek algıları, yas süreçleri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin pek çok noktada farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda sonuçlar literatürdeki diğer sonuçlarla karşılaştırılmış ve çalışmanın benzeşen ve ayrışan noktaları betimlenmiştir.

Mevcut çalışmada cinsiyet özelinde pek çok farklılığın olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde de cinsiyet özelinde kadınların ve erkeklerin anlamlı düzeyde farklılıklara sahip olduğu gözlenmiştir. Buna göre; Martinez-Hernaez ve arkadaşları (2016)'nın afetzedelerle yaptığı çalışmada erkeklerin arkadaşlarından aldığı sosyal desteğin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, kadınların ise özel birinden aldıkları desteğin daha yüksek olduğu vurgulanmaktadır. Bu bulgu, Droogenbroeck, Spruyt ve Keppens (2018)'in yaptığı çalışmada da desteklenmektedir. Yapılan çalışmada da bu bulgunun desteklenmesi, dünyanın farklı bölgelerinde erkeklerin sosyal destek algılarının daha çok arkadaşlarından, kadınların ise özel ilişkilerinden edindiklerini betimlemektedir.

Diğer yandan genç yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada, kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde depresyon ve kaygı belirtileri gösterdiği, ancak sosyal destek algısının bu belirtileri azaltmada önemli bir rol oynadığı bulunmuştur. Kadınların algıladıkları sosyal destek düzeylerinin yükselmesiyle depresyon ve kaygı düzeylerinde belirgin bir azalma gözlenmiştir (Johansen, Espetvedt, Lyshol, Clench-Aas ve Myklestad, 2021). Bu bulguyu Droogenbroeck ve arkadaşları (2018)'nin sonuçları da güçlendirmektedir. Buna ek olarak Ponsoda (2023), kadınların aileden anlamlı düzeyde daha çok sosyal destek aldığını belirtirken yapılan çalışmalar yas süreçlerinde de kadınların daha yoğun duygulanım yaşadığını, ancak algılanan sosyal destekle birlikte dramatik kırılımların da yine kadınlarca gerçekleştiğini ortaya koymaktadır (Feder ve diğerleri, 2013; García, Páez-Rovira, Zurtia, Martel ve Reyes, 2014).

Söz konusu bulguların bu çalışma sonuçlarını desteklemesi, bu araştırmanın depremde kayıp yaşayan yetişkin bireylerin sosyal destek algıları, yas süreçleri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkileri anlama çabasında ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Cinsiyet özelinde yapılan analizler, kadınlar ve erkekler arasında sosyal

destek algısı ve yas süreçlerinde belirgin farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Nitekim erkeklerin genellikle sosyal desteği daha çok arkadaşlarından aldığı ve kadınların ise daha çok özel ilişkilerden destek gördüğü görülmektedir. Bununla birlikte, genç yetişkinler üzerinde yapılan çalışmalar kadınların depresyon ve kaygı belirtileri açısından daha hassas olduğunu gösterirken sosyal destek algısının bu belirtileri azaltmada kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Kadınların, özellikle aileden daha fazla sosyal destek aldıkları ve yas süreçlerinde daha yoğun duygusal deneyimler yaşadıkları bilinmektedir. Bu bulgular, depresyon gibi travmatik olaylarda sosyal destek mekanizmalarının cinsiyet özelinde nasıl işlediğini anlamak ve uygun müdahaleler geliştirmek açısından önemli kabul edilmektedir.

Araştırmanın bir başka bulgusu olarak depresyonda aile bireylerini kaybeden yetişkin bireylerin sosyal destek algısı, yas süreçleri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin yaşa göre farklılıklar gösterdiği görülmektedir. Özellikle sosyal destek algısı ve arkadaş desteği açısından genç yetişkinlerin (18-37 yaş) daha yüksek puanlar aldığı, ancak orta yaş grubunda (38-47 yaş) ve daha yaşlı bireylerde (48 yaş ve üzeri) bu puanların düştüğü gözlenmiştir. Bu bulgular, sosyal desteğin yaşla birlikte azaldığını ve genç yetişkinlerin sosyal destek ağlarının daha güçlü olduğunu göstermektedir.

Literatürde de benzer bulgulara rastlanmaktadır. Bir çalışmada, genç yetişkinlerin sosyal destek algısının yaşlı bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu durum, genç yetişkinlerin sosyal ağlarını daha aktif kullanmaları ve arkadaşlarından aldıkları desteğin daha belirgin olmasıyla açıklanabilir (BioMed Central). Ayrıca, yaşlı bireylerin sosyal destek ağlarının zamanla daraldığı ve bu durumun sosyal destek algılarını olumsuz etkilediği görülmektedir (Caetano, Silva ve Vettore, 2013; Ponsoda ve diğerleri, 2023).

Yas süreçleri incelendiğinde, genç yetişkinlerin yas şiddetinin daha düşük olduğu, orta yaş ve üzeri bireylerin ise daha yüksek yas şiddetine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu durum, yaşlı bireylerin yaşam deneyimleri ve kayıplarını daha derin yaşama eğilimleriyle ilişkilendirilebilir. Bir çalışmada, yaşlı bireylerin yas süreçlerinde daha yüksek keder ve akut ayrılık belirtileri gösterdiği bulunmuştur (Cao ve diğerleri, 2022; Franssen, Stijnen, Hamers ve Schneider, 2020; Li ve diğerleri, 2021). Bu çalışma araştırmamızın sonuçları ile uyumludur.



Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) sonuçları, umutsuzluk düzeylerinin yaşla birlikte arttığını göstermektedir. Özellikle 38-47 yaş grubunda umutsuzluk düzeylerinin en yüksek olduğu, 48 yaş ve üzeri bireylerin ise bu durumu biraz daha hafif yaşadıkları gözlemlenmiştir. Bu bulgular, orta yaş krizlerinin ve yaşamın bu döneminde karşılaşılan zorlukların umutsuzluk duygularını artırabileceğini işaret etmektedir. Literatürde, orta yaş döneminde yaşanan stres ve zorlukların umutsuzluk düzeylerini artırdığı ve bu durumun psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yarattığı belirtilmiştir (Nieto ve diğerleri, 2023; Ozdemir, Boysan, Guzel Ozdemir ve Yilmaz, 2015; Umlauf ve diğerleri, 2015).

Tüm bunlara paralel olarak mevcut araştırmanın bulguları, sosyal destek algısı, yas süreçleri ve umutsuzluk düzeylerinin yaşa göre farklılıklar gösterdiğini ve bu durumun sosyal ve psikolojik destek mekanizmalarının yaşa uygun olarak düzenlenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Genç yetişkinler, daha güçlü sosyal destek ağlarına sahip olup bu durum psikolojik iyilik hallerini olumlu yönde etkilerken, orta yaş ve üzeri bireylerin sosyal destek ihtiyaçlarının daha belirgin olduğu ve bu gruplara yönelik özel destek programlarının geliştirilmesi gerektiği görülmektedir. Bu bulgular, yaşa göre farklılaşan psikososyal destek stratejilerinin önemini vurgulamakta ve bu alanda daha fazla araştırma yapılmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Eğitim düzeyine göre ise mevcut çalışma sonuçları yalnızca sosyal destek birimi olarak arkadaş unsuru noktasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Öte yandan yas sürecine dair eğitim düzeyinde anlamlı farklılıkların olmaması, literatürde de birbirinden farklı sonuçların olmasıyla halen aydınlatılmayı bekleyen bir konu olarak değerlendirilmiştir. Nitekim yapılan pek çok çalışma farklı afet ve acil durumlar sonrasında eğitim düzeyinin sağlıklı baş etme stratejileri geliştirmeye uyumlu olduğunu ve düşük eğitim düzeyinin daha uzun yas ve daha sağlıksız baş etme stratejileriyle uyumlu olduğunu ortaya koymaktadır (Lijtmaer, 2022; Mitima-Verloop, Mooren, Kritikou ve Boelen, 2022; Shuman ve diğerleri, 2022; Yadavalli, 2022). Buna karşın eğitim düzeyinin anlamlı bir farklılık oluşturmada etkin bir faktör olmadığını belirten çalışmalarının bulunduğu da söylenebilmektedir (Çelik, Çabuker, Batık ve Epli, 2022; Güven, 2010).

Araştırmanın dikkat çekici bulgularından biri ise gelir düzeyi değişkenine göre algılanan sosyal desteğin ve umutsuzluk düzeyinin değişmesi, ancak yas puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmamasıdır. Elde edilen sonuçlar, gelir düzeyinin yükselmesiyle algılanan sosyal desteğin de yükseldiğini göstermektedir. Bozkurt (2023)

da yaptığı çalışmada düşük gelirli ailelerin deprem sonrasında daha yüksek psikososyal risklerle karşı karşıya kaldığını belirtmiş ve mevcut çalışmanın bulgularını desteklemiştir. Diğer taraftan yapılan çalışmalar incelendiğinde söz konusu araştırma bulgularına işaret eden yüksek gelir düzeyi ile algılanan yüksek sosyal destek değişkenlerinin güçlü ilişkisine atıfta bulunduğu gözlenmektedir (Li ve diğerleri, 2021; Xiao, Zhang, Kong, Li ve Yang, 2020; Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley, 2011).

Literatürdeki farklı çalışmalar, düşük gelir ile yüksek yas skorları arasında da bir ilişki olduğuna değinmektedir (Mandalaki, 2024; Mitima-Verloop ve diğerleri, 2022). Bu durum, mevcut çalışma bulgularıyla örtüşmemektedir. Dolayısıyla bu noktada karıştırıcı birtakım değişkenlerin olabileceği değerlendirilmektedir.

Evli bireylerin daha yüksek sosyal destek algısı ve daha düşük umutsuzluk düzeyine değinen pek çok çalışmanın da literatürde yer aldığı söylenebilmektedir (Annak, 2023; Arslantaş ve diğerleri, 2010). Yapılan çalışmada ise evli olanların anlamlı düzeyde daha yüksek arkadaş desteğine sahip olduğu doğrulanmış, ancak umutsuzluk noktasında ise anlamlı bir farklılığın olmadığı gözlenmiştir. Bu durum, yapılan bu araştırmanın örnekleminde depremden sonra geçirilen zamanın önemli bir bozucu etkide bulunabileceği, dolayısıyla umutsuzluk noktasındaki farkın zaman içerisinde silinikleşebileceği şeklinde yorumlanabilir. Buna göre; afet ve acil durumlar sonrasında medeni duruma göre yapılan kıyaslamalarda literatür çalışmaları evli olanların daha avantajlı olduğunu ortaya koyarken mevcut çalışmada medeni durum, farklılaştırıcı bir etkide bulunmamıştır.

Araştırmanın bulguları, sosyal destek algısı, yas süreçleri ve umutsuzluk düzeylerinin çeşitli sosyodemografik faktörlere göre farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. Depremde aile bireylerini kaybeden yetişkin bireyler üzerinde yapılan analizler, sosyal destek mekanizmalarının bireylerin psikolojik iyilik hallerini nasıl etkilediğini anlamak açısından önemli ipuçları sunmaktadır. Özellikle cinsiyet, yaş, eğitim ve gelir düzeyine göre farklılıkların belirgin olduğu görülmektedir.

Yakınlık derecesi ile sosyal destek algısı arasındaki ilişki de dikkat çekicidir. Aile üyelerini kaybeden bireylerin, arkadaş kaybı yaşayanlara kıyasla daha yoğun yas süreçleri yaşadığı gözlemlenmiştir. Literatürde bu bulgu, yakın aile üyelerini kaybeden bireylerin daha yüksek düzeyde keder ve umutsuzluk yaşadığı, ancak bu süreçte aile ve arkadaşlardan alınan desteğin önemli bir koruyucu faktör olduğu yönünde

desteklenmektedir (Shuman ve diğeri, 2022; Yadavalli, 2022). Bu bulgular, yakınlık derecesinin yas süreçleri üzerindeki etkisini vurgulamakta ve sosyal destek mekanizmalarının bu bağlamda nasıl işlediğini anlamak açısından önemlidir.

Sosyal destek, bireylerin psikolojik iyilik hallerini önemli ölçüde etkilemektedir. Gerçekleştirilen bu çalışmada, sosyal desteğin umutsuzluk düzeylerini azaltmada ve psikolojik iyilik halini artırmada kritik bir rol oynadığı görülmüştür. Literatürde de benzer şekilde, yüksek sosyal destek algısının depresyon ve kaygı düzeylerini azalttığı ve bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini artırdığı belirtilmektedir (Feder ve diğeri, 2013; Pomeroy ve Garcia, 2010). Bu durum, deprem gibi travmatik olaylar sonrasında sosyal destek mekanizmalarının ne kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

## BÖLÜM VI

### 6. SONUÇ

Mevcut araştırmada depremzedelerin algıladıkları sosyal destek düzeylerinin yas süreçleri ve umutsuzluk düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma sonuçları, depremzedelerin algıladıkları sosyal destek düzeyi arttıkça, Temel Yas Unsurları Envanteri (TYUE) genel imajlar ve düşünceler, akut ayrılık ve keder puanlarının azaldığını göstermektedir. Aynı zamanda, depremzedelerin algıladıkları sosyal destek düzeyi ile Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) puanları arasında yüksek düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgular, sosyal desteğin deprem sonrası yas ve umutsuzluk üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Depremde aile bireylerini kaybeden yetişkin bireylerin yas süreçleri üzerine algıladıkları sosyal destek düzeylerinin etkisine yönelik yapılan basit regresyon analizi sonuçları, sosyal destek algısının temel yas unsurları puanlarındaki değişimlerin %48'ini açıkladığını göstermektedir. Ayrıca, Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarının da sosyal destek algısının artmasıyla birlikte azaldığı bulunmuştur. Bu durum, sosyal desteğin psikolojik iyilik hali üzerinde kritik bir rol oynadığını ve özellikle deprem gibi travmatik olaylar sonrasında bireylerin iyileşme süreçlerinde önemli bir kaynak olduğunu vurgulamaktadır.

Eğitim ve gelir düzeyinin sosyal destek ve psikolojik iyilik hali üzerindeki etkileri de dikkat çekicidir. Yüksek eğitim seviyesinin sosyal destek algısını artırdığı ve bireylerin yas süreçlerini daha sağlıklı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, yüksek gelir düzeyinin sosyal destek ağlarını genişlettiği ve psikolojik iyilik halini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Dolayısıyla bu araştırmanın bulguları, sosyal destek algısı, yas süreçleri ve umutsuzluk düzeylerinin sosyodemografik faktörlere göre farklılıklar gösterdiğini ve bu durumun sosyal ve psikolojik destek mekanizmalarının bireylerin ihtiyaçlarına göre uyarlanmasının önemini vurgulamaktadır. Sosyal destek mekanizmalarının cinsiyet, yaş, eğitim ve gelir düzeyine göre farklılaştırılması, bireylerin psikolojik iyilik hallerini artırmada ve yas süreçlerini sağlıklı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olmada kritik bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, sosyal destek programlarının tasarlanmasında ve uygulanmasında bireylerin sosyodemografik özelliklerinin dikkate alınması, daha etkili ve hedeflenmiş

müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Araştırmanın sonuçları, sosyal destek mekanizmalarının deprem gibi travmatik olaylar sonrasında ne kadar önemli olduğunu örneklendirmekte ve bu alanda daha fazla araştırma yapılmasının gerekliliğinn altını çizmektedir. Bu bulgular, sosyal destek ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılmasına ve bu alandaki bilgi birikiminin artırılmasına katkı sağlayacaktır.

Bu sonuçlar çerçevesinde araştırmacılara ve uygulayıcılara olmak üzere geliştirilmesi gereken noktalarda birtakım öneriler belirlenmiştir. Bu doğrultuda öncelikli olarak uygulayıcılara yönelik öneriler aşağıda belirtilmiştir:

1. Depremzedelere yönelik sosyal destek ağları oluşturmak ve bu ağların sürdürülebilirliğini sağlamak önemlidir. Bu ağlar, bireylerin yalnızlık duygusunu azaltabilir ve psikolojik iyileşme süreçlerini hızlandırabilir.
2. Deprem sonrası psikososyal destek hizmetlerini artırmak ve bu hizmetlerin erişilebilirliğini sağlamak, depremzedelerin psikolojik iyilik hallerini iyileştirebilir.
3. Depremzedelere ve ailelerine yönelik eğitim ve bilgilendirme programları düzenlemek, sosyal destek kaynaklarının nasıl kullanılacağı konusunda farkındalık yaratabilir.
4. Depremzedelerin topluluk etkinliklerine katılımını teşvik etmek, sosyal bağların güçlenmesine ve destek ağlarının genişlemesine yardımcı olabilir.
5. Kriz müdahale ekiplerinin, deprem sonrası ilk müdahale sırasında sosyal destek sağlamaya odaklanmaları, uzun vadeli iyileşme süreçlerini olumlu yönde etkileyebilir.
6. Online destek grupları ve dijital platformlar aracılığıyla sosyal destek sağlamak, özellikle yüz yüze iletişimin mümkün olmadığı durumlarda etkili olabilir.
7. Sosyal destek programlarının etkinliğini düzenli olarak takip etmek ve değerlendirmek, bu programların sürekli iyileştirilmesine imkan tanır.

Uygulayıcıların yanı sıra gelecekte yapılması planlanan araştırmalar için de birtakım öneriler belirlenmiştir. Aşağıda araştırmacılara yönelik öneriler sıralanmıştır:

1. Sosyal destek kaynaklarının (aile, arkadaşlar, özel biri) ayrı ayrı etkilerini incelemek faydalı olacaktır. Bu nokta, hangi tür desteğin daha etkili olduğunu belirlemek için önemlidir.
2. Sosyal desteğin uzun vadeli etkilerini araştırmak, destek programlarının sürekliliği ve etkinliği hakkında daha kapsamlı bilgi sağlayabilir.

3. Farklı kültürel bağlamlarda sosyal desteğin etkilerini karşılaştırmak, destek mekanizmalarının kültürel uygunluğunu değerlendirmek açısından önemlidir.
4. Yaş, cinsiyet ve sosyo-ekonomik durum gibi demografik değişkenlerin sosyal destek algısı üzerindeki etkilerini incelemek, daha hedefli müdahaleler geliştirmeye yardımcı olabilir.
5. Sosyal destek ile psikolojik müdahaleler arasındaki etkileşimleri araştırmak, iyileşme sürecine bütüncül bir yaklaşım sağlamak için kritik olabilir.
6. Dijital iletişim araçlarının sosyal destek üzerindeki rolünü incelemek, özellikle pandemi gibi kısıtlayıcı dönemlerde önem kazanabilir.
7. Mevcut sosyal destek programlarının etkinliğini değerlendiren çalışmalar yapmak, bu programların geliştirilmesine ve iyileştirilmesine katkı sağlayabilir.

## KAYNAKÇA

- Abay, A. R. ve Çelik Abay, E. Z. (2023). Deprem Sonrası Ortaya Çıkan Sorunlar ve Sosyal Destek Ağlarının Rolü. doi:10.52108/2757-5942.4.1.7
- Abela, J. R. Z. ve Seligman, M. E. P. (2000). The Hopelessness Theory of Depression: A Test of the Diathesis-Stress Component in the Interpersonal and Achievement Domains. *Cognitive Therapy and Research*, 24(4), 361-378. doi:10.1023/A:1005571518032
- Ablett, J., Vasant, D. H., Taylor, M., Cawley, C. ve Lal, S. (2019). Poor Social Support and Unemployment Are Associated With Negative Affect in Home Parenteral Nutrition-Dependent Patients With Chronic Intestinal Failure. *JPEN. Journal of parenteral and enteral nutrition*, 43(4), 534-539. doi:10.1002/jpen.1457
- Abramson, L. Y., Alloy, L. B. ve Metalsky, G. I. (1995). Hopelessness Depression. *Explanatory Style* içinde . Routledge.
- Akman, N. (2018, 6 Ağustos). *KOAH hastalarının hastalığa psikososyal uyumlarının ve bakım verenlerin yaşadığı güçlüklerin belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/598069> adresinden erişildi.
- Aktaş, A. M. (2003). Kriz Durumlarında Sosyal Hizmet Müdahalesi. *Kriz Dergisi*, 11(3), 37-44. doi:10.1501/Kriz\_0000000196
- Albayrak, B. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Biçimleri, Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Ve Psikolojik Belirtileri Arasındaki İlişkiler*. (Yüksek Lisans Tezi). <http://openaccess.hku.edu.tr/xmlui/handle/20.500.11782/1141> adresinden erişildi.
- Alexander, J. F. ve Robbins, M. (2019). Functional Family Therapy. J. L. Lebow, A. L. Chambers ve D. C. Breunlin (Ed.), *Encyclopedia of Couple and Family Therapy*

- içinde (ss. 1232-1240). Cham: Springer International Publishing.  
doi:10.1007/978-3-319-49425-8\_161
- Alnıaçık, E., Of, M., Balkaş, J., Tülemez, S., Mirzayev, M. ve Alfarra, H. (2021). Pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve umutsuzluklarının kariyer geleceği algısı üzerindeki etkileri. *Business & Management Studies: An International Journal*, 9(1), 248-266.  
doi:10.15295/bmij.v9i1.1757
- Altun, F. (2016). Afetlerde Psikososyal Hizmetler: Marmara ve Van Depremleri Karşılaştırmalı Analizi. *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(8-9), 183-197.
- Alyüz, S. B. A. (2020). Sosyal Desteğin Birey Yaşamında Önemi ve Sosyal Hizmet. *Talim*, 4(1), 115-134. doi:10.37344/talim.2020.4
- Andrews, P. W. ve Thomson Jr., J. A. (2009). The bright side of being blue: Depression as an adaptation for analyzing complex problems. *Psychological Review*, 116(3), 620-654. doi:10.1037/a0016242
- Annak, B. B. (2023). Sosyal destek, sosyal ağ, yaşam kalitesi ve yaşam doyumu: Duygudurum ve anksiyete bozukluğu tanısı alan kişiler ve düzenli hemodiyaliz tedavisi gören hastalar açısından bir karşılaştırma.  
<https://acikerisim.mersin.edu.tr/yayin/163168&dil=9> adresinden erişildi.
- Arıca, F., Çakır, C. ve Kağnıcı, D. (2023). Kırılgan Gruplar Özelinde Afetlerde Psikososyal Hizmetler. *Afet ve Risk Dergisi*, 6(1), 176-187.  
doi:10.35341/afet.1173165
- Arıcı, N. (2014). *Travmatik yas sorununda aile dayanıklılığı programının kadınlardaki travma sonrası stres, yas ve aile dayanıklılığı düzeylerine etkisi*. (Doktora Tezi).  
<https://acikerisim.sakarya.edu.tr/handle/20.500.12619/69589> adresinden erişildi.



- Arıkan, A. (2018, 6 Ağustos). *Ergenlerde aile içi şiddet ile benlik imgesi ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/633223> adresinden erişildi.
- Arizmendi, B. J. ve O'Connor, M.-F. (2015). What is “normal” in grief? *Australian Critical Care*, Special Issue - End of Life Care and Bereavement, 28(2), 58-62. doi:10.1016/j.aucc.2015.01.005
- Arkar, H., Yaldiz, H. ve Eker, D. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Arslantaş, H., Adana, F., Kaya, F. ve Turan, D. (2010). Yatan Hastalarda Umutsuzluk ve Sosyal Destek Düzeyi ve Bunları Etkileyen Faktörler. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 18(2), 87-97.
- Artar, M. (2003). Depremi Yaşayan Ergenlerin Gelecek Beklentilerinin İçeriği. *Kriz Dergisi*, 11(3), 21-27. doi:10.1501/Kriz\_0000000195
- Aslan, B. ve Köşeler, E. (2022). Bireylerin Duygusal Açlık Durumlarının, Umutsuzluk Düzeylerinin ve Besin Tüketimlerinin Değerlendirilmesi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 7(2), 231-237.
- Aslan, M. ve Hocaoğlu, Ç. (2014). Yaşlılarda İntihar Davranışı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(3), 294-309. doi:10.5455/cap.20131229101314
- Aşçıoğlu Önal, A. ve Yalçın, İ. (2019). Yas Sürecinin Grupla Psikolojik Danışmada Ele Alınması Üzerine Bir İnceleme. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(55), 1013-1051.
- Avcı, M. (2019). Yas Sürecindeki Ergenlerin Dissosiyatif Yaşantıları Ve Psikolojik Belirtilerinin İncelenmesi. *The Journal of Social Science*, 3(6), 565-582. doi:10.30520/tjsosci.605792

- Bağcaz, A. (2018, 6 Ağustos). *Ankara`da yakın kaybı sonrası yas belirtilerinin yaygınlığı ve yordayıcı etmenler (sosyodemografik özellikler, yakın kaybının özellikleri, anksiyete duyarlılığı ve yetişkin ayrılık anksiyetesi ile ilişkisi)*. (Doktora Tezi). <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/428275> adresinden erişildi.
- Bailey, T. H. ve Phillips, L. J. (2016). The influence of motivation and adaptation on students' subjective well-being, meaning in life and academic performance. *Higher Education Research & Development*, 35(2), 201-216. doi:10.1080/07294360.2015.1087474
- Batok Kılınç, M. (2022). Uzamış yas belirtilerinin erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenleme güçlüğü temelinde incelenmesi. <http://acikerisim.medipol.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12511/11828> adresinden erişildi.
- Bayraktar Özgeldi, E. ve Gölge, Z. B. (2018). Belirsiz Kayıp: Belirsizlikle Yaşamayı Öğrenmek. doi:10.31828/tpy1301996120180618m000001
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D. ve Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861-865. doi:10.1037/h0037562
- Bekaroğlu, E. (2019). Ölüm ve Hayatın Anlamı Üzerine Psikolojik Bir İnceleme: İvan İlyiç'in Ölümü. *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 1(1), 33-37.
- Bell, A. C. ve D'Zurilla, T. J. (2009). Problem-solving therapy for depression: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 29(4), 348-353. doi:10.1016/j.cpr.2009.02.003
- Berksun, O. e, Oral, A., Ergin, G. n ve Azizoğlu, S. (1993). Krize Müdahale ve Yas: Olgu Sunusu. *Kriz Dergisi*, 1(2), 0-0. doi:10.1501/Kriz\_0000000023

- Bi, S., Stevens, G. W. J. M., Maes, M., Boer, M., Delaruelle, K., Eriksson, C., ... Finkenauer, C. (2021). Perceived Social Support from Different Sources and Adolescent Life Satisfaction Across 42 Countries/Regions: The Moderating Role of National-Level Generalized Trust. *Journal of Youth and Adolescence*, *50*(7), 1384-1409. doi:10.1007/s10964-021-01441-z
- Bozkurt, V. (2023). DEPREMİN TOPLUMSAL BOYUTU. *Avrasya Dosyası*, *14*(1), 77-99.
- Brent, D. A., Melhem, N. M., Masten, A. S., Porta, G. ve Payne, M. W. (2012). Longitudinal Effects of Parental Bereavement on Adolescent Developmental Competence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, *41*(6), 778-791. doi:10.1080/15374416.2012.717871
- Brodbeck, C. ve Michelson, L. (1987). Problem-solving skills and attributional styles of agoraphobics. *Cognitive Therapy and Research*, *11*(5), 593-610. doi:10.1007/BF01183861
- Brookshire, D. S., Chang, S. E., Cochrane, H., Olson, R. A., Rose, A. ve Steenson, J. (1997). Direct and Indirect Economic Losses from Earthquake Damage. *Earthquake Spectra*, *13*(4), 683-701. doi:10.1193/1.1585975
- Buckley, T., Sunari, D., Marshall, A., Bartrop, R., McKinley, S. ve Tofler, G. (2012). Physiological correlates of bereavement and the impact of bereavement interventions. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, *14*(2), 129-139. doi:10.31887/DCNS.2012.14.2/tbuckley
- Budge, S. L., Adelson, J. L. ve Howard, K. A. S. (2013). Anxiety and depression in transgender individuals: The roles of transition status, loss, social support, and coping. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *81*(3), 545-557. doi:10.1037/a0031774

- Burnett, P., Middleton, W., Raphael, B. ve Martinek, N. (1997). Measuring Core Bereavement Phenomena. *Psychological medicine*, 27, 49-57. doi:10.1017/S0033291796004151
- Caetano, S. C., Silva, C. M. ve Vettore, M. V. (2013). Gender differences in the association of perceived social support and social network with self-rated health status among older adults: A population-based study in Brazil. *BMC Geriatrics*, 13(1), 122. doi:10.1186/1471-2318-13-122
- Cao, S., Zhu, Y., Li, P., Zhang, W., Ding, C. ve Yang, D. (2022). Age Difference in Roles of Perceived Social Support and Psychological Capital on Mental Health During COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13. doi:10.3389/fpsyg.2022.801241
- Cesur Soysal, G. (2021). Uzamış Yas: Ayrılma-Bireyleşme Süreçleri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Temelinde Bir İnceleme. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(2), 221-240. doi:10.31682/ayna.716004
- Chilcott, J. H. (1998). Structural Functionalism as a Heuristic Device. *Anthropology & Education Quarterly*, 29(1), 103-111. doi:10.1525/aeq.1998.29.1.103
- Cover, R. (2013). Queer Youth Resilience: Critiquing the Discourse of Hope and Hopelessness in LGBT Suicide Representation. *M/C Journal*, 16(5). doi:10.5204/mcj.702
- Cunningham, S., Gunn, T., Alladin, A. ve Cawthorpe, D. (2008). Anxiety, Depression and Hopelessness in Adolescents: A Structural Equation Model. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 17(3), 137-144.
- Çakir, H. Y. (2018, 6 Ağustos). *12-22 yaş grubundaki gençlerde çok yönlü algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik araştırması*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/526620> adresinden erişildi.

- Çelik, S. B., Çabuker, N. D., Batık, M. V. ve Epli, H. (2022). Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları Olarak Olayın Etkisi ve İyimserlik. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (55), 180-202. doi:10.9779/pauefd.952783
- Çelik, S. ve Sayıl, İ. (2003). Patolojik Yas Kavramı Yeni Bir Yaklaşım: Travmatik Yas. *Kriz Dergisi*, 11(2), 0-0. doi:10.1501/Kriz\_0000000193
- Çiftçi, Ö. (2007). *Yaşadıkları Şiddet Nedeniyle Sığınma Evlerine Başvuran Kadınların Umutsuzluk, Depresyon Ve Üreme Sağlığı Durumlarının Değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi).  
<https://www.proquest.com/docview/2553749145/abstract/6BE3C83C24AE4F19PQ/1> adresinden erişildi.
- Çolak, G. V. ve Hocaoğlu, Ç. (2021). Kayıp ve Yas: Bir Gözden Geçirme. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(1), 56-62. doi:10.35365/ctjpp.21.1.07
- Derman, M. T. (2010). Sokakta Çalıştırılan Çocukların Benlik Saygısı, Denetim Odağı Ve Umutsuzluk Düzeyleri. *Education Sciences*, 5(1), 89-106.
- Dietz, L. J. ve Matthews, K. A. (2011). Depressive Symptoms and Subclinical Markers of Cardiovascular Disease in Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 48(6), 579-584. doi:10.1016/j.jadohealth.2010.09.001
- Dilbaz, N. ve Seber, G. (1993). UMUTSUZLUK KAVRAMI: DEPRESYON VE İNTİHARDA ÖNEMİ. *Kriz Dergisi*, 1(3), 0-0. doi:10.1501/Kriz\_0000000044
- Dinçer, K. (2023). *Muaythai milli sporcularının umutsuzluklarının kariyer geleceği algısı üzerindeki etkileri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.
- Dizer, D. (2018, 6 Ağustos). *Sakarya ilindeki liseli ergenlerin 1999 Marmara depremi sonrası travmayı algılama, sosyal destek sistemleri ve umutsuzluk belirtilerinin*

*incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi).

<https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/665290> adresinden erişildi.

- Doğanay, S. (2023). Depremzedelerin Hayatı Anlamlandırma ve Yas Süreçlerinde Dinin Rolü: Nitel Bir Araştırma. *ULUM*, 6(Özel Sayı), 157-190. doi:10.54659/ulum.1347634
- Durak, A. ve Palabıyıkoglu, R. (1994a). Beck Umutsuzluk Ölçeği Geçerlilik Çalışması. *Kriz Dergisi*, 2(2), 311-319. doi:10.1501/Kriz\_0000000071
- Durak, A. ve Palabıyıkoglu, R. (1994b). Beck Umutsuzluk Ölçeği Geçerlilik Çalışması. *Kriz Dergisi*, 2(2), 311-319. doi:10.1501/Kriz\_0000000071
- Durat, G., Atmaca, G. D., Ünsal, A. ve Kama, N. (2017). Özel Gereksinimi Olan Çocukların Ailelerinde Umutsuzluk ve Depresyon. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 39(3), 49-57. doi:10.20515/otd.300262
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Rolü. <https://gcris.pau.edu.tr/handle/11499/41414> adresinden erişildi.
- Duruel, M. (2023). Kırılganlık Ve Dirençlilik Kesişiminde Yaşlıların Afet Deneyimleri Hatay Örneğinde 6 Şubat 2023 Depremleri. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(2), 103-120.
- Dülger, Ö. (2018, 6 Ağustos). *Ergenlerde algılanan sosyal destek ile karar verme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/477043> adresinden erişildi.
- Eker, D. ve Alkar, H. (1995). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği' nin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 17-25.
- Eliüşük, A. (2018, 6 Ağustos). *Şizofrenili hastası olan ailelerin algılanan sosyal destek ve umutsuzluk düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi.* (Yüksek

Lisans Tezi). <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/448112> adresinden erişildi.

Erdul, G. (2005). *Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri Ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://www.proquest.com/docview/2628833495/abstract/556940B0F8FD4CAA> PQ/1 adresinden erişildi.

Feder, A., Ahmad, S., Lee, E. J., Morgan, J. E., Singh, R., Smith, B. W., ... Charney, D. S. (2013). Coping and PTSD symptoms in Pakistani earthquake survivors: Purpose in life, religious coping and social support. *Journal of Affective Disorders, 147*(1), 156-163. doi:10.1016/j.jad.2012.10.027

Franssen, T., Stijnen, M., Hamers, F. ve Schneider, F. (2020). Age differences in demographic, social and health-related factors associated with loneliness across the adult life span (19–65 years): A cross-sectional study in the Netherlands. *BMC Public Health, 20*(1), 1118. doi:10.1186/s12889-020-09208-0

Fried, R. G., Gupta, M. A. ve Gupta, A. K. (2005). Depression and Skin Disease. *Dermatologic Clinics, 23*(4), 657-664. doi:10.1016/j.det.2005.05.014

Frumkin, M. R., Robinaugh, D. J., LeBlanc, N. J., Ahmad, Z., Bui, E., Nock, M. K., ... McNally, R. J. (2021). The pain of grief: Exploring the concept of psychological pain and its relation to complicated grief, depression, and risk for suicide in bereaved adults. *Journal of Clinical Psychology, 77*(1), 254-267. doi:10.1002/jclp.23024

García, F. E., Páez-Rovira, D., Zurtia, G. C., Martel, H. N. ve Reyes, A. R. (2014). Religious Coping, Social Support and Subjective Severity as Predictors of Posttraumatic Growth in People Affected by the Earthquake in Chile on 27/2/2010. *Religions, 5*(4), 1132-1145. doi:10.3390/rel5041132

- Granek, L. (2010). Grief as pathology: The evolution of grief theory in psychology from Freud to the present. *History of Psychology, 13*(1), 46-73. doi:10.1037/a0016991
- Guha-Sapir, D., Santos, I. ve Editor, A. B., Managing. (2013). *The Economic Impacts of Natural Disasters*. Oxford University Press.
- Guo, J., Liu, C., Kong, D., Solomon, P. ve Fu, M. (2018). The relationship between PTSD and suicidality among Wenchuan earthquake survivors: The role of PTG and social support. *Journal of Affective Disorders, 235*, 90-95. doi:10.1016/j.jad.2018.04.030
- Güler, M., Demirci, K., Karakuş, K., Kişioğlu, A. N., Zengin, E., Yozgat, Z., ... Yılmaz, H. ramazan. (2015). Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Umutsuzluk-Depresyon Sıklığı ve Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *International Journal of Basic and Clinical Medicine, 2*(1), 32-37.
- Gündoğan, T. (2019, 24 Ocak). *Depresyon hastalarında psikolojik dayanıklılık odaklı psikoeğitimin etkileri*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/416303> adresinden erişildi.
- Güven, K. (2010). *Marmara depremini yaşayan yetişkinlerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile travma sonrası gelişim ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hamzaçebi, N. (2019, 14 Temmuz). *Bağlanma stillerinin yas sürecine etkileri*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/90404> adresinden erişildi.



- Haran, S. ve Aydın, O. (1995). Depresyon, Umutsuzluk, Sosyal Beğenirlik Ve Kendini Kurgulama Düzeyinin İntihar Fikirleri İle İlişkisi. *Kriz Dergisi*, 3(1), 218-222. doi:10.1501/Kriz\_0000000092
- Horwitz, A. G., Berona, J., Czyz, E. K., Yeguez, C. E. ve King, C. A. (2017). Positive and Negative Expectations of Hopelessness as Longitudinal Predictors of Depression, Suicidal Ideation, and Suicidal Behavior in High-Risk Adolescents. *Suicide & life-threatening behavior*, 47(2), 168-176. doi:10.1111/sltb.12273
- Iraz, R., Aribaş, A. N. ve Özşahin, F. (2021). ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLİŞKİSİ: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÖRNEĞİ. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 363-376. doi:10.30692/sisad.930302
- Johannsen, M., Damholdt, M. F., Zachariae, R., Lundorff, M., Farver-Vestergaard, I. ve O'Connor, M. (2019). Psychological interventions for grief in adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, 253, 69-86. doi:10.1016/j.jad.2019.04.065
- Johansen, R., Espetvedt, M. N., Lyshol, H., Clench-Aas, J. ve Mykkestad, I. (2021). Mental distress among young adults – gender differences in the role of social support. *BMC Public Health*, 21(1), 2152. doi:10.1186/s12889-021-12109-5
- Johnson, T. ve Tomren, H. (1999). Helplessness, Hopelessness, and Despair: Identifying the Precursors to Indian Youth Suicide. *American Indian Culture and Research Journal*, 23(3). <https://escholarship.org/uc/item/7p1610nf> adresinden erişildi.
- Jolly, P., Kong, D. T. ve Kim, K. Y. (2020). Social Support at Work: An Integrative Review. *Journal of Organizational Behavior*, 42. doi:10.1002/job.2485

- Kapıkıran, Ş. ve Özgüngör, S. (2009). Ergenlerin sosyal destek düzeylerinin akademik başarı ve güdülenme düzeyi ile ilişkileri. <https://gcris.pau.edu.tr/handle/11499/41504> adresinden erişildi.
- Karasu, S. ve Yalçınkaya Alkar, Ö. (2020). Evcil hayvanını kaybeden bireylerin yaşadıkları yas süreci ile ilgili bir nitel araştırma. *Veteriner Hekimler Derneği Dergisi*, 91(2), 86-97. doi:10.33188/vetheder.646796
- Kardaş, F. ve Tanhan, F. (2018). Van Depremini Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Stres, Travma Sonrası Büyüme ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi\*. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1-36.
- Karpat, D. (2018, 6 Ağustos). *Yaygın gelişimsel bozukluk tanısı alan çocukların ebeveynlerinin yaşadığı yas tepkilerinin, evlilik uyumlarının ve sosyal destek algılarının incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/571471> adresinden erişildi.
- Kaya, D. (2018, 6 Ağustos). *Yetişkin zihin engelli bireylerin sosyal becerilerinin gelişiminde yaratıcı drama yönteminin etkililiğinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/584586> adresinden erişildi.
- Kayış, A. (2018, 6 Ağustos). *Kanser hastalarının hastalık algısı ve umutsuzluk düzeyleri.* (Yüksek Lisans Tezi). <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/89920> adresinden erişildi.
- Ke, X., Liu, C. ve Li, N. (2010). Social support and Quality of Life: A cross-sectional study on survivors eight months after the 2008 Wenchuan earthquake. *BMC Public Health*, 10(1), 573. doi:10.1186/1471-2458-10-573

- Kılıç, N. (2018, 6 Ağustos). *Hafif şişman ve şişman kadınlarda diyet tedavisinin vücut kompozisyonu, benlik algısı ve umutsuzluk düzeyine etkisi.* (Yüksek Lisans Tezi). <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/73987> adresinden erişildi.
- Kıral, K., Yetim, Ü., Özge, A. ve Aydın, A. (2017). The relationships between coping strategies, social support and depression: An investigation among Turkish caregivers of patients with dementia. *Ageing & Society*, 37(1), 167-187. doi:10.1017/S0144686X1500104X
- Kırcalı, E. (2020, 2 Mart). *Yas sürecinin yordayıcıları: Geçmiş deneyimler, duygu düzenleme becerisi, psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve başa çıkma becerileri.* (Yüksek Lisans Tezi). <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/63975> adresinden erişildi.
- Kıral, G., Mavruk, C. ve Kıral, E. (2019). Fiziksel Yetersizlik, Umutsuzluk, Parasal Problem ve Sosyal Sermayenin Yalnızlık Hissi Üzerine Etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 14(20), 239-261. doi:10.26466/opus.568540
- Kisely, S. (2016). No Mental Health without Oral Health. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(5), 277-282. doi:10.1177/0706743716632523
- Kisely, S., Sawyer, E., Siskind, D. ve Lalloo, R. (2016). The oral health of people with anxiety and depressive disorders – a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 200, 119-132. doi:10.1016/j.jad.2016.04.040
- Koç, M. ve Yalçın, S. (2023). Afetlerde Krize Müdahale: Kahramanmaraş Depremi'nde Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nın Çalışmaları. *Uluslararası Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 93-105. doi:10.57114/jswrpub.1257945
- Korkusuz, M. (2019, 3 Aralık). *Kocası şehit olan kadınlarda şehitlik algısının yas sürecine ve benlik saygısına olan etkilerinin incelenmesi: 15 Temmuz 2016*

örneği. (Yüksek Lisans Tezi).

<https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/376241> adresinden erişildi.

Koyuncu, Ö. (2018, 6 Ağustos). *Ebeveyn kaybı yaşayan kişilerde psikolojik esneklik tepkisinin psiko - sosyal belirleyicileri: Kaybın koşulları, kişinin kendine, dünyaya, geleceğe yönelik algısı, algılanan sosyal destek ve başa çıkma stratejileri.* (Yüksek Lisans Tezi).

<https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/464071> adresinden erişildi.

Lamis, D. A., Ballard, E. D., May, A. M. ve Dvorak, R. D. (2016). Depressive Symptoms and Suicidal Ideation in College Students: The Mediating and Moderating Roles of Hopelessness, Alcohol Problems, and Social Support. *Journal of Clinical Psychology*, 72(9), 919-932. doi:10.1002/jclp.22295

Li, F., Luo, S., Mu, W., Li, Y., Ye, L., Zheng, X., ... Chen, X. (2021). Effects of sources of social support and resilience on the mental health of different age groups during the COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 21(1), 16. doi:10.1186/s12888-020-03012-1

Lijtmaer, R. M. (2022). Social Trauma, Nostalgia and Mourning in the Immigration Experience. *The American Journal of Psychoanalysis*, 82(2), 305-319. doi:10.1057/s11231-022-09357-8

Malmberg, M., Kleinjan, M., Vermulst, A. A., Overbeek, G., Monshouwer, K., Lammers, J. ve Engels, R. C. M. E. (2012). Do Substance Use Risk Personality Dimensions Predict the Onset of Substance Use in Early Adolescence? A Variable- and Person-Centered Approach. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(11), 1512-1525. doi:10.1007/s10964-012-9775-6

Mandalaki, E. (2024). Affective diaries of quarantine: Writing as *mourning*. *Organization*, 31(2), 335-357. doi:10.1177/13505084221115839

- Martínez-Hernández, A., Carceller-Maicas, N., DiGiacomo, S. M. ve Ariste, S. (2016). Social support and gender differences in coping with depression among emerging adults: A mixed-methods study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 10(1), 2. doi:10.1186/s13034-015-0088-x
- Maschi, T., Viola, D., Morgen, K. ve Koskinen, L. (2015). Trauma, stress, grief, loss, and separation among older adults in prison: The protective role of coping resources on physical and mental well-being. *Journal of Crime and Justice*, 38(1), 113-136. doi:10.1080/0735648X.2013.808853
- Mazza, J. J. ve Reynolds, W. M. (1998). A longitudinal investigation of depression, hopelessness, social support, and major and minor life events and their relation to suicidal ideation in adolescents. *Suicide & Life-Threatening Behavior*, 28(4), 358-374.
- Mehmetoğlu, S. C. (2022). *Kayıp yaşamış yetişkinlerde duygusal zekâ ile yas süreci arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/handle/11363/3769> adresinden erişildi.
- Mitima-Verloop, H. B., Mooren, T. T. M., Kritikou, M. E. ve Boelen, P. A. (2022). Restricted Mourning: Impact of the COVID-19 Pandemic on Funeral Services, Grief Rituals, and Prolonged Grief Symptoms. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 878818. doi:10.3389/fpsy.2022.878818
- Najarian, L., Goenjian, A., Pelcovtztz, D., Mandel, F. ve Najarian, B. (1996). Relocation after a Disaster: Posttraumatic Stress Disorder in Armenia after the Earthquake. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 35(3), 374-383. doi:10.1097/00004583-199603000-00020
- Nieto, M., Visier, M. E., Silvestre, I. N., Navarro, B., Serrano, J. P. ve Martínez-Vizcaíno, V. (2023). Relation between resilience and personality traits: The role of

- hopelessness and age. *Scandinavian Journal of Psychology*, 64(1), 53-59.  
doi:10.1111/sjop.12866
- Nock, M. K. ve Mendes, W. B. (2008). Physiological arousal, distress tolerance, and social problem-solving deficits among adolescent self-injurers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(1), 28-38. doi:10.1037/0022-006X.76.1.28
- Okday, A. A. (2018, 6 Ağustos). *Hemodiyaliz hastalarında hastalık algısı ve umutsuzluk düzeyleri.* (Yüksek Lisans Tezi).  
<https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/93177> adresinden erişildi.
- Olçay, G. U. (2018, 6 Ağustos). *Alkol ve madde bağımlılığı tedavisi gören bireylerde algılanan sosyal destek ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/90409> adresinden erişildi.
- Ozdemir, O., Boysan, M., Guzel Ozdemir, P. ve Yilmaz, E. (2015). Relationships between posttraumatic stress disorder (PTSD), dissociation, quality of life, hopelessness, and suicidal ideation among earthquake survivors. *Psychiatry Research*, 228(3), 598-605. doi:10.1016/j.psychres.2015.05.045
- Özkan, B. ve Çetinkaya Kutun, F. (2021). Afet psikolojisi. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 8(3), 249-256. doi:10.52880/sagakaderg.868877
- Öztürk, M., Tuncer Ertem, G., Kotanoğlu, M. S., Erdiñç, Ş. ve Kinikli, S. (2021). Covid-19 Pandemisinde Görev Alan Sağlık Çalışanlarının Algıladıkları Sosyal Desteğin Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerine Etkisi. *Ankara Eğitim ve Araştırma Hastanesi Tıp Dergisi*. doi:10.20492/aeahtd.806895

- Özülkü, E. ve Bağlama, B. (2022). Öğrenme Güçlüğü Tanısı Almış Çocuğa Sahip Ailelerde Tükenmişlik ile Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 6(11), 39-57. doi:10.31461/ybpd.1114881
- Papuşcuoğlu, T. (2022). *Gündelik Hayat ve Ölüm: Kayseri'de Yas Kültürü*. (Yüksek Lisans Tezi).  
<https://www.proquest.com/docview/2753654235/abstract/2F9254EA7D704181P>  
 Q/1 adresinden erişildi.
- Picardi, A., Lega, I. ve Tarolla, E. (2013). Suicide risk in skin disorders. *Clinics in Dermatology, Psychodermatology*, 31(1), 47-56.  
 doi:10.1016/j.clindermatol.2011.11.006
- Pomeroy, E. C. ve Garcia, R. B. (2010). *Children and Loss: A Practical Handbook for Professional*. Oxford University Press.
- Ponsoda, J. M., Beleña, M. Á. ve Díaz, A. (2023). Psychological Distress in Alzheimer's Disease Family Caregivers: Gender Differences and the Moderated Mediation of Resilience. *Healthcare*, 11(23), 3084. doi:10.3390/healthcare11233084
- Ramirez, M. ve Peek-Asa, C. (2005). Epidemiology of Traumatic Injuries from Earthquakes. *Epidemiologic Reviews*, 27(1), 47-55. doi:10.1093/epirev/mxi005
- Rashidi, A. R., Mohseni, Z. ve Golmohammadian, M. (2017). On the Role of Family Emotional Atmosphere, Perception of parenting Styles, Family Communication Patterns and Perceived Social Support in Predicting the Abuse of Industrial Psychoactive Substances in Students. *Scientific Quarterly Research on Addiction*, 11(41), 103-123.
- Ren, J., Jiang, X., Yao, J., Li, X., Liu, X., Pang, M. ve Chiang, C. L. V. (2015). Depression, Social Support, and Coping Styles among Pregnant Women after the

- Lushan Earthquake in Ya'an, China. *PLOS ONE*, 10(8), e0135809.  
doi:10.1371/journal.pone.0135809
- Ringler, L. L. ve Hayden, D. C. (2000). Adolescent Bereavement and Social Support: Peer Loss Compared to Other Losses. *Journal of Adolescent Research*, 15(2), 209-230. doi:10.1177/0743558400152002
- Ron, P. (2007). Depression, Hopelessness, and Suicidal Ideation among the Elderly: A Comparison between Veterans and New Immigrants. *Illness, Crisis & Loss*, 15(1), 25-38. doi:10.1177/105413730701500102
- Sakarya, D. ve Güneş, C. (2013). Van Depremi sonrasında travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 21(1), 25-32. doi:10.1501/Kriz\_0000000335
- Sari, B. (2018, 6 Ağustos). *Lise öğrencisi ergenlerde (15-19 yaş) problem çözme becerileri ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/711063> adresinden erişildi.
- Satorres, E., Ros, L., Meléndez, J. C., Serrano, J. P., Latorre, J. M. ve Sales, A. (2018). Measuring elderly people's quality of life through the Beck Hopelessness Scale: A study with a Spanish sample. *Aging & Mental Health*, 22(2), 239-244. doi:10.1080/13607863.2016.1247427
- Savaş, E. (2020). Covid-19 Sürecinde Yas. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 82-89.
- Schut, M. S., Henk. (1999). The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale and Description. *Death Studies*, 23(3), 197-224. doi:10.1080/074811899201046



- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C. ve Tekin, D. (1993). Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirliği. *Kriz Dergisi*, 1(3), 139-142. doi:10.1501/Kriz\_0000000045
- Seligman, M. E. P. (2000). Optimism, Pessimism, and Mortality. *Mayo Clinic Proceedings*, 75(2), 133-134. doi:10.4065/75.2.133
- Selvi, Y., Öztürk, R. İ., Ağargün, M. Y., Beşiroğlu, L. ve Çilli, A. S. (2011). Temel Yas Unsurları Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Nöro psikiyatri Arşivi*, 48(3), 1-1. doi:10.4274/npa.y5716
- Shepherd, D. A., Covin, J. G. ve Kuratko, D. F. (2009). Project failure from corporate entrepreneurship: Managing the grief process. *Journal of Business Venturing*, 24(6), 588-600. doi:10.1016/j.jbusvent.2008.01.009
- Shulla, R. M. ve Toomey, R. B. (2018). Sex differences in behavioral and psychological expression of grief during adolescence: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 65, 219-227. doi:10.1016/j.adolescence.2018.04.001
- Shuman, C. J., Morgan, M. E., Chiangong, J., Pareddy, N., Veliz, P., Peahl, A. F. ve Dalton, V. K. (2022). "Mourning the Experience of What Should Have Been": Experiences of Peripartum Women During the COVID-19 Pandemic. *Maternal and Child Health Journal*, 26(1), 102-109. doi:10.1007/s10995-021-03344-8
- Sivrikaya, T. ve Tekinarslan, İ. Ç. (2013). Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuğa Sahip Annelerde Stres, Sosyal Destek ve Aile Yüğü. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 14(02), 17-31. doi:10.1501/Ozlegt\_0000000182
- Slesnick, N., Meyers, R. J., Meade, M. ve Segelken, D. H. (2000). Bleak and hopeless no more: Engagement of reluctant substance-abusing runaway youth and their families. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 19(3), 215-222. doi:10.1016/S0740-5472(00)00100-8

- Smith, D. M., Loewenstein, G., Jankovic, A. ve Ubel, P. A. (2009). Happily hopeless: Adaptation to a permanent, but not to a temporary, disability. *Health Psychology*, 28(6), 787-791. doi:10.1037/a0016624
- Speckens, A. E. M. ve Hawton, K. (2005). Social Problem Solving in Adolescents with Suicidal Behavior: A Systematic Review. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 35(4), 365-387. doi:10.1521/suli.2005.35.4.365
- Stewart, S. M., Kennard, B. D., Lee, P. W. H., Mayes, T., Hughes, C. ve Emslie, G. (2005). Hopelessness and suicidal ideation among adolescents in two cultures. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46(4), 364-372. doi:10.1111/j.1469-7610.2004.00364.x
- Stoddard, S. A., Henly, S. J., Sieving, R. E. ve Bolland, J. (2011). Social Connections, Trajectories of Hopelessness, and Serious Violence in Impoverished Urban Youth. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(3), 278-295. doi:10.1007/s10964-010-9580-z
- Stroebe, W., Stroebe, M., Abakoumkin, G. ve Schut, H. (1996). The role of loneliness and social support in adjustment to loss: A test of attachment versus stress theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1241-1249. doi:10.1037/0022-3514.70.6.1241
- Şahbaz, Ş. R., Vayısoğlu Zorlu, A. ve Yağci, H. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Pandemi Nedeniyle Gerçekleştirilen Uzaktan Eğitimden Memnuniyet Düzeyleri ile Akademik Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Boyabat İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi E-Dergisi*, 2(1), 43-60.
- Şimşek, A. H. (2018). Richard Gross: Yası Anlamak. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4), 233-236. doi:10.31461/ybpd.458899

- Şimşek Arslan, B. ve Buldukoğlu, K. (2019). Yasın Aile Üzerine Etkilerini Azaltmak İçin Uygulanan Yas Destek Programları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(3), 402-417. doi:10.18863/pgy.444297
- Şimşek, H. N., Demirci, H. ve Bolsoy, N. (2018). Sosyal Destek Sistemleri ve Ebelik. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 8(2), 97-103.
- Tanhan, F. ve Kardeş, F. (2014). Van Depremine Yaşayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Travmadan Etkilenme ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 4(1), 102-115. doi:10.19126/suje.52552
- Tanriverdi, S. (2018, 6 Ağustos). *Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/703441> adresinden erişildi.
- Tek, S. (2019, 28 Ağustos). *Kanser hastalarında yas belirti ve distres düzeyinin hasta aktiflik düzeyi ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/215110> adresinden erişildi.
- Thompson, E. A., Mazza, J. J., Herting, J. R., Randell, B. P. ve Eggert, L. L. (2005). The Mediating Roles of Anxiety Depression, and Hopelessness on Adolescent Suicidal Behaviors. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 35(1), 14-34. doi:10.1521/suli.35.1.14.59266
- Tomanbay, İ. (2000). Deprem, İnsan ve Sosyal Hizmetler. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 12(1), 123-137.
- Torun, A. (1995). *Tükenmişlik, Aile yapısı Ve Sosyal Destek ilişkileri üzerine Bir İnceleme*. (Doktora Tezi). <https://www.proquest.com/docview/2598034129/abstract/625213B1090A4E3B> PQ/1 adresinden erişildi.

- Traş, Z. ve Arslan, E. (2013). Ergenlerde Sosyal Yetkinliğin, Algılanan Sosyal Destek Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 12(4), 1133-1140.
- Tümekaya, D. D. S., Çelik, D. M. ve Aybek, D. B. (2011). Lise Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışlar, Otomatik Düşünceler, Umutsuzluk Ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 77-93.
- Tümekaya, S. (2005). Ailesi Yanında Ve Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(4), 445-459.
- Türe, G. (2018, 6 Ağustos). *Hazırlık okulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile stres yönetimi becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması: Yeditepe Üniversitesi örneği.* (Yüksek Lisans Tezi).  
<https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/342495> adresinden erişildi.
- Umlauf, M. G., Bolland, A. C., Bolland, K. A., Tomek, S. ve Bolland, J. M. (2015). The Effects of Age, Gender, Hopelessness, and Exposure to Violence on Sleep Disorder Symptoms and Daytime Sleepiness Among Adolescents in Impoverished Neighborhoods. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 518-542.  
doi:10.1007/s10964-014-0160-5
- Utz, R. L., Caserta, M. ve Lund, D. (2012). Grief, Depressive Symptoms, and Physical Health Among Recently Bereaved Spouses. *The Gerontologist*, 52(4), 460-471.  
doi:10.1093/geront/gnr110
- Van Droogenbroeck, F., Spruyt, B. ve Keppens, G. (2018). Gender differences in mental health problems among adolescents and the role of social support: Results from the Belgian health interview surveys 2008 and 2013. *BMC Psychiatry*, 18(1), 6.  
doi:10.1186/s12888-018-1591-4

- Varga, M. A., Lanier, B., Biber, D. ve Stewart, B. (2021). Holistic Grief Effects, Mental Health, and Counseling Support in Bereaved College Students. *College Student Affairs Journal*, 39(1), 1-13.
- Weiss, R. S. (2008). The nature and causes of grief. *Handbook of bereavement research and practice: Advances in theory and intervention* içinde (ss. 29-44). Washington, DC, US: American Psychological Association. doi:10.1037/14498-002
- Wilson, C. J. ve Deane, F. P. (2010). Help-Negation and Suicidal Ideation: The Role of Depression, Anxiety and Hopelessness. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(3), 291-305. doi:10.1007/s10964-009-9487-8
- Winsler, A., Deutsch, A., Vorona, R. D., Payne, P. A. ve Szklo-Coxe, M. (2015). Sleepless in Fairfax: The Difference One More Hour of Sleep Can Make for Teen Hopelessness, Suicidal Ideation, and Substance Use. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 362-378. doi:10.1007/s10964-014-0170-3
- Wittouck, C., Van Autreve, S., De Jaegere, E., Portzky, G. ve van Heeringen, K. (2011). The prevention and treatment of complicated grief: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 31(1), 69-78. doi:10.1016/j.cpr.2010.09.005
- Wolfe, K. L., Nakonezny, P. A., Owen, V. J., Rial, K. V., Moorehead, A. P., Kennard, B. D. ve Emslie, G. J. (2019). Hopelessness as a Predictor of Suicide Ideation in Depressed Male and Female Adolescent Youth. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 49(1), 253-263. doi:10.1111/sltb.12428
- Wood, R. ve Bandura, A. (1989). Social Cognitive Theory of Organizational Management. *Academy of Management Review*, 14(3), 361-384. doi:10.5465/amr.1989.4279067
- Worden, W. (2018). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*. Springer Publishing Company.

- Wu, C. S. T., Wong, H. T., Yu, K. F., Fok, K. W., Yeung, S. M., Lam, C. H. ve Liu, K. M. (2016). Parenting approaches, family functionality, and internet addiction among Hong Kong adolescents. *BMC Pediatrics*, 16(1), 130. doi:10.1186/s12887-016-0666-y
- Wu, J., Li, N., Hallegatte, S., Shi, P., Hu, A. ve Liu, X. (2012). Regional indirect economic impact evaluation of the 2008 Wenchuan Earthquake. *Environmental Earth Sciences*, 65(1), 161-172. doi:10.1007/s12665-011-1078-9
- Xi, Y., Yu, H., Yao, Y., Peng, K., Wang, Y. ve Chen, R. (2020). Post-traumatic stress disorder and the role of resilience, social support, anxiety and depression after the Jiuzhaigou earthquake: A structural equation model. *Asian Journal of Psychiatry*, 49, 101958. doi:10.1016/j.ajp.2020.101958
- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S. ve Yang, N. (2020). The Effects of Social Support on Sleep Quality of Medical Staff Treating Patients with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in January and February 2020 in China. *Medical Science Monitor*, 26. doi:10.12659/MSM.923549
- Xu, J. ve Wei, Y. (2013). Social Support as a Moderator of the Relationship between Anxiety and Depression: An Empirical Study with Adult Survivors of Wenchuan Earthquake. *PLOS ONE*, 8(10), e79045. doi:10.1371/journal.pone.0079045
- Yadavalli, S. (2022). Mourning and The Capacity To Be Alone: Cultural and Existential Rituals in Loss. *Psychoanalysis, Self and Context*, 17(3-4), 243-254. doi:10.1080/24720038.2021.2024544
- Yaman, Ö. M. ve Akyurt, M. A. (2013). Sosyal Hizmete Kültürel Yaklaşım: 2011 Van Depremi Örneği. *Istanbul University Journal of Sociology*, 3(26), 105-144.
- Yanagisako, S. J. (1979). Family and Household: The Analysis of Domestic Groups. *Annual Review of Anthropology*, 8, 161-205.

- Yarapşanlı, B. (2018, 6 Ağustos). *Çocuklarda depresyon belirtilerinin yordanmasında yaşanmış olumsuz olaylar, algılanan anne-baba tutumu, öğrenilmiş çaresizlik ve umutsuzluğun rolü.* (Yüksek Lisans Tezi).  
<https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/664743> adresinden erişildi.
- Yelboğa, N. (2023). Kahramanmaraş Depremi Özelinde Travmatik Yas ve Sosyal Hizmetin Yas Danışmanlığı Müdahalesi. *Uluslararası Toplumsal Bilimler Dergisi*, 7(1), 97-121.
- Yıldız, B. ve Akkoyun, A. Z. (2023). Deprem Sonrası Psikiyatrik Destek. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8(2), 817-820.
- Yıldız, K. ve Dirik, D. (2019). Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkide Algılanan Öz Yeterliliğin Rolü. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 132-144. doi:10.33689/spormetre.500792
- Yuvakgil, Z. (2017, 1 Kasım). *Yaşlılarda algılanan sosyal destek düzeyleri, sosyal ağ büyüklükleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi).  
<http://adudspace.adu.edu.tr:8080/xmlui/handle/11607/3221> adresinden erişildi.
- Zeybek, Z., Bozkurt, Y. ve Aşkın, R. (2020). Covid-19 Pandemisi: Psikolojik Etkileri Ve Terapötik Müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 304-318.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. ve Farley, G. K. (2011). Multidimensional Scale of Perceived Social Support. doi:10.1037/t02380-000
- Zubaroglu Yanardağ, M. (2019, 1 Kasım). *Çözüm odaklı kısa terapiye dayalı bireylerle sosyal hizmet müdahalesinin gençlerin umutsuzluk ve stres düzeylerine etkisi.*

(Doktora Tezi). <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/73818>  
adresinden erişildi.



## EKLER

## Ek A: Tez Etik Kurulu Onayı

T.C.	
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ	
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ	
TEZ / ARAŞTIRMA / ANKET / ÇALIŞMA İZİNİ / ETİK KURULU İZİNİ TALEP FORMU VE ONAY TUTANAK FORMU	
ÖĞRENCİ BİLGİLERİ	
T.C. NOSU	
ADI VE SOYADI	ASLI İNAN
ÖĞRENCİ NO	2021011023
TEL. NO.	
E - MAIL ADRESLERİ	
ANA BİLİM DALI	PSIKOLOJİ
HANGİ AŞAMADA OLDUĞU (DERS / TEZ)	TEZ
İSTEKTE BULUNDUĞU DÖNEME AİT DÖNEMLİK KAYDININ YAPILIP-YAPILMADIĞI	2023/ 2024 - GÜZ / BAHAR DÖNEMİ KAYDINI YENİLEMEDİM / YENİLEDİM.
ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ BİLGİLER	
TEZİN KONUSU	Depremde aile bireylerini kaybeden yetişkin bireylerin umutsuzluk düzeyleri ve yas süreciyle algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.
TEZİN AMACI	Depremzedelerin etkilenme düzeylerini anlamak ve uzun vadeli müdahale çalışmalarına kaynak sağlamak amacı taşımaktadır.
TEZİN TÜRKÇE ÖZETİ	Bu çalışma, 6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen Kahramanmaraş depremlerinde aile üyelerini kaybeden yetişkin bireylerin yaşadığı umutsuzluk düzeyleri ve yas süreçlerinin algıladıkları sosyal destek düzeyi ile ilişkisini incelemektedir. Çalışmanın temel problemi, deprem sonrası yaşanan kayıpların bireylerin umutsuzluk ve yas süreçleri üzerindeki etkilerini belirlemek ve bu süreçlerin sosyal destek mekanizmaları ile nasıl etkileşime girdiğini araştırmaktır. Araştırmanın amacı, umutsuzluk düzeyleri, yas süreci ve sosyal destek arasındaki kompleks ilişkileri ortaya koymaktır. Araştırma modeli olarak nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş Depremleri'nde aile üyelerini kaybeden ve bu çalışmaya gönüllü olarak katılan 150 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak Beck Umutsuzluk Ölçeği, Temel Yas Unsurları Envanteri ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, deprem sonrası sosyal destek mekanizmalarının, umutsuzluk ve yas süreçleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Sosyal destek düzeyi yüksek olan bireylerin umutsuzluk ve yas süreçlerini daha iyi yönetebildikleri tespit edilmiştir. Tüm bunlara paralel olarak bu çalışma, deprem sonrası sosyal destek mekanizmalarının, bireylerin psikososyal iyilik halleri üzerindeki kritik rolünü vurgulamaktadır. Çalışma, depremzedelerin yaşadığı psikososyal zorlukları anlamak ve bu zorlukları hafifletmek için etkili sosyal destek stratejileri geliştirilmesine yönelik önemli bilgiler sunmaktadır.
ARAŞTIRMA YAPILACAK OLAN SEKTÖRLER/ KURUMLARIN ADLARI	
İZİN ALINACAK OLAN KURUMA AİT BİLGİLER (KURUMUN ADI- ŞUBESİ/ MÜDÜRLÜĞÜ - İLİ - İLÇESİ)	
YAPILMAK İSTENEN ÇALIŞMANIN İZİN ALINMAK İSTENEN KURUMUN HANGİ İLÇELERİNE/ HANGİ KURUMUNA/ HANGİ BÖLÜMÜNDE/ HANGİ ALANINA/ HANGİ KONULARDA/ HANGİ GRUBA/ KİMLERE/ NE UYGULANACAĞI GİBİ AYRINTILI BİLGİLER	
UYGULANACAK OLAN ÇALIŞMAYA AİT ANKETLERİN/ ÖLÇEKLERİN BAŞLIKLARI/ HANGİ ANKETLERİN - ÖLÇEKLERİN UYGULANACAĞI	
EKLER (ANKETLER, ÖLÇEKLER, FORMLAR, .... V.B. GİBİ EVRAKLARIN İSİMLERİYLE BİRLİKTE KAÇ ADET/SAYFA OLDUKLARINA AİT BİLGİLER İLE AYRINTILI YAZILACAKTIR)	1) Kişisel Bilgi Formu 9 sorudan oluşmaktadır. 2) Beck Umutsuzluk Ölçeği 20 sorudan oluşmaktadır. 3) Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği 12 sorudan oluşmaktadır. 4) Temel Yas Unsurları Envanteri 17 sorudan oluşmaktadır.
ÖĞRENCİNİN ADI - SOYADI: Aslı İNAN	ÖĞRENCİNİN İMZASI: ..... TARİH: 27/ 06/ 2024

TEZ/ ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ DEĞERLENDİRME SONUCU						
1. Seçilen konu Bilim ve İş Dünyasına katkı sağlayabilecektir.						
2. Anılan konu ..... faaliyet alanı içerisine girmektedir.						
1.TEZ DANIŞMANININ ONAYI		ANA BİLİM DALI BAŞKANININ ONAYI		SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRÜNÜN ONAYI		
Adı - Soyadı: Kahraman KIRAL		Adı - Soyadı: ŞÜKRÜ UĞUZ		Adı - Soyadı: Murat KOÇ		
Unvanı: DR. ÖĞR.		Unvanı: Prof. Dr.		Unvanı: Prof. Dr.		
İmzası: .....		İmzası:.....		İmzası:.....		
..... / ..... / 20....		..... / ..... / 20.....		..... / ..... / 20...		
ETİK KURULU ASIL ÜYELERİNE AİT BİLGİLER						
Adı - Soyadı: Şehnaz ŞAHİNKARAKAŞ	Adı - Soyadı: Yücel ERTEKİN	Adı - Soyadı: Şirvan KALSIN	Adı - Soyadı: Mustafa BAŞARAN	Adı - Soyadı: Mustafa Tevfik ODMAN	Adı - Soyadı: Hüseyin Mahir FİSUNOĞLU	Adı - Soyadı: Jülide İNÖZÜ
Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.
İmzası : .....	İmzası : .....	İmzası : .....	İmzası : .....	İmzası : .....	İmzası : .....	İmzası : .....
..... / ..... / 20.....	..... / ..... / 20.....	..... / ..... / 20.....	..... / ..... / 20.....	..... / ..... / 20.....	..... / ..... / 20.....	..... / ..... / 20.....
Etik Kurulu Jüri Başkanı - Asıl Üye	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi
OY BİRLİĞİ İLE	<input checked="" type="radio"/>	Çalışma yapılacak olan tez için uygulayacak olduğu Anketleri/Formları/Ölçekleri Çağ Üniversitesi Etik Kurulu Asıl Jüri Üyelerince İncelenmiş olup, ..... / ..... / 20..... - ..... / ..... / 20..... tarihleri arasında uygulanmak üzere gerekli iznin verilmesi taraflarımızca uygundur.				
OY ÇOKLUĞU İLE	<input type="radio"/>					
AÇIKLAMA: BU FORM ÖĞRENCİLER TARAFINDAN HAZIRLANDIKTAN SONRA ENSTİTÜ MÜDÜRLÜĞÜ SEKRETERLİĞİNE ONAYLAR ALINMAK ÜZERE TESLİM EDİLECEKTİR. AYRICA FORMDAKİ YAZI ON İKİ PUNTO OLACAK ŞEKİLDE YAZILACAKTIR.						

## Ek B: Bilgilendirilmiş Onam Formu

**ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**ETİK KURULU**  
**BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU**

Bu formun amacı araştırma ile ilgili olarak sizi bilgilendirmek ve katılmanız ile ilgili izin almaktır. Bu kapsamda " Depremde aile bireylerini kaybeden yetişkin bireylerin umutsuzluk düzeyleri ve yas süreçlerinin algıladıkları sosyal destek düzeyi ile ilişkisinin incelenmesi "başlıklı araştırma " Aslı İNAN" tarafından **gönüllü katılımcılarla** yürütülmektedir. Araştırma sırasında sizden alınacak bilgiler gizli tutulacak ve sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır. Araştırma sürecinde konu ile ilgili her türlü soru ve görüşleriniz için aşağıda iletişim bilgisi bulunan araştırmacıyla görüşebilirsiniz. Bu araştırmaya **katılmama** hakkınız bulunmaktadır. Aynı zamanda çalışmaya katıldıktan sonra çalışmadan **çıkabilirsiniz**. Bu formu onaylamanız, **araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** anlamına gelecektir.

**Araştırmayla İlgili Bilgiler:**

**Araştırmanın Amacı:** Araştırmanın amacı, depremde aile bireylerini kaybeden yetişkin bireylerin umutsuzluk düzeyleri ve yas süreciyle algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

**Araştırmanın Nedeni:** Depremzedelerin etkilenme düzeylerini anlamak ve uzun vadeli müdahale çalışmalarına kaynak sağlamaktır.

**Araştırmanın Yürütüleceği Yer:**Adıyaman-Hatay

**Çalışmaya Katılım Onayı:**

Araştırmanın amacını, nedenini, yürütüleceği yer ile ilgili bilgileri okudum ve gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Araştırma ile ilgili ayrıntılı açıklamalar yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunuldu. Bu araştırmaya ile ilgili faydalar ve riskler ile ilgili bilgilendirildim.

Bu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Islak imzası ile\*\*\*)

Adı-Soyadı:

İmzası\*\*\*:

Araştırmacının

Adı-Soyadı: Aslı İNAN

e-posta:

İmzası:

\*\*\*Online yapılacak uygulamalarda, ıslak imza yerine, bilgilendirilmiş onam formunun anketin ilk sayfasındaki en üst bölümüne yerleştirilerek katılımcıların kabul ediyorum onay kutusunu işaretlemesinin istenilmesi gerekmektedir.

<https://docs.google.com/forms/d/1n8YUNSF261RujOj6V0R4HsxfX6ym40aj9Q7tX3bwA/edit>

Ek C: Kişisel Bilgi Formu

## KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcı;

Bu araştırma Çağ Üniversitesi Psikoloji Bölümü Tezli Yüksek Lisans Programı Tez çalışması kapsamında, Dr. Öğr. Üyesi Kahraman KIRAL danışmanlığında, Aslı İNAN tarafından yürütülmektedir. Araştırmada

Depremde aile bireylerini kaybeden yetişkin bireylerin umutsuzluk düzeyleri ve yas süreciyle algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi istenmiştir. Bu konuda sizin görüşlerinize ihtiyaç duyulmaktadır. Anket sorularına vereceğiniz cevaplar tamamen bilimsel bir amaçla kullanılacaktır. Araştırma yaklaşık 10 dakika sürecektir. Bu sorulara vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimselliğini taşıması için oldukça önemlidir. Araştırmada kişisel bilgilerinize ihtiyaç duyulmamaktadır. Herhangi bir yere isim soyisim T.C telefon gibi bilgilerinizi YAZMAYINIZ. Katkılarınızdan dolayı şimdiden çok teşekkür ederiz.

**1- Cinsiyetiniz:** ( )Kadın ( )Erkek

**2- Yaşınız:** ( )18-27 ( )28-37 ( )38-47 ( )48- 57 ( )58+

**3- Eğitim durumunuz:**

( )İlkokul ( )Ortaokul ( )Lise ( )Lisans ( )Yüksek Lisans ve Doktora

**4- Aylık geliriniz:**

( )0-11.402 TL arası

( )11.403-20.000 TL arası

( )20.001-30.000 TL arası

( )30.001 -40.000 TL arası

( )40.001 TL ve üzeri

**5- Oturduğunuz evin mülkiyeti:** ( )Kira ( )Kendimin

**6- Evin hasar durumu:** ( )Hafif ( )Orta ( )Ağır ( )Enkaz

**7- Çalışma durumunuz:** ( )Özel sektör ( )Kamu ( )Öğrenci ( )İşsiz

**8-) Medeni durumunuz:** ( ) Evli ( ) Bekar

**9- Vefat eden kişinin yakınlığı:**

( )Vefat eden yakınım yok

( )Birinci derece: Çocuklar, anne, baba, eş

( )İkinci derece: Dede, nine, torun, kardeş

( )Üçüncü derece: Yeğen, amca, dayı, hala, teyze)

( )Dördüncü derece: Kuzenler





### Ek E Temel Yas Unsurları Envanteri

Aşağıdaki sorular bir süre önce kaybetmiş olduğunuz sevdiğiniz bir kişiyle alakalı olarak yaşadıklarınız ve hissettikleriniz hakkındadır. Kaybettiğiniz kişili sorularda “O” ile belirtilmiştir. Her bir ifadeye ne derece katıldığınızı belirtiniz.

İfadeler	Hiçbir zaman	Bazen	Çoğunlukla	Sürekli/Daima/ Her defasında
Onun vefatına ilişkin olaylarla ilgili hayaller zihninizde canlanıyor mu?				
Onunla ilgili düşünceler isterseniz de istemeseniz de aklınıza geliyor mu?				
Onunla ilgili düşünceler sizde huzursuzluğa neden oluyor mu?				
Onun hakkında düşünüyor musunuz?				
Onunla ilgili hayallerin zihninizde canlanması sizde huzursuzluğa neden oluyor mu?				
Onunla ilgili hayaller veya hatıralarla yoğun bir şekilde meşgul oluyor musunuz?				
Onun tekrar yanınızda bulunduğunu ya da tekrar bir araya geldiğinizi düşündüğünüz oluyor mu?				
Onu özliyor musunuz?				

Ona ait bilinen eşyalar (fotoğrafları, odası gibi) size onu hatırlatıyor mu?				
Ona karşı aşırı bir hasret çekiyor musunuz?				
Tanıdık yerlerde onu arayıp da bulmayı arzuladığınız oluyor mu?				
Herhangi bir sebepten dolayı onun artık geri gelmeyeceği gerçeği ile yüzleştüğünüzde acı çekiyor musunuz?				
Fotoğraf, müzik, bazı yerler ve durumlar gibi onu hatırlatan şeyler onu aşırı özlemenize neden oluyor mu?				
Fotoğraf, müzik, bazı yerler ve durumlar gibi onu hatırlatan şeyler kendinizi yalnız hissetmenize neden oluyor mu?				
Fotoğraf, müzik, bazı yerler ve durumlar gibi onu hatırlatan şeyler onun için ağlamanıza neden oluyor mu?				
Fotoğraf, müzik, bazı yerler ve durumlar gibi onu hatırlatan şeyler size keder veriyor mu?				
Fotoğraf, müzik, bazı yerler ve durumlar gibi onu hatırlatan şeyler				



hayattan yeterince zevk alamamanıza neden oluyor mu?				
---	--	--	--	--

### Ek F Beck Umutsuzluk Ölçeği

Aşağıdaki test 1974 tarihinde geliştirilmiş olup, 1991 yılında Seber tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Geleceğe yönelik olumsuz beklenti ve da düşünceleri içeren cümlelerden size uygun olanları evet ve da hayır olarak kodlayınız.

İfadeler	Evet	Hayır
Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.		
Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur		
İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.		
Gelecek on yıl içinde hayatimin nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.		
Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.		
Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.		
Geleceğimi karanlık görüyorum.		
Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.		
İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok.		
Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.		

Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor.		
Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum.		
Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.		
İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.		
Geleceğe büyük inancım var.		
Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.		
Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.		
Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.		
Kotu günlerden çok, iyi günler bekliyorum.		

Ek H: SOBE Tez Etik İzin İstek Yazısı



T.C.  
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü



Sayı : E-23867972-050.04.04-2400009521

18.09.2024

Konu : Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği  
Kurulu Kararı Alınması Hk.

#### REKTÖRLÜK MAKAMINA

**İlgi:** Rektörlük Makamının 09.03.2021 tarih ve E-81570533-050.01.01-2100001828 sayılı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu konulu yazısı.

İlgi tarihli yazınız kapsamında Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programında tez aşamasında kayıtlı olan Aslı İNAN isimli öğrencimize ait tez evraklarının "Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Onayları" alınmak üzere Ek'te sunulmuş olduğunu arz ederim.

Prof. Dr. Hüseyin Mahir FİSUNOĞLU  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Ek : Öğrenciye Ait Tez Etik Dosyası.

## Ek I: Çağ Üniversitesi Rektörlüğü Tez Etik İzin Yazısı



T.C.  
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ  
Rektörlük



Sayı : E-81570533-044-2400011101  
Konu : Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği  
Kurul İzni Hk.

03.10.2024

## SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : a) 20.09.2024 tarih ve E-23867972- 050.04.04-2400009689 sayılı yazımız.  
b) 18.09.2024 tarih ve E-23867972- 050.04.04-2400009521 sayılı yazımız.  
c) 17.09.2024 tarih ve E-23867972- 050.04.04-2400009465 sayılı yazımız.  
ç) 13.09.2024 tarih ve E-23867972- 050.04.04-2400009310 sayılı yazımız.

İlgi yazıda söz konusu edilen Fadime Betül CERİT, Nuşin EKİNCİ, Ahmet KORKUTATA, Abdullah ÇİBİK, Aslı İNAN ve Fatih KAYAŞ isimli öğrencimize ait tez evrakları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunda incelenerek uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Ünal AY  
Rektör