



ARAŞTIRMA MAKALESİ

RESEARCH ARTICLE

## Kahramanmaraş Depremini Yaşamış Bireylerde Algılanan Sosyal Destek ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Özgür KIR<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Uzm. Psikolojik Danışman, Adnan Menderes Ortaokulu, Bursa, Türkiye, [ozgur9558@gmail.com](mailto:ozgur9558@gmail.com)

### Öz

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı 6 Şubat 2023 depremini yaşamış yetişkin bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

**Yöntem:** Çalışmaya katılan kişileri 170 (%55)' i kadın ve 139 (%45)' u erkek olmak üzere toplam 309 yetişkin birey oluşturmaktadır. Katılımcılardan elde edilen verileri analiz etmek amacıyla SPSS 27 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson korelasyonu, regresyon analizi ve bağımsız gruplar t-testi yöntemlerinden faydalanılmıştır.

**Bulgular:** Çalışmanın sonucuna göre algılanan sosyal destek düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Araştırmanın bulguları algılanan sosyal desteğin aile alt boyutunun duygu düzenleme güçlüğü ile anlamlı düzeyde bir ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir. Algılanan sosyal desteğin arkadaş alt boyutunun duygu düzenleme güçlüğüne açıklık, dürtü ve kabul etme alt boyutları ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu; algılanan sosyal desteğin özel bir insan alt boyutunun ise duygu düzenleme güçlüğüne açıklık alt boyutu ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Yapılan regresyon analizine göre duygu düzenleme güçlüğüne açıklık alt boyutunun algılanan sosyal destek düzeyini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Duygu düzenleme güçlüğüne amaçlar ve dürtü alt boyutlarının algılanan sosyal desteğin aile alt boyutu üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Duygu düzenleme güçlüğüne amaçlar alt boyutunun algılanan sosyal desteğin özel bir insan alt boyutu üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucuna göre algılanan sosyal destek düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

**Sonuç:** 6 Şubat 2023 depremini yaşamış yetişkin bireylerde algılanan sosyal destek düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** 6 Şubat 2023 Depremi, Algılanan Sosyal Destek, Duygu Düzenleme Güçlüğü

**Received:** 10.07.2024; **Revised:** 17.11.2024; **Accepted:** 15.12.2024; **Publication:** 31.12.2024

**Citation:** Kır, Ö. (2024). Kahramanmaraş depremini yaşamış bireylerde algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi [Examining the relationship between perceived social support and difficulty in emotion regulation in individuals who experienced the Kahramanmaraş earthquake]. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 4(2), 179-192.



Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry, adopts an open-access policy aiming to provide its content freely to the widest audience. All articles published by the journal are freely accessible and usable under the following licensing conditions: [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

## Examining the Relationship Between Perceived Social Support and Difficulty in Emotion Regulation in Individuals Who Experienced the Kahramanmaraş Earthquake

### Abstract

**Objective:** The aim of this study is to examine the relationship between perceived social support levels and emotion regulation difficulties of adult individuals who experienced the February 6, 2023 earthquake.

**Method:** The participants in the study consist of a total of 309 adults, 170 (55%) of whom are women and 139 (45%) of whom are men. SPSS 27 package program was used to analyse the data obtained from the participants. Pearson correlation, regression analysis and independent samples t-test methods were used to analyse the data.

**Results:** According to the results of the study, a significant negative relationship was obtained between the level of perceived social support and difficulty in emotion regulation. The findings of the study showed that the family sub-dimension of perceived social support had a significant relationship with difficulty in emotion regulation. The friend sub-dimension of perceived social support has a significant relationship with the openness, drive and acceptance sub-dimensions of emotion regulation difficulty; It was revealed that a specific human sub-dimension of perceived social support had a significant relationship with the openness sub-dimension of emotion regulation difficulties. According to the regression analysis, it was concluded that the openness sub-dimension of difficulty in emotion regulation predicts the level of perceived social support. It was determined that the effect of the goals and motivation sub-dimensions of difficulty in emotion regulation on the family sub-dimension of perceived social support was significant. It was determined that the effect of the goals sub-dimension of difficulty in emotion regulation on a specific human sub-dimension of perceived social support was significant. According to the results of the independent samples t-test, the level of perceived social support differs according to gender.

**Conclusion:** It has been determined that there are significant relationships between the level of perceived social support and difficulty in emotion regulation in adults who experienced the February 6, 2023 earthquake.

**Keywords:** Earthquake of February 6, 2023, Perceived Social Support, Emotion Regulation Difficulty

### Giriş

6 Şubat 2023 tarihinde etkilenen alan ve etki şiddeti bakımından Türkiye tarihinin en büyük doğal afetlerinden biri olarak kabul edilen ve merkez üssü Kahramanmaraş olan depremler meydana gelmiştir (Türk Mühendis ve Mimar Odaları Birliği, 2023). Bu depremler Kahramanmaraş'ın Pazarcık ve Elbistan ilçelerinde meydana gelmekle beraber şiddetleri sırasıyla 7.7 ve 7.6'dır (AFAD Başkanlığı, 2023). Söz konusu depremler başta Kahramanmaraş, Gaziantep, Adıyaman, Hatay, Şanlıurfa, Osmaniye, Diyarbakır, Malatya, Kilis, Adana ve Elâzığ olmak üzere geniş bir alana yayılarak ciddi etkiler oluşturmuştur (Sağiroğlu ve ark., 2023). Depremler sonucunda yaklaşık olarak 13.500.00 kişi zarar görmüş, 80.278 kişi yaralanmış ve 45.089 kişi hayatını kaybetmiştir (AFAD Başkanlığı, 2023). Bununla beraber depremden sonra birçok ailenin evleri yıkıldığından dolayı

çadırlarda ve konteynırlarda yaşamaya başlamıştır. Birçok aile de başka şehirlere gitmek zorunda kalmıştır (Arslan, 2023). Özetle asrın felaketi olarak kabul edilen 6 Şubat 2023 tarihinde yaklaşık olarak 9 saat arayla gerçekleşen depremler sonucunda yüzbinlerce bina yıkılmış, binlerce kişi çok katlı apartmanların altında kalarak hayatını kaybetmiş, enkaz altında kalan insanlar zaman ve olumsuz koşullar ile mücadele etmek zorunda kalmış ve depremin gerçekleştiği bölge ağır hasar almıştır (İTÜ, 2023; Mavrouli ve ark., 2023). Yaşanan depremler sonrasında Türkiye Cumhuriyeti Devleti dördüncü seviye alarm ilan etmiştir. Dördüncü seviye alarm deprem seviyelerinin en üst düzeyi olmakla beraber uluslararası bir yardımı da içeren bir alarm seviyesidir (Bakırcı, 2023). Tüm bunlardan yola çıkarak deprem bölgesinin ve depremi yaşayan insanların yardıma desteğe ihtiyacı olduğunun kaçınılmaz bir gerçektir. Yaşanan depremlerin şiddetli olması ve geniş

bir alana yayılmasının sonucunda insanların evlerini kaybetmesi, göç etmek zorunda kalmaları ve sevdikleri insanları travmatik bir şekilde kaybetmeleri depreme maruz kalan kişileri ruhsal açıdan derinden etkilediği söylenebilir. Bu nokta akla sosyal destek kavramını getirmektedir.

Sosyal destek stresli durumların etkilerini azaltan ve stresin meydana getirdiği olumsuz sonuçlara karşı kişiyi koruyan bir savunma mekanizmasıdır (Doğan ve ark., 2016; Pearson, 1986). Başka bir tanıma göre sosyal destek bireyin üye olduğu topluluk tarafından ilgi, değer ve sevgi gördüğüne inanmasıdır (Cobb, 1976). Sosyal destek 1-güven, empati ve ilgiyi içeren duygusal alaka, 2-mal ve hizmetlerin temin edilmesini kapsayan araçsal yardım, 3-bir probleme çözüm sağlayabilecek bilgi edinmeyi ya da bir beceriyi öğretmeyi sağlayan bilgi desteği ve 4-kişisel performansın değerlendirilmesine yardımcı olan bilgileri içeren değerlendirme desteğinin bir veya daha çoğunu içeren kişilerarası karşılıklı etkileşim biçimidir (Robertson, 1988). Çevrenin kişiyi sağladığı olumlu destek onun iyi bir hayat tarzı kurmasına neden olmakta ve ona olumlu duygular kazandırmaktadır. Sosyal destek kişinin ruhsal ve bedensel sağlığını pozitif yönde etkilemektedir. Sosyal desteğin asıl hedefi stresli hayat olaylarının olumsuz etkilerini en az düzeye indirmektir. İnsanın sosyal çevresinden algıladığı destek düzeyi arttıkça psikolojik sağlık ve kendini iyi hissetme düzeyi artmakta; stres seviyesi ise düşmektedir (Lewin, 1997). Sosyal destek kavramına genel olarak bakıldığında insanların zor durumda olduğunda çevresindeki insanların ona ne düzeyde yardım sağladığı algısının öne çıktığı söylenmektedir (Köknel, 2005).

Sosyal destek araştırmalarında hayatın günlük rutin akışında mı kriz zamanlarında mı bulunduğu gibi sosyal desteğin nasıl bir ortamda sağlandığına dikkat edilmelidir (Laireiter, 2011). Mesela bireylerin var olan sosyal destek algısı gerçekten bir destek

ihtiyacı hissettiği zor zamanlarda sahip oldukları destek algısı farklılık göstermektedir (Elklit ve ark., 2012). Yaşanan felaketler ya da doğal afetler sonucunda kişilerin sosyal destek algısının zarar gördüğü bilinmektedir (Norris ve Kaniasty, 1996). Buradan hareketle 6 Şubat 2023 tarihinde yaşanan depremler sonucunda bireylerin algıladığı sosyal destek düzeyinin etkilendiği düşünülmektedir. Depremler sonucunda etkilendiği düşünülen bir diğer kavram ise duygu düzenleme güçlüğüdür. İnsanların bu süreçte duygu düzenleme de zorluklar yaşadığı tahmin edilmektedir ve bundan dolayı bu araştırmada etkisi incelenecek olan bir diğer değişken duygu düzenleme güçlüğüdür.

Araştırmalar, insanların amaçlarına ulaşması konusunda, psikolojik sağlığı ve iyi oluşu üzerinde duyguların önemli bir görevi olduğunu göstermektedir (Thompson, 1994). Aynı zamanda duygular bireyler için neyin hayatında daha önemli olduğunu anlamasını sağlar ve ona uygun davranış geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Bireyin çevreye göre kendini ayarlamasını ve çevreye uygun davranmasını da sağlamaktadır (Denollet ve ark., 2008). Bireyin içinde bulunduğu mevcut durum ile yaşadığı duygular uyumsuz olduğunda birçok sorun ortaya çıkabilmektedir (Werner ve Gross, 2010). Bu noktada kişilerin duygularını düzenleyebilmesi ve duygu düzenleme becerilerini kullanması önemlidir. Duygu düzenleme becerileri bireyin kendini duygularının ele geçirmesinin önüne geçer ve duygularına uyum sağlayarak yaşamasına yardımcı olmaktadır. Adaptasyonu kolaylaştıran duygu düzenleme becerilerin kullanılmasında güçlük yaşanması ve kişilerin sorunlu durumla baş etmekte zorlanması durumunda duygu düzenleme güçlüğü söz konusudur (Gratz ve ark., 2006). Duygu düzenleme güçlüğü, bireyin yaşadığı duyguları anlayamadığı, fark edemediği ve bunları kabul edemediği durumları ifade etmektedir (Gratz ve

Roemer, 2004). Başka bir tanıma göre ise duygu düzenleme güçlüğü; amaca yönelik gerçekleştirilecek uygun davranışa müdahale eden duygu deneyimlerinin örüntüsü veya ifadesi olarak açıklanmıştır (Beauchaine ve ark., 2019).

Duygu düzenlemede güçlükler pek çok farklı şekilde ortaya çıkabilmektedir. Duygular oldukça yoğun yaşanabilir ve kontrolden çıkabilir, uygun duygu düzenleme becerileri geliştirilmemiştir veya Alzheimer hastalığında olduğu gibi duygu düzenleme kısmından sorumlu sistemler zarara uğramış olabilir (Kring ve Sloan, 2010). Duygu düzenlemede yaşanan güçlükler psikolojik işlevselliği negatif yönde etkilemektedir (Cole ve Hall, 2008). İşlevsel olarak düzenlenemeyen duygular kişiler arası ilişkilerin daha kötü, depresif belirtilerin daha fazla olması, psikolojik iyilik ve benlik saygısının daha düşük olmasıyla ilişkilidir (Gross ve John, 2003). Duygu düzenleme güçlüğü çoğunlukla travma ile ilgili psikopatolojilerin gelişimi ve devamı ile travma sonrası stres bozukluğuyla bağlantılı olduğu ifade edilmektedir (Yılmaz ve Cenkseven, 2020). Birey, sosyal çevresindeki etkileşimler sonucunda duruma uygun duygusal tepki vermektedir. Örseleyici koşulların ve ortamların olduğu çevrede verilen duygusal tepkiler de olumsuz olarak etkilenmektedir (Speights ve ark., 2020). Tüm bunlardan yola çıkarak asrın felaketi olarak nitelendirilen 6 Şubat 2023 tarihinde gerçekleşen Kahramanmaraş merkezli depremlerin insanlar üzerinde travmatik etki bıraktığı ve zorlu bir yaşam olayı olduğu söylenebilir. Bundan dolayı insanların duygularını düzenlemede güçlük yaşadığı ve bunun sonucunda kişilerarası ilişkilerin etkilendiği düşünülmektedir. Bu doğrultuda bu araştırmanın amacı 6 Şubat 2023 depremini yaşamış yetişkinlerde algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi incelemektir.

## Yöntem

Bu bölümde; katılımcıların özellikleri, veri toplama araçları, işlem ve verilerin analizi hakkında bilgilere yer verilmiştir.

### Katılımcılar

Bu çalışmada seçkisiz olmayan uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Katılımcılardan veriler Google Forms'lar aracılığıyla toplanmıştır. Bu doğrultuda çalışmaya katılan kişi sayısı 309'dur. Katılımcıların cinsiyet dağılımı ise 170 (%55)'i kadın ve 139 (%45)'u erkek şeklindedir. Çalışmaya katılan kişilerin yaş ortalaması 31.82'dir. 6 Şubat 2023 depremini yaşamış yetişkinlerin tanıtıcı bilgilerinin dağılımı **Tablo 1**'de verilmiştir.

**Tablo 1.** 6 Şubat 2023 Depremini Yaşamış Yetişkinlerin Tanıtıcı Bilgilerinin Dağılımı (N=309)

Tanıtıcı Bilgiler		N	%		
Cinsiyet	Kadın	170	55.0		
	Erkek	139	45.0		
İkamet Yeri	Köy/Kasaba	81	26.2		
	Şehir	103	33.3		
	Büyükşehir	125	40.5		
Aylık Gelir	0-4999	75	24.3		
	5000-14.999	92	29.8		
	15.000-24.999	58	18.7		
	25.000 ve Üzeri	84	27.2		
		<b>Min.</b>	<b>Maks.</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>SS</b>
Yaş	18	64	31.82	10.23	

**Tablo 1** incelendiğinde yaşı 18 ile 64 arasında değişen 6 Şubat 2023 depremini yaşamış yetişkinlerin yaş ortalaması  $31.82 \pm 10.23$  olup %55'i kadın ve %45'i erkektir. Depremi yaşamış yetişkinlerin %26.2'si köy/kasaba, %33.3'ü şehir ve %40.5'i büyükşehirde ikamet etmektedir. %24.3'ünün aylık geliri 0-4999, %29.8'ininki 5000-14.999, %18.7'sininki 15.000-24.999 ve %27.2'sininki ise 25.000 ve üzeridir.

### **Veri Toplama Araçları**

Bu kısımda katılımcılardan veri toplamak amacıyla kullanılan ölçekler hakkında bilgi verilmiştir.

#### *Kişisel bilgi formu*

Katılımcıların cinsiyet, yaş, ikamet yeri ve sosyoekonomik-düzye gibi demografik özellikleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

#### *Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği*

Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından ölçeğin orijinal formu bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeylerini ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması [Eker ve Arkar \(1995\)](#) tarafından yapılmıştır. Daha sonra Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin [Eker ve arkadaşları \(2001\)](#) tarafından gözden geçirilmiş formu oluşturulmuştur. Bu çalışmada ölçeğin gözden geçirilmiş formu kullanılmıştır. Bu form aile, arkadaş ve özel bir insan olmak üzere 3 alt boyuttan ve toplam 12 sorudan oluşmaktadır. Ölçekte tersten puanlanan madde yer almamaktadır. Ölçeğin maddeleri 7'li likert yapıdan oluşmaktadır. Bireylerin ölçekten aldığı toplam puanın yüksek olması onların algıladıkları sosyal destek düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin toplam iç tutarlılık kat sayısı 0.89 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları ise aile alt boyutu için 0.85 arkadaş alt boyutu için 0.88 ve özel bir insan alt boyutu için 0.85 olarak hesaplanmıştır.

#### *Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16)*

[Gratz ve Roemer \(2004\)](#) tarafından geliştirilen bu ölçek 36 maddeden oluşmaktadır. Fakat ölçek maddelerinin uzun olması sebebiyle [Bjureberg ve arkadaşları \(2016\)](#) tarafından kısaltılarak yeni bir form hazırlanmıştır. Hazırlanan bu yeni form açıklık, amaçlar, dürtü, strateji ve kabul etme olmak üzere 5 alt

boyuttan ve 16 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin tersten puanlanan maddesi bulunmamaktadır. Ölçeğin maddeleri 5'li likert yapıda olup 1-Hemen hemen hiç ve 5-Hemen hemen her zaman arasında derecelendirilmektedir. Bireylerin ölçekten aldığı yüksek puanları onların duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin daha fazla olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması [Yiğit ve Guzey-Yiğit \(2017\)](#) tarafından yapılmıştır. Bunun sonucunda ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı 0.92 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık kat sayıları ise 0.78-0.87 değişiklik gösterdiği saptanmıştır.

#### **İşlem**

Araştırma için gerekli etik kurul izinleri Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan 2024/388 karar numarası ile Mayıs 2024 tarihinde alınmıştır. Katılımcılardan veriler Google Forms'lar aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılar kendilerine ulaşan ölçekleri doldurmadan önce Bilgilendirilmiş Onam Formu'nu çevrimiçi ortamda okuyarak gerekli yerleri doldurmuşlardır.

#### **Verilerin Analizi**

Araştırmada anlamlılık düzeyi 0.05 üzerinden değerlendirilmiş ve katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların  $\pm 1.5$  aralığında ([Tabachnick ve Fidell, 2013](#)) olması puanların normal dağıldığını göstermektedir. Bu sonuca göre ölçekten alınan puanlarla analizler yapılırken parametrik testler kullanılmıştır. Buna göre 6 Şubat 2023 depremini yaşamış yetişkinlerin algılan sosyal destek düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu kullanılmıştır. 6 Şubat 2023 depremi yaşamış yetişkinlerin algılanan sosyal destek ölçeğinden aldığı puanlara, duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden aldığı puanların etkisini tespit etmek amacıyla regresyon analizi tekniğinden faydalanılmıştır. Bağımsız gruplar

t-testi ile cinsiyetin algılanan sosyal destek düzeyi üzerindeki etkisi hesaplanmıştır.

## Bulgular

6 Şubat 2023 depremini yaşamış yetişkinlerde algılanan sosyal destek ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla Pearson çarpım korelasyon yöntemi kullanılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda elde edilen betimsel sonuçlar **Tablo 2**'de gösterilmiştir.

**Tablo 2.** 6 Şubat 2023 Depremini Yaşamış Yetişkinde Algılanan Sosyal Destek ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Aile	-									
2. Arkadaş	0.847**	-								
3. Özel Bir İnsan	0.846**	0.768**	-							
4. Açıklık	0.784**	0.728**	0.973**	-						
5. Amaçlar	0.123*	-0.111	-0.058	-0.053	-					
6. Dürtü	0.209**	-0.128*	-0.061	-0.068	0.815**	-				
7. Strateji	0.160**	-0.103	-0.034	-0.044	0.868**	0.881**	-			
8. Kabul Etme	0.198**	-0.131*	-0.065	-0.074	0.770**	0.862**	0.880*	-		
9. Algılanan Sosyal Destek (Toplam)	0.945**	0.929**	0.926**	0.894**	-0.102	-0.139	-0.103	-0.138*	-	
10. Duygu Düzenleme Güçlüğü (Toplam)	0.186**	-0.129*	-0.057	-0.063	0.912**	0.936**	0.972**	0.930**	-0.130*	-

\*p<0.05, \*\*p<0.01

alt boyutları ile pozitif yönlü düşük düzeyde ilişkisi bulunmaktadır. Algılanan sosyal desteğin arkadaş alt boyutunun duygu düzenleme güçlüğüne açıklık ( $r=0.728$ ,  $p<0.01$ ) alt boyutu ile pozitif düzeyde yüksek, dürtü ( $r=-0.128$ ,  $p<0.05$ ) alt boyutu ile negatif düzeyde düşük ve kabul etme ( $r=-0.131$ ,  $p<0.05$ ) alt boyutu ile negatif düzeyde düşük yönlü anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Algılanan sosyal desteğin özel bir insan alt boyutunun duygu düzenleme güçlüğüne açıklık ( $r=0.973$ ,  $p<0.01$ ) alt boyutu ile pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır.

Toplam puanlar incelendiğinde, toplam algılanan sosyal destek puanları ile duygu

**Tablo 2** incelendiğinde algılanan sosyal desteğin aile alt boyutunun duygu düzenleme güçlüğü ile arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre algılanan sosyal desteğin aile alt boyutunun duygu düzenleme güçlüğüne açıklık ( $r=0.784$ ,  $p<0.01$ ) alt boyutu ile pozitif yönlü yüksek düzeyde; duygu düzenleme güçlüğüne amaçlar ( $r=-0.123$ ,  $p<0.05$ ), dürtü ( $r=-0.209$ ,  $p<0.05$ ), strateji ( $r=-0.160$ ,  $p<0.05$ ) ve kabul etme ( $r=-0.198$ ,  $p<0.05$ )

düzenleme güçlüğüne açıklık ( $r=0.894$ ,  $p<0.01$ ) alt boyutu ile yüksek düzeyde pozitif ve kabul etme ( $r=-0.138$ ,  $p<0.01$ ) alt boyutu ile düşük düzeyde pozitif bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Son olarak toplam duygu düzenleme güçlüğü puanlarının algılanan sosyal desteğin aile ( $r=-0.186$ ,  $p<0.01$ ) ve arkadaş ( $r=-0.129$ ,  $p<0.01$ ) alt boyutları ile düşük düzeyde negatif ve toplam algılanan sosyal destek puanları ( $r=-0.130$ ,  $p<0.01$ ) ile de düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

6 Şubat 2023 depremini yaşamış yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin algılanan sosyal destek düzeyleri üzerindeki etkisini tespit etmek amacıyla regresyon analizi

kullanılmıştır. Yapılan regresyon analizinin betimsel sonuçları **Tablo 3**'te verilmiştir.

**Tablo 3.** 6 Şubat 2023 Depremi Yaşamış Yetişkinlerin Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeyini Yordamasına İlişkin Olarak Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	SH	$\beta$	t	p
Sabit	22.775	2.000	-	11.388	<b>0.001</b>
Açıklık	4.329	0.124	0.888	34.954	<b>0.001</b>
Amaçlar	0.123	0.322	0.020	0.382	0.703
Dürtü	-0.531	0.341	-0.093	-1.556	0.121
Strateji	0.116	0.256	0.033	0.453	0.651
Kabul Etme	-0.206	0.323	-0.037	-0.637	0.524

R=0.898, R<sup>2</sup>=0.803, F<sub>(5-303)</sub>=252.309, p<0.001

**Tablo 3** incelendiğinde 6 Şubat 2023 depremini yaşamış yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin algılanan sosyal destek düzeyini anlamlı olarak yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan bu analize göre oluşturulan regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir (F<sub>(5-303)</sub>=252.309, p<0.001). Duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin algılanan sosyal destek düzeyine ilişkin varyansın %80'ini açıkladığı görülmektedir (R<sup>2</sup>=0.803). Regresyon katsayısına ( $\beta$ ) bakıldığında algılanan sosyal destek üzerindeki yordayıcı değişkenlerin görece önem sırası; açıklık, dürtü, kabul etme, strateji ve amaçlardır. Regresyon katsayıları incelendiğinde ise duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin açıklık alt boyutunun ( $\beta$ =0.888, t=34.954, p<0.001) algılanan sosyal destek üzerinde yordayıcılığının anlamlı olduğu görülmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin amaçlar ( $\beta$ =0.20, t=0.382, p>0.05), dürtü ( $\beta$ =-0.93, t=-1.556, p>0.05), strateji ( $\beta$ =0.033, t=0.453, p>0.05) ve kabul etme ( $\beta$ =-0.037, t=-0.637, p>0.05) alt boyutlarının ise algılanan sosyal destek üzerinde anlamlı yordayıcılığının bulunmadığı tespit edilmiştir.

6 Şubat 2023 depremini yaşamış yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin algılanan sosyal desteğin aile alt boyutu

üzerindeki etkisini tespit etmek amacıyla regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan regresyon analizinin betimsel sonuçları **Tablo 4**'te verilmiştir.

**Tablo 4.** 6 Şubat 2023 Depremi Yaşamış Yetişkinlerin Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Aile Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Olarak Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	SH	$\beta$	t	p
Sabit	9.925	0.934	-	10.623	<b>0.001</b>
Açıklık	1.305	0.58	0.773	22.549	<b>0.001</b>
Amaçlar	0.332	0.150	0.156	0.208	<b>0.028</b>
Dürtü	-0.439	0.159	-0.221	-2.756	0.006
Strateji	-0.021	0.120	-0.017	-0.180	0.858
Kabul Etme	-0.105	0.151	-0.055	-0.698	0.486

R=0.804, R<sup>2</sup>=0.641, F<sub>(5-303)</sub>=111.156, p<0.001

**Tablo 4** incelendiğinde 6 Şubat 2023 depremini yaşamış yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin algılanan sosyal desteğin aile alt boyutunu anlamlı olarak yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan bu analize göre oluşturulan regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir (F<sub>(5-303)</sub>=111.156, p<0.001). Duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin algılanan sosyal desteğin aile alt boyutuna ilişkin varyansın %64'ünü açıkladığı görülmektedir (R<sup>2</sup>=0.641). Regresyon katsayısına ( $\beta$ ) bakıldığında algılanan sosyal desteğin aile alt boyutu üzerindeki yordayıcı değişkenlerin görece önem sırası; açıklık, dürtü, amaçlar, kabul etme ve stratejidir. Regresyon katsayıları incelendiğinde ise duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin açıklık ( $\beta$ =0.773, t=22.549, p<0.001), amaçlar ( $\beta$ =0.156, t=0.208, p<0.001) ve dürtü ( $\beta$ =-0.221, t=-2.756, p<0.001) alt boyutlarının algılanan sosyal desteğin aile alt boyutu üzerinde yordayıcılığının anlamlı olduğu görülmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin strateji ( $\beta$ =-0.017, t=-0.180, p>0.05) ve kabul etme ( $\beta$ =-0.055, t=-0.698, p>0.05) alt boyutlarının ise algılanan sosyal desteğin aile alt boyutu üzerinde anlamlı yordayıcılığının bulunmadığı tespit edilmiştir.

6 Şubat 2023 depremini yaşamış yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin algılanan sosyal desteğin arkadaş alt boyutu üzerindeki etkisini tespit etmek amacıyla regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan regresyon analizinin betimsel sonuçları **Tablo 5**'te verilmiştir.

**Tablo 5.** 6 Şubat 2023 Depremini Yaşamış Yetişkinlerin Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Arkadaş Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Olarak Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	SH	$\beta$	t	p
Sabit	11.129	1.049	-	10.614	<b>0.001</b>
Açıklık	1.192	0.65	0.721	18.356	<b>0.001</b>
Amaçlar	-0.069	0.169	-0.033	-0.411	0.681
Dürtü	-0.096	0.179	-0.049	-0.537	0.592
Strateji	0.053	0.134	0.044	0.395	0.693
Kabul Etme	-0.092	0.169	-0.049	-0.544	0.587

R=0.733, R<sup>2</sup>=0.529, F<sub>(5-303)</sub>=70.189, p<0.001

**Tablo 5** incelendiğinde 6 Şubat 2023 depremini yaşamış yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin algılanan sosyal desteğin arkadaş alt boyutunu anlamlı olarak yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan bu analize göre oluşturulan regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir (F<sub>(5-303)</sub>=70.189, p<0.001). Duygu düzenleme güçlüğüne ilişkin algılanan sosyal desteğin arkadaş alt boyutuna ilişkin varyansın %52'sini açıkladığı görülmektedir (R<sup>2</sup>=0.529). Regresyon katsayısına ( $\beta$ ) bakıldığında algılanan sosyal desteğin arkadaş alt boyutu üzerindeki yordayıcı değişkenlerin görece önem sırası; açıklık, dürtü ve kabul etme eşit düzeyde, strateji ve amaçlardır. Regresyon katsayıları incelendiğinde ise duygu düzenleme güçlüğüne açıklık ( $\beta$ =0.721, t=18.356, p<0.001) alt boyutunun algılanan sosyal desteğin arkadaş alt boyutu üzerinde yordayıcılığının anlamlı olduğu görülmektedir. Duygu düzenleme güçlüğüne amaçlar ( $\beta$ =-0.033, t=-0.411, p>0.05), dürtü ( $\beta$ =-0.049, t=-0.537, p>0.05), strateji ( $\beta$ =0.044, t=0.395, p>0.05) ve kabul etme ( $\beta$ =-0.049, t=-0.544,

p>0.05) alt boyutlarının ise algılanan sosyal desteğin arkadaş alt boyutu üzerinde anlamlı yordayıcılığının bulunmadığı tespit edilmiştir.

6 Şubat 2023 depremini yaşamış yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin algılanan sosyal desteğin özel bir insan alt boyutu üzerindeki etkisini tespit etmek amacıyla regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan regresyon analizinin betimsel sonuçları **Tablo 6**'da verilmiştir.

**Tablo 6** incelendiğinde 6 Şubat 2023 depremini yaşamış yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin algılanan sosyal desteğin özel bir insan alt boyutunu anlamlı olarak yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan bu analize göre oluşturulan regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir (F<sub>(5-303)</sub>=1083.674, p<0.001).

**Tablo 6.** 6 Şubat 2023 Depremini Yaşamış Yetişkinlerin Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Özel Bir İnsan Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Olarak Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	S.H.	$\beta$	t	p
Sabit	1.721	0.404	-	4.257	<b>0.001</b>
Açıklık	1.832	0.25	0.972	73.203	<b>0.001</b>
Amaçlar	-0.140	0.065	-0.059	-2.148	<b>0.033</b>
Dürtü	0.005	0.069	0.002	0.066	0.947
Strateji	0.085	0.052	0.062	1.634	0.103
Kabul Etme	-0.008	0.065	-0.004	-0.130	0.897

R=0.973, R<sup>2</sup>=0.946, F<sub>(5-303)</sub>=1083.674, p<0.001

Duygu düzenleme güçlüğüne ilişkin algılanan sosyal desteğin özel bir insan alt boyutuna ilişkin varyansın %94'ünü açıkladığı görülmektedir (R<sup>2</sup>=0.641). Regresyon katsayısına ( $\beta$ ) bakıldığında algılanan sosyal desteğin özel bir insan alt boyutu üzerindeki yordayıcı değişkenlerin görece önem sırası; açıklık, strateji, amaçlar, kabul etme ve dürtüdür. Regresyon katsayıları incelendiğinde ise duygu düzenleme güçlüğüne açıklık ( $\beta$ =0.972, t=73.203, p<0.001) ve amaçlar ( $\beta$ =-0.059, t=-2.148, p<0.001) alt boyutlarının algılanan sosyal desteğin özel bir insan alt boyutu üzerinde yordayıcılığının anlamlı olduğu



görülmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü'nün dürtü ( $\beta=0.002$ ,  $t=0.066$ ,  $p>0.05$ ), strateji ( $\beta=0.062$ ,  $t=1.634$ ,  $p>0.05$ ) ve kabul etme ( $\beta=-0.004$ ,  $t=-0.130$ ,  $p>0.05$ ) alt boyutlarının ise algılanan sosyal desteğin özel bir insan alt boyutu üzerinde anlamlı yordayıcılığının bulunmadığı tespit edilmiştir.

Bu çalışma doğrultusunda 6 Şubat 2023 depremini yaşamış yetişkinlerin algılanan sosyal destek puanlarının cinsiyete göre değişip

değişmediğini saptamak amacıyla bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçları **Tablo 7**'de gösterilmiştir.

6 Şubat 2023 depremini yaşamış yetişkinlerin algılanan sosyal destek düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız gruplar t-testi ile çözümlenmiştir. Buna göre 6 Şubat 2023 depremini yaşamış yetişkinlerin

**Tablo 7.** 6 Şubat 2023 Depremi Yaşamış Yetişkinlerin Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Bağımsız Gruplar t-Testi Sonucu

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	SS	t	p
Aile	Kadın	170	20.71	6.28	2.796	0.006
	Erkek	139	18.52	7.28		
Arkadaş	Kadın	170	21.08	6.42	2.013	0.045
	Erkek	139	19.55	6.90		
Özel Bir İnsan	Kadın	170	18.78	7.68	1.321	0.187
	Erkek	139	17.63	7.50		
Algılanan Sosyal Destek	Kadın	170	60.56	18.45	2.146	0.033
	Erkek	139	55.70	20.89		

algılanan sosyal destek düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır ( $t=-2.146$ ,  $p<0.05$ ). Bu bulgudan hareketle kadınların ( $\bar{x}=60.56$ ) algılanan sosyal destek düzeyinin erkeklere ( $\bar{x}=55.70$ ) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Algılanan sosyal destek düzeyinin alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde ise aile ( $t=2.796$ ,  $p<0.05$ ) ve arkadaş ( $t=2.013$ ,  $p<0.05$ ) alt boyutlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği, özel bir insan ( $t=1.321$ ,  $p>0.05$ ) alt boyutunun ise cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda algılanan sosyal destek düzeyinin aile ( $\bar{x}=20.71$ ) ve arkadaş ( $\bar{x}=21.08$ ) alt boyutlarının kadınlar da erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

### Tartışma

Bu çalışmanın amacı, 6 Şubat 2023 depremini yaşamış yetişkin bireylerin algılanan sosyal

destek düzeyleri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu doğrultuda çalışmanın bu kısmında elde edilen verilerin sonuçlarına yer verilmiştir. Sonuçlar ilgili alan yazın rehberliğinde tartışılmıştır.

6 Şubat 2023 depremini yaşamış yetişkinlerde algılanan sosyal destek düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiye bakıldığı zaman algılanan sosyal destek ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki mevcuttur. İlgili alan yazında birçok çalışma insanların hayatlarında karşılaştıkları stres verici hayat olaylarında sosyal desteğin önemini vurgulamaktadır (Cinalioğlu ve Gazioğlu, 2022). Bu noktada asrın felaketi olarak adlandırılan 6 Şubat 2023 depremini yaşamış yetişkinlerin sosyal destek düzeyleri hakkında bilgi sahibi olmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Alan yazında yapılan bir çalışma da stres ile başa çıkmada sosyal

desteğin önemli etkilere sahip olduğunu göstermiştir (Baltacı ve Hamarta, 2013). Stresle ilişkili olan ve araştırmamızın bir diğer değişkenini oluşturan duygu düzenleme güçlüğü, stresli zamanlarda yaşanmaktadır (Campbell-Sills ve ark., 2006). Dolayısıyla 6 Şubat 2023 depremini yaşayan bireylerin duygu düzenlemede güçlük yaşama düzeyi arttığından dolayı algılanan sosyal destek düzeyinin azalması elde edilmesi beklenen bulgular arasındadır. İlgili alan yazında çalışmanın bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Hıdır (2022) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada algılanan sosyal destek ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Algılanan sosyal destek ile duygu düzenleme güçlüğü arasında yapılan regresyon analizi sonucuna bakıldığında duygu düzenleme güçlüğü algılanan sosyal destek üzerinde yordayıcılığının anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın bu bulgusu da hem yapılan bu çalışma ile hem de ilgili alan yazın ile tutarlılık göstermektedir. Oğuzdoğan (2017) ve Altunan ve Ünan (2022) tarafından gerçekleştirilen üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmalarda da algılanan sosyal destek ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

6 Şubat 2023 depremini yaşamış yetişkinlerde algılanan sosyal destek düzeyinin alt boyutları ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiye bakıldığı zaman algılanan sosyal desteğin tüm alt boyutlarının duygu düzenleme güçlüğüne açıklık alt boyutu ile pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Buna göre bireylerin duygu düzenleme güçlüğüne açıklık alt boyutu puanları yükseldikçe algılanan sosyal destek düzeyi de yükselmektedir. Ayrıca bu çalışmada duygu düzenleme güçlüğüne algılanan sosyal desteğin tüm alt boyutlarını yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla

algılanan sosyal desteğin tüm alt boyutları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bu analizlere göre duygu düzenleme güçlüğüne açıklık alt boyutu algılanan sosyal desteğin aile, arkadaş ve özel bir insan alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Duygu düzenleme becerilerinin etkili olduğu zamanlarda kişilerde bireysel ve psikolojik refah, mental sağlık ve kişilerarası ilişki memnuniyeti sağlanmaktadır (Villani ve ark., 2018). Duygu düzenlemede yaşanan güçlükler ise birçok zihinsel sağlık problemi ile ilişkisi mevcuttur (Berking ve Wupperman, 2012). Yaşanan bu güçlükler duygusal tepkilere dair netlik, süreç boyunca arzu edilen amaca odaklı hareket edebilme, duyguları etkili bir şekilde düzenleyebilmek için gerekli olan duygu düzenleme stratejilerini kullanma, olumsuz duygular deneyimlenirken dürtülerin kontrol edilmesi ve yaşanan duyguları kabul etme hususlarında meydana gelebilmektedir (Bjureberg ve ark., 2016; Ruganci ve Gençöz, 2010). Bu noktada duygu düzenleme güçlüğüne alt boyutu olan açıklık düzeyinin yüksek olması algılanan sosyal destek düzeyinin yüksek olmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Duyguları konusunda kişi kendine ve çevresine karşı net ve açık olduğunda hem kendisiyle hem de çevresindeki bireylerle daha sağlıklı ilişkiler geliştirebileceğinden dolayı hem kendisi hem de çevresi ile ilişkisi daha iyi olabilecektir. Bundan dolayı bireyin çevresindeki bireylerden daha fazla sosyal destek alacağı ve çevresinden aldığı bu desteği daha pozitif olarak algılayabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna bakıldığı zaman algılanan sosyal desteğin aile alt boyutu ile duygu düzenleme güçlüğüne amaçlar, dürtü ve strateji ve kabul etme alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yapılan regresyon analizinde ise duygu düzenleme güçlüğüne amaçlar ve dürtü alt boyutlarının algılanan sosyal desteğin

aile alt boyutunu anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bu bulguları da ilgili alan yazın ile tutarlılık göstermektedir. Duygu düzenlemede yaşanan güçlükler sosyal ve psikolojik yaşam kalitesini önemli bir şekilde etkilemektedir (Cooper ve ark., 2015). Aile de yaşamın en küçük ve temel önemli destek kaynağıdır. Bu bağlamda duygu düzenleme güçlüğünün alt boyutları pozitif anlamda etkili kullanıldığında aile ile ilişkilerin sağlam olacağı ve algılanan desteğin yüksek olabileceği düşünülmektedir. Çakmak-Tolan ve arkadaşları (2022) yaptığı çalışmada algılanan sosyal desteğin aile alt boyutu ile bilişsel duygu düzenlemenin uyumlu alt boyutları ile olumlu bir ilişkiye sahip olduğunu tespit etmiştir.

Mevcut araştırmada elde edilen bulgulardan biri de algılanan sosyal desteğin arkadaş alt boyutunun duygu düzenleme güçlüğünün dürtü ve kabul etme alt boyutları ile negatif yönlü ilişkisinin olduğudur. Bu doğrultuda bireyler arkadaşlık ilişkilerinde dürtüsel davrandıklarında ve duygularını olduğu gibi kabul etmediklerinde arkadaşları ile ilişkilerinin derin bağlar oluşturamayacağı ve bundan dolayı bireylerin arkadaşlardan algıladığı sosyal destek düzeyinin azalacağı düşünülmektedir. Elde edilen sonuçlara göre; duygu düzenleme güçlüğünün amaçlar alt boyutunun algılanan sosyal desteğin özel bir insan alt boyutunu anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Algılanan sosyal desteğin özel bir insan alt boyutu ailenin ve arkadaşların dışında kalan kişilerden algılanan desteği ifade etmektedir. Bu kişiler arasında akraba, flört, nişanlı, doktor ve komşu bulunmaktadır (Eker ve ark., 2001). Algılanan sosyal destek, bireylerin diğerleri ile güvenli bağlar kurduğuna ve onların desteğini alacağına dair bilişsel algılamasıdır. Başkalarından elde edebildiği saygı, sevgi ve sosyal bağlanmanın öznel bilişsel değerlendirmesidir. Algılanan sosyal destek, insanların değer verildiğini, sevildiğini ve önemli diğerleri ile ilişkilerinde iyi olduğunu hissetmesini içermektedir (Oktan,

2005). Bu bağlamda bireyler hayatlarında bulunana özel bir insan kategorisine giren bireylerle ortak bir amaç belirlediğinde bu doğrultuda beraber hareket ettiklerinde daha fazla sosyal desteğe sahip olduğu şeklinde bir değerlendirme yapılabilir.

Bu çalışmada son olarak algılanan sosyal desteğin cinsiyete göre farklılaşım farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla t-testi yapılmıştır. Yapılan t-testi sonucunda algılanan sosyal desteğin ve alt boyutlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır. Buna göre algılanan sosyal destek düzeyi ve tüm alt boyutları kadınlarda erkeklere göre daha yüksek düzeydedir. İlgili alan yazın incelendiğinde algılanan sosyal destek puanlarının cinsiyet açısından araştırıldığında farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Buna göre bazı çalışmalarda araştırmacılar algılanan sosyal destek puanlarının kadın ve erkeklerde anlamlı bir değişiklik göstermediği sonucuna ulaşmışlardır (Hıdır, 2022; İraz ve ark., 2021). Bazı çalışmalarda ise algılanan sosyal destek puanlarının kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Allen ve Stoltenberg, 1995; Arkar ve ark., 2004; Arıcıoğlu, 2008; Yılmaz ve Aslan, 2018). İlgili alan yazında yapılan çalışmaların daha çoğunda kadınların algılanan sosyal destek puanlarının daha yüksek olduğu görülmekle birlikte bazı çalışmalarda ise erkeklerin algılanan sosyal destek düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Soman ve ark., 2016). Algılanan sosyal destek, kişinin geçmişte sosyal açıdan destekleyici davranışları almasına temel olan beklenti ve desteklendiğine dair algısıdır (Demirtaş, 2017). Bu açıdan algılanan sosyal destek düzeyini değerlendirmek öznel bir analiz yapmanın sonucu olduğundan dolayı alan yazında böyle bir çeşitliliğin olmasının sebebi katılımcıların özelliklerinden kaynaklandığı söylenebilir.

Sonuç olarak, yapılan bu çalışmada algılanan sosyal destek düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı ilişkilerin olduğu

tespit edilmiştir. Ayrıca algılanan sosyal destek düzeyinin kadınlarda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda araştırmamızın sonuçlarının ilgili alan yazına katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Araştırmamızın sonuçları doğrultusunda bundan sonra yapılacak çalışmalar için önerilere aşağıda yer verilmiştir:

- Bu çalışma 6 Şubat 2023 depremini yaşamış yetişkin bireylerle gerçekleştirilmiştir. Farklı gelişim grupları ve bu çalışmanın örneklem sınırlılığında dolayı yetişkin bireylerle de çalışmalar yürütülebilir.
- Yaşanan depremin büyüklüğü ve sonuçları göz önüne alındığında insanlar üzerinde travmatik etkiler bırakmıştır. Buradan hareketle travmatik olaylara karşı koruyucu ve önleyici müdahale programları geliştirilebilir.
- Bu çalışmanın sonucunda algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme gücü arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bundan dolayı algılanan sosyal destek düzeyinin artırılması amacıyla duygu düzenleme becerileri eğitimleri düzenlenebilir.

Bu çalışma “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” ve “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Form (DDGÖ-16)” ölçekleri ve 6 Şubat 2023 depremini yaşamış yetişkin bireylerle sınırlıdır. Araştırmamızın bir diğer sınırlılığı, verilerin çevrimiçi ortamda toplanması olarak düşünülebilir. Araştırmamızın sonucunda elde edilen bulgular bu sınırlılıklar çerçevesinde yorumlanmalıdır.

**Yazar Katkıları:** Tek yazarlı bir çalışma olduğu için tüm katkıyı yazarın kendisi yapmıştır.

**Finansal Destek:** Yazar bu yazı için herhangi finansal destek almamıştır.

## Kaynaklar

- Allen, S. F. ve Stoltenberg, C. D. (1995). Psychological separation of older adolescents and young adults from their parents: An investigation of gender differences. *Journal of Counseling & Development*, 73(5), 542-546.  
<https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1995.tb01791.x>
- Altunan, B. ve Ünal, A. (2022). Epilepsili bireylerde duygu düzenleme güçlükleri ve sosyal destek: Depresyon düzeyi ile ilişkisi. *Cukurova Medical Journal*, 47(3), 1315-1326.  
<https://doi.org/10.17826/cumj.1138971>
- Arıcioglu, A. (2008). *Hacettepe Üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Arkar, H., Sarı, Ö. ve Fidaner, H. (2004). Relationships between quality of life, perceived social support, social network and loneliness in a Turkish sample. *Yeni Symposium: Psikiyatri, Nöroloji ve Davranış Bilimleri Dergisi*, 42(1), 20-27.
- Arslan, M. (2023). Okul müdürlerinin 6 Şubat Kahramanmaraş Depremi sonrası okullarda karşılaştıkları sorunlar ve bu sorunlara ilişkin çözüm önerileri. *International Journal of Social Humanities Sciences Research*, 10(97), 1550-1559. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8200750>
- Bakırcı, N. (2023). Âşıkların dilinde Kahramanmaraş merkezli depremler. *TÜRKAV Kamu Yönetimi Enstitüsü Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(4), 25-74.
- Baltacı, Ö. ve Hamarta, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(167).
- Beauchaine, T. P. ve Cicchetti, D. (2019). Emotion dysregulation and emerging psychopathology: A transdiagnostic, transdisciplinary perspective. *Development and Psychopathology*, 31(3), 799-804.  
<https://doi.org/10.1017/S0954579419000671>
- Berking, M. ve Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: Recent findings, current challenges, and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 128-134.  
<https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e3283503669>
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., ... Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38, 284-296.  
<https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A. ve Hofmann, S. G. (2006). Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Emotion*, 6(4), 587.  
<https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.4587>

- Cinalioğlu, E. A. ve Gazioglu, E. İ. (2022). Psychological well-being in emerging adulthood: The role of loneliness, social support, and sibling relationships in Turkey. *Canadian Journal of Family and Youth/Le Journal Canadien de Famille et de la Jeunesse*, 14(1), 102-123. <https://doi.org/10.29173/cjfy29753>
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Cole, P. M. ve Hall, S. E. (2008). Emotion dysregulation as a risk factor for psychopathology. T. P. Beauchaine ve S. P. Hinshaw (Ed.), *Child and adolescent psychopathology* (s. 265-298) içinde. John Wiley & Sons.
- Cooper C. L, Phillips L. H, Johnston M., Whyte M. ve MacLeod M. J. (2015). The role of emotion regulation on social participation following stroke. *British Journal of Clinical Psychology*, 54(2), 181-199. <https://doi.org/10.1111/bjc.12068>
- Çakmak-Tolan, Ö., Tümer, S. B. ve Yıldırım, E. D. (2022). Algılanan sosyal destek ve bilişsel duygu düzenleme ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 4(1), 82-106. <https://doi.org/10.47793/hp.1055988>
- Demirtaş, Ö. Ö. (2017). *Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan ergenlerde internet bağımlılığının prevalansı ve prediktörleri* [Tıpta doktora tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Denollet, J., Nyklicek I. ve Vingerhoets, J. J. M. (2008). Introduction: Emotions, emotion regulation and health. A. M. Kring ve D. M. Sloan (Ed.), *Emotion regulation and psychopathology* (s. 3-11) içinde. The Guildford Press.
- Doğan, A. Demir, R. ve Türkmen, E. (2016). Rol belirsizliğinin, rol çatışmasının ve sosyal desteğin tükenmişliğe etkisi: Devlet ve vakıf üniversitelerinde çalışan akademik personelin tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 30(1), 37-67.
- Eker, D. ve Arkar, H. (1995) Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34, 45-55.
- Eker, D., Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Elklit, A., Østergård Kjær, K., Lasgaard, M. ve Palic, S. (2012). Social support, coping and posttraumatic stress symptoms in young refugees. *Torture: Quarterly Journal on Rehabilitation of Torture Victims and Prevention of Torture*, 22(1), 11-23.
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gratz, K. L., Rosenthal, M. Z., Tull, M. T., Lejuez, C. W. ve Gunderson, J. G. (2006). An experimental investigation of emotion dysregulation in borderline personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 115(4), 850-855. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.115.4.850>
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hıdır, S. (2022). *Üniversite öğrencilerinde, mizaç ve karakter özellikleri, sosyal destek ve duygu düzenleme güçlüğü ilişkisinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* [Doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Iraz, R., Arıbaş, A. N. ve Özşahin, F. (2021). Algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş ilişkisi: Üniversite öğrencileri örneği. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 363-376. <https://doi.org/10.30692/sisad.930302>
- İstanbul Teknik Üniversitesi-İTÜ (2023). *6 Şubat 2023: 04.17 Mw 7,8 Kahramanmaraş ve 13.24 Mw 7,7 Kahramanmaraş depremleri: Ön inceleme raporu*. İstanbul Teknik Üniversitesi.
- Köknel, Ö. (2005). *Depresyon: Ruhsal çöküntü*. Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kring A. M. ve Sloan, D. M. (Ed). (2010). *Emotion regulation and psychopathology*. Guilford Press.
- Laireiter, A. (2011). Theoretical concepts of social support. W. Renner (Ed.), *Sponsorships for refugees and asylum seekers. An Austrian research project on social support as a moderator of acculturative stress: Theoretical assumptions, results, and recommendations* (s. 32-63) içinde. Studia.
- Lewin, K. (1997). *Resolving social conflicts and field theory in social science*. American Psychological Association.
- Mavrouli, M., Mavroulis, S., Lekkas, E. ve Tsakris, A. (2023). An emerging health crisis in Turkey and Syria after the earthquake disaster on 6 February 2023: Risk factors, prevention and management of infectious diseases. *In Healthcare*, 11(7), 2022. <https://doi.org/10.3390/healthcare11071022>

- Norris, F. H. ve Kaniasty, K. (1996). Received and perceived social support in times of stress: A test of the social support deterioration deterrence model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 498-511. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.498>
- Oğuzdoğan, B. (2017). *The relationship between emotion regulation, coping strategies, perceived social support and alcohol/cannabis dependency risk among university students* [Unpublished MA Dissertation]. Istanbul Bilgi University.
- Oktan, V. (2005). Yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyinin ergenlerdeki öfkenin gelişimine etkisi. *Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 183-192.
- Pearson, J. E. (1986). The definition and measurement of social support. *Journal of Counseling & Development*, 64(6).
- Robertson, S. E. (1988). Social support: Implications for counselling. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 11, 313-321. <https://doi.org/10.1007/BF00117689>
- Rodriguez, M. S. ve Cohen, S. (1998). Social support. *Encyclopedia of Mental Health*, 3(2), 535-544.
- Ruganci, R. N. ve Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442-455. <https://doi.org/10.1002/jclp.20665>
- Sağıroğlu, A. Z., Ünsal, R. ve Özenci, F. (2023). *Deprem Sonrası göç ve insan hareketlilikleri durum değerlendirme raporu*. AYBÜ-GPM Rapor Serisi-15. Ankara: Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Göç Politikaları Uygulama ve Araştırma Merkezi (AYBÜ-GPM).
- Soman, S., Bhat, S. M., Latha, K. S. ve Praharaj, S. K. (2016). Gender differences in perceived social support and stressful life events in depressed patients. *East Asian Archives of Psychiatry*, 26(1), 22-29.
- Speights, S. L., Bochantin, J. E. ve Cowan, R. L. (2020). Feeling, expressing, and managing emotions in work-family conflict. *Journal of Business and Psychology*, 35(3), 363-380. <https://doi.org/10.1007/s10869-019-09626-x>
- T.C. AFAD Başkanlığı, <https://www.afad.gov.tr/kahramanmarasta-meydana-gelen-depremler-hk-28>, adresinden 15.03.2024 tarihinde erişildi.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. Baskı). Pearson Education.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Türk Mühendis ve Mimar Odaları Birliği (2023). 06 Şubat 2023 Kahramanmaraş Merkezli Depremler Ön Gözlem Raporu. [https://www.tmmob.org.tr/sites/default/files/gida\\_mo\\_rapor\\_subat2023.pdf](https://www.tmmob.org.tr/sites/default/files/gida_mo_rapor_subat2023.pdf)
- Villani, D., Carissoli, C., Triberti, S., Marchetti, A., Gilli, G. ve Riva, G. (2018). Videogames for emotion regulation: A systematic review. *Games for Health Journal*, 7, 85-99. <https://doi.org/10.1089/g4h.2017.0108>
- Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. A. Kring ve D. Sloan (Ed.), *Emotion regulation and psychopathology* (s.13-37) içinde. Guilford Press
- Yılmaz, E. ve Aslan, S. (2018). Lise öğretmenlerinde tükenmişlik, iş doyumu ve algılanan sosyal destek: Bursa ili örneği. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(3), 1861-1886. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.39790-439327>
- Yılmaz, E., Yılmaz, E. ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2).
- Yılmaz, Y. ve Cenkseven, F. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğünün yordayıcısı olarak öz-duyarlılık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29(4), 168-182. <https://doi.org/10.35379/cusosbil.766746>
- Yiğit, İ. ve Guzey Yiğit, M. (2017). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 38(6), 1503-1511. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9712-7>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. ve Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)