

ARAŞTIRMA

Açık Erişim

Akran Desteğinin Depremden Etkilenen Üniversite Öğrencilerinin
Umut Düzeylerine Etkisi

Melisa Aleyna Aykol*

Öz

Amacı Kahramanmaraş merkezli depremde birinci, ikinci düzeyde etkilenmiş üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin akran destek grubu oluşturularak yükseltilmesi olan araştırmada, eylem araştırması kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu üniversitede öğrenim gören 18-25 yaş arasındaki öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışma grubunun belirlenmesinde ölçüt örnekleme kullanılmış, ön testte Sürekli Umut Ölçeği'nden 40 puanın altında alan öğrenciler çalışma grubuna alınmıştır. Hazırlanan müdahale programı uygulanıp 10 haftalık süreç içerisinde video kayıtları, araştırmacı günlüğü, gözlem ve yaptıkları etkinlikler göz önünde bulundurularak gelişimleri takip edilmiştir. Veri analizinde; elde edilen ön test-son test verilerindeki istatistiksel işlemler, SPSS'den faydalanılarak yapılmıştır. Oturumlar, içerik analiziyle incelenmiştir. Oturumlardan elde edilen nitel verilerin duygusal durum ve başa çıkma mekanizmalarıyla hedef belirleme ve gelecek yönelimleri temalarına ayrıldığı tespit edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda; bireylerin ölçekten aldıkları ön test-son test toplam puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. T testi sonuçlarına göre katılımcıların alternatif yollar düşüncesi boyutu için ön test ve son testten elde ettikleri puanlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıyken eyleyici düşünce boyutu için ön test ve son testten elde ettikleri puanlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Alternatif yollar düşüncesi boyutu için son testindeki puanları, ön testindeki puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde daha yüksektir. Sonuç olarak grup üyelerinde hedef belirleme ve iletişim becerilerinde olumlu gelişmeler gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Akran desteği, sürekli umut ölçeği (SUÖ), deprem, sosyal ve duygusal destek.

Makale Geçmişi

Geliş: 26/02/2025

Düzeltilme: 22/05/2025

Kabul: 09/09/2025

* Psikolojik Danışman, Bayburt Üniversitesi, ORCID: 0009-0009-6099-9841, Bayburt, Türkiye, psk.dan.melisaaykol@gmail.com

Atıf için: Aykol, M. A. (2025) Akran desteğinin depremde etkilenen üniversite öğrencilerinin umut düzeylerine etkisi. *OJCES*, 3(6), 247-279. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18017237>

Makale ek bilgisi: Bu çalışma, TÜBİTAK 2209-A Projesi kapsamında yapılmıştır. 2. Uluslararası Modern ve İleri Araştırma Konferansında online bildiri olarak sunulmuştur.

Giriş

Deprem, önlenemeyen ve büyük can kayıplarına sebep olan doğa olaylarının başında gelir. Deprem; ülkeleri ekonomik, sosyal ve psikolojik olarak etkileyen, insanlara kayıplar yaşatan, onları travmatize eden büyük doğal afetlerden biridir. Deprem Bölgeleri Haritası incelendiğinde, ülkemizin %90'ından fazlasının deprem riski taşıdığı görülmektedir (İşçi, 2008). Bu da her zaman deprem tehlikesine karşı hazırlıklı olunması gerektiğini göstermektedir.

Ülkemiz 06.02.2023 tarihinde Kahramanmaraş merkezli 7.7 ve 7.6 şiddetlerinde olan depremlerle sarsılmıştır. Bu depremin şiddetinden Kahramanmaraş, Hatay, Adıyaman, Gaziantep, Malatya, Şanlıurfa, Diyarbakır, Kilis, Adana, Osmaniye ve Elâzığ olmak üzere 11 ilimiz etkilenmiştir. Bu illerimizdeki vatandaşlarımız çok fazla can ve mal kaybı yaşamış, psikolojik olarak olumsuz etkilenmiştir. Günler süren arama kurtarma faaliyetleri burada olan insanların korkmasına, üzülmeye, endişelenmesine, çaresizlik belirsizlik hissi yaşamlarına sebep olmuştur. Belirsizlik, insanların yaşanan olayları veya durumları anlamlandırmalarında yetersizlik anlamına gelmekte ve güçlü stres kaynaklarından olmaktadır (Keskin ve Özer Kaya, 2023). Depremzedelerle yapılan görüşmelerde büyük bir kısmının korku hissi, aşırı sinirlilik hali, konsantrasyon bozukluğu, uykusuzluk, yalnızlık hissi, çaresizlik, gelecek kaygısı, anlamsızlık hissi ve umutsuzluk yaşadığı görülmektedir (Bozkurt, 2023). Bunlara ek olarak depremden etkilenmiş olan bireylerin depresyona girdiği, bunalım ve sinir bozuklukları yaşadığı da gözlemlenmiştir (Akkay ve Dursun, 2025). Aynı şekilde depremden uzakta olan ancak televizyon, sosyal medya, gazete, radyo gibi araçlardan depremle ilgili haberlere maruz kalmış kişilerin de ikincil travma yaşadığı bilinmektedir. Birincil düzeydeki travmada birey yaralanma, ölüm, ölüme yaklaşma ya da bedensel bütünlüğüne zarar verebilecek bir durumun içinde kalır ya da bu tür durumlara tanık olur (Ogan, Soysal ve Aysan, 2023). İkincil düzeydeki travmalarda ise bireyler direkt olarak travmaya maruz kalmazlar ancak travmaya maruz kalmış kişi ya da kişilerle iletişim içinde olurlar ve onların yaşantılarından etkilenirler (Şener ve Özkur, 2022). İkincil düzeyde travmaya maruz kalmış kişilerle birincil düzeyde maruz kalmış kişilerin semptomları benzerlik göstermektedir (Bıçakçı ve Okumuş, 2023). İki gruptaki kişiler için de deprem gibi yıkıcı etkileri olan doğal afetler tahammülsüzlük, endişe, umutsuzluk, gelecek kaygısı, korku ve yalnızlık hissi gibi durumları beraberinde getirmektedir.

Depremin insanların üzerinde bıraktığı etki, süresi ve büyüklüğüne göre değişse de bireyin baş etme becerilerine, öz yeterliliklerine, destek sistemlerine, kişilik yapılarına, psikolojik iyi oluşlarına ve daha önceki travmatik deneyimlerine bağlı olarak etkisi artıp azalmaktadır (Bıçakçı ve Okumuş, 2023). Depreme bire bir şahit olmuş kişiler; gözle görülür oranda performans düşüşü, motivasyon kaybı, kâbus görme, depresyona girme, alkol ve madde kullanımına başlama eğilimi göstermektedirler (Sönmez, 2022). Depremden etkilenen bireylerin iyileşmelerinde başvurabilecekleri kaynaklardan biri psikososyal destektir. Psikososyal destek, afetten etkilenmiş bireylerin başa çıkma becerilerini destekleyip güçlendiren, iyileşme süreçlerini hızlandıran ve normal yaşantılarına daha erken bir şekilde geçiş yapmalarını sağlayan bir destek türüdür (Demiröz ve Polat, 2022).

Depremden birincil ve ikincil düzeyde etkilenen kişilerin başında çocuklar, kadınlar, engelli bireyler, yoksullar ve yaşlılar gelmektedir. Yaşanan deprem nedeniyle bölgede bulunan depremzedelerin evleri, iş yerleri ve okulları yıkılmış, ailelerini ve sevdiklerini yitirmişlerdir. Bazı depremzedeler binaların altında kalmalarından dolayı uzuvlarını kaybetmişlerdir. Vücutlarındaki herhangi bir organı kaybetmeseler bile enkaz altında olup saatlerce veya günlerce aç ve susuz olarak yardımın gelmesini beklemek depremzedelerde psikolojik açıdan yaraların açılmasına sebep olmaktadır (Polat, 2024). Depremzedelerin ve depreme ikincil derecede maruz kalmış kişilerin günlük hayata uyum sağlamalarında psikososyal destek çok büyük bir rol oynamaktadır. Psikososyal desteğin depremden etkilenen kişilerin acil durumlarla başa çıkma becerilerinin güçlenmesinde ve hayatlarının yeniden normal akışta ilerlemesinde bütüncül bir etkisi vardır (Altun, 2016). Depremden etkilenen gruplardan biri de öğrencilerdir. Öğrenciler okullarının yıkılması, ailelerini ve arkadaşlarını kaybetmeleri, içinde bulundukları çevrenin eğitim-öğretim için elverişli olmaması, fizyolojik ihtiyaçlarını

karşılayamamaları, bir kaos ortamının olması gibi nedenlerden ötürü depremde en çok etkilenen gruplardan biri olma özelliğine sahiptir. Bu gibi olağanüstü afet durumlarında bir kargaşa ortaya çıkar. Bu kargaşa bireylerin belirsizlik, çaresizlik ve umutsuzluk yaşamalarına sebep olabilir. Ortaya çıkan belirsizlik, çaresizlik ve umutsuzluğun kontrol altına alınmasında psikososyal ve sosyal destek sistemlerinin önemi büyüktür (Arslankoç, Doruk ve Koçak, 2024). Psikososyal destek kişilerin psikolojik ve duygusal açıdan yaralarının daha çabuk sarılmasında etkili olabilmektedir. Özellikle akranlardan gelen psikolojik ve sosyal destek sık kullanılan yöntemlerin başında gelmektedir (Yelten vd., 2017). Araştırmada üniversite öğrencileriyle çalışılmasının nedenlerinden biri ailelerinden uzakta olan üniversite öğrencilerinin yakın temas içinde bulundukları grupların başında akranlarının gelmesidir. Akranlarıyla daha fazla zaman geçirme imkanına sahip olan üniversite öğrencileri için sosyal ve psikolojik desteği sağlayabilecek gruplar akranlarıdır.

Üniversite eğitim-öğretimin son basamağı olarak görülmektedir. Bu basamağı geçmiş olan öğrencilerin büyük bir kısmı iş hayatına atılıp, gelişim görevlerinden olan iş ve aile kurma ödevlerini yapabilecek duruma gelmiş olacaktırlar ancak deprem korkusu öğrencilerin endişe, umutsuzluk ve belirsizlik duyguları yaşamalarına sebep olmaktadır (Temiz, 2025). Farklı bir açıdan bakıldığında üniversiteye gitmek için farklı şehirlere gitmesi gereken binlerce öğrenci bulunmaktadır. Şehirlerinde veya üniversitelerinin olduğu şehirlerde deprem olmuş öğrenciler ailelerinde uzaklaşmakta problem yaşamış ve yoğun bir endişe hissetmişlerdir. Ailesinden uzakta olan, depremi yaşamış ve umutsuzluk hissine sahip olan öğrencilerin bu süreçte yanlarında üniversitedeki arkadaşları bulunmaktadır. Üniversitedeki öğrencilerin yakın yaşlarda olması, empati yapabilmelerini kolaylaştırmaktadır. Akran grubu, hemen hemen aynı yaş düzeyindeki kişilerin etkileşimlerle birbirlerini desteklediği bir gruptur. Bu gruptaki kişiler ihtiyaçları olduğunda grup arkadaşlarından yardım isteyerek ya da onlara yardım ederek etkileşimlerini güçlendirmektedirler (Çınar ve Çalışkan, 2012). Etkileşimi güçlenen kişiler kendilerini daha rahat ifade edebilmektedir. Bu nedenle araştırmanın depremde etkilenen üniversite öğrencileri üzerinde yapılması, akran desteğinin umut düzeyini ne kadar etkileyip etkilemediğini görmek açısından önemlidir.

Umut, olası olumlu ya da olumsuz olaylara karşı bireylerin psikolojik ve duygusal iyi oluşlarını koruyan bir kalkan görevi görmektedir (Cihangir Çankaya ve Meydan, 2018). Depremde etkilenmiş öğrencilere akran desteği sağlanarak umut düzeylerinin yükseltilebileceği düşünülmektedir. Yükselen umut düzeyi öğrencilerin istedikleri amaçlara ulaşmalarını sağlayacak yöntemler bulmalarına, motive olmalarına ve olumlu gelecek beklentisi geliştirmelerine yardımcı olacaktır. (Atilla ve Yıldırım, 2023). Kahramanmaraş merkezli depremde etkilenen kişilerin günlük yaşamlarına devam edebilmeleri için gelecekle ilgili bir umutlarının olması gerekmektedir. Umut, kişiyi hayata bağlar. İçinde bulunduğu şartlar fark etmeksizin ilerlemesi için ona yol gösterir. Umudu olan insan amaçları için ilerlemeye devam eder ve amaçlarının olma ihtimali kişiyi ayakta tutar (Bulut, 2020). Hayallerini gerçekleştirebilmek için kendisine hedefler belirler. Hedeflerin önündeki engelleri aşmak için alternatif çözüm yolları üretir ve karşılaştığı güçlüklerin üstesinden gelir (İşgör, Demir ve Gürtepe, 2023). Özellikle böyle felaketlerden sonra bireylerde geleceğe karşı bir umutsuzluk hissi baş gösterir. Kişi çalışmak, hayatına devam etmek istemeyebilir. Basit olarak nitendirilebilecek olan eylemler bile bireyler için zorlayıcı olabilir. Gelecekle ilgili olumsuz duyguları en aza indirebilecek faktör umuttur. Bireyin gelecekle ilgili umudu olduğunda hedeflerine daha kolay yönelebileceği, zorluklarla mücadele edebileceği ve kendini güçlü hissettiği görülmektedir (Sürücü ve Mutlu, 2016).

Bu çalışmada, depremde birincil ve ikincil düzeyde etkilenmiş ve içinde bulundukları belirsizlik durumdan dolayı umut seviyelerinde düşüş olan üniversite öğrencilerine, sosyal hayatlarında yaşayabilecekleri olası problemlere karşı destek sağlamak amacıyla akran desteği verilmesi ve bu desteğin başta umut olmak üzere öğrencilere vereceği psikososyal desteğin etkisinin görülmesi amaçlanmıştır. 10 hafta süren oturumlarla grup üyelerinin umut düzeylerinin başlangıca göre artması, iletişim becerilerinin gelişmesi, karşılaşılabilecekleri problemlere yönelik çözüm yolları bulmaları, empati becerilerinin gelişmesi ve umutsuzluğa düştükleri zamanlarda baş etme becerilerini kullanarak umutlarını yükseltebilmeleri hedeflenmektedir. Çalışma ile akran desteğinin üniversite öğrencilerinin umut düzeyine etkisi incelenmiştir. Alan yazın incelendiğinde psikoloji alanında depremde etkilenen

üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri ve akran gruplarıyla ilgili bir çalışmaya rastlanılmamıştır ancak SUÖ'nün psikoloji alanında kullanımıyla ilgili yapılan literatür taramasında Çelik vd.'nin (2020) çalışmasında SUÖ'nün yalnızlığın ölçülmesi konusunda kullanıldığı ve yalnızlık seviyesi yüksek olan bireylere müdahalede üniversitelerdeki sosyal destek mekanizmalarının güçlendirilmesi gerektiği ve yalnızlıkla başa çıkmada grup terapilerinin etkili olabileceği; Çetin Gündüz vd.'nin (2017) çalışmasında üniversite öğrencilerinde, sürekli umut düzeyi ve problemli internet kullanımı konusunda bir ilişki olduğu, bireylerin sosyal olmadığı zamanlarda umut düzeylerinin azaldığı ve internetin olumsuz sonuçlarından etkilenme seviyelerinin fazla olduğu; Yarıcı'nın (2022) çalışmasında umut kavramının zor durumlarla başa çıkan bireylerin güçlüklerle başa çıkabilmelerinde önemli olduğu ve Sarı vd.'nin (2019) çalışmasında Facebook gibi sosyal medya platformlarına bağımlı bireylerin umut düzeylerinin yükseltilmesi ve bağımlılıktan kurtulabilmeleri için bireysel ya da grupla psikolojik destek almaları, sosyal iyi oluşlarını destekleyecek faaliyetler içinde bulunmalarının gerektiği saptanmıştır. Bu çalışmalarda eksiklikler ve öneriler göz önünde bulundurulduğunda; yapılan araştırmanın, üniversite öğrencilerindeki sosyal destek sistemlerini kapsadığı umudu yükseltmeye yönelik grup müdahaleleri içerdiği ve üyelerin geleceğe dair hedefler belirleyip bu hedeflere yönelik alternatif çözüm yolları bulabilmelerinde bütüncül bir yol izlediği görülmüştür.

Çalışmada, depremden etkilenen üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin ölçülüp akran desteği sayesinde psikolojik ve sosyal becerilerinin artırılması amaçlanmıştır. Bu bağlamda aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmıştır:

1. Birincil ve ikincil düzeyde travmatik bir duruma maruz kalmış üniversite öğrencilerinde akran desteğinin öğrencilerin umut düzeylerine etkisi ne düzeydedir?
2. Birincil ve ikincil düzeyde travmatik bir duruma maruz kalmış üniversite öğrencilerinde akran desteğinin alternatif yollar bulma ve eyleyici düşünme alt boyutlarına etkisi ne düzeydedir?
3. Birincil ve ikincil düzeyde travmatik bir duruma maruz kalmış üniversite öğrencileri akran destek grubu oluşturularak gerçekleştirilen müdahale programı ile ilgili görüşleri nasıldır?

Yöntem

Araştırma Modeli

Depremden etkilenen üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin belirlenip akran desteği sayesinde sosyal ve duygusal becerilerinin desteklenmesinin amaçlandığı bu çalışma nitel araştırma yöntemlerinden eylem araştırması biçimi desenlenmiştir.

Yıldırım ve Şimşek'e (2013, s.333) göre eylem araştırması, kurum ve kuruluşlarda fiilen çalışan bir uygulayıcının tek başına veya bir araştırmacı ile hazırladığı uygulamada bulunan problemlerin veya ortada olan problemin incelenmesi ve bu problemlerin ortadan kalkması için planlı ve sistematik bir şekilde veri toplama, toplanan verinin incelenmesi ve analiz edilmesi süreci olarak tanımlamışlardır (Bozan ve Anagün, 2019). Bu çalışmada depremden etkilenen üniversite öğrencileriyle umut düzeylerinin belirlenip akran desteğiyle sosyal ve duygusal anlamda destekleme sağlandıktan sonra sonuçların değerlendirilmesine yönelik etkinlikler yürütüleceği için eylem araştırılması yöntemi seçilmiştir. Nitel araştırmalarda veri üçgenlemesiyle çalışmak araştırmaların doğruluğunu artırır, çalışılan konunun net olarak anlaşılmasını ve çerçevesinin çizilmesini sağlar (Işık ve Semerci, 2019). Bu nedenle araştırmada veri üçgenlemesi yöntemi olarak SUÖ, video kayıtları ve gözlem yöntemi kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmada, Bayburt Üniversitesinde öğrenim gören yaş ortalaması 20,38 olan, 18-25 yaş arasındaki 4 erkek (%21), 9 kız (%69) öğrenci akran grubunu oluşturmaktadır. Grup üyeleri seçilirken, 137

katılımcının ölçek sonuçlarından yararlanılmıştır. Bu katılımcıların 24'ü erkek, 123'ü kızdır. SUÖ'den 40'tan az puan alan 13 katılımcıdan bir akran grubu oluşturulmuştur. SUÖ'nün psikometrik özelliklerine dayalı olarak belirlenen kesme noktası, ölçeğin norm değerleri ve standart sapma hesaplamaları göz önünde bulundurularak eşik değer olarak kabul edilmiştir. SUÖ'den amaçlanan aralıkta puan almış, gönüllülük esasına bağlı olarak araştırmaya katılmayı kabul etmiş kişiler grubu oluşturmuştur. Grubun oluşturulmasında bu ölçütlerin kullanılması, araştırmanın kritik noktalarının belirlenmesi ve bu noktalara müdahale edecek şekilde bir planın çizilmesini sağlamıştır (Baltacı,2018).

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak video kayıtları, araştırmacı günlüğü, Sürekli Umut Ölçeği ve gözlem kullanılmış ve akran grubunda yer alan katılımcılara süreç içerisinde uygulanmıştır.

Video Kayıtları

Araştırmacının çalışma grubunun faaliyetlerini inceleyip daha iyi değerlendirme yapabilmesini sağlamak amacıyla haftalık gerçekleştirilen oturumlar sırasında video kayıtları kullanılmıştır. Bu video kayıtları haftalık olarak incelenmiş ve grup üyeleriyle ilgili danışmalar sırasında gözden kaçan noktalar tespit edilmiştir.

Araştırmacı Günlüğü

Araştırmacı günlüğü; araştırmacının süreç içerisinde süreçle ilgili fikirlerini, gözlemlerini, duygu ve düşüncelerini, önemli gördüğü noktaları ve yorumlarını kaydettiği bir araçtır (Ersoy, 2015). Araştırmacı 10 haftalık süreçte önemli gördüğü noktaları kayıt altına almış ve gerektiği noktalarda üyelerle bu noktalar hakkında paylaşımlarda bulunmuştur.

Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ)

Umut; bireylerin psikolojik iyi oluşları, yaşam doyumları, motivasyonları ve ruhsal sağlıkları için önemli bir etmendir. Bireylerde bulunan umudun yüksekliği o kişinin fonksiyonlarını tam olarak yerine getirebilecek potansiyelde olduğunu göstermektedir. Bu nedenle Snyder ve arkadaşlar, bireylerde bulunan umudun düzeyini ölçmek için Sürekli Umut Ölçeğini geliştirmişlerdir (Tarhan ve Bacanlı,2015). Ölçek Türkçeye 2015 yılında Sinem Tarhan ve Hasan Bacanlı tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliği doğrulayıcı faktör analiziyle yapılmıştır. Analizi sonucu uyum indeksleri GFI = .96, AGFI = .92, RMR = .08, NNFI =.94, RFI = .90, CFI = .96 ve RMSEA = .077 olarak ölçülmüştür. Snyder ve arkadaşları tarafından 1991'de 15 yaş ve üzerindeki bireyler için oluşturulan Sürekli Umut Ölçeği'nin 12 madde ve 2 alt boyut bulunmaktadır. Bunlar: alternatif yollar ve eyleyici düşüncedir. Alt boyutlardan toplanan puanlarla genel bir puan elde edilmektedir. Ölçeği yapan bireyler Likert tipi sekizli derecelendirmeden kendilerine en uygun olanı işaretlemektedirler. Ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar 8-64 arasında değişmektedir. Testte 6 dolgu sorusu bulunmaktadır. Dolgu soruları dışındaki sorular likert tipi ölçekle puanlanır (Tarhan ve Bacanlı,2015). Sürekli Umut Ölçeği, bireylerin gerçekçi amaçlar belirlemesinde, kendilerini tanımlarında, önlerine çıkan engelleri aşmalarında ve hayatlarını daha anlamlı hale getirmelerinde onlara destek sağlayacaktır. Bu ölçek akran destek grubunda bulunanların müdahale öncesinde ve sonrasında umut düzeylerini ölçüp aradaki farkın daha net ortaya çıkarılmasında kullanılmıştır.

Geçerlilik ve Güvenirlik

Güvenirlik Test Tekrarı Güvenirliği: SUÖ'de eyleyici düşünce boyutuna ilişkin maddelerin ilk ve son uygulaması arasındaki ilişki ($r = 0.81$; $p < .001$), alternatif yollar düşüncesi boyutuna ilişkin maddelerin ilk ve son uygulaması arasındaki ilişki ($r = 0.78$; $p < .001$), ölçekten elde edilen toplam puan kullanılarak hesaplanan ilişki ($r = 0.86$; $p < .001$) olarak bulunmuştur. Analizler sonucunda ölçeğin tutarlı olduğu ve ülkemiz koşullarında geçerlilik ve güvenilirliğinin olduğu görülmüştür. Aynı zamanda ölçek ruh sağlığı alanında çalışan kişilerin ayırıcı olarak kullanabileceği niteliktedir (Tarhan ve Bacanlı, 2015).

SUÖ'nün yapı geçerliği açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiştir. Açımlayıcı faktör analizi ile ölçeğin boyutları incelenmiş, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett testi ile verilerin faktör analizine uygunluğu test edilmiştir. KMO değeri .90 mükemmel, .80 çok iyi, .70 iyi, .60 orta ve .50 zayıf olarak değerlendirilmektedir. Bu uygulamada KMO değeri .862 bulunmuştur ve çok iyi olarak kabul edilmiştir. Bartlett's test of Sphericity değeri ise 760,997 olarak hesaplanmıştır ($p<01$). Analiz sonunda SUÖ'nün orijinal ölçeğe benzer şekilde iki faktörlü bir yapıya sahip olduğu, faktör dağılımının yine orijinal ölçektekine benzer şekilde 1., 4., 6. ve 8. maddenin Alternatif Yollar Düşüncesi faktöründe, 2., 9., 10. ve 12. maddenin Eyleyici Düşünceler faktöründe olacak şekilde yer aldığı belirlenmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .83 ve KMO değeri .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bu hali ile toplam varyansın % 61'ini açıkladığı belirlenmiştir. Temel Bileşenler Analizi yapılmış ve eğik döndürme yönteminden faydalanılmıştır (Tarhan ve Bacanlı,2015).

Gözlem

Gözlem duyu organları aracılığıyla çevreden veri toplamaktır (Bayık, 1989). Araştırmacı grup oturumları esnasında katılımcıların ifade etmekten çekindiği, konusu açıldığında diğer katılımcılara göre farklı tepkiler verdiği durumları gözlem yöntemiyle inceleyip daha sonraki süreçlerde bu gözleminden yararlanarak katılımcılara doğru noktalarda müdahale etmiştir.

Verilerin Toplanması

Bu bölümde veri toplama süreci açıklanmıştır:

Uygulama Süreci

“Depremden etkilenen üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin ölçülmesi ve akran destek gruplarının oluşturulması” bir akran grubu sürecidir. Bu süreç 10 haftalık oturumlardan oluşmaktadır. Grup oturumlarına bir devlet üniversitesi ev sahipliği yapmıştır. Akran destek grubu 13 öğrencinin katılımıyla haftada 2 gün ve 90 dakika süreyle uygulanmıştır.

İlk hafta grup üyelerinin tanışması, birbirleriyle etkileşim içerisine girmesi ve deprem sürecinde yaşadıklarını paylaşımları ile ilerlemiştir. Daha sonra deprem öncesi, sırası ve sonrasında yapılacaklarla ilgili olarak araştırmacı grup üyelerine bilgi vermiştir. İkinci hafta, koruyucu faktörler ile ilgili paylaşımlarda bulunulmuştur. Grup üyeleri koruyucu faktörleri olarak ailelerinin ve arkadaşlarının varlığını ifade etmişlerdir. Başa çıkma stratejileri olarak da sosyal destek, sabır, maneviyat, umut ve olayları anlamlandırma kavramlarının öneminden bahsetmişlerdir. Üçüncü hafta; grup üyeleri geçmişte ve günümüzde baskın olan duygularını, bu duyguların çok baskın olduğu zamanlarda bedenlerinin hangi bölgesinde daha yoğun hissedildiğini ve bu duygular bedenlerine zarar vermeye başladıklarında onlarla nasıl başa çıkabilecekleriyle ilgili çalışmalar yapmışlardır. Dördüncü hafta; gelecek ve umut kavramları ele alınarak, üyelerin geleceğe yönelik planlama becerileri geliştirilmeye çalışılmış, karşılaşabilecekleri herhangi bir zorluğa karşı alternatif çözüm yolları bulma yöntemleri üzerinde durulmuştur. Beşinci hafta; üyelere umut kavramının aşılması için “Umudunu Kaybetme” filmi izletilmiş ve filmle ilgili kendilerini açmaları sağlanmıştır. Film izlemek bireylerin bastırılmış duygularının su yüzüne çıkmasında etkili olmuştur (Demir, 2024).

Altıncı hafta; grup üyeleri umut temalarında resim yapmışlar ve birbirlerinin resimlerine olumlu geri bildirimlerde bulunmuşlardır. Daha sonra istasyon tekniği ile birbirlerinin resimlerini tamamlamışlardır. Böylece grup üyelerinin etkileşimi artırılmış ve uyum becerisi kazandırılmaya çalışılmıştır. Sanat etkinliği ile grup üyelerinin hissettiklerini daha rahat yansıtabilmeleri ve duygusal iyileşmelerinin desteklenmesi amaçlanmıştır (Sağ, 2023). Yedinci hafta; “İnsanın Anlam Arayışı” kitabı okunmuş, kitapla ilgili analizler yapılmıştır. Kitapların iyileştirici gücü yüzeysel sorunların çözümünde kullanılabileceği gibi derin ve zorlayıcı sorunların çözümünde de etkili olarak kullanılabilen yöntemlerden biri olduğu için bu yöntem tercih edilmiştir (Bulut, 2010). Grup üyelerine kitaptaki

durumlar sorulmuş ve bu durumlarda olsalar nasıl bir tutum içinde olacakları ile ilgili sorular sorulmuştur. Sekizinci hafta; grup üyeleriyle voleybol maçı yapılmıştır. Grup üyelerinin takımları zaman zaman karıştırılarak her üyenin birbiriyle takım olması sağlanmıştır. Aynı zamanda sporun bireylerin psikolojik iyi oluşlarını sağladığı da bilinmektedir (Çimen ve Yıldız, 2022). Bu nedenle spor etkinliği de grup etkinliklerinin içerisine katılmıştır. Dokuzuncu hafta, grup üyeleri umut temalı yazı etkinliği gerçekleştirmiştir. Yazmak grup üyelerinin farkındalık kazanmasına, kendilerini ifade etmesine, olayları anlamlandırılmalarına yardımcı olmuştur. Özellikle umut gibi olumlu durumlar üzerine yazı yazmak grup üyelerinin iyi sonuçlar elde etmelerinde önemli bir rol oynamıştır (Turan ve Tekin, 2023). Onuncu hafta, grup üyeleriyle oturumlar baştan sona değerlendirilmiş, üyeler kendi gelişimlerini analiz etmişlerdir. Oturum sonlandırıldıktan sonra SUÖ yeniden uygulanmıştır.

Veri Analizi

Araştırmacı, akran grubundan elde edilen Sürekli Umut Ölçeği ön test verileriyle on haftalık sosyal ve duygusal destekten sonra elde ettiği Sürekli Umut Ölçeği son puanları arası farklılığa SPSS' ten faydalanarak bakılmıştır. Tekrarlı varyans analizi ile grup üyelerinin ilk ve son test sonuçları arasındaki 10 haftalık fark net bir şekilde ortaya koyulup raporlanmıştır.

Araştırmacı haftalık oturumlar sırasında aldığı video kayıtlarını oturumlardan sonra tekrar izleyerek betimsel analiz yöntemiyle bireylerin her birinin haftalık olarak sosyal ve duygusal yöndeki gelişmeleri, iletişim becerilerini ilerletmeleri ve uyum sağlamaları saptamıştır.

Araştırmacı günlüğü sayesinde araştırmacı haftalık oturumlar sırasında akran grubundaki bireylerin gruptaki davranışlarıyla ilgili içerik analizi yaparak bireylerin gelişimlerini yakından takip etmiştir.

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği belirlenmiştir. Normallik testi için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Çarpıklık değeri -1.017 ile -1.091 arasında basıklık değeri ise .038 ile 1.173 arasında değiştiği gözlenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri -1.5 ile +1.5 olduğu zaman normal dağılım olduğu kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Tablo 1'de normallik testlerine ilişkin betimsel veriler sunulmaktadır:

Tablo 1. Katılımcıların sürekli umut ölçeğine ilişkin düzeyleri

	N	Min	Max	M	ss	Basıklık	Çarpıklık
Sürekli Umut Ölçeği Ön Test	13	8.00	40.00	29.923	10.012	.038	-1.017
Sürekli Umut Ölçeği Son Test	13	9.00	60.00	40.000	14.148	1.173	-1.091

Bulgular

Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Normal dağıldığı görülen sürekli umut ölçeği ön test ve son teste ilişkin farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek için gerçekleştirilen bağımlı örneklem t testi sonuçlarına Tablo 2'de yer verilmiştir:

Tablo 2. Katılımcıların ön test son test ortalamalarının farklılaşmasını gösteren bağımlı örneklem grubu t testi

	Ort.	N	Std. Sapma	Std. Hata Ort.	t	p
Ön Test	29,923	1 3	10,012	2,776	-3,481	.005
Son Test	40,000 **	1 3	14,148	3,923		

** p < .01

Tablo 2’de katılımcıların ön test son test ortalamalarının farklılaşmasını gösteren bağımlı örneklem grubu t testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre katılımcıların ön test ve son test sürekli umut ölçeğinden elde ettikleri puanlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (t:-3,481, p<.05). Katılımcıların son testindeki puanları (x:40,00), ön testindeki puanlarına (x:29,92) göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde daha yüksektir.

İstatistiksel olarak aralarında fark olan ölçümlere ilişkin ortalamaların birbirinden ne kadar standart sapma uzaklaştığını yorumlama amacıyla “Cohen d” değeri kullanılmaktadır. Cohen d, standardize edilmiş etki büyüklüğü değeridir. Bu değer, d=.2 iken küçük, d=.5 iken orta ve d=.8 iken büyük olarak yorumlanır (Christensen, Johnson & Turner, 2015). Ortalamalar arası farkın standart sapmaya bölünmesiyle elde edilen bir değerdir. Buna göre katılımcıların ön test ve son testi için Cohen d değeri hesaplandığında d= .96 bulunmaktadır. Bu değer Cohen’in etki büyüklüğü yorumlama ölçütlerine göre ortalamalar arasında büyük bir fark olduğunu göstermektedir.

İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Sürekli umut ölçeğinin alternatif yollar düşüncesi (AYD) ve eyleyici düşünce (ED) olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır. Ön test ve son teste ilişkin farklılaşmanın alt boyutlarda da olup olmadığını belirlemek için gerçekleştirilen bağımlı örneklem t testi sonuçlarına Tablo 3’te yer verilmiştir:

Tablo 3. Katılımcıların ön test son test ortalamalarının alt boyutlarda farklılaşmasını gösteren bağımlı örneklem grubu t testi

	Ort.	N	Std. Sapma	Std. Hata Ort.	t	p
Ön Test AYD	16,846	1 3	5,913	1,640	-3,080	.010
Son Test AYD	21,000 *	1 3	7,560	2,097		
Ön Test ED	15,230	1 3	7,013	1,945	-1,415	.182
Son Test ED	19,000	1 3	7,245	2,009		

* p < .05

Tablo 3’te katılımcıların ön test son test ortalamalarının alt boyutlara göre farklılaşmasını gösteren bağımlı örneklem grubu t testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre katılımcıların alternatif yollar düşüncesi boyutu için ön test ve son testten elde ettikleri puanlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (t:-3,080, p<.05). Katılımcıların eyleyici düşünce boyutu için ön test ve son testten elde ettikleri puanlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir (t:-1,415, p>.05). Alternatif yollar düşüncesi boyutu için son testindeki puanları (x:21,00), ön testindeki puanlarına (x:16,84) göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde daha yüksektir.

Buna göre katılımcıların alternatif yollar düşüncesi boyutu için ön test ve son testi Cohen d değeri hesaplandığında $d = .85$ bulunmaktadır. Bu değer Cohen'in etki büyüklüğü yorumlama ölçütlerine göre ortalamalar arasında büyük bir fark olduğunu göstermektedir. Diğer yandan anlamlı farklılık çıkmamasına rağmen katılımcıların eyleyici düşünce boyutu için ön test ve son testi Cohen d değeri hesaplandığında $d = .39$ bulunmuştur. Bu değer Cohen'in etki büyüklüğü yorumlama ölçütlerine göre ortalamalar arasında küçük de olsa bir fark olduğunu göstermektedir.

Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Elde edilen nitel verilerin analizinde video destekli araştırmacı günlükleri ve gözlem raporları analiz edilmiştir. İçerik analiz sonuçları tema ve kategorilere ayrılarak Tablo 4'te sunulmuştur:

Tablo 4. İçerik analizi sonuçları

Tema	Kategori
Duygusal durum ve başa çıkma mekanizmaları	Baskın duygusal örüntüler
	Başa çıkma stratejileri
Hedef belirleme ve gelecek yönelimleri	Hedef niteliği
	Engel algısı ve alternatif yollar

Depremden etkilenen üniversite öğrencilerinin grup oturumları içerik analizi ile incelenmiştir. Oturumlardan elde edilen verilerin “duygusal durum ve başa çıkma mekanizmaları” ve “hedef belirleme ve gelecek yönelimleri” temalarına ayrıldığı tespit edilmiştir.

Duygusal durum ve başa çıkma mekanizmaları temasında “baskın duygusal örüntüler” ve “başa çıkma stratejileri” kategorilerinin yer aldığı görülmektedir. Baskın duygusal örüntüler kategorisine göre katılımcıların karamsarlık ve umutsuzluk, gelecek kaygısı, aidiyet sorunu ile stres ve kaygı sahibi olduğu görülürken başa çıkma stratejileri kategorisine göre de sosyal destek arayışında olanlar, aktif başa çıkma yolları (problem odaklı yaklaşımlar, sosyal destek, dua etmek, kendi kendine konuşmak, problemi olan kişiyle konuşmak vb.) arayanlar ya da pasif başa çıkma yollarına (uyuma, yemek yeme, tavana boş boş bakma gibi kaçınma davranışları) tercih ettikleri anlaşılmaktadır. Katılımcıların ilk oturumlardaki duygusal durum ve başa çıkma mekanizmalarıyla ilgili görüşlerinden bazıları şöyledir:

“Bir problemle yaşadığımda beni koruyabilecek güçlü yönümün olduğunu düşünmüyorum. Genelde gidip uyumayı tercih ediyorum” (K5).

“Ben sigara ve çay içmeyi ya da problemi kendi başıma düşünmeyi kullanıyorum. Bu bana o anlık kendimi daha iyi hissettiriyor” (K8).

“Genelde bir problem yaşadığım zaman uzanıp tavana bakar ve düşünürüm” (K2).

“Yaşadığım problem bir arkadaşım ile ilgiliyse onun gelip benimle konuşmasını beklerim. O gelmezse ben de gidip konuşmam ve o kişiden uzaklaşıyorum” (K3).

Aktif başa çıkma becerileri, bireyin bir problemle karşılaştığı zaman problemi görmezden gelmek yerine odak haline getirip çözüme kavuşturmaya yönelik olarak kullandığı stratejik çözüm yolları olarak nitelendirilebilir. Bu yollar çeşitlilik göstermektedir. Grup üyelerinin kullandığı yollardan bazıları ele alınıp incelendiğinde ilki bireyin, problemle karşılaştığında hissettiği duyguları bastırmak yerine onları kabul etmesi ve yaşamak için kendine izin vermesidir. Bireyin olumlu duyguları kabul edip yaşamayı seçtiği kadar olumsuz duyguları kabul edip yaşaması da gereklidir. Yaşanmayıp bastırılan duygular bir noktada birikerek beklenmedik zamanlarda bireylere yıkıcı zararlar verebilir. İkinci yol, problem durumu ortaya çıktığında ortaya çıkan stresi yönetmek için nefes egzersizleri ve seratonin gibi hormonların salgılanmasını sağlayan fiziksel aktivitelerin düzenli olarak yapılmasıdır. Üçüncü yol, sağlıklı düşünme alışkanlıkları kazanıp kendine karşı şefkatli olmaktır. Hayatın her alanında sorunlar olacaktır. Bu sorunların kaynağı her zaman birey olmaz. Bireyin kontrol edemeyeceği sorun kaynakları da olacaktır. Böyle durumlarda birey kabul edici olup, hatalara ilişkin kendini

suçlamak yerine düşüncelerini hataların çözülebileceği noktasına getirmeli ve çözüme yönelik eylemlerde bulunmalıdır. Dördüncü yol, bir rutin ve düzen oluşturmaktır. Problem durumlarında bir rutine bağlı olmak bireyin sakinleşmesine yardımcı olabilir. Örneğin hobi edinmek ve yaşanan kaygıyı ve stresi hobiyle azaltmaya çalışmak kullanılabilir yöntemlerden biridir. Beşinci yol, destek almaktır. Özellikle zor durumlarla karşılaşıldığında bireyin sevdiği ve güvendiği kişilerin yanında olduğunu hissetmeye ihtiyacı olur. Birey kendini anlaşılmış ve güvende hissettiğinde problemlerine odaklanma gücünü kendinde bulabilir. Altıncı yol, profesyonel bir destek almaktır. Her insan hayatının belirli dönemlerinde kendini kapana sıkışmış hissedebilir. Böyle durumlarda başa çıkma becerileri yetersiz kalabilir. Bu nedenle bir ruh sağlığı uzmanından yardım almak bireyin iyi oluşu ve sağlamlığı açısından önemlidir. Katılımcıların aktif başa çıkma becerileri ve duygusal durumla ilgili etkinlikten sonraki bazı görüşleri şöyledir:

“Arkadaşlarımızla konuştukça fark ettim ki aslında kullandığım çok fazla yöntem varmış. Mesela o konuyu yakın arkadaşlarımızla paylaşıp fikirlerini almak bile bir başa çıkma yoluymuş” (K5).

“Biriyle sorun yaşadığımızda o kişiyle bunu konuşmak da bizi rahatlatan yöntemlerdenmiş” (K7).

“Ben içinden çıkamayacağım bir durumda dua etmeyi de çok fazla kullanıyordum. Aslında dua etmek de problemi bir şekilde konuşup rahatlamakmış” (K1).

“Ben kendimi kötü hissettiğimde arkadaşlarımla zaman geçirmeyi tercih ediyordum ya da farklı etkinliklere katılıp sosyalleşmeyi. Aslında bu gruba katılmamın sebebi de sosyalleşip kendimi iyi hissetmekti” (K12).

Araştırmada grup üyelerinin aktif başa çıkma becerilerini bildiği görülmektedir. Yapılan oturumlar incelendiğinde problemle karşılaştıklarında problemi çözmeye çalıştıkları, arkadaşlarına ya da ailelerine problemi anlatıp onlardan destek aldıkları, inanç yolunu kullandıkları ve problem yaşanan kişiyle uzlaşmaya çalıştıkları görülmektedir. Bunun yanı sıra kullandıkları diğer yöntemler incelendiğinde, üyelerin problemlerle pasif bir şekilde başa çıkmaya çalıştıkları da görülür. Üyeler problemler karşılaştıklarında uyumak, yemek yemek, müzik dinlemek, tavanı izlemek gibi yöntemleri de kullandıkları görülmektedir. Araştırma verileri incelendiğinde Eyleyici Düşünce boyutunda az bir değişim olduğu görülmektedir. Eyleyici düşünce, bireyin kendine karşı olan inancını ve motivasyonunu ifade eder. Grup üyeleri aktif başa çıkma yöntemlerini bilmekte hatta bir kısmını kullanmaktadır ancak pasif başa çıkma becerilerini daha fazla kullandıkları görülmektedir. Eyleyici düşünce boyutunun geliştirilmesi üyelerin kendilerine olan inancını artırma ve pasif başa çıkma becerilerinden kaçınmaları için önem arz etmektedir. Eyleyici Düşünce boyutu gelişen bireyler, problemleri çözmede daha etkili olabileceklerdir. Bu boyuttaki kalıcılık sağlarsa uzun vadede yaşanabilecek en kötü durumlarda bile üyeler bu kötü zamanların geçici olduğunu bilecek ve içinden çıkabilme gücünü kendilerinde bulabileceklerdir. Böylece umutlarını, psikolojik iyi oluşlarını ve sağlamlıklarını korumak daha olası bir hale gelecektir.

Hedef belirleme ve gelecek yönelimleri temasında hedef niteliği, engel algısı ve alternatif yollar kategorileri öne çıkmaktadır. Yaşam ve kariyer planlamasında katılımcılardan hedefini net olarak belirleyenlerle beraber hedefini netleştiremeyen ya da hedef belirlemede zorlananlar (özgüven eksikliği, karamsarlık, umutsuzluk, akademik performans kaygısı, ekonomik vb.) da bulunmaktadır. Engel algısı ve alternatif yollar arayışında katılımcıların büyük çoğunluğu engelleri aşabileceğini düşünmekte, alternatif yol üretme becerisi noktasında kendisini yeterli bulmaktadır. Katılımcıların hedef belirleme ve gelecek yönelimleri temasında etkinlik yapılmadan önceki ilk görüşlerinden bazıları şöyledir:

“Benim hedefim ileride çok yüksek mevkilere gelmek ama şu an baktığımda hedefimin çok gerisindeyim ve hedefim bana imkânsız geliyor” (K3).

“Ben hedefimin gerçekleşebileceğini düşünüyorum ama şimdi önümde bazı engeller var. Önce başarılı bir şekilde okulumu bitirmem ve daha sonra gireceğim sınavlardan çok yüksek puanlar almam lazım” (K2).

“Ben mezun olduğum lisede öğretmen olarak çalışmak istiyorum ancak bunu gerçekleştirebilmem için çok çalışmam gerekiyor ve ben ders çalışmayı sevmiyorum. İlk olarak bu konuyu halletmem gerek” (K8).

“Aslında ben doktor olmak istiyorum ama şu an farklı bir bölümdeyim. Okulumu bırakıp yeniden sınava hazırlanmam gerekiyor ama okulumu bırakırsam ve sınavı kazanamazsam ne yaparım bilmiyorum” (K6).

Hedef belirleme ve gelecek yönelimleri temasıyla ilgili olarak etkinlik yapıldıktan sonra katılımcıların bazı görüşleri şöyledir:

“Hedefimi ve hedef basamaklarımı tek tek yazmak hedefimin ulaşılabilir olduğunu gösterdi. Sadece biraz kendime güvenmem ve ders çalışmam gerek” (K4).

“Hedefime ulaşabilirim ama önce mezun olduktan sonra kendi mesleğimi yapıp para biriktirmem gerek. Daha sonra yeterli param olduğunda hedefime kolay bir şekilde ulaşabileceğimi düşünüyorum” (K13).

“Ben de hedefime ulaşabilmek için yabancı dilimi geliştirmem gerektiğini biliyordum ama tek tek yazınca sistemli gitmenin yabancı dil öğrenmemi kolaylaştıracağını fark ettim” (K10).

“Hedefime ulaşabilmek için yollar düşünürken fark ettim ki yapabileceğim başka işler de var. Farklı alanlarda da çalışabilirim” (K9).

Oturum notları bir bütün olarak değerlendirildiğinde akran grubu ile sürdürülen oturumlar sonucunda çoğu katılımcıda iletişim becerileri ve hedef belirleme konusunda olumlu gelişmeler gözlenmiştir. Bununla beraber başa çıkma stratejileri konusunda ek çalışmalar yapılabileceği de söylenebilir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Üniversite yılları bireylerin yaşamlarında kritik dönemlerden biri olarak görülmektedir. Bireyler ergenlik döneminden çıkmış ve yetişkinlik dönemine adım atmıştır. Yetişkinliğe adım atmayla birlikte bireyler yeni zorluklarla ve bu zorlukların getirdiği psikolojik süreçlerle de mücadele etmek zorunda kalmışlardır. Yaşadıkları zorluklar karşısında yaşları birbirlerine yakın olan kişilerin psikososyal olarak akranlarını destekleyici olduğu görülmektedir (Bakır, Arslan ve Dilmaç, 2022). Psikososyal destek, doğal afetler gibi felaket durumlarında da kaygı, korku, suçluluk, çaresizlik ve umutsuzluk gibi duygular yaşayan bireylerin yalnız olmadığını hissettirme, anlama ve güven oluşturma açısından faydalıdır (Arslankoç, Doruk ve Koçak, 2024).

Bu araştırmanın temel amacı; depremde etkilenen üniversite öğrencilerinden umut düzeyi düşük olanlarının, akran desteğiyle psikososyal gelişim düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesidir. Araştırma sonuçları; SUÖ'nün alt boyutlarından alternatif yollar boyutuyla umut düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu, eyleyici düşünce boyutuyla umut düzeyi arasında

istatistiksek olarak bir ilişki olmadığını göstermektedir. Bulgulara göre 10 haftalık oturumlar, grup üyelerinin bir problemle karşılaştıklarında o probleme yönelik çözüm yolları bulabilmeleri konusunda destekleyici olmaktadır. Yani üyeler oturumlardan önce problem durumlarıyla karşılaştıklarında alternatif çözüm yolları bulmakta etkili değilken, oturumlardan sonra çözüm yolları bulma konusunda daha etkili bir hale gelmişlerdir. Araştırma sonucunda Cohen d verilerine bakıldığında alternatif yollar boyutunda ön test ve son test verilerinde büyük farklar olduğu görülürken, eyleyici düşünce boyutunda az bir fark olduğu görülmektedir.

Araştırma sürecinde, araştırmacının yararlandığı veri toplama kaynaklarına bakıldığında grup üyelerinin ilk oturumlar ile son oturumlar arasında değişimler yaşadıkları görülmektedir. Süreç içerisinde grup üyelerinin iletişim becerilerinin geliştiği, hedef belirleme ve plan yapma yönlerinin güçlendiği, empati yeteneklerinin arttığı, duygularını bastırmadan kabul ettikleri ve olaylara farklı bakış açılarıyla yaklaşmaya başladıkları görülmektedir. Üyeler geleceğe dair hedef belirledikçe ve bu hedeflerle ilgili olası engelleri aşmak için çözüm yolları buldukça kendilerine olan inançları yerine gelmiş ve umut düzeyleri yükselmiştir. Hedef ve umut kavramı arasında görünmez bir ilişki olduğu bu araştırmada ortaya konmuştur. Hedefi olan üyeler geleceğe daha umutlu bakmakta, sorunların üstesinden kolayca gelebilmekte, kendilerine inanmakta ve hedeflerine ulaşmaya yönelik olan davranışları yapmaktadır (Sürücü ve Mutlu, 2016).

Akran desteği, üniversite öğrencileri arasında tercih edilen destek sistemlerinin başında gelir. Akran desteği; öğrencilere sosyal, akademik, bireysel ve psikolojik olmak üzere birçok farklı alanda yardım sağlar. Gelişim özellikleri göz önünde bulundurulduğunda akran desteği üniversite öğrencileri için uygundur (Yelten vd., 2018). Araştırma sonucunda görüldüğü gibi akran desteği alan üniversite öğrencileri grup içerisinde birbirlerini desteklemiş, iyi iletişim kurmuş, empati yapabilmiş ve umut düzeylerini yükseltmişlerdir.

Gelecek araştırmalarda, akran desteği ve umut düzeyi arasındaki ilişkinin daha kapsamlı incelenmesi gerekmektedir. Özellikle SUÖ'nün alt boyutlarından olan eyleyici düşünce boyutunun puanlarının yükseltilmesi için araştırmanın süresinin uzatılabileceği görülmektedir. 10 haftalık oturumlar yerine daha uzun süreli oturumlar üyelerin eyleyici düşünce boyutuyla ilgili daha fazla etkinlik yaparak bu boyut türündeki puanlarını yükseltebileceklerini göz önüne koymaktadır. Eyleyici düşünce boyutu, bireylerin kişisel inançları ve motivasyonları ile ilgilidir. Eyleyici düşünce boyutunun puanlarının yükseltilmesi kalıcılık etkisini artıracaktır. Bu boyuttaki puanları artıran bireyler, uzun vadede yaşayabilecekleri problem durumlarıyla başa çıkmaya karşı içsel olarak bir güce sahip olacaklar ve bu güç sayesinde başa çıkma stratejilerini etkin bir şekilde kullanabileceklerdir. Eyleyici düşünce boyutundaki puanların artması için üyelerin ihtiyaçlarına göre başa çıkma stratejileriyle ilgili olarak uygulama etkinlikleri yapılabilir. Alternatif yollar boyutuna bakıldığında ise, alternatif yollar bireylerin problem durumuyla karşılaştıklarında o problemin çözümüne dair farklı yöntemler bulmalarıyla ilgilidir. Bu boyutta puanların sabit tutulabilmesi ya da daha çok yükseltilebilmesi için üyelerin günlük hayatta yaşadıkları sorunlarla ilgili uygulamalar artırılabilir. Araştırmanın kalıcılığının görülmesi için sayısı artırılmış oturumlardan sonra bir izleme oturumu yapılarak üyelerin psikososyal durumuyla ilgili bilgi alınabilir. İzleme oturumundan sonra verilerin daha net bir şekilde görülebilmesi için de SUÖ yeniden uygulanabilir.

Araştırmada, grup üyelerinin yaşadıkları problemlere karşı çeşitli başa çıkma yöntemleri kullandıkları görülmektedir. Bu yöntemler aktif başa çıkma ve pasif başa çıkma olarak ikiye ayrılır. Aktif başa çıkmalara bakıldığında, üyelerin problem durumunu çözmeye yönelik olarak etkinliklerde bulundukları ya da destek aramaya yönelik faaliyetlerde bulundukları görülmektedir. Pasif başa çıkmalara bakıldığında ise, problem durumunda uzaklaşmaya ve bastırmaya yönelik faaliyetlerin olduğu görülmektedir. Aktif başa çıkma yöntemlerinin artırılması ve artırılan bu yöntemlerin, pasif başa çıkma yöntemleri yerine tercih edilmesi üzerine çalışmak araştırmanın uzun vadedeki kalıcılık etkilerini artırabilir. Üyelere kendi aktif başa çıkma yöntemlerine ek olarak; duygularının fark edilmesi ve kabul edilmesi, hareket içeren spor, egzersiz, dans gibi etkinliklerin gösterilmesi, hobiler kazandırıp

problemden kaynaklı yoğun stres durumlarında bu hobilerin kullanılması, destek sistemlerindeki kişilerle olan bağın artırılması veya profesyonel yardım alınması gibi başka yöntemler de kullanılabilir.

Bu araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden olan eylem araştırması biçimiyle desenlenmiştir. Ayrıca araştırmadaki veriler betimsel araştırma yöntemiyle incelenmiştir. Araştırmanın sınırlılıkları arasında akran grubunun homojen bir yapıda olmaması yer almaktadır. Kız ve erkek katılımcıların sayısı eşit dağılım gösterirse grup üyelerinin kendilerini açmalarının daha kolay olabileceği düşünülmektedir. Ek olarak eyleyici düşünce alt boyutundaki puanın yükseltilebilmesi için oturum süresinin 10 haftadan fazla olması baş etme becerilerinin üzerinde daha iyi çalışılabilmesi için uygun olabilmektedir. 10 haftadan fazla süren oturumlardan 1 ay sonra SUÖ'nün yeniden uygulanıp kalıcılığının gözlemlenmesi gerekmektedir. Müdahale çalışmasının daha sağlıklı sonuçlar verebilmesi için kontrol grubu ile de çalışılabilir. Böylece çalışmanın ne kadar kalıcılığa sahip olduğu, yapılan revize işlemlerinden sonra net bir şekilde ortaya çıkacaktır.

Çatışma Beyanı ve Etik Bildirim

Araştırmacının araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla yaşanabilecek herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Bu çalışma Bayburt Üniversitesi Etik Kurulu'nun 17.10.2024 tarih ve 270 sayılı onayı doğrultusunda gerçekleştirilmiştir.

Kaynaklar

- Akkaya, M., & Dursun, A. (2025). Deprem korkusu uyku kalitesi ve belirsizliğe tahammülsüzlük: Deprem deneyimi olan yetişkinler üzerine bir araştırma. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 28, 59-70. 10.5505/kpd.2025.19794
- Altun, F. (2016). Afetlerde psikososyal hizmetler: Marmara ve Van depremleri karşılaştırmalı analizi. *Çekmece İZÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(8-9), 183-197.
- Arslankoç, S., Salduz Doruk, Ç., & Koçak, O. (2024). Deprem bölgesindeki psiko-sosyal hizmetlerin değerlendirilmesi. *Afet ve Risk Dergisi*, 7(1), 108- 127. 10.35341/afet.1306045
- Atilla, G., & Yıldırım G. (2023). Umudun yaşam doyumu ve olumlu gelecek beklentisi üzerine etkisi. *Mehmet Akif Ersoy İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(1), 341-359. 10.30798/makuiibf.1097548
- Bakır, V., Arslan, C., & Dilmaç, B. (2023). Z- kuşağı üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ve stresle başa çıkma becerileri ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişki. *Milli Eğitim Dergisi*, 52(239), 2053-2076. 10.37669/milliegitim.1110796
- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 231-274.
- Bayık, A. (1989). Gözlem becerilerinin geliştirilmesi için hemşirelik okulu eğitimcileri ve öğrencileri için rehber. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 5(2), 33-40.
- Bıçakçı, A. B., & Okumuş, E. (2023). Depremin psikolojik etkileri ve yardım çalışanları. *Avrasya Dosyası Dergisi*, 14(1), 218-248.
- Bozan, M. A., & Anagün, S. Ş. (2019). Sınıf öğretmenlerinin STEM odaklı mesleki gelişim süreçleri: Bir eylem araştırması. *AJESI- Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 9(1), 279-313. 10.18039/ajesi.520851
- Bozkurt, V. (2023). Depremin toplumsal boyutu. *Avrasya Dosyası*, 14(1), 89-111.
- Bulut, S. (2010). Yetişkinlerle yapılan psikolojik danışmada bibliyoterapi (okuma yoluyla sağaltım) yönteminin kullanılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 46-56.
- Bulut, S. (2020). *Pozitif psikoloji: Pozitif psikoloji ve umut*. Nobel Yayınları.
- Cihangir Çankaya, Z., & Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222. 10.17755/esosder.316977
- Çalışkan, T., & Çınar, S. (2012). Akran desteği: Geçerlik güvenirlik çalışması. *MÜSBED*, 2(5), 51-57.
- Çelik, E., Arıcı Özcan, N., & Uğur, E. (2020). Yalnızlık ve yaşama bağlanma arasındaki ilişkide sürekli umut ve yaşam doyumunun aracı rolü. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(3), 803-812. 10.18506/anemon.631902
- Çetin Gündüz, H., Ekşioğlu, S. & Tarhan, S. (2017). Problemlerli internet kullanımı: Kişilik özellikleri, cinsiyet, yaş ve sürekli umut düzeyinin etkisi. *Eurasian Journal of Education Research*, 70, 57-82.
- Çimen, M., & Yıldız, Ö. (2022). Spor yapan lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve özerklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 307-325. 10.31680/gaunjss.1146465
- Demir, H. B. (2024). Sinematerapi: Terapötik yolculukta sinemanın rolü. *Filmvisio*, (3), 159-184. 10.26650/Filmvisio.2024.0007
- Demiröz, F., & Polat, G. (2022). *Pandemide sosyal hizmet: Pandemide sosyal hayat*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ersoy, A. (2015). Doktora öğrencilerinin ilk nitel araştırma deneyimlerinin günlükler aracılığıyla incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 5(5), 549-568.
- Işık, E., & Semerci, Ç. (2019). Eğitim alanı nitel araştırmalarında veri üçlemesi olarak odak grup görüşmesi, bireysel görüşme ve gözlem. *Turkish Journal of Educational Studies*, 6(3), 53-66. 10.33907/turkjes.607997
- İşçi, C. (2008). Deprem nedir ve nasıl korunuruz? *Journal of Yaşar University*, 3(9), 959-983.
- İşgör, İ.Y., Demir, S., & Gürtepe, A. (2023). Üniversite öğrencilerinde umut ve kişilik özelliklerinin azim üzerindeki yordayıcı etkisi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 12(1), 346-361. 10.7884/teke.5618
- Keskin, M., & Özer Kaya, D. (2023). Afetlerle tetiklenen belirsizlik ve stres sürecinin nöroanatomi ve kontrolü. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8(2), 741-747.
- Ogan, S., Öz Soysal, F. S., & Aysan, F. (2023). Travma ve krize müdahale yaklaşımları: Kuramsal bir bakış . *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(2), 1431-1457. 10.51460/baebd.1388105

- Polat, T. (2024). Kahramanmaraş merkezli depremlerin arama kurtarma teknisyenleri tarafından değerlendirilmesi. *Afet ve Risk Dergisi*, 7(2), 329-340. 10.35341/afet.1287897
- Sağ, M. (2023). Sanat terapisinin psikolojik boyutları ve alımlamalar. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 62, 162-171. 10.53568/yyusbed.1386522
- Sargın, N., Avşaroğlu, S., & Ünal, A. (2016). *Eğitim ve psikolojiden yansımalar: Bireyin yaşamında umut*. Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Sarı, S. V., Aydın, B., Şahin, M., & Oktan, V. (2019). Facebook bağımlılığının açıklanması: Ruh sağlığı sürekliliği ve sürekli umudun rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(4), 1799- 1810. 10.24106/kefdergi.3356
- Sönmez, M. B. (2022). Depremin psikolojik etkileri, psikolojik destek ve korkuyla baş etme. *TOTBİD Dergisi*, 21, 337-343. 10.5578/totbid.dergisi.2022.46
- Şener, Ö., & Özkur, S. G. (2022). Eğlence mekanlarında çalışan konsomatristlerin maruz kaldıkları ikincil travma ve baş etme yöntemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(43), 291-306. 10.46928/iticusbe.1054158
- Tarhan, S., & Bacanlı, H. (2015). Sürekli umut ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Temiz, Y.E. (2025). 6 Şubat Kahramanmaraş depremlerini yaşayan üniversite öğrencilerinde deprem korkusu, dindarlık ve umutsuzluk ilişkisi. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 27(1), 92-111. 10.17335/sakaifd.1643256
- Turan, N., & Tekin, I. (2023). Psikolojik stresle baş etmede olumlu duygulara odaklanma: Dışavurumcu yazma müdahalesi. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 10(3), 445-468. 10.31682/ayna.1206981
- Yarıcı, G. (2022). *Otizm spektrum bozukluğu olan çocukların annelerinde depresyon, anksiyete, umutsuzluk ve stresle başa çıkma düzeylerinin incelenmesi*. [Tez No. 745750]. [Yüksek lisans tezi, Gelişim Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Yazıcı, H. T., Barut, Y., & Özcan, K. (2022). Çocuğu otizm spektrum bozukluğu tanısı almış annelerin sürekli umut düzeylerinin incelenmesi. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 473-492. 10.57135/jier.1203226
- Yelten, G., Tanrıverdi, S., Gider, B., & Yılmaz, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde akran desteği ve sosyal yeterlik algısının değerlendirilmesi. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1-8.

Yazarların Katkı Oranı Beyanı

Çalışma tek yazarlıdır.

Destek ve Teşekkür Beyanı

Bu çalışma 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı Kapsamında desteklenmiştir. Sağladığı destekten dolayı TÜBİTAK'a teşekkür ederiz.

RESEARCH

Open Access

The Effect of Peer Support on the Hope Levels of University Students Affected by Earthquake

Melisa Aleyna Aykol*

Abstract

The research, which sought to enhance the hope levels of university students affected by the Kahramanmaraş-centered earthquake at the initial and secondary levels through the establishment of a peer support group, employed an action research methodology. The study group consisted of students aged 18-25 who were enrolled in the university. Criterion sampling was employed to determine the composition of the study group, with students who scored below 40 on the Continuous Hope Scale in the pre-test being included in the study group. The intervention program was implemented, and its progress was monitored over a 10-week period. This monitoring included video recordings, researcher logs, observations, and the subjects' activities. In the domain of data analysis, statistical operations were conducted on the pre-test and post-test data using SPSS. The sessions were examined through content analysis. The qualitative data obtained from the sessions were subsequently categorized into themes pertaining to emotional state and coping mechanisms, goal setting, and future orientation. The subsequent analyses indicated a substantial discrepancy in the total pre-test and post-test scores obtained by the subjects on the scale. The t-test results indicated a statistically significant difference between the scores obtained by the participants on the pre-test and post-test for the alternative pathways dimension. However, the difference between the scores obtained on the pre-test and post-test for the agentic thinking dimension was not statistically significant. The post-test scores for the alternative pathways thinking dimension were found to be statistically significantly higher than the pre-test scores. Consequently, a favorable evolution was evident in the goal-setting and communication skills of the group members.

Keywords: Peer support, continuous hope scale (CHS), earthquake, social and emotional support.

Article History

Received: 26/02/2025

Correction: 22/05/2025

Accept: 09/09/2025

* Psychological Counsellor, Bayburt University, ORCID: 0009-0009-6099-9841, Bayburt, Türkiye, psk.dan.melisaaykol@gmail.com

For citation: Aykol, M. A. (2025). The effect of peer support on the hope levels of university students affected by earthquake. *OJCES*, 3(6), 247-279. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18017237>

Article additional information: This study was carried out within the scope of TÜBİTAK 2209-a project. It was presented as an online abstract at the 2nd International Modern and Advanced Research Conference.

Introduction

Earthquakes rank among the most devastating natural disasters, resulting in substantial loss of life. These events represent significant natural disasters that have the capacity to exert a substantial economic, social, and psychological impact on affected nations. The consequences of these disasters can include substantial losses and the onset of trauma among affected populations. An analysis of the Earthquake Zones Map indicates that over 90% of the country is susceptible to seismic activity (Çalışır, 2008). This underscores the necessity of constant vigilance and preparedness for seismic events.

On February 6, 2023, a series of substantial seismic events measuring 7.7 and 7.6 on the Richter scale occurred in Kahramanmaraş, causing significant disruption throughout our nation. Eleven provinces were affected by the intensity of the earthquake: Kahramanmaraş, Hatay, Adıyaman, Gaziantep, Malatya, Şanlıurfa, Diyarbakır, Kilis, Adana, Osmaniye, and Elâzığ. The populace of these provinces endured substantial casualties, material losses, and psychological distress. The protracted nature of the search and rescue operations engendered a pervasive sense of fear, sadness, anxiety, helplessness, and uncertainty among the local populace. Uncertainty is defined as the inability to comprehend the events or circumstances encountered, and it has been identified as a significant source of stress (Keskin & Özer Kaya, 2023). A substantial proportion of earthquake victims experience a wide range of psychological distress, as evidenced by interviews conducted with earthquake victims. This psychological distress includes feelings of fear, extreme irritability, concentration disorders, insomnia, loneliness, helplessness, anxiety about the future, feelings of meaninglessness, and hopelessness (Bozkurt, 2023). Moreover, it has been observed that individuals affected by earthquakes are prone to depression, breakdowns, and nervous disorders (Akkay and Dursun, 2025). A similar phenomenon has been observed in individuals residing in areas distant from the epicenter of an earthquake but exposed to earthquake-related news through various media outlets, including television, social media, newspapers, and radio. These individuals have also been found to experience secondary trauma. In the context of primary-level trauma, an individual experiences injury, death, or proximity to death, or is confronted with circumstances that pose a threat to their physical integrity. This term also encompasses witnessing such events (Ogan, Soysal, & Aysan, 2023). In secondary-level trauma, individuals are not directly exposed to the trauma itself; rather, they are in contact with the person or persons who have been exposed to the trauma and are affected by their experiences (Şener and Özkur, 2022). The symptoms exhibited by individuals exposed to secondary-level trauma are analogous to those exhibited by individuals exposed to primary-level trauma (Bıçakçı and Okumuş, 2023). For individuals in both groups, natural disasters with devastating effects—such as earthquakes—have been shown to induce feelings of intolerance, anxiety, hopelessness, concern about the future, fear, and loneliness.

The impact of an earthquake on individuals is contingent on various factors, including its duration and magnitude. However, the effect of an earthquake on an individual is also influenced by their coping skills, self-efficacy, support systems, personality structures, psychological well-being, and previous traumatic experiences (Bıçakçı and Okumuş, 2023). Individuals who have directly experienced an earthquake have been observed to exhibit a marked decline in performance, a loss of motivation, the occurrence of nightmares, depression, and an increased tendency to engage in substance use (Sönmez, 2022). One of the resources to which individuals affected by an earthquake can turn for recovery is psychosocial support. Psychosocial support is a type of support that strengthens and reinforces the coping skills of individuals affected by disasters, accelerates their recovery processes, and enables them to return to their normal lives sooner (Demiröz and Polat, 2022).

The earthquake has had a disproportionate impact on children, women, individuals with disabilities, the economically disadvantaged, and the elderly. The earthquake caused significant destruction to the homes, workplaces, and schools of the earthquake victims in the region, resulting in the loss of family members and loved ones. In some cases, earthquake victims sustained limb loss due to entrapment under collapsed structures. Even in cases where physical injuries were not sustained, the psychological impact of being trapped under debris and awaiting rescue for extended periods without sustenance or hydration was significant (Polat, 2024).

Psychosocial support is of pivotal importance in facilitating the adaptation of earthquake victims and those indirectly affected by the earthquake to daily life. Psychosocial support has been demonstrated to exert a comprehensive impact on the enhancement of the capacity of those affected by the earthquake to cope with emergencies and on the restoration of their lives to a normal course (Altun, 2016). One of the groups impacted by the seismic event is the student body. It is evident that students constitute a demographic that has been particularly impacted by the seismic event. This is primarily due to the destruction of their educational institutions, the loss of their families and friends, the unsuitability of their environment for educational and training purposes, their inability to meet their physiological needs, and the chaotic environment. Such extraordinary disaster situations invariably give rise to chaos. This phenomenon can engender feelings of uncertainty, helplessness, and hopelessness among affected individuals. Psychosocial and social support systems have been demonstrated to play a crucial role in the management of uncertainty, helplessness, and hopelessness (Arslankoç, Doruk, & Koçak, 2024). Psychosocial support has been demonstrated to be an effective intervention for individuals seeking to address psychological and emotional wounds. The utilization of psychological and social support from peers has been identified as one of the most prevalent methods (Yelten et al., 2017). The decision to focus on university students in this study stems from the observation that peers represent one of the groups with whom university students, often separated from their families, have the closest contact. The opportunity for university students to engage in prolonged interaction with their peers is conducive to the provision of social and psychological support.

University education is regarded as the culminating phase of the educational continuum. The majority of students who have successfully completed this stage will transition into the workforce, thereby becoming capable of fulfilling their developmental tasks, which include the establishment of a career and a family. However, the fear of earthquakes has been shown to cause students to experience feelings of anxiety, hopelessness, and uncertainty (Temiz, 2025). Conversely, a considerable number of students are compelled to relocate to distant cities for the purpose of pursuing higher education. Students residing in cities or university cities that have experienced seismic activity have encountered challenges related to separation from their families and have experienced profound anxiety. Students who are geographically distant from their families, have experienced the seismic event, and are overwhelmed with feelings of despair are supported by their university peers during this challenging period. The fact that university students are close in age facilitates the development of empathy among them. A peer group can be defined as a group of people of similar age who provide mutual support through interaction. Individuals within this group fortify their interpersonal bonds by soliciting assistance from their group members when necessary or by providing support in return (Çınar & Çalışkan, 2012). Individuals who engage in interactions that are reinforced tend to exhibit increased levels of comfort in expressing themselves. Consequently, it is imperative to undertake research on university students affected by the earthquake to ascertain the impact of peer support on their level of hope.

Hope serves as a psychological and emotional shield that protects individuals from potential positive or negative events (Cihangir Çankaya and Meydan, 2018). It is hypothesized that the provision of peer support to students affected by the earthquake can enhance their level of hope. The enhancement of hope in students has been demonstrated to facilitate the identification of strategies to achieve their objectives, promote motivation, and cultivate positive future expectations (Atilla & Yıldırım, 2023). It is imperative for individuals impacted by the Kahramanmaraş earthquake to maintain a sense of optimism in order to persevere in their daily lives. Hope connects a person to life. This phenomenon serves as a catalyst, propelling individuals to advance irrespective of their contextual circumstances. Individuals who possess hope exhibit a propensity to persist in their pursuit of objectives, driven by the prospect of attaining them (Bulut, 2020). They establish objectives for themselves to actualize their aspirations. They devise alternative solutions to overcome the obstacles in front of their goals and to overcome the difficulties they encounter (İşgör, Demir, & Gürtepe, 2023). In the aftermath of such catastrophes, individuals may experience a sense of despondency regarding their future prospects. This phenomenon can lead to a state of despondency, marked by a reluctance to engage in productive activities or pursue ongoing personal development. Even actions that can be described as simple can present challenges for individuals. It is precisely this capacity to mitigate negative sentiments regarding the future that distinguishes hope from other psychological factors. According to Sürücü and Mutlu (2016), when individuals possess hope for the future, they are better able to focus on their goals, cope with difficulties, and feel empowered.

The objective of this study was to provide a framework for peer support to university students affected by the earthquake at the primary and secondary levels. These students experienced a decline in their levels of hope due to the uncertainty they faced. The aim was to support them against potential problems they might encounter in their social lives. The objective of the present study was to observe the impact of this support, primarily in terms of hope, on the psychosocial support provided to students. The objective of these 10-week sessions is to enhance group members' levels of hope, to refine their communication skills, to identify solutions to potential challenges, to cultivate their empathy, and to empower them to elevate their hope by employing coping mechanisms when they experience feelings of hopelessness. The present study examined the effect of peer support on university students' levels of hope. A review of the extant literature revealed an absence of studies in the field of psychology that examined the hope levels of university students affected by earthquakes and their peer groups. However, a review of the literature on the use of SUÖ in psychology reveals that, in the study by ÇELİK et al. (2020), SUÖ was employed to measure loneliness. The study also identified a need to strengthen social support mechanisms at universities to intervene with individuals experiencing high levels of loneliness, and it suggested that group therapy could be an effective coping mechanism for loneliness. Çetin Gündüz et al. (2017) discovered a correlation between elevated levels of hope and problematic internet use among university students. The study further revealed that individuals' hope levels decline during periods of social isolation and are significantly impacted by the adverse effects of the internet. Yarıcı's (2022) research indicated that the concept of hope plays a crucial role in enabling individuals to cope with challenging circumstances. Additionally, sarı et al. A 2019 study indicated that individuals grappling with social media dependency, exemplified by Facebook usage, stand to benefit from individual or group psychological interventions. These interventions, when coupled with activities promoting social well-being, have been found to enhance hope and facilitate recovery from dependency. In light of the shortcomings and recommendations documented in these studies, the present research endeavors to address the social support systems among university students,

incorporating group interventions aimed at fostering hope. It employs a holistic approach in assisting members in establishing future goals and identifying alternative solutions for achieving these objectives.

The study aimed to measure the hope levels of university students affected by the earthquake and to increase their psychological and social skills through peer support. In this context, answers were sought to the following research questions:

1. What is the effect of peer support on the hope levels of university students who have been exposed to traumatic situations at the primary and secondary levels?
2. To what extent does peer support affect the subdimensions of alternative coping and proactive thinking in university students exposed to traumatic situations at primary and secondary levels?
3. What are the opinions of university students exposed to traumatic situations at primary and secondary levels regarding the intervention program implemented by forming a peer support group?

Method

Research Model

The objective of this study is to ascertain the extent to which university students affected by the earthquake experience hope. The study is designed to support the social and emotional skills of these students through the medium of peer support. This study employs an action research design, which is a qualitative research method.

According to Yıldırım and Şimşek (2013, p. 333), action research is defined as the process of collecting data in a planned and systematic manner, examining and analyzing the collected data in order to investigate problems found in the application prepared by a practitioner working in institutions and organizations alone or with a researcher, or the existing problem, and to eliminate these problems (Bozan & Anagün, 2019). The action research method was selected for this study because it involves the implementation of activities designed to ascertain the extent of hope among university students affected by the earthquake. The study will also evaluate the outcomes following the provision of social and emotional support through peer support. The employment of data triangulation in qualitative research enhances the precision of studies, facilitates a comprehensive understanding of the subject under study, and establishes its methodological framework (Işık and Semerci, 2019). Therefore, SUÖ, video recordings, and the observation method were used as data triangulation methods in this study.

Study Group

The study's participants comprised a peer group of 13 students (4 male, 9 female) aged 18-25, with an average age of 20.38, enrolled at Bayburt University. The selection of group members was predicated on the utilization of scale results from 137 participants. Of the participants, 24 were male and 123 were female. A total of 13 participants who scored below 40 on the SUÖ were selected to form a peer group. The cutoff point was determined based on the psychometric properties of the SUÖ, and it was accepted as the threshold value. This determination was made after taking into account the scale's norm values and standard deviation calculations. A group was formed consisting of individuals who scored within

the intended range on the SUÖ and who voluntarily agreed to participate in the study. The utilization of these criteria in the formation of the group ensured that the critical points of the study were identified and that a plan was formulated to intervene at these points (Baltacı, 2018).

Data Collection Tools

Video recordings, researcher's diary, Continuous Hope Scale, and observation were utilized as data collection instruments and applied to participants in the peer group throughout the process.

Video Recordings

Video recordings were utilized during weekly sessions to facilitate the researcher's examination of the activities of the working group and enable a more precise assessment. The video recordings were subject to weekly review, during which points that had been overlooked during consultations with group members were identified.

Researcher's Diary

The researcher's diary serves as a medium for the documentation of ideas, observations, sentiments, and reflections, as well as noteworthy points and remarks during the course of the study (Ersoy, 2015). The researcher documented significant points during the 10-week process and disseminated these points to the members as required.

Continuous Hope Scale (CHS)

It is imperative to acknowledge the significance of hope in the context of psychological well-being, life satisfaction, motivation, and mental health. A high level of hope in individuals indicates that they have the potential to fully perform their functions. Consequently, Snyder and colleagues developed the Continuous Hope Scale to assess the extent of hope in individuals (Tarhan & Bacanlı, 2015). In 2015, Sinem Tarhan and Hasan Bacanlı adapted the scale into Turkish. The construct validity of the scale was established through confirmatory factor analysis. The analysis yielded the following fit indices: The following indices were calculated: GFI = .96, AGFI = .92, RMR = .08, NNFI = .94, RFI = .90, CFI = .96, and RMSEA = .077. The Continuous Hope Scale, developed by Snyder and colleagues in 1991 for individuals aged 15 and older, comprises 12 items and 2 subscales. These include alternative paths and agentic thinking. The overall score is derived from the scores obtained from the subscales. Participants are instructed to indicate their most accurate assessment of their own physical state by selecting the option that best aligns with their personal perception on an eight-point Likert-type scale. The scale ranges from 8 to 64, representing the lowest and highest attainable scores, respectively. The test contains six filler questions. Questions that do not fall into the category of filler questions are scored using a Likert-type scale (Tarhan and Bacanlı, 2015). The Continuous Hope Scale has been developed to assist individuals in establishing realistic objectives, defining their identities, surmounting challenges, and enhancing the significance of their lives. This scale has been utilized to assess the hope levels of individuals partaking in peer support groups prior to and following intervention, thereby facilitating a more pronounced revelation of the discrepancy.

Validity and Reliability

Reliability Test-Retest Reliability: The relationship between the first and last applications of the items related to the agentic thought dimension in SUÖ ($r = 0.81$; $p .001$), the relationship between the first

and last applications of the items related to the alternative ways of thinking dimension ($r = 0.78$; $p .001$), and the relationship calculated using the total score obtained from the scale ($r = 0.86$; $p .001$) were all statistically significant. The analyses indicated that the scale is consistent and possesses validity and reliability in the conditions of our nation. Concurrently, the scale exhibits a quality that can be utilized discriminatively by individuals engaged in the domain of mental health (Tarhan & Bacanlı, 2015).

The construct validity of SUÖ was examined using exploratory and confirmatory factor analysis. To this end, exploratory factor analysis was employed to examine the dimensions of the scale, and the Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) and Bartlett's test were utilized to assess the suitability of the data for factor analysis. A KMO value of .90 is regarded as excellent, .80 as very good, .70 as good, .60 as fair, and .50 as poor. In this particular instance, the KMO value was determined to be .862, which is regarded as being very good. The Bartlett's test of Sphericity value was calculated as 760.997 ($p < .001$). The final analysis indicated that SUÖ exhibited a two-factor structure analogous to the original scale, with a similar factor distribution to that of the original scale. Specifically, items 1, 4, 6, and 8 were allocated to the Alternative Ways of Thinking factor, while items 2, 9, 10, and 12 were assigned to the Activating Thoughts factor. The Cronbach Alpha coefficient of the scale was found to be .83, and the KMO value was .86. The analysis revealed that the scale in its current form accounted for 61% of the total variance. Principal Component Analysis was performed, with the oblique rotation method employed (Tarhan and Bacanlı, 2015).

Observation

Observation is defined as the collection of data from the environment through the sensory organs (Bayık, 1989). During the group sessions, the researcher observed instances in which participants exhibited reluctance to articulate their thoughts or demonstrated divergent reactions compared to their counterparts when the subject was introduced. Subsequently, the researcher employed these observations to intervene with the participants at the optimal junctures during the ensuing processes.

Data Collection

This section describes the data collection process:

Implementation Process

The initiative, titled "Measuring the Hope Levels of University Students Affected by the Earthquake and Forming Peer Support Groups," involves the establishment of peer support groups. The treatment is comprised of 10 weekly sessions. The group sessions were held at a state university. The implementation of the peer support group entailed the active involvement of 13 students, with sessions conducted on a biweekly basis for a duration of 90 minutes.

During the initial week, group members engaged in activities designed to facilitate interpersonal interaction and the sharing of experiences related to the earthquake. The researcher then proceeded to educate the group members on the appropriate actions to take prior to, during, and following an earthquake. The second week of the program entailed the discussion of protective factors. Group members indicated that the presence of their families and friends served as protective factors. The discussion also encompassed the significance of concepts such as social support, patience, spirituality, hope, and the interpretation of events as coping strategies. In the third week, group members engaged

in a process of introspection and self-examination, aiming to identify the predominant emotions experienced in their past and present. They also explored the physical sensations associated with these emotions, identifying the body parts that were most affected during periods of intense emotional response. Furthermore, the group members investigated coping mechanisms that could be employed to manage these emotions when they began to manifest physically, with the objective of developing strategies to prevent harm to their physical well-being. The fourth week centered on the concepts of future and hope, with an objective to enhance members' future planning skills and underscore methods for identifying alternative solutions to any challenges they might face. The fifth week entailed the screening of the film "Don't Lose Hope" for the members, with the objective of instilling the concept of hope and encouraging them to articulate their reflections on the film. The cinematic experience has been demonstrated to be an effective catalyst for the articulation of repressed emotions (Demir, 2024).

In the sixth week of the study, The group members engaged in the creation of artwork centered on the theme of hope and provided each other with constructive feedback on their respective artistic creations. The artists then proceeded to complete each other's artwork, employing the station technique. This initiative was designed to enhance interaction among group members and cultivate their collaborative capabilities. The art activity was designed to assist group members in expressing their emotions with greater ease and facilitating their emotional recovery (Sung, 2023). In the seventh week of the study, The book "The Search for Meaning" was read, and analyses related to the book were conducted. The selection of this method stems from the notion that the healing power of books is a viable approach to address both superficial and profound challenges (Bulut, 2010). A series of inquiries were directed at group members regarding the scenarios depicted in the book, soliciting their hypothetical responses to the situations presented. Week 8: A volleyball match was organized, with the group members participating. To ensure equitable participation and foster collaboration among group members, the teams were periodically reorganized, resulting in members being assigned to different teams on a rotational basis. As indicated by Çimen and Yıldız (2022) The positive impact of sports on an individual's psychological well-being has been well-documented. Consequently, sports activities were incorporated into the group activities. In the ninth week, group members engaged in a writing activity centered on the theme of hope. The act of writing facilitated the development of group members' awareness, enabled the articulation of their thoughts and feelings, and contributed to the establishment of a coherent understanding of the events transpiring. The analysis revealed that the expression of positive sentiments, particularly the concept of hope, was a significant factor in the attainment of favorable outcomes by the group members (Turan and Tekin, 2023). In the tenth week, the sessions with the group members were evaluated from start to finish, and the members analyzed their own development. Subsequent to the termination of the session, SUÖ was reapplied.

Data Analysis

The researcher employed the SPSS software to analyze the discrepancy between the pre-test data obtained from the peer group on the Continuous Hope Scale and the post-test scores obtained following ten weeks of social and emotional support. A repeated variance analysis was conducted, which revealed and reported a ten-week discrepancy between the group members' initial and final test results.

The researcher then conducted a subsequent analysis of the video recordings obtained during the weekly sessions. This analysis employed a descriptive approach to ascertain each individual's weekly progress in social and emotional development, enhancement of communication skills, and adaptation.

The researcher's diary enabled the researcher to closely monitor the subjects' development by conducting content analysis of the peer group members' behavior in the group during the weekly sessions.

The determination was made regarding the normality of the data distribution. The normality test was conducted by examining the skewness and kurtosis values. The skewness value was observed to range between -1.017 and -1.091, while the kurtosis value ranged between 0.038 and 1.173. When the skewness and kurtosis values are between -1.5 and +1.5, the distribution is considered normal (Tabachnick and Fidell, 2013). Table 1 presents descriptive data related to normality tests.

Table 1. *Participants' levels on the continuous hope scale*

	N	Min	Max	M	ss	Flatness	Skewness
Continuous Hope Scale Pre-Test	13	8.00	40.00	29.923	10.012	.038	-1.017
Continuous Hope Scale Post-Test	13	9.00	60.00	40.000	14.148	1.173	-1.091

Findings

Findings Related to the First Sub-Problem

Table 2 presents the results of the dependent sample t-test conducted to determine whether there was a difference between the pre-test and post-test scores on the continuously distributed hope scale:

Table 2. *Dependent sample group t-test showing the difference between participants' pre-test and post-test means*

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	p
Pre-test	29.923	13	10,012	2,776	-3,481	.005
Final Test	40.000	13	14,148	3,923		

**p<.01

As illustrated in Table 2, the findings of the dependent sample group t-test demonstrate the discrepancy in the means of the pre-test and post-test scores of the participants. The results of the study indicate a statistically significant difference between the participants' scores on the continuous hope scale in the pre-test and post-test ($t: -3.481, p .05$). The post-test scores of the participants ($x: 40.00$) exhibited a statistically significant increase compared to their pre-test scores ($x: 29.92$).

The "Cohen's d" value is a statistical measure used to interpret the extent to which the means of measurements that exhibit statistically significant differences are separated from each other in terms of standard deviation. Cohen's d is a standardized effect size value. This value is interpreted as small when $d=.2$, medium when $d=.5$, and large when $d=.8$ (Christensen, Johnson, & Turner, 2015). This value is derived by dividing the difference between the means by the standard deviation. Consequently, upon calculating the Cohen d value for the participants' pre-test and post-test scores, a result of $d = .96$ was obtained. This value indicates a substantial discrepancy between the means, as defined by Cohen's effect size interpretation criteria.

Findings Related to the Second Sub-Problem

The continuous hope scale is comprised of two dimensions: alternative pathways thinking (APT) and agentic thinking (AT). As illustrated in Table 3, the findings of the dependent sample t-test indicate the presence of a discrepancy between the pre-test and post-test results within the sub-dimensions.

Table 3. *Paired-sample t-test showing the difference in participants' pre-test and post-test means in the sub-dimensions*

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	p
Pre Test AYD	16,846	1 3	5,913	1,640	-3,080	.010
Final Test AYD	21,000 *	1 3	7,560	2,097		
Pre Test ED	15,230	1 3	7,013	1,945	-1,415	.182
Final Test ED	19,000	1 3	7,245	2,009		

* p < .05

As illustrated in Table 3, the findings of the dependent sample group t-test reveal the variances in the participants' pre-test and post-test means according to sub-dimensions. The findings indicate a statistically significant discrepancy between the scores obtained by participants on the alternative pathways dimension in the pre-test and post-test (t: -3.080, p .05). The discrepancy between the participants' pre-test and post-test scores on the agentive thinking dimension does not attain statistical significance (t: -1.415, p > .05). The mean scores on the post-test for the alternative paths thinking dimension (x: 21.00) are statistically significantly higher than the mean scores on the pre-test (x: 16.84).

Accordingly, upon calculating Cohen's d value for the participants' alternative paths thinking dimension for the pre-test and post-test, a result of d = .85 was obtained. This value indicates a substantial discrepancy between the means, as defined by Cohen's effect size interpretation criteria. Conversely, although no substantial discrepancy was observed, a subsequent calculation of the Cohen d value for the participants' agentive thinking dimension revealed a value of d = .39 for the pre-test and post-test. This value indicates a negligible difference between the means according to Cohen's effect size interpretation criteria.

Findings Related to the Third Sub-Problem

Video-supported researcher diaries and observation reports were analyzed in the analysis of the qualitative data obtained. The results of the content analysis are presented in Table 4, which is divided into themes and categories.

Table 4. *Content analysis results*

Thema	Categori
Emotional state and coping mechanisms	Dominant emotional patterns
	Coping strategies
Goal setting and future orientation	Goal quality

The content analysis of group sessions with university students affected by the earthquake yielded notable findings. The data obtained from the sessions was subsequently categorized under the overarching themes of "emotional state and coping mechanisms" and "goal setting and future orientation."

The overarching theme of emotional state and coping mechanisms encompassed two distinct categories: "predominant emotional patterns" and "coping strategies." According to the prevailing emotional patterns category, participants exhibited symptoms of pessimism and hopelessness, anxiety about the future, belongingness issues, and stress and anxiety. According to the coping strategies category, those seeking social support employ active coping methods (problem-focused approaches, social support, praying, talking to oneself, talking to the person with the problem, etc.) or passive coping methods (avoidance behaviors such as sleeping, eating, staring blankly at the ceiling). The following section presents the participants' self-reported emotional state and coping mechanisms during the initial sessions.

"When I have a problem, I don't think I have a strong side that can protect me. I usually prefer to go to sleep" (K5).

"I smoke and drink tea or think about the problem on my own. This makes me feel better at that moment" (K8).

"When I have a problem, I usually lie down and stare at the ceiling and think" (K2).

"If the problem I'm having is related to a friend, I wait for them to come and talk to me. If they don't come, I go and talk to them and distance myself from that person" (K3).

Active coping skills can be defined as the strategic solutions an individual uses to focus on and resolve a problem when faced with it, rather than ignoring it. These approaches vary. An examination of the approaches employed by group members reveals a primary strategy of emotional acceptance. In the face of adversity, individuals opt for a stance of acceptance, rather than the suppression of emotions, thereby facilitating the process of emotional experience. It is imperative for individuals to acknowledge and encounter both negative and positive emotions. Emotions that are repressed instead of being expressed can eventually amass and, at some point in the future, lead to harmful consequences for individuals. The second approach involves the regular performance of breathing exercises and physical activities that promote the release of hormones such as serotonin, thereby facilitating the management of stress in response to problematic situations. The third approach involves cultivating positive thinking habits and fostering self-compassion. It is inevitable that challenges will arise in all domains of existence. The underlying causes of these problems are not invariably individual in nature. Individuals are subject to challenges that are beyond their control. In such circumstances, it is imperative for the individual to adopt an acceptance stance, rather than engaging in self-blame for perceived missteps. Instead, the focus should be directed towards identifying resolutions and implementing actions that lead to effective solutions. The fourth approach involves the establishment of a structured routine and order. Adherence

to a structured routine has been demonstrated to facilitate composure in challenging circumstances. For instance, engaging in a hobby with the objective of reducing anxiety and stress is a strategy that can be employed. The fifth path is to seek support. In circumstances characterized by complexity and challenge, it is imperative for individuals to have the assurance of the support and trustworthiness of those they hold dear and who are entrusted with their well-being. When individuals feel understood and safe, they can find the strength within themselves to focus on their problems. The sixth method entails the pursuit of professional assistance. It is an inherent aspect of the human condition that there are periods when one can feel trapped. In such circumstances, the efficacy of coping mechanisms may be inadequate. Consequently, it is imperative for individuals to seek assistance from a mental health professional, as doing so is crucial for their well-being and resilience. The following section presents the participants' perspectives on active coping skills and their emotional state following the activity.

"As I talked with my friends, I realized that I actually use many different methods. For example, sharing the issue with close friends and getting their opinions is also a way of coping" (K5).

"When we had a problem with someone, talking it over with that person was also one of the methods that made us feel better" (K7).

"When I was in a situation I couldn't get out of, I used to pray a lot. Actually, praying was also a way of talking about the problem and feeling better" (K1).

"When I felt bad, I preferred spending time with my friends or participating in different activities and socializing. Actually, the reason I joined this group was to socialize and feel better" (K12).

The study demonstrated that group members possess an awareness of their active coping skills. An analysis of the sessions reveals that when participants encounter a problem, they attempt to resolve it, communicate their concerns to friends or family, and seek their support. Additionally, they utilize their faith and make an effort to reconcile with the individual involved in the problem. Furthermore, an examination of the other methods employed reveals a tendency among members to adopt a passive approach in addressing problems. It has been observed that members utilize various coping mechanisms, including sleep, nourishment, music listening, and ceiling gazing, when confronted with challenges. A thorough examination of the research data reveals minimal fluctuations in the Motivational Thinking dimension. Executional thinking is defined as an individual's belief in themselves and their motivation. Group members are aware of active coping methods and have been observed employing some of them; however, passive coping skills are more frequently utilized. The cultivation of the executional thinking dimension is imperative for enhancing members' self-efficacy and averting passive coping mechanisms. The development of the agency dimension has been demonstrated to be a significant predictor of enhanced problem-solving efficacy. Achieving persistence in this dimension, even in the face of unfavorable long-term scenarios, is essential for members to maintain their resilience. By cultivating a mindset of perseverance, they can navigate challenging circumstances and draw upon their inner strength to overcome adversity. Consequently, it is more probable that they will sustain their hope, psychological well-being, and resilience.

In the context of goal setting and future orientation, the categories of goal quality, obstacle perception, and alternative paths are particularly salient. In the context of life and career planning, it is evident that individuals vary in their ability to define and articulate their goals. Some individuals

demonstrate a clear sense of direction, while others encounter challenges in this regard. These challenges may stem from factors such as a lack of self-confidence, pessimism, hopelessness, academic performance anxiety, or economic concerns. With regard to obstacle perception and the search for alternative paths, the overwhelming majority of participants expressed confidence in their ability to overcome obstacles and demonstrated a high level of self-efficacy in identifying alternative routes. The following are some of the participants' initial views on goal setting and future orientation before the activity:

"My goal is to reach very high positions in the future, but when I look at myself now, I am far behind my goal, and my goal seems impossible to me" (K3).

"I think my goal is achievable, but I have some obstacles in front of me right now. First, I need to successfully finish school, and then I need to get very high scores on the exams I will take" (K2).

"I want to work as a teacher at the high school I graduated from, but to achieve this, I need to work very hard, and I don't like studying. I need to resolve this issue first" (K8).

"Actually, I want to be a doctor, but I am currently in a different department. I need to drop out of school and prepare for the exam again, but I don't know what I will do if I drop out and fail the exam" (K6).

After the activity on goal setting and future orientation, some of the participants' views were as follows:

"Writing down my goal and the steps to achieve it showed me that my goal is achievable. I just need to believe in myself a little and study" (K4).

"I can achieve my goal, but first I need to graduate, pursue my career, and save money. Once I have enough money, I think I can easily reach my goal" (K13).

"I knew I needed to improve my foreign language skills to reach my goal, but when I wrote them down one by one, I realized that a systematic approach would make learning a foreign language easier" (K10).

"While thinking about ways to achieve my goal, I realized that there are other things I can do. I can work in different fields" (K9).

When the session notes are evaluated as a whole, positive developments in communication skills and goal setting were observed in most participants as a result of the sessions conducted with the peer group. However, it can also be said that additional work could be done on coping strategies.

Discussion, Conclusions, and Recommendations

The period of university enrollment is widely regarded as a critical juncture in the development of an individual. Individuals have transitioned from adolescence to adulthood. This transition has resulted in novel challenges for individuals, accompanied by the psychological processes that these challenges engender. It has been observed that individuals of similar ages provide psychosocial support to their peers in the face of these challenges (Bakır, Arslan, & Dilmaç, 2022). Psychosocial support has been demonstrated to be beneficial in disaster situations, such as natural disasters, in terms of alleviating feelings of anxiety, fear, guilt, helplessness, and hopelessness among individuals affected by these events (Arslankoç, Doruk, & Koçak, 2024).

The primary objective of this study is to examine the relationship between the psychosocial development levels of university students affected by the earthquake who have low levels of hope and peer support. The findings of the study indicate a statistically significant relationship between hope level and the alternative paths dimension of the SUÖ. However, no statistically significant relationship was observed between hope level and the action-oriented thinking dimension. The findings indicate that the 10-week sessions facilitate the identification of solutions to the challenges faced by group members. In summary, while members exhibited limited efficacy in identifying alternative solutions to problems prior to the sessions, they demonstrated notable improvement in this regard following the sessions. An examination of the Cohen's *d* data presented in the research results reveals substantial disparities between the pre-test and post-test data in the alternative ways dimension. Conversely, a modest divergence is observed in the action-oriented thinking dimension.

An examination of the data collection sources utilized by the researcher during the research process reveals that the group members underwent changes between the first and last sessions. During the course of the intervention, it was observed that the group members exhibited an enhancement in their communication skills, a strengthening of their goal-setting and planning abilities, an increase in their empathy skills, a more effective acceptance of their emotions without suppression, and a shift in their approach to events from a variety of perspectives. As members set goals for the future and found solutions to overcome potential obstacles related to these goals, their self-confidence was restored and their level of hope increased. The present study revealed an as yet invisible relationship between the concepts of goals and hope. Individuals who possess clearly defined objectives for the future have been shown to possess a heightened sense of optimism, a greater capacity to overcome adversity, a strong sense of self-efficacy, and a propensity to engage in behaviors that are oriented towards the achievement of their objectives (Sürücü and Mutlu, 2016).

Peer support has been identified as a preferred support system among university students. Peer support has been demonstrated to facilitate assistance in numerous domains, including social, academic, personal, and psychological realms. In light of the developmental characteristics under consideration, the provision of peer support has been determined to be a suitable intervention for university students (Yelten et al., 2018). As indicated by the findings of the research study, university students who received peer support exhibited a propensity to reciprocate support within their respective groups. These students demonstrated effective communication skills, exhibited a high degree of empathy, and demonstrated an increase in their levels of hope.

It is recommended that subsequent studies investigate the association between peer support and hope levels in a more exhaustive manner. It has been demonstrated that the duration of the study could be extended to enhance the scores on the action-oriented thinking dimension, which is one of the

subdimensions of SUÖ. The findings indicate that extending the duration of sessions, rather than confining them to a 10-week span, has the potential to enhance members' performance on this particular dimension. This enhancement is predicated on an increase in the number of activities engaged in by members that pertain to the agentive thinking dimension. The agentive thinking dimension is associated with individuals' personal beliefs and motivations. It is posited that an increase in scores on the agentive thinking dimension will result in a corresponding increase in the lasting effect. Individuals who demonstrate an increase in scores on this dimension will possess an intrinsic fortitude that will enable them to effectively manage future challenges and will be able to utilize coping mechanisms with greater efficacy. The implementation of application activities related to coping strategies can be executed in accordance with the members' needs to enhance their performance in the action-oriented thinking dimension. An examination of the alternative paths dimension reveals that alternative paths pertain to individuals who identify divergent methodologies for problem resolution when confronted with a given problem. To sustain or augment scores in this dimension, endeavors pertaining to the challenges members encounter in their daily lives can be augmented. To assess the sustainability of the research, a subsequent session can be conducted after a greater number of sessions to ascertain the psychosocial status of the members. Subsequent to the follow-up session, the SUÖ can be reapplied in order to facilitate the visualization of the data.

The study shows that group members use various coping methods to deal with the problems they experience. These methods are divided into active coping and passive coping. Looking at active coping, it is seen that members engage in activities aimed at solving the problem situation or seek support. Looking at passive coping, it is seen that there are activities aimed at distancing oneself from and suppressing the problem situation. Working on increasing active coping methods and preferring these increased methods over passive coping methods may increase the long-term sustainability effects of the research. In addition to their own active coping methods, members can use other methods such as recognizing and accepting their emotions, engaging in activities involving movement such as sports, exercise, and dance, acquiring hobbies and using them in situations of intense stress caused by problems, strengthening ties with people in their support systems, or seeking professional help.

This research was designed as action research, one of the qualitative research methods. Furthermore, the data in the research were examined using descriptive research methods. Among the limitations of the research is that the peer group was not homogeneous. It is thought that if the number of female and male participants were equally distributed, it might be easier for group members to open up. Furthermore, extending the session duration beyond 10 weeks may be appropriate to better address coping skills and potentially increase the score in the action-oriented thinking subscale. After sessions lasting more than 10 weeks, the SUÖ should be reapplied one month later to observe its sustainability. To yield more reliable results, the intervention study could also include a control group. This will clearly reveal the extent of the study's durability after the revisions have been made.

Conflict of Interest Statement and Ethical Disclosure

The researcher has no conflict of interest with other individuals or institutions related to the research.

This study was conducted in accordance with the approval of the Bayburt University Ethics Committee dated 17.10.2024 and numbered 270.

References

- Akkaya, M., & Dursun, A. (2025). Deprem korkusu uyku kalitesi ve belirsizliğe tahammülsüzlük: Deprem deneyimi olan yetişkinler üzerine bir araştırma. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 28, 59-70. 10.5505/kpd.2025.19794
- Altun, F. (2016). Afetlerde psikososyal hizmetler: Marmara ve Van depremleri karşılaştırmalı analizi. *Çekmece İZÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(8-9), 183-197.
- Arslankoç, S., Salduz Doruk, Ç., & Koçak, O. (2024). Deprem bölgesindeki psiko-sosyal hizmetlerin değerlendirilmesi. *Afet ve Risk Dergisi*, 7(1), 108- 127. 10.35341/afet.1306045
- Atilla, G., & Yıldırım G. (2023). Umudun yaşam doyumu ve olumlu gelecek beklentisi üzerine etkisi. *Mehmet Akif Ersoy İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(1), 341-359. 10.30798/makuiibf.1097548
- Bakır, V., Arslan, C., & Dilmaç, B. (2023). Z- kuşağı üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ve stresle başa çıkma becerileri ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişki. *Milli Eğitim Dergisi*, 52(239), 2053-2076. 10.37669/milliegitim.1110796
- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 231-274.
- Bayık, A. (1989). Gözlem becerilerinin geliştirilmesi için hemşirelik okulu eğitimcileri ve öğrencileri için rehber. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 5(2), 33-40.
- Bıçakçı, A. B., & Okumuş, E. (2023). Depremin psikolojik etkileri ve yardım çalışanları. *Avrasya Dosyası Dergisi*, 14(1), 218-248.
- Bozan, M. A., & Anagün, S. Ş. (2019). Sınıf öğretmenlerinin STEM odaklı mesleki gelişim süreçleri: Bir eylem araştırması. *AJESI- Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 9(1), 279-313. 10.18039/ajesi.520851
- Bozkurt, V. (2023). Depremin toplumsal boyutu. *Avrasya Dosyası*, 14(1), 89-111.
- Bulut, S. (2010). Yetişkinlerle yapılan psikolojik danışmada bibliyoterapi (okuma yoluyla sağaltım) yönteminin kullanılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 46-56.
- Bulut, S. (2020). *Pozitif psikoloji: Pozitif psikoloji ve umut*. Nobel Yayınları.
- Cihangir Çankaya, Z., & Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222. 10.17755/esosder.316977
- Çalışkan, T., & Çınar, S. (2012). Akran desteği: Geçerlik güvenirlik çalışması. *MÜSBED*, 2(5), 51-57.
- Çelik, E., Arıcı Özcan, N., & Uğur, E. (2020). Yalnızlık ve yaşama bağlanma arasındaki ilişkide sürekli umut ve yaşam doyumunun aracı rolü. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(3), 803-812. 10.18506/anemon.631902
- Çetin Gündüz, H., Ekşioğlu, S. & Tarhan, S. (2017). Problemlerli internet kullanımı: Kişilik özellikleri, cinsiyet, yaş ve sürekli umut düzeyinin etkisi. *Eurasian Journal of Education Research*, 70, 57-82.
- Çimen, M., & Yıldız, Ö. (2022). Spor yapan lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve özerklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 307-325. 10.31680/gaunjs.1146465
- Demir, H. B. (2024). Sinematerapi: Terapötik yolculukta sinemanın rolü. *Filmvisio*, (3), 159-184. 10.26650/Filmvisio.2024.0007
- Demiröz, F., & Polat, G. (2022). *Pandemide sosyal hizmet: Pandemide sosyal hayat*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ersoy, A. (2015). Doktora öğrencilerinin ilk nitel araştırma deneyimlerinin günlükler aracılığıyla incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 5(5), 549-568.
- Işık, E., & Semerci, Ç. (2019). Eğitim alanı nitel araştırmalarında veri üçlemesi olarak odak grup görüşmesi, bireysel görüşme ve gözlem. *Turkish Journal of Educational Studies*, 6(3), 53-66. 10.33907/turkjes.607997
- İşçi, C. (2008). Deprem nedir ve nasıl korunuruz? *Journal of Yaşar University*, 3(9), 959-983.
- İşgör, İ.Y., Demir, S., & Gürtepe, A. (2023). Üniversite öğrencilerinde umut ve kişilik özelliklerinin azim üzerindeki yordayıcı etkisi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 12(1), 346-361. 10.7884/teke.5618
- Keskin, M., & Özer Kaya, D. (2023). Afetlerle tetiklenen belirsizlik ve stres sürecinin nöroanatomi ve kontrolü. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8(2), 741-747.
- Ogan, S., Öz Soysal, F. S., & Aysan, F. (2023). Travma ve krize müdahale yaklaşımları: Kuramsal bir bakış . *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(2), 1431-1457. 10.51460/baebd.1388105
- Polat, T. (2024). Kahramanmaraş merkezli depremlerin arama kurtarma teknisyenleri tarafından değerlendirilmesi. *Afet ve Risk Dergisi*, 7(2), 329-340. 10.35341/afet.1287897

- Sağ, M. (2023). Sanat terapisinin psikolojik boyutları ve alımlamalar. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 62, 162-171. 10.53568/yyusbed.1386522
- Sargın, N., Avşaroğlu, S., & Ünal, A. (2016). *Eğitim ve psikolojiden yansımalar: Bireyin yaşamında umut*. Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Sarı, S. V., Aydın, B., Şahin, M., & Oktan, V. (2019). Facebook bağımlılığının açıklanması: Ruh sağlığı sürekliliği ve sürekli umudun rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(4), 1799- 1810. 10.24106/kefdergi.3356
- Sönmez, M. B. (2022). Deprem psikolojik etkileri, psikolojik destek ve korkuyla baş etme. *TOTBİD Dergisi*, 21, 337-343. 10.5578/totbid.dergisi.2022.46
- Şener, Ö., & Özkur, S. G. (2022). Eğlence mekanlarında çalışan konsomatristlerin maruz kaldıkları ikincil travma ve baş etme yöntemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(43), 291-306. 10.46928/iticusbe.1054158
- Tarhan, S., & Bacanlı, H. (2015). Sürekli umut ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Temiz, Y.E. (2025). 6 Şubat Kahramanmaraş depremlerini yaşayan üniversite öğrencilerinde deprem korkusu, dindarlık ve umutsuzluk ilişkisi. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 27(1), 92-111. 10.17335/sakaifd.1643256
- Turan, N., & Tekin, I. (2023). Psikolojik stresle baş etmede olumlu duygulara odaklanma: Dışavurumcu yazma müdahalesi. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 10(3), 445-468. 10.31682/ayna.1206981
- Yarıcı, G. (2022). *Otizm spektrum bozukluğu olan çocukların annelerinde depresyon, anksiyete, umutsuzluk ve stresle başa çıkma düzeylerinin incelenmesi*. [Tez No. 745750]. [Yüksek lisans tezi, Gelişim Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Yazıcı, H. T., Barut, Y., & Özcan, K. (2022). Çocuğu otizm spektrum bozukluğu tanısı almış annelerin sürekli umut düzeylerinin incelenmesi. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 473-492. 10.57135/jier.1203226
- Yelten, G., Tanrıverdi, S., Gider, B., & Yılmaz, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde akran desteği ve sosyal öz-yeterlik algısının değerlendirilmesi. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1-8.

Authors' Contribution Statement

This study is single-authored.

Statement of Support and Acknowledgment

This study was supported by TUBITAK 2209-A University Students Research Projects Support Programme. We would like to thank TUBITAK for its support.