

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**SAVAŞ TRAVMA SONRASI BÜYÜME, DEĞERLER VE
ALGILANAN SOSYAL DESTEK ARASINDAKİ
YORDAYICI İLİŞKİLER**

Zeynep ŞİMŞİR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman

Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ

Bu çalışma Necmettin Erbakan Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP)
Koordinatörlüğü tarafından 161310022 nolu Yüksek Lisans tez projesi olarak
desteklenmiştir.

Konya, 2017



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Adı Soyadı	Zeynep ŞİMŞİR
Numarası	15830105001
Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Programı	Tezli Yüksek Lisans
Tezin Adı	Savaş Travma Sonrası Büyüme, Değerler ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkiler

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Öğrencinin imzası
(İmza)



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Zeynep ŞİMŞİR
	Numarası	15830105001
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ
Tezin Adı	Savaş Travma Sonrası Büyüme, Değerler ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkiler	

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan "Savaş Travma Sonrası Büyüme, Değerler ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkiler" başlıklı bu çalışma 06/07/2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı	Danışman ve Üyeler	İmza
Doç.Dr. Bülent DİLMAÇ		
Yrd.Doç.Dr. Mustafa Çınar	Üye	
Yrd. Doç. Dr. H. İrem Özkeleş Kocan	Üye	

ÖNSÖZ

İnsani değerlerin ayaklar altına alındığı; tarihi, kültürel, mimari yapıların ve insanların yaşam alanlarının yok edildiği savaşlarda, insan canı hiçe sayılmaktadır. Bu savaşlardan biri de sınır komşumuz Suriye’de cereyan etmektedir. Dolayısıyla savaşa maruz kalan siviller can güvenliğini sağlamak için vatanlarını terk etmek durumunda kalmaktadır. Travmatik bir olay olan savaş, fizyolojik ve psikolojik yönden pek çok yıkıma yol açsa da insanların olgunlaşması, birtakım dersler çıkarması, değerlerinin farkına varması gibi pozitif değişimlere de yol açabilmektedir. Bu araştırma kapsamında da travmatik yaşantıların ardından meydana gelen pozitif değişimler üzerinde durulmuş, sahip olunan değerler ve algılanan sosyal desteğin bu süreçteki etkisi incelenmiştir.

Bu araştırmayı yaptığım süreç boyunca ve hatta mesleğe adım attığım ilk günden bu yana yardımını ve desteğini sürekli hissettiğim, motivasyonumu her daim diri tutan, önümü aydınlatan bir ışık olan çok değerlim hocam Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ’a çok teşekkür ederim.

Araştırmanın en zor aşaması veri toplama sürecinde bana yardım eden ve beni daima destekleyen dostum Saliha ŞİMŞİR’e, görüş ve önerileri ile araştırmama katkı sağlayan Yrd. Doç. Dr. H. İrem Özteke Kozan’a, Arş. Gör. Elif Nur BOZER ÖZSARAÇ’a çok teşekkür ederim. Veri toplama sürecinde çalışma grubuma ulaşmamı kolaylaştıran Konyadaki sivil toplum kuruluşlarına teşekkür ederim.

Tüm eğitim hayatım boyunca fedakârlık ve desteğini esirgemeyen biricik aileme sonsuz teşekkür ederim.

T.C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ



Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Öğrencinin

Adı Soyadı: Zeynep ŞİMŞİR

Numarası: 15830105001

Ana Bilim / Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Programı: Tezli Yüksek Lisans

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ

Tezin Adı: Savaş Travma Sonrası Büyüme, Değerler ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkiler

ÖZET

Bu araştırmanın amacı savaş yaşantısı geçiren Suriyeli yetişkinlerin savaş travma sonrası büyüme, değerler ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkileri saptayıp bir model ortaya koymaktır. Araştırma, genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Suriye’den Türkiye’ye savaş sebebi ile göç eden, savaşa tanık olan ve şu anda Konya, İstanbul ve Antep illerinde ikamet eden Suriyeliler oluşturmaktadır. Yaşları 18-67 arasında değişen katılımcıların 202’si (%64.5) bayan, 111’i (%35.5) erkektir. Araştırmaya amaçlı örnekleme yöntemi ile dâhil edilen katılımcılara, “Kişisel Bilgi Formu”, “Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ)”, “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)” ve “Değerler Ölçeği” uygulanmıştır. Verilerin analizi sürecinde yüzde ve frekans hesaplamaları için SPSS 18 paket programı, yapısal eşitlik modellemesi için AMOS19 programı kullanılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, travma sonrası büyüme, algılanan sosyal destek ve sahip olunan değerler değişkenleri üzerine kurulan modelde, modele ilişkin tüm yollar iyi düzeyde uyumlu bulunmuştur. Analiz sonuçlarından elde edilen bulgulara göre, savaş yaşantısı geçiren Suriyeli yetişkinlerin sahip olduğu değerler ve

algıladıkları sosyal destek düzeyi travma sonrası büyümelerini doğrudan yordarken, sahip olunan değerler de algılanan sosyal destek düzeyini doğrudan yordamaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar ilgili literatür ışığında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Savaş, travma sonrası büyüme, değerler, algılanan sosyal destek.

T.C.



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Öğrencinin

Adı Soyadı: Zeynep ŞİMŞİR

Numarası: 15830105001

Ana Bilim / Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Programı: Tezli Yüksek Lisans

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ

Tezin Adı: Predictive Relationship Between War Post Traumatic Growth, Values and Perceived Social Support

SUMMARY

The aim of this research is to reveal predictive relationships between post-traumatic growth, values and perceived social support levels of Syrian adults who have had a war experience. This research was carried out in accordance with relational survey model which is a subpattern model of the general survey model. The sample of the research consist of the Syrians who migrated from Syria to Turkey due to the war, witnessed the war, and now reside in the provinces of Konya, Istanbul and Antep. 202 participants (64.5%) were female and 111 (35.5%) were participants aged between 18 and 67 years. "Personal Information Form", "Post Traumatic Growth Scale (PTSD)", "Multidimensional Perceived Social Support Scale" and "Value Scale" were applied to the participants who were included in the survey with purpose sampling method. For the analysis of data, SPSS 18 package program was used for percent and frequency calculations, and AMOS19 program for structural equation modeling.

According to the results of the research, in the model based on the variables of post-traumatic growth, perceived social support and owned values, all the modes related paths have been found in good levels of concordance. According to the findings obtained from the analysis results, the values that the Syrian adults who had a war experience have and the level of perceived social support-directly predicted postraumatic growth and also the values

directly predicted the level of perceived social support. The results obtained from the research were discussed and suggested in the light of the related literature.

Key Words: War, post-traumatic growth, values, perceived social support

İÇİNDEKİLER

Bilimsel Etik Safası.....	II
Tez Kabul Formu.....	III
Önsöz/Teşekkür.....	IX
Özet.....	V
Summaray.....	VII
Kısaltmalar ve Simgeler Sayfası.....	IX
Tablolar Listesi.....	IXI
Şekiller Listesi.....	IXII
BİRİNCİ BÖLÜM-Giriş.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	5
1.4. Varsayımlar (Sayılıtlar).....	6
1.5. Sınırlılıklar.....	7
1.6. Tanımlar.....	7
İKİNCİ BÖLÜM- Konu İle İlgili Kuramsal Çerçeve ve Kavramsal Açıklamalar	
2.1. Travma Sonrası Büyüme.....	8
2.1.1. Travma Olgusu.....	8
2.1.2. Bir Travma Yaşantısı Olarak Savaş ve Göç.....	11
2.1.3. Travma Sonrası Büyüme.....	13
2.1.4. Travma Sonrası Büyüme Açıklayan Yaklaşımlar.....	17
2.1.4.1. Schaefer ve Moos'un Kavramsal Modeli.....	18
2.1.4.2. Tedeschi ve Calhoun'un İşlevsel-Betimsel Modeli.....	19
2.1.4.3. Joseph ve Linley'in Organizmik Değerlendirme Yaklaşımı.....	23
2.1.4.4. Park'ın Anlam Oluşturma Modeli.....	25
2.1.5. Travma Sonrası Büyüme Süreci ve Bu Süreçle İlgili Değişkenler.....	26
2.2. Algılanan Sosyal Destek Kavramı.....	31
2.2.1. Tanımı.....	31
2.2.2. Sosyal Destek Kaynakları.....	36
2.2.3. Sosyal Destek Türleri.....	40
2.2.4. Sosyal Desteğin İşlevleri.....	42
2.3. Değerler.....	49
2.3.1. Kuramsal Çerçeve de Değer Olgusu.....	49

2.3.1.1. Değerin Tanımı.....	49
2.3.1. 2. Değerlerin Özellikleri.....	52
2.3.1.3. Değerlerin İşlevleri.....	53
2.3.1.4. Değerlerin Kaynağı.....	54
2.3.2. Değerlerle İlgili Yaklaşımlar.....	56
2.3.2.1. Spranger'ın Değer Yaklaşımı.....	56
2.3.2.2. Allport'un Değer Yaklaşımı.....	57
2.3.2.3. Hofstede'nin Değer Yaklaşımı.....	57
2.3.2.4. Rokeach'ın Değer Yaklaşımı.....	58
2.3.2.5. Schwartz'n Değer Yaklaşımı.....	59
2.3.2.6. Dilmaç ve Arıcağ'ın Değer Yaklaşımı.....	62
2.3.3. Değerlerin Çeşitli Kavramlarla İlişkisi.....	63
2.3.3.1. Değer ve Din İlişkisi.....	63
2.3.3.2. Değer ve Davranış ilişkisi.....	64
2.3.3.3. Değerler ve Ruh Sağlığı.....	66
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM-Yöntem.....	70
3.1. Araştırma Modeli.....	70
3.2. Çalışma Grubu.....	71
3.3. Veri Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları.....	72
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	73
3.3.2. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSSBÖ).....	73
3.3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ).....	74
3.3.4. Değerler Ölçeği.....	75
3.4. Verilerin Toplanması.....	75
3.5. Verilerin Analizi.....	77
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM-Bulgular.....	78
BEŞİNCİ BÖLÜM-Tartışma ve Yorum.....	82
ALTINCI BÖLÜM- Sonuç ve Öneriler.....	89
6.1. Sonuçlar.....	89
6.2. Öneriler.....	90
KAYNAKÇA.....	92
EKLER.....	113

Kısaltmalar ve Simgeler Sayfası

TDK: Türk Dil Kurumu

ICD: International Classification of Diseases (Uluslararası Hastalık Sınıflandırması)

TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

ASD: Algılanan Sosyal Destek

AKB: Akut Stres Bozukluğu

DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı)

ÇBASDÖ: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

AFAD: Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı

TSBÖ: Travma Sonrası Büyüme Ölçeği

İDÖ: İnsani Değerler Ölçeği

APA: American Psychological Association (Amerika Psikoloji Derneği)

Tablolar Listesi

Tablo-1: Amaç ve Araç Değerler.....	58
Tablo-2: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı.....	71
Tablo-3: Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı.....	71
Tablo-4: Katılımcıların Medeni Durumu.....	71
Tablo-5: Katılımcıların Eğitim Durumu.....	72
Tablo-6: Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler.....	78
Tablo-7: Savaş Yaşantısı Geçiren Yetişkinlerin Sahip Oldukları Değerler, Algıladıkları Sosyal Destek ve Travma Sonrası Büyüme Düzeyleri Asındaki Yordayıcı İlişkilere Yönelik Model.....	80

Şekiller Listesi

Şekil-1: İşlevsel-Betimsel Modelin Özet Şeması.....	21
Şekil-2: Değerlerin 10 Motivasyonel Tipi Arasındaki İlişkilerin Teorik Modeli....	61
Şekil-3: Modele İlişkin Yol Analizi.....	79

I. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Hayatın akışı içerisinde insanlar zaman zaman stresli durumlarla karşılaşır. Bu durumların kimisi insanın kısa sürede üstesinden gelebileceği nitelikte olsa da kimisi insanı derinden sarsan, insan psikolojisi üzerinde derin yaralar bırakan niteliktedir. İnsan üzerinde bu denli yıkıcı etkiler bırakmasının sebebi de olayların beklenmedik bir şekilde aniden gelmesi, şiddetinin yoğun olması ve insan üzerinde yoğun kaygılar yaratmasıdır. Travmatik olay “herhangi bir kişi için, aşırı derecede örseleyici veya başa çıkması zor olan, kişinin varlığını tehdit eden, hatta öleceğini düşündürebilen, normal yaşamın dışındaki herhangi bir olay” olarak tanımlanır (Öztan, Aydın, Eroğlu ve Stuvland, 2001). Doğal afetler (deprem, sel, çığ, yangın... vb.), boşanma, yakın kaybı, engelli çocuğa sahip olma, taciz ve tecavüz vakaları, savaş ve çatışmalar, terör saldırıları bu tip travmatik olaylara örnektir. Yaşanan travmatik olaylar insanlar üzerinde fiziksel yaralar bıraktığı gibi psikolojik sarsıntılar da meydana getirmektedir. Travma sonrasında verilen stres tepkileri anormal bir duruma verilen normal tepkilerdir (Frankl, 1984; Mc Donald, 2010). DSM-V’e göre travmaya karşı verilen tepki türleri; travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), akut stres bozukluğu (ASB), uyum bozuklukları, tanımlanmış diğer örselenme ve tetikleyici etmenle ilişkili bozukluk ve tanımlanmamış örselenmedir (American Psychological Association, 2014).

İnsanlığın tanık olduğu en büyük travmatik olaylardan biri de savaşlardır. Savaşlar insanlık tarihinde her daim yer bulan ve hatta tarih kitaplarında üzerinde sık sık durulan konulardan biridir. Dünya üzerinde bugün de pek çok savaş ve çatışma meydana gelmektedir ancak; bu savaşlar geçmiştekilere göre oldukça farklılaşmıştır. Teknolojideki gelişmeler, savaş teçhizatlarının niteliğinin değişmesi gibi sebeplerden dolayı savaşlara sivil halk da dâhil olmuştur. Sivil halkın savaşa dahil olması, insanların yaşam hakkı gibi en temel haklarına gasp edilmesine ve daha fazla sayıda insanın travma mağduru olmasına yol açmıştır (Çırakoğlu, 2003; Sağır, 2014).

Bugün dünyada yaşanan savaşlardan biri de Suriye’de cereyan etmektedir. Yaşanan bu savaş insanlarda çeşitli travmalar yaratmış ve insanları vatanlarından gc etmeye mecbur bırakmıştır. Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığının verilerine göre yaklaşık 7.65 milyon Suriyeli evini terk etmek zorunda kalmış, 4.8 milyonu aşkın Suriyeli de komşu ülkelere sığınmıştır. Türkiye, Mısır, Lübnan, Ürdün gibi lkeler Suriyeliler’in sığındığı başlıca ülkeler arasındadır. Fakat Türkiye, bunlar arasında Suriyeliler’e en çok yardım elini uzatan ve kapılarını sonuna kadar aan ülke olmuştur. Türkiye, 3 milyona yakın Suriyeli sığımmacıyı misafir etmektedir. Türkiye, uyguladığı ‘‘Açık Kapı Politikası’’ kapsamında giriş yapan hiçbir Suriyeliyi geri göndermemiş, ‘‘Geçici Koruma Statüsü’’ vermiştir (AFAD, 2016).

Savaşın getirdiği yıkımın bir diğer yüzü de insanları vatanlarından gc etmeye mecbur bırakıp ‘‘gc’’ ve ‘‘mültecilik’’ gibi bir başka travma olgusuyla karşı karşıya getirmesidir. Zor yaşam koşullarından kaan insanlar aslında yine zor yaşam koşullarına doğru yolculuğa çıkmaktadır. Bu insanlar, ekonomik sorunlar, barınma sorunu, dil sorunu, yabancılık çekme ve dışlanma gibi stresli yaşam durumlarıyla karşılaşmaktadır. Kısaca olayın bilançosu ‘‘zordan kaçıp zora doğru yol almak’’ şeklinde ifade edilebilir.

Stres her zaman olumsuz bir durum değildir. Doğumdan ölüme kadar karşılaştığımız kriz durumlarından birtakım dersler çıkararak, yeni kazanımlar elde ederek yaşamımıza devam ederiz (Sarısoy, 2012). Travmatik olaylara maruz kalan insanların da negatif tepkiler vermesinin yanı sıra bunlarla mücadele etmeleri sonucu birtakım faydalar algıladıklarına dair literatürde bulgular mevcuttur (Kardaş, 2013; Linley ve Joseph, 2004; Park ve Ai, 2006; Tedeschi ve Calhoun, 1996; 2004). Psikoloji ve psikiyatri tarihine baktığımızda çoğu zaman travma yaşantısı geçiren insanların olumsuz davranışları ve hastalığın seyri üzerine odaklanılsa da (Tedeschi ve Calhoun, 2009), son zamanlarda birey merkezli ve varoluşçu yaklaşımlar, pozitif psikoloji akımının da hız kazanmasıyla birlikte birtakım değişimler meydana gelmiştir. Travmatik yaşantıların ardından insanlarda görülen pozitif değişimler, olgunlaşma ve acı yaşantıların ardından hissedilen güçlülük duygusu üzerine yapılan vurgu artmıştır. Travma sonrası büyüme, kişinin yaşanan bir kriz sonrasında

gösterdiği mücadelenin baskın gelmesi sonucu gelişim göstermesini ifade eder. Birey olay sonrasında sadece hayatını devam ettirmekle kalmaz; aynı zamanda eski yaşantılarına göre önemli ölçüde değişim gösterir. Yani travma sonrası büyüme, “Yüksek derecede zorlayıcı hayat olayları ile mücadele sonucu oluşan pozitif değişiklikler” dir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Yaşam travmalarında pozitif değişimler çeşitli unsurların bir araya gelmesine bağlıdır (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Araştırmacılar yaptıkları çalışmalarda travma sonrası büyüme sürecine katkı sağlayan ve bu süreçle ilgili ilişkili değişkenleri ele almıştır. Bu değişkenleri; bilişsel değerlendirme (tehdit algısı, farkındalık, kontrol), sosyo-demografik özellikler, kişilik, başa çıkma tarzları, duygudurum, psiko-sosyal stres, dini eğilimler ve maneviyat, ruminasyon, ümit, yaşam koşullarından memnuniyet, iyimserlik ve sosyal destek... vb. şeklinde sıralayabiliriz (Ai, Tice, Whitsett, Ishisaka ve Chim, 2007; Calhoun, Cann, Tedeschi ve McMillan, 2000; Kroo ve Nagy, 2011; Linley ve Joseph, 2004; Prati ve Pietrantonio, 2009). Ayrıca bu araştırma kapsamında ele alınan sosyal destek olgusunun travma sonrası büyüme ile olan ilişkisine dair literatürde çok sayıda bulgu mevcuttur (Park, Cohen ve Murch, 1996; Schaefer ve Moos, 1992; Tedeschi ve Calhoun, 1995; Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Sosyal destek, “Bağlı olunan sosyal ilişkiler yoluyla bireyin çevresinden elde ettiği fiziksel, sosyal ve psikolojik destek” olarak tanımlanabilir (Şahin ve Altınel, 2010). Alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde iki tür sosyal destekten bahsedilmektedir; algılanan sosyal destek ve alınan sosyal destek. Algılanan sosyal destek, “Bireyin yardıma ihtiyacı olduğu anda öznel olarak hissettiği destek” olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik sağlığın düzelmesi bakımından algılanan sosyal desteğin alınan sosyal destekten daha etkili olduğu ifade edilmektedir. Alınan sosyal destek niceliksel bir kavramı ifade ederken, algılanan sosyal destek niteliksel bir kavramı ifade etmektedir. Bireyler için sosyal desteğin niceliği değil niteliği, az da olsa güçlü ve kaliteli olması daha önemlidir (Çeçen, 2008).

Travmanın ardından yaşanan davranış bozukluklarının ve ruh hastalıklarının iyileşip travma sonrası büyümenin gerçekleşmesinde rolü olan bir başka unsur da

sahip olunan değerlerdir. Birtakım değere sahip olmayan bir birey ya da toplum düşünmek mümkün değildir. Değerler nihayetinde hayatın gayeleridir. Zaten farklı bireylerden oluşan bir topluma “o toplum” olma niteliğini kazandıran temel belirleyici, üyeleri tarafından kabul edilen değerler bütünüdür (Aydın ve Yeşil, 2007). Geçmişten günümüze kadar değer kavramı dini, felsefi, ideolojik, bilimsel, sanatsal veya aktüel açıdan insan hayatında her zaman yer bulmuştur (Güngör, 1998). Bu sebeple değer, çok boyutlu bir kavramdır. Güngör’ün (1993) de ifade ettiği gibi değer kavramı pek çok disiplin alanının üzerinde durduğu konulardan biridir. Psikoloji, sosyoloji, felsefe ve antropoloji gibi bütün bilim dalları bu kavrama kendini ilgilendiren boyutu açısından yaklaşmış ve bu doğrultuda incelemiştir. Bu sebeple üzerinde mutabık kalınmış tek bir tanımdan bahsetmek mümkün değildir. Fakat farklı bilim dallarının üzerinde durduğu ortak nokta göz önünde bulundurulursa “Davranışlara şekil veren, rehberlik eden ilkeler ya da standartlar” şeklinde bir tanıma ulaşılabilir (Sarıçam ve Biçer, 2015).

Değerlerin toplum ve bireyler açısından pek çok işlevi vardır. Psikoloji perspektifinden baktığımız zaman da birey açısından sahip olduğu işlevler dikkat çekmektedir. Değerlerin, ruh sağlığını dengede tutan egoyu koruma (Rokeach, 1973), insanın temel ihtiyaçlarından biri olan hayatı anlamlı kılma (Akıncı, 2005), amaç oluşturmaya hizmet etme (Santrock, 2014) ve karar verme sürecinde yardımcı olma (Ersoy, 2006) gibi işlevleri vardır.

Bu açıklamalar doğrultusunda araştırmanın problem cümlesi “Savaş yaşantısı geçiren Suriyeli yetişkinlerin travma sonrası büyüme, değerler ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişki var mıdır?” şeklinde ifade edilebilir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı savaş yaşantısı geçiren Suriyeli yetişkinlerin savaş travma sonrası büyüme, değerler ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkileri saptayıp bir model ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda şu sorulara cevap aranmıştır:

1. Savaş deneyimi yaşayan Suriyeli yetişkinlerin sahip olduğu değerler, savaş travma sonrası büyüme düzeyini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
2. Savaş deneyimi yaşayan Suriyeli yetişkinlerin algıladıkları sosyal destek, savaş travma sonrası büyüme düzeyini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
3. Savaş deneyimi yaşayan Suriyeli yetişkinlerin sahip olduğu değerler, algılanan sosyal destek düzeyini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

İnsanlar, yaşam çizgisinde çok sayıda travmatik olayla karşı karşıya gelebilmektedir. İnsanların bu olaylar karşısında verdiği tepkiler değişkenlik göstermekte olup, bu değişkenlik kişilik özelliğine, başa çıkma stiline, olayın özelliklerine (ani olması, kontrol edilebilirlik düzeyi, şiddeti vb.) göre şekillenmektedir. Savaş yaşantıları da insanın maruz kaldığı ve travma yaratma olasılığı en yüksek yaşantılardan biridir.

Bugün dünyada yaşanan savaşlar yıkıcı, zalim ve soğuk yüzünü şiddetli bir şekilde göstermektedir. Nitekim savaş teknolojilerindeki gelişmeler sebebiyle bombalar, kimyasal silahlar, mermiler tahrip edici sonuçlara yol açmaktadır. Bir bombayla yüzlerce insan hayatını kaybetmekte; evler, okullar, kütüphaneler, ibadethaneler acımasızca yok edilmektedir. Elbette bu dramın sebebi sadece savaş teknolojisindeki gelişmeler değil; insanların savaş ahlakı, savaş hukuku gözetmeyişinden, daha saldırgan ve daha agresif tutumundan kaynaklanmaktadır. Savaşlarda yaşlı, çocuk, kadın demeden sivil halk bombalanmakta, masum insanlara hapislerde işkenceler yapılmakta, kadınlara tecavüz edilmektedir. Bunun neticesinde insanlar kaçınılmaz olarak travma yaşantısı geçirmekte, depresyona girmektedir.

Bugün dünyadaki savaşlardan en yıkıcı olanlarından biri de ülkemizin sınır komşusu Suriye’de yaşanmaktadır. Savaşın altında ezilen binlerce Suriyeli çeşitli ülkelere göç etmek durumunda kalmıştır. En çok göç ettikleri bölge de Suriyelilere kucak açan Türkiyedir. Bu göç dalgası neticesinde Suriyeliler Türkiye’nin dört bir yanına yerleşmiştir.

Travmatik olaylar arkasından birçok patolojiyi beraberinde getirirse de pek çok insanda “travma sonrası büyüme” olgusunu ortaya çıkarabilmektedir. Travma sonrası büyüme, yaşanan ağır stresli olaylar sonucunda bireylerde meydana gelen pozitif değişimleri ifade etmektedir. Travma sonrası büyümeyi yordayan pek çok değişken olmakla birlikte biz bu araştırmada değerler ve algılanan sosyal destek değişkenlerini incelemeyi uygun bulduk. Literatüre baktığımızda travma konusunda pek çok çalışma olmasına rağmen travma sonrası büyüme konusunda yapılmış sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Ayrıca sahip olunan değerlerin travma sonrası büyümeye etkisi hakkında yapılmış çalışmaya rastlanmamıştır ve sosyal destek değişkeninin travma sonrası büyümeye etkisi hakkında yapılan çalışmalarda çelişkili bulgular elde edilmiştir. Bu çalışmanın savaş travma sonrası büyüme hakkında literatürdeki boşluğu dolduracağı ve savaş mağdurlarının nasıl bir psikoloji içinde bulunduğu, büyüme yaşantısı deneyimleyip deneyimlemediği ve bu büyümenin sosyal destek ve değer olgusu ile açıklanıp açıklanamayacağı hakkında kafalardaki soru işaretlerini gidereceği düşünülmektedir.

Ayrıca bu araştırma klinik uygulamalara da önemli katkılar sağlayacaktır. Travma vakalarıyla; bilhassa savaş travması ile ilgilenen psikologların ve psikolojik danışmanların iyileşme sürecinde travma sonrası büyüme olgusunu nasıl ele alacağı konusunda fikir verebilir.

1.4. Varsayımlar (Sayıtlar)

Bu araştırmanın planlanıp yürütülmesinde aşağıdaki varsayımlardan hareket edilecektir.

1. Araştırmaya katılan Suriyeli yetişkinlerin araştırmaya gönüllü olarak katıldıkları, uygulanan ölçme araçlarına (Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ), Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), İnsani Değerler Ölçeği (İDÖ) içtenlikle ve doğru olarak cevap verdikleri varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma, çalışmanın yapıldığı evrene ait örneklemele sınırlıdır.
2. Araştırma, katılımcıların cevaplayacağı, Travma Sonrası Büyüme, (TSSBÖ), Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek (ÇBASDÖ) ve İnsani Değerler (İDÖ) ölçeklerinin ölçtüklere niteliklerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Travma: Kişiyi tehdit eden ya da sarsıcı nitelikte olan olağandışı stresli bir olay ya da duruma karşı, uzamış ya da gecikmiş olarak ortaya çıkan kısa ya da uzun süreli bir tepkidir (ICD-10, 1992).

Travma sonrası büyüme: Yüksek derecede zorlayıcı hayat olayları ile mücadele sonucu meydana gelen pozitif değişikliklerdir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Algılanan Sosyal Destek: Bireyin çevresindeki insanlar ile güvenilir bağları olduğuna ve bu insanların desteği sağlayacağına dair bilişsel algılamasıdır. Diğerlerinden elde edebildiği saygı, sevgi ve sosyal bağlanmanın subjektif bilişsel değerlendirmesidir (Oktan, 2005).

Değer: Bir şeyin önemini belirlemeye yarayan soyut ölçü, bir şeyin değdiği karşılık, kıymet olarak tanımlanabilir (Türk Dil Kurumu, 2015).

II. BÖLÜM

KONU İLE İLGİLİ KURAMSAL ÇERÇEVE VE KAVRAMSAL AÇIKLAMALAR

2.1. TRAVMA SONRASI BÜYÜME

2.1.1. Travma Olgusu

Travma, “Gerçek bir ölüm veya ölüm tehdidinin bulunduğu, fiziksel veya yaşamsal bütünlüğe yönelik bir tehdidin ortaya çıktığı ve kişinin mevcut baş etme yöntemleri ile üstesinden gelemediği olağandışı olaylar” olarak tanımlanmaktadır (İnci ve Boztepe, 2013). Kısaca, travma stresin yoğun yaşanan biçimidir (Christopher, 2004). Öztan, Aydın, Eroğlu ve Stuvland’ın (2001) ifadesine göre de travmatik olay “herhangi bir kişi için, aşırı derecede örseleyici veya başa çıkılması zor olan, kişinin varlığını tehdit eden, hatta öleceğini düşündürebilen, normal yaşamın dışındaki herhangi bir olay”dır. Bir travmatik olay esnasında ya da sonrasında kişiler çaresizlik, korku, dehşet, suçluluk ve utanç gibi tepkiler veriyorsa bu tür olaylar artık ruhsal travmatik olaylar olarak isimlendirilir (Aker, 2012). Travmaya yol açabilecek olaylar çeşitli şekillerde sınıflandırılmakla birlikte en yaygın sınıflandırma; doğal afetler, kazalar ve insan eliyle gerçekleşen kasıtlı olaylar şeklindedir (Aker, 2012). Travmatik olaylar doğası itibarıyla olağandışıdır. Bu olağandışılık, sadece günlük yaşantılara göre daha seyrek olmasından dolayı değil; aynı zamanda günlük hayatta kullanılan başa çıkma yöntemlerinin iflas etmesiyle sonuçlanmasından kaynaklanmaktadır (Dürü, 2006).

Travma ve dramatik kişisel sıkıntılar çok nadir görülse de her insan yaşamı boyunca bazı zamanlarda ve çeşitli şekillerde kişisel sıkıntılar deneyimler. İstismar, savaş, trajik kayıp, ciddi biçimde reddedilme, derin üzüntü, ağır fiziksel hastalık, Alzheimer hastalığı olan anne-babaya bakmak, beklenmedik boşanma, iş hayatında istenmeyen ani değişim ve diğer travma türleri, yoğun stres pek çok insan tarafından karşılaşılan durumlardır. Ayrıca bunlar hayatın bir parçasıdır (Werdel ve Wicks, 2012). Kişisel ve kişiler arası düzeyde bireysel olarak yaşanan travmatik olay keskin,

ani ve derin olarak yaşanır ve kişilerin üzerinde gözyaşı olarak kalır (Martz ve Lindy, 2010).

Ruhsal açıdan travmatik olay üç şekilde yaşanabilir (Aker, 2012) :

- I. Olay doğrudan kişinin başına gelebilir.
- II. Kişi, travmatik olaylara tanık olur ve/veya olayı yaşayan kişilere yardım eder.
- III. Kişi sevdiği bir insanın başına travmatik olayın geldiğini öğrenir.

Travmatik olayla karşılaşan kişiler yaşadıkları bu olay karşısında fiziksel, duygusal ve davranışsal birtakım tepkiler vermektedir. Bu tepkilerin biçimi, yoğunluğu ve özellikleri kişiden kişiye değişmekle birlikte bu durum “anormal bir olaya verilen normal tepki” olarak isimlendirilebilir (Dürü, 2006; Mc Donald, 2010). Travmatik bir yaşantının ardından insanların verdiği tepkiler genellikle sırası ile şu dönemlerden oluşur (Gençtan, 2013):

- I. Olayın ardından ilk dakikalarda şok süreci yaşanır; kişi donakalmış, sersemlemiş ve şaşkın bir haldedir. Bu süreçte ne yaşadığının farkında olmayan kişide algılamada bozukluklar, yer, yön ve zaman yöneliminde bozukluklar, olaya ilişkin bellek kaybı ve kendinden geçme gibi durumlar görülebilir.
- II. Şok belirtilerinin ardından gelen süreçte kişi edilgendir ve telkine açık durumdadır. Kişinin davranışları en basit işlemleri dahi yapamayacak şekilde beceriksiz ve yetersiz durumdadır.
- III. Bir sonraki adımda kişi psikolojik dengesini kazanarak toparlama sürecine girer. Bu dönemde genel anksiyete belirtileri gösteren kişi çoğu zaman gergin ve korkak bir haldedir. Dikkatini toplamakta ve uyumakta zorlanır, olayı anımsatan kâbuslar görür ve çabuk yorulur. Bu belirtiler normal bir insanda kısa sürede ortadan kalkar.

Ancak bazı kişilerde olayın izleri kalıcı olur ve sürekli ruhsal durum bozukluklarına sebep olabilir (Gençtan, 2013). Verilen tepkilerin yoğunluğunun ve süresinin uzun olması tanısal kategoriler ya da psikolojik bozukluklar üzerinde yoğunlaşmayı gerektirmektedir (Dürü, 2006). Özellikle kişinin fiziksel iyilik halini

tehdit eden durumlarda kaygı ve özel korkular yaygın olarak görülür. Fiziksel tepkinin veya acının şiddeti, yoğunluğu ve süresine bağlı olarak, yaşanan tehdit sona erdikten sonra kaygı tepkileri uzun süre devam edebilir. Üzüntü ve depresyon, yaşam krizelerine verilen yaygın tepkilerdendir. Örneğin sevilen birinin kaybına karşı verilen tepki tipik olarak üzüntüyü, yası içerir (Tedecshi ve Calhoun, 2004).

Travma sonrası stres bozukluğu, akut stres bozukluğu, karmaşık travma sonrası stres bozukluğu, dissosiyatif belirtiler, majör depresyon, travmatik yas gibi bozukluklar travmatik stresle ilgili görülebilecek başlıca sorunlardır (Aker, 2012). Amerikan Psikiyatri Birliği'nin son yıllarda üzerinde durduğu sınıflandırma biçimi ise Akut Stres Bozukluğu (ASB) ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)'dir (APA, 2014).

DSM-IV'te travma sonrası stres bozukluğu "Kişinin gerçek bir ölüm tehdidi, ağır bir yaralanma ya da kendisinin ya da başkasının fizik bütünlüğüne bir tehdit olayını yaşaması, böyle bir olaya tanık olması ya da böyle bir olayla karşı karşıya gelmesi ve bir aile ya da yakın bir arkadaşının başına travmatik bir olay geldiğini öğrenmesi" olarak tanımlanmıştır (APA, 2000). TSSB belirtilerini 3 ana kümede toplamak mümkündür:

1. Travmatik olayı yeniden yaşama
2. Uyarılmışlık belirtileri
3. Travmaya eşlik etmiş uyarılardan kaçınma ve genel tepki verme düzeyinde azalma (küntleşme) (Aker, 2012).

Ayrıca belirtiler bir aydan uzun sürmekte ve klinik açıdan belirgin güçlüğe, toplumsal mesleki alanlarda ya da işlevselliğin diğer alanlarında bozulmalara sebep olmaktadır. Belirtilerin bir ay ile üç aydan daha kısa sürmesi ASB olarak adlandırılırken 3 ay ve daha uzun süre devam etmesi kronik TSSB olarak adlandırılır (Güven, 2010).

Akut stres bozukluğu, iki ile otuz gün arasında ortaya çıkıp kaybolan stres belirtileri ile tanımlanmıştır. Travma yaşayan bireye, ASB tanısı koyabilmek için

travma sonrasında beş dissosiyasyon belirtisinden en az üçünü yaşaması gerekmektedir (APA, 2014).

Burada unutulmaması gereken bir nokta da travmatik olayla karşılaşan her bireyin olaydan aynı şekilde etkilenmediğidir. Kişilerin sahip oldukları birtakım özelliklere göre travmatik yaşantıdan etkilenme düzeyleri farklılaşabilmektedir. Örneğin, bir uçak kaçırma vakasında bazı yolcular o anda aşırı panik yaşarken, bazıları sakin kalabilmektedir. Olayın ardından bu yaşantı bazı yolcularda TSSB gibi bozukluklara yol açabilirken, bazıları için sadece bir anı olarak kalabilir (Solmuş, 2015). Yani aslında travmatik olayın ne olduğundan ziyade, olayın birey üzerinde bıraktığı etki, kişinin olayı algılayış tarzı önemlidir (Kardaş, 2013).

2.1.2. Bir Travma Yaşantısı Olarak Savaş ve Göç

Tarihi kaynaklarda anlatılan savaşlar kimi zaman kısa süreli, kimi zaman uzun süreli olup milletlerin geleceğini belirlemiştir. İnsanların savaşması, bir savaşın başlayıp bitmesi insanların kanıksadığı bir durum haline gelmiştir. Fakat savaşlar her ne kadar fiziksel anlamda sonlansa da insanların üzerinde bıraktığı izler bir anda yok olup gitmemektedir. Savaşlar bitse bile milyonlarca insan, savaşın yarattığı psikolojik etkileri yıllarca yaşamak durumunda kalmaktadır. Çünkü insanoğlunun yaşadığı en büyük travmalardan biri olan savaşlar, teknolojideki ilerlemelerden dolayı yalnızca orduların birbiri ile çatıştığı bir formdan çıkıp, sivil halkın da dâhil olduğu şekle bürünmüştür (Çırakoğlu, 2003).

Savaşlar ve silahlı çatışmalar şiddet, yaralanmalara yol açması, bireylerin ve grupların yer değiştirmesi, bireysel ve sosyal organizasyonların parçalanması ülkenin fiziksel inşasının yıkımı yoluyla her zaman insani felaketler ve krizler yaratmaktadır. Bu yüzden savaşların ve silahlı çatışmaların bireyler üzerinde hem doğrudan hem de dolaylı yoldan etkileri vardır. Çünkü savaş ve silahlı çatışmalar dalgalanmalı bir etki yaratır ve çok boyutlu strese yol açar ki bu sadece psikolojik stres değil aynı zamanda psikososyal, ekonomik ve sosyaldır. Bu açıdan savaş sonrası iyileşmenin de çok boyutlu bakış açısıyla ele alınması gerekmektedir (Martz, 2010).

Bireyler savaşta veya silahlı çatışmada yaralanma, engellilik, aile, arkadaş ve yakın kaybı gibi doğrudan fiziksel bir etkiye maruz kalmaya bile; iş kaybı, sağlık güvencesi ve normalde ulaşabileceği kaynaklardan yoksun kalma (yiyecek, temiz su, elektrik..vb.), şehrin binalarının yıkımı gibi olaylarla karşılaşabilir. Politik, ekonomik ve sosyal sistemin yıkımının sebep olduğu stres, bireyin maruz kaldığı stresin boyutlarından biridir. Bu sebeple sadece travma sonrası stres belirtilerini belirlemek ve tedavi etmek yetersiz bir bakış açısı oluşturabilir ki bu da savaş sonrasındaki çeşitli çevresel stresörleri azaltmakla kalmaz aynı zamanda başlıca patolojik süreçlerin psikolojik çerçevesini sınırlar (Martz, 2010).

Savaş ve silahlı çatışmalar toplum üzerinde kalıcı yaralar açtığı, toplumları muhtaç durumda bıraktığı, onları yerinden ettiği ve işlevini bozduğu için tüm toplumlar için travmatiktir. Ayrıca kişiler arası düzeyde savaş ve silahlı çatışmalar yaşamın varlığına yönelik stres, kişiler arası korku deneyimi ya da gruplar arasında düşmanlık yaratır (Martz ve Lindy, 2010).

Bireysel olarak yaşanan travmatik olayların aksine savaşa maruz kalan insanlar, sürekli güvensiz bir ortamda çok sayıda stresli yaşantıya maruz kalır. Bu durum askerler ve siviller açısından farklılaşmaktadır. Savaşa maruz kalan siviller açısından bakıldığında savaş bölgesinde yaşayıp yaşamamak konusunda ani karar verme durumu ortaya çıkabilir. Çünkü savaştan yalnızca bireyin kendisi değil ailesi ve çevresi de etkilenir. Savaştan etkilenen sivillerin yerleşim durumu şu üç şekilde olabilmektedir: Evlerinde kalıp hiçbir yere göç etmeyen siviller, evlerinden ayrılmak zorunda olup ülke sınırlarını aşmayan siviller (ülke içinde yer değiştirenler), evlerinden ayrılmak zorunda olup ülke dışına göç eden siviller (mülteci) (Rosner ve Powell, 2006).

Göç; ayrılığı, çatışmayı, kaybı, değişiklikleri ve bireylerin kendilerini tanımlamaları ve geçmişte sahip oldukları anlamı parçalayan taleplerinden dolayı travmatik yaşantı olarak kavramsallaştırılabilir (Berger ve Weiss, 2003). Bazı yazarlar, göçün planlı olması ya da gönüllü olması durumunda bile stres yaratan bir travma yaşantısı olduğunu iddia etmektedir (Berger ve Weiss, 2003).

Göç deneyiminin stresli bir olay olarak sahip olduğu 3 ortak özelliği vardır:

- Göç, bazı durumlarda (örneğin, yasa dışı göç, mültecilik, barınak arayışı.. vb.) fiziksel bütünlüğe ve yaşamı sürdürmeye karşı bir tehdit olabileceği gibi; çoğunlukla duygusal ve bilişsel bütünlüğü tehdit eden bir stresördür. Çünkü göçmenler hem kaçmak zorunda oldukları anavatanlarında tehlike altındadırlar hem de göç ettikleri yerde zor şartlarla yüz yüze kalırlar (Weiss ve Berger, 2008).
- İkinci olarak, öngörülemeyen ve kontrol edilemeyen çoğu travmatik stresörün aksine göç çoğu zaman çeşitli seçenekler barındırır. Bu bakımdan göç deneyimi boşanıp yeniden evlenmeye benzer ki bu süreçte kayıp, insanlardan bazısını seçme yoluyla gerçekleşir (Berger ve Weiss, 2003).
- Üçüncü olarak da göç, deprem ya da taşıt kazaları gibi olaylardan farklı olarak boşanma ve yaşamı tehdit eden hastalıklar gibi aşamaları olan bir dizi stresli olaydan oluşur. Bu aşamalar yola çıkış, yolculuk ve yeniden yerleşmedir (Berger ve Weiss, 2003). Bu stresli süreçlerden dolayı göçmenler, dünyadaki yerleri ve kimlikleri hakkındaki temel inançlarına yönelik tehditlerle baş etme ve duygusal streslerini yönetme gibi zorluklarla karşı karşıya kalırlar. Duygusal stres, kişi yakınlarından ayrılarak büyük bir kayıp yaşadığı için, ilk aşama olan yola çıkışta zirveye ulaşır. Duygusal stres yolculuk esnasında da bir hayli yüksektir ve ilk aylardan sonra kayıp duygularının ortaya çıkması ile birlikte yerleşme sürecinde tekrar zirve yapar (Berger ve Weiss, 2003).

Göç bir hayli stresli ve negatif sonuçlar doğuran travmatik bir yaşantı olsa da bu yaşantı ile başa çıkmak kişilerin ve ailelerin çeşitli faydalar algılamasına ya da olgunlaşma duygusu hissetmesine yol açabilir (Berger ve Weiss, 2003).

2.1.3. Travma Sonrası Büyüme

Yoğun bir stres veya travma yaşantısı deneyimlemeyen insan çok nadirdir. Biz biliyoruz ki ölüm kaçınılmazdır ve acı çekmek insanın gelişiminin kaçınılmaz bir parçasıdır. Bu yüzden cevaplandırılmamız gereken soru şudur: "Bu tür karanlık

yaşantıların bizi değiştirmesi ne kadar mümkündür ve daha da önemlisi bu nasıl gerçekleşir?". Birinci sorunun cevabı açıktır, olağanüstü değildir ve yanıtı "evet" tir (Werdel ve Wicks, 2012). Fakat ikinci soruyu cevaplandırmak çok da kolay değildir.

Travma sonrasında meydana gelen değişimler çoğu zaman patoloji boyutu üzerinde yoğunlaşmıştır. Klinisyenler, psikologlar, araştırmacılar ve psikolojik danışmanlar çoğu zaman TSSB gibi olumsuz değişimler üzerinde durmuştur. Fakat son yıllarda yaşanan paradigma değişimi ile travmatik yaşantıya maruz kalan insanlar daha geniş bir bakış açısıyla değerlendirmeye tabi tutulmuş ve yaşanan olumlu değişimlere de değinilmeye başlanmıştır (Kardaş, 2013). Tedeschi ve Calhoun (1995) travmatik bir olayın ardından olumsuz yaşantılar, stres tepkileri, psikolojik sorunlar ortaya çıkabileceği gibi travma sonrası büyüme (posttraumatic growth) kavramıyla ifade edilen olumlu yaşantıların da meydana gelebileceğini vurgulamıştır. Travma sonrası büyüme, kişinin içinde yaşadığı dünyayı anlamasını sağlayan birtakım durumların ve zorlukların olumlu kaynaklara dönüşmesidir. Aslında literatürde bu süreci ifade eden pek çok kavram vardır: "Pozitif psikolojik değişimler" (Yalom ve Lieberman, 1991), "stresle ilgili büyüme" (Park, Cohen ve Murch, 1996), "algılanan yararlar" ya da "fayda inşa etmek" (Calhoun ve Tedeschi, 1991; McMillen, Zuravin ve Rideout, 1995; Tennen, Affleck, Urrows, Higgins ve Mendola, 1992), "gelişim" (O'Leary ve Ickovics, 1995), "pozitif ilizyonlar" (Taylor ve Brown, 1988), "zorluklardan güç almak" (McCrae, 1984) ve "pozitif yeniden yorumlama" (Scheier, Weintraub ve Carver, 1986). Fakat Tedeschi ve Calhoun bu kavramı en iyi tanımlayan ifadenin "travma sonrası büyüme" kavramı olduğunu belirtmişlerdir (Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998).

Travma sonrası büyüme 1980'lere kadar sistematik olarak ele alınmasa da, 1990'larda bu konu üzerinde daha sistemli çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. Ancak literatüre bakıldığında, travma sonrası büyüme kavramının 1980'lerin ortalarından itibaren farklı gruplarda araştırılmaya başlandığı görülmektedir. Yapılan çalışmaların kanserde, HIV enfeksiyonlu kişilerde, kalp krizlerinde, önemli birinin kaybı durumunda, trafik kazaları ve yangınların ardından hayatta kalanlarda, cinsel taciz ve istismar mağdurlarında, çocuklarındaki tıbbi rahatsızlıklarla baş etmeye çalışan

ailelerde, savaş ve göç yaşantısı geçiren kişilerde olduğu gözlenmektedir. 1990'larda travma sonrası büyüme ve bu kavramın çeşitli değişkenlerle olan ilişkisini ölçme çalışmaları başlamıştır. Travmaya sonrası büyümeye dair ölçüm, değerlendirme eğilimleri neticesinde teorik gelişmeler hız kazanmıştır (Tedeschi ve ark.,1998). Yirminci yüzyılda pek çok bilim adamı ve klinisyen (örneğin, Caplan, 1964; Dohrenwend, 1978; Frankl, 1963; Maslow, 1954; Yalom, 1980), psikolojinin genel alanında, travmatik yaşantıların pozitif kişisel değişimlere yol açabileceğine vurgu yapmışlardır. Maslow (1970), psikologların insan doğası ve davranışındaki olumlu yönler üzerinde daha fazla durmaları gerektiğini belirtmiştir (Aktaran: Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Travma sonrası büyüme teorilerinin gelişimi bu terimin ortaya çıktığı yıllardan beri psikolojik teori ve araştırmalara dayanmasının yanı sıra çok eski zamanlardan beri dini ve felsefi temele dayanır (Dürü, 2006; Joseph ve Butler, 2010; Joseph ve Linley, 2008; Werdel ve Wicks, 2012; Tedeschi ve Calhoun, 1995; Tedeschi vd., 1998; Tedeschi ve Calhoun, 2014). Dini ve edebi yapıtlarda acı çekmenin insanları bilgeliğe, hakikate ve tanrıya yaklaştırmasındaki rolü vurgulanmış ve hatta pek çok felsefi sorgulamanın, şiir ve romanın teması insanoğlunun acıyla ilgili deneyimlerinin anlamını kavramaya yöneliktir (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Örneğin antik dönemdeki İbrani, Yunan ve Hristiyanlar'a ait bazı fikirler ve yazılı kaynaklar; Hinduizm, Budizm ve İslam dininin öğretileri yaşanan acıların bireyler açısından dönüştürücü bir güç olduğundan bahseder (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Bütün dini gelenekler inanç ve acı çekme arasındaki ilişkiyi bir şekilde ele almaktadır (Werdel ve Wicks, 2012). Hristiyan geleneğinin önemli bir teması İsanın idamının dönüştürücü bir etkisi olduğuna dair anlatılardır. Benzer şekilde İslam geleneğinde de acılar kişiyi Allah'a ulaştıran bir araç niteliğindedir (Bowker, 1970'den aktaran: Tedecshi ve Calhoun, 2004).

Pozitif veya negatif sonuç, iyileşme ve kronik travma aynı doğrunun gerekli olan iki ucu gibidir. Travma sonrasında görülen olgunlaşma, travmanın doğrudan bir sonucu olmayıp, travma sonrasında kişinin başa çıkma mekanizmalarını kullanmasının bir sonucudur (Joseph ve Linley, 2004; Tedeschi vd., 1998; Tedeschi

ve Calhoun, 2004). Travma sonrası büyüme olgusu hem bir süreçtir hem de bir sonuçtur. Bu süreci daha iyi açıklayabilmek için Tedeschi ve arkadaşları (1998) deprem “seismic event” metaforunu kullanmıştır. Depremler binaların fiziksel varlığına tehdit oluşturan yıkıcı olaylardır ve olayın arkasında molozlar/kalıntılar bırakırlar. Daha güçlü ve daha yeni bir binanın inşa edilebilmesi için, eski binanın kalıntılarının ortadan kaldırılması gerekir. Bu binayı yeniden inşa sürecinde ise yas, kafa karışıklığı ve bütün bu çabaların artçı bir depremle ya da yeniden meydana gelebilecek bir depremle yıkılabileceğine dair endişeler hissedilebilir. Fakat binayı inşa ederken önceden yapılan hatalar fark edilir, birtakım değişiklikler yapılır ve olası bir depremden korunmak adına gerekli acil kaçış planları hazırlanır. Travma sonrası büyüme süreci de psikolojik açıdan meydana gelen sismik bir olay gibidir; kişilerin geleceğe dair varsayımlarını sorgulamalarına ve geleceğe nasıl adım atacaklarına dair belirsizlik yaşamalarına ve bu sebeple acı ve kaygı yaşamalarına sebep olan travmalar, bir yıkım olarak değerlendirilmeyecek; tersine kayıpları yeni psikolojik yapıları inşa etmelerini sağlayacak ve geleceği aydınlatacaktır. Oluşturdukları yeni psikolojik yapı, kişilerin benzer travmalarla daha iyi başa çıkmasını, travmatik olay karşısında daha güçlü bir duruşa sahip olmasını, çevreleri ve içinde bulunduğu toplumla ilişkilerinin daha da güçlenmesini sağlayacaktır. Göstermiş olduğu gayretlerden dolayı kişiler, şu anda sahip olduğu şeylerin değerini daha iyi bilecek, yaşadığı kayıp ve stresli sürece rağmen yeniden inşa sürecini yaşayacaktır. Grup ve toplumlar, benzer davranış kalıpları üreterek ve grup içinde bireylerin birbiri ile daha iyi geçinmesi yoluyla benzer dönüşüm süreci geçirebilirler.

Varoluşçu psikoloji ve insancıl psikoloji travma sonrası büyüme olgusunun daha iyi anlaşılmasına önemli katkılar sağlamıştır. Varoluşçu psikologlar travma ve acının gelişme için bir fırsat olduğunu vurgulamış ve travma sonrası büyüme sürecini anlamın yaratıldığı, cesaretin ortaya çıktığı zaman olarak değerlendirmişlerdir. Bu görüşler Nietzsche ve Kierkegaard’ın acı çekmenin kişisel gelişim açısından sağladığı katkıların önemini vurgulayan düşüncelerinin bir uzantısıdır (Tedeschi ve Calhoun, 1995; Tedeschi vd., 1998). Acılardan elde edilen kazanımları açıklamak için Frankl da (2014) Nietzsche’nin “Yaşamak için bir nedeni olan kişi hemen her

nasıla katlanabilir” ve “Beni öldürmeyen acı beni, daha güçlü kılar “ sözlerine dikkat çekmiştir.

Victor Frankl’ın Alman toplama kampındaki hayata dair yaklaşımı, olumsuz yaşantıların ardından nasıl olumlu anlamlar ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Frankl, açlık, işkence ve ölümlerle yüz yüze geldiği zaman görkemli bir gün batımını fark edebilmiş, kamptan salındığında yok edilen kitabını yeniden nasıl yazabileceğini düşünmüştür. Frankl kendini ve imkânsız günlük durumları kendinden daha büyük şeyler ile bütüncül bir bağlantı kurarak aşmıştır. Frankl’ın “İnsanın Anlam Arayışı” kitabı, sağlıklı, olumlu içe dönük ve kişilerarası güçlü özelliklerin nasıl en imkânsız durumlarda bile kişisel gücü bulmaya yardımcı olabileceğini örnekleyen bir yapıttır. Frankl, bu kitabı toplama kampından çıktıktan sonra çok kısa bir sürede, 2 hafta içinde yazmıştır. Bu kitap aynı zamanda Frankl’ın iyileşme sürecine de yardımcı olmuştur (Kepir, 2012). Frankl (2014) kitabında sevgi, mutluluk gibi olumlu duyguların anlamı olduğu gibi acının da bir anlamı olduğundan bahsetmiş, zorlu durumlarla karşı karşıya gelen insanların da yaşamda bir anlam bulabileceğini vurgulamıştır. Çünkü böyle bir durumda önemli olan şey acıyı zafere dönüştürmek ve sadece insana özgü olan potansiyeli kullanmaktır. İnsan kaderini değiştiremez fakat kaderine yönelik olumsuz tutumunu değiştirdiği zaman acılarından bir anlam bulabilir. Yaşam acıdan kaçmak ve haz almak değil; her durumda anlam bulmaktır. Yaşanan travmatik olaylara karşı iyimserlik gösteren, acılarından anlam bulan insanlar bu acıyı zafere dönüştürebilir.

2.1.4. Travma Sonrası Büyüme Açıklayan Yaklaşımlar

Travma sonrası büyüme kavramı, psikolojik perspektiften çeşitli teorik temellere dayanır; Caplan’ın kriz teorisi (1961, 1964), Rogers’ın birey merkezli terapisi (1961, 1964), Frankl’ın ve Yalom’un varoluşçu terapisi (1963, 1980) ve pozitif psikoloji teorisi. Günümüzdeki “travma sonrası büyüme” çalışmalarının temeli ise 1990 yıllarındaki travma sonrası büyüme çalışmalarına dayanır. Schaefer ve Moos (1992), Tedeschi ve Calhoun (1995, 1998, 2006), Park (2006), Joseph ve Linley (2006) gibi araştırmacılar kuramsal ve uygulamaları ile literatüre büyük katkılar sağlayarak kavramsal çerçeveyi oluşturmuşlardır.

2.1.4.1. Schaefer ve Moos'un Kavramsal Modeli

Yaşam krizlerinin zorlayıcı olduğu inkâr edilemez. Geçiş döneminde ve kriz döneminde insanlar acılı duygusal tepkiler verir, fiziksel ve psikolojik bakımdan yıkıcı duyguları deneyimler. Fakat pek çok insan zorluklar karşısında esneklik gösterir, kabul edilebilir ve yaratıcı çözüm yolları bulur hatta kimi zaman olgunlaşma gösterir ve özgüveni artar. İnsanlar kriz durumundan sonra yeni başa çıkma becerileri, yakın arkadaş ve aile ilişkileri, önceliklerinin genişlemesi ve yaşamın daha iyi takdir edilmesi gibi olumlu değişimler geçirir. Ayrıca bu sonuçlar oldukça yaygın görülür. Bunun yanı sıra yaşam krizleri Ericson'un bahsetmiş olduğu yaşam dönemlerindeki geçişi de tetikleyebilir. (Schaefer ve Moos, 1992). Yani kişi yaşadığı kriz sonucu olgunlaşarak bir sonraki döneme atlayabilir.

Schaefer ve Moos'un (1992) modeline göre, çevresel ve kişisel sistemler birleşerek yaşam krizlerinin olasılığını ve karakteristiğini belirler. Çevresel sistem aile, arkadaş ve iş arkadaşları ile ilişkilerin yanı sıra toplumsal, ev ve mali yaşam durumlarını içerir. Kişisel sistemler de öz-yeterlilik, motivasyon, sağlık durumu, bilişsel yetenekler, kişisel kaynaklar ve sosyo-demografik özelliklerden oluşur. Bu unsurlar kişinin travmatik olaydan sonraki bilişsel değerlendirme sürecini ve kullandığı başa çıkma tarzını belirler ve bu doğrultuda travma sonrası büyüme gerçekleştirebilmesini sağlar. Kişilerin kullandığı iki tür başa çıkma yöntemi vardır; problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma. Bu başa çıkma tepkileri de çevresel, kişisel ve olayla ilgili faktörlerden etkilenir.

Yaşanan travma sonrasında meydana gelebilecek pozitif değişimler şu 3 başlık altında toplanabilir (Schaefer ve Moos, 1992):

- Sosyal kaynakların artışı: Sırdaş ilişkisi geliştirmek, aile ve arkadaşlarla kişiler arası ilişkiler, yeni sosyal ağların oluşumu.
- Kişisel kaynakların artışı: Bilişsel ve entelektüel açıdan farklılaşma; kendine güven, kendini anlama; empati, fedakârlık, olgunluk; temel değerlerde ve önceliklerde değişim.

- Yeni başa çıkma becerilerinin gelişmesi: Bilişsel başa çıkma yeteneği, problem odaklı ve yardım arama başa çıkma yeteneği, düzenleme ve kontrol etme yeteneği.

2.1.4.2. Calhoun ve Tedeschi'nin İşlevsel-Betimsel Modeli

Calhoun ve Tedeschi travma sonrası büyümeye dair modeli ilk defa 1995 yılında geliştirmiş ve 2004 yılında revize etmiştir. İşlevsel-Betimsel yaklaşım literatürde üzerinde en çok durulan ve geniş çaplı olarak ele alınan modeldir.

Travma sonrasında meydana gelen değişimleri olumsuz bakış açısıyla değerlendiren yaygın kanının aksine Tedeschi ve Calhoun bu durumu farklı bakış açısıyla ele alarak meydana gelen olumlu değişimler üzerinde durmuş ve bu süreci “travma sonrası büyüme” kavramı ile ifade etmiştir. Yazarlara göre travma sonrası büyüme, hem süreç hem de sonuçtur. Yazarlar travma sonrası büyümeyi bilişsel sürecin dışında gelişen, aşırı bilişsel ve duyuşsal uyarılma sonucu travmatik olayla başa çıkmayla başlayan bir süreç olarak görmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1998).

Travma sonrasında pozitif sonuçların ortaya çıkması birtakım unsurların bir araya gelmesine bağlıdır. İlk unsur sıkıntının dayanılabilir olduğuna dair algılamalardır. İkinci unsur, istikrar, karalılık, özgüven, diğerleriyle duygusal ilişkiye girebilme yeteneği ve gerektiğinde şartların sınırlılığını kabul edebilme gibi kişinin karakter özellikleridir. Ayrıca öz-yeterlilik, dayanıklılık, esneklik, tutarlılık duygusu (kişinin stresli durumlarda sakinliğini koruyabilmesi; kavrayabilme, yönetebilme ve anlamlandırabilme unsurlarından oluşur) ve iyimserlik gibi kişisel özellikler de büyüme sürecinde etkilidir (Tedeschi ve Calhoun, 1995; Tedeschi ve Calhoun, 2004). Modele göre kişilik özellikleri, travmanın türü ve sosyal desteğin işlevselliği farklı boyutlarda değişim meydana gelmesine neden olmaktadır. Sürecin sonunda eski inançlar, amaçlar ve davranışlar işlevselliğini yitirir ve bireyler yeni amaçlar, davranışlar oluştururken olay öncesi ve sonrasını içerecek yeni bir öykü oluşturma çabası içine girer. Böylelikle travma sonrası büyüme gerçekleşir. Yaşanan psikolojik sıkıntı büyüme için motivasyon kaynağı olduğu gibi ruminasyon da büyümenin merkezinde olan bir davranıştır (Tedeschi ve Calhoun, 1998). Ayrıca büyümenin

gerçekleşebilmesi için travmatik olayın özelliğinin kişinin var olan bilişsel şemalarını ve yaşama dair sahip olduğu inançlarını sarsacak kadar büyük olması gerekir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Tedeschi ve Calhoun (2004), bireylerin travmatik olay öncesindeki kişilik özelliklerinin travma sonrası büyüme sürecine etki edebileceğini vurgulamıştır. Dışadönüklük ve gelişime açıklık gibi kişilik özellikleri ile travma sonrası büyümenin ilişkili olduğundan bahsetmiş ve bu özelliklere sahip olan bireylerin zor koşullarda dahi olumlu duygularının farkına varabileceğini ve bu deneyimlere ilişkin bilgiyi şema değişimi yaratacak şekilde işlemleyebileceklerini ifade etmiştir. Bu açıdan bu bireylerin travma sonrası büyüme yaşama ihtimalleri daha yüksektir.

Travma sonrası büyümenin gerçekleşmesi için kişinin yaşamış olduğu travma ile başa çıkmak için mücadele etmesi gerekir. Travma sonrası büyümenin ortaya çıkması sadece yaşanan olayın niteliğine bağlı olmayıp, kısa sürede olup biten yaşam olayları da uzun süreli yaşantılar da travma sonrasında büyümeye yol açabilir. Ancak büyümenin gerçekleşebilmesi için sıkıntı veren olayın sonlanması ve yarattığı stresin bir miktar hafiflemesi gerekir (Tedeschi ve Calhoun, 1998).

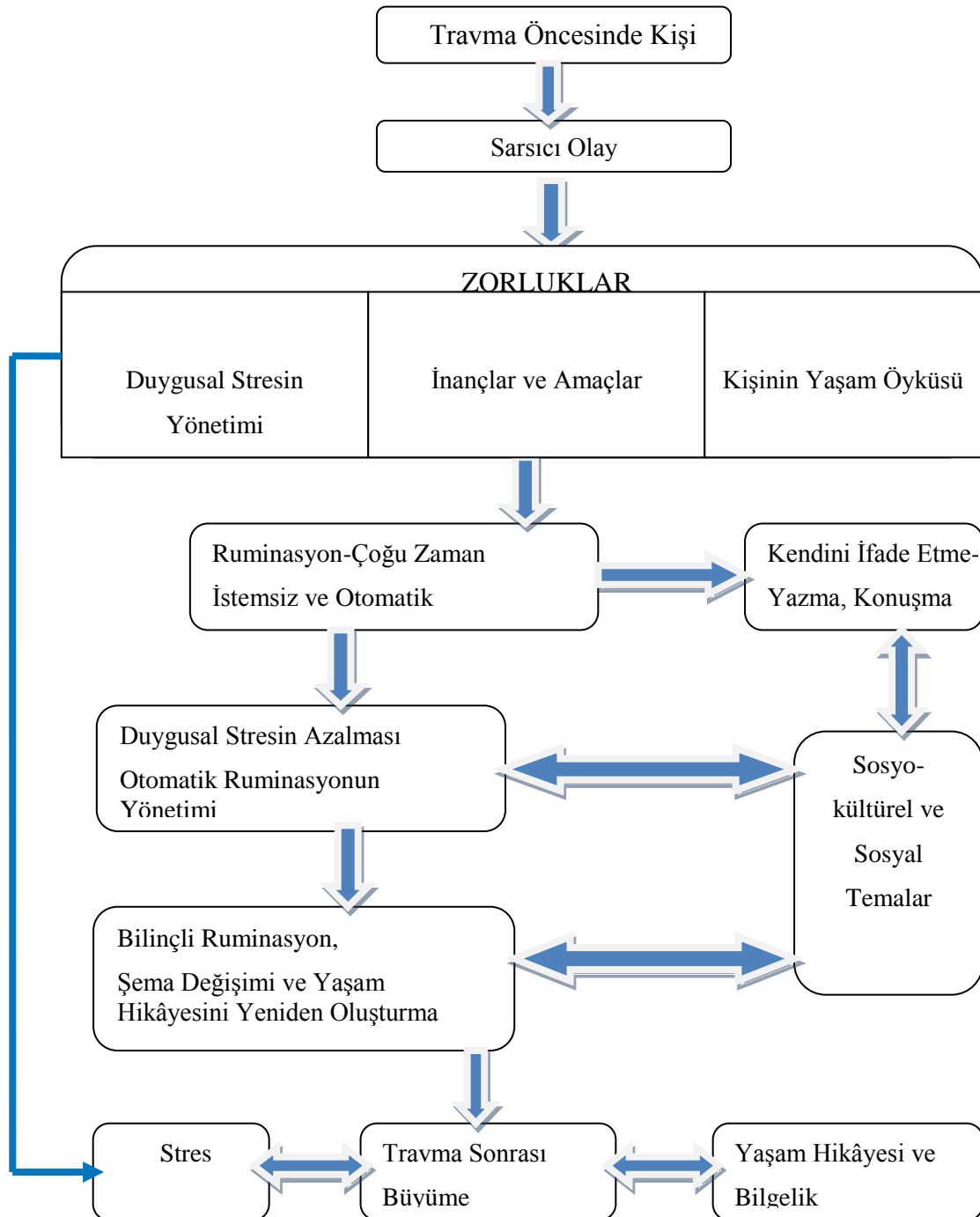
Büyük bir yaşam kriziyle karşı karşıya kalan birey öncelikle stresini yönetmenin yolunu bulmak zorundadır. Çünkü stres yönetimi, travma sonrası büyümenin gerçekleşmesine katkı sağlayan, şema değişimi için gerekli olan olumlu bilişsel işlemin ortaya çıkabilmesi için gereklidir. Travmatik olayın ardından ilk etapta bilişsel işleme otomatiktir; çok sayıda uygunsuz, tekrarlayıcı düşünce ve imge vardır, olumsuz ruminasyon çok siktir. Sonrasında daha önceki temel varsayım, inanç ve amaçlar terk edilir ve değişen şartlar altında eskiden yaşandığı gibi yaşamının mümkün olmayacağı anlaşılır (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Travma yaşantısının ardından yoğun stresle birlikte ruminasyon ortaya çıkmaktadır. Ruminasyon, kişinin yaşadığı travmatik olayı sık sık düşünmesi ve hatta gündelik etkinlikleri sırasında dahi bu düşüncelerin istilasından kurtulamamasıdır. Ruminasyon hem olumlu hem de olumsuz olabilir. Ruminasyon, bir yandan stresle

başta çıkmaya yardımcı, büyüme için gerekli iken diğer yandan da pişmanlık ve olayın olmamasını arzu etme şeklindeki tekrarlayıcı düşünceleri içerebilir (Calhoun ve Tedeschi, 1998).

Tedeschi ve Calhoun (2014; 2009) travma sonrası büyüme sürecini tarif eden kapsamlı şeması aşağıdaki gibidir:

Şekil-1: İşlevsel-Betimsel Modlin Özet Şeması



Travma sonrasında yaşanan büyüme deneyimlerini kapsayacak ögeler Tedeschi ve arkaradaşları (1998; 2004; 2014) tarafından tanımlanmıştır. Bunlar yaşam felsefesinde, kendilik algısında ve insan ilişkilerinde gözlenen değişimler olarak sınıflandırılmıştır. Travma sonrası büyüme kavramının tüm boyutları paradoksa benzer bir şekilde kaybın içinde kazancın bulunduğunu vurgulamaktadır. Buna göre kişi, manevi şüpheler duyarken, içinde derin bir inanç belirebilir ya da kendini daha önce hiç hissetmediği kadar kırılğan hissederken, aynı zamanda içindeki gücü de fark edebilir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu paradoksal gelişimin yanı sıra bireyler büyümeyi farklı biçimlerde, farklı alanlarda ve farklı sürelerde deneyimleyebilirler. Birey bir alanda büyüme ifade ederken, diğer alanlarda bu büyümeyi ifade etmeyebilir (Tedeschi vd., 1998; Tedeschi ve Calhoun, 2004).

a. Kendilik Algısında Yaşanan Değişimler

- Kendine Güvenme: Travmatik bir yaşantıdan sonra hayatta kalanların ‘Bundan kurtulduysam, her şeyle baş edebilirim’ şeklinde düşünmesidir
- Hayatta Kalana Karşı Kurban İfadesi: Kişinin kendisini ‘kurban’ olarak değil ‘hayatta kalan’ olarak değerlendirmesidir.
- İncinebilirlik: Kişinin bir yandan zayıflığının acizliğinin ve ölümlülüğünün farkına varırken bir yandan da paradoksal bir şekilde kendi güçlerinin farkına varmasıdır.

b. Kişilerarası İlişkilerde Yaşanan Değişimler

- Şefkat/Merhamet Duyguları ve Bu Duyguları Diğerlerine Aktarma: Bireylerin kişilerarası ilişkilerde şefkat, acıma ve empati duyguları kuvvetlenirken aynı zamanda kendi hassasiyetlerini/kırılğanlıklarını fark etmektedir. Bireyler sıkıntılı ve zor zamanlarında yanlarında olan insanları gerçek dost olarak görüp onlara daha fazla kıymet vermekte, merhamet göstermekte ve onlara yardımcı olmaktadır.

- Kendini Açma ve Duyguların İfade Edilmesi: Travma sonrası büyüme aşamasında kişiler daha sağlam, daha yakın ve anlamlı ve ilişkiler geliştirerek kendilerini açma ve duygularını ifade etme konusunda olumlu yönde ilerlemeler göstermektedir.

c. Yaşam Felsefesinde Yaşanan Değişimler

- Anlam Arayışı ve Varoluşsal Tema: Travmatik olaydan sonra hayatta kalanlar varoluşsal meseleler ve temel değerleri hakkında daha çok düşünmektedirler.
- Yaşamın Değeri ve Öncelikleri: Bireylerin ölümle burun buruna gelip, hayatta kalıp kalmayacağına dair kaygı yaşamasına sebep olan travmalar yaşamayı, bireyde hayatın ona hediye edildiği ve kendisine ikinci bir şans verildiği duygusunu yaratabilir.
- Bilgelik: Travmatik olayın ardından ruhsal açıdan gelişim gösteren, hayatın değerini kavrayan, problemlerle mücadele edebilen, önceliklerini belirleyebilen, diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilen bireyler ‘bilge’ olarak değerlendirilmektedir.
- Ruhsal (Manevi) Gelişim: Burada bahsedilen manevi gelişim travmatik olayın üstesinden gelmek için üstün ve yüce bir güçle ilişki kurmayı ve travmatik olayın etkisini bu şekilde atlatmayı ifade etmektedir (Tedecshi vd., 1998; Tedeschi ve Calhoun, 2014).

2.1.4.3. Joseph ve Linley’in Organizmik Değerlendirme Yaklaşımı

Bilişsel süreçlere daha çok vurgu yapan diğer yaklaşımların aksine Joseph ve Linley (2006), kuramlarını Rogers’ın birey merkezli yaklaşımına dayandırmışlardır. Bu yaklaşım insanın büyüme odaklı ve aktif bir yapıya sahip bir organizma olduğunu ileri sürmektedir. Bireyler içgüdüsel, sağlıklı sosyal çevre şartları altında edindikleri deneyimleri biriktirmeye bilişsel olarak motive edilmişlerdir. Büyüme kavramı her ne kadar yeni çalışılan bir konu olsa da Rogers’ın “tam verimlilik” kavramının bir uzantısıdır.

Joseph ve Linley birey merkezli yaklaşımla pozitif psikoloji yaklaşımını bütünleştirerek çok daha kapsamlı ve karışık bir teori öne sürmüştür ki bu da “organizmik değerlendirme teorisi” olarak adlandırılmaktadır (Joseph ve Linley, 2006; 2008). Organizmik değerlendirme süreci, insanların yaşamını sürdürebilmek ve kendileri için önemli olan şeyleri bilme yeteneğine doğuştan sahip olduğunu vurgular (Joseph ve Linley, 2006). Bu yeni teori psiko-sosyal çerçeve ile tutarlıdır; insanların büyümeye doğru içgüdüsel olarak motive olduğunu vurgular ve dünyaya ilişkin varsayımlar, kişilik ve değerlendirme süreçleri arasında daha detaylı teorik bilgiler sunan yeni pozitif psikoloji literatürü üzerine inşa edilmiştir (Joseph ve Linley, 2008).

Linley ve Joseph (2004) kronik hastalıklar, kalp krizi, kanser, kemik ilik nakli, HIV ve AIDS, tecavüz, cinsel taciz, askeri saldırı, denizlerdeki felaketler, uçak kazaları, fırtınalar, silahlı saldırılar, yakın kabı, yaralar, madde kullanımının bırakılması ve ailenin engelli çocuk sahibi olması gibi insanın hayatta karşılaşılabileceği travmatik olayların ardından mücadele etmesinin, yaşanan pozitif değişimlerin ortak noktası olduğunu ifade etmiştir. Bu sebeple Linley ve Joseph meydana gelen pozitif değişimleri “ters yönde gelişim” (adversarial growth) kavramı ile tanımlamışlardır. Bu süreci de şu şekilde tarif etmişlerdir:

Travmatik olayın ardından olaya dair algılamalar, olayı değerlendirme mekanizmaları, baş etme stilleri, duygu durumu, sosyal çevre, geçmiş yaşantıların etkisi ile meydana gelen birleşim dairesel bir döngü halinde sürer gider. Bu süreç psiko-sosyal bir sistemdir; psikolojik ve sosyal faktörlerin birleşimi, bireyin bilişsel-duygusal sürecini olumlu ya da olumsuz etkilemektedir. Travmatik yaşantı bireyde olaya ilişkin bilişsel bir temel oluşturmaktadır. Olaya ilişkin değerlendirme bilinçli ya da bilinçsiz 2 farklı boyutta gerçekleşebilir. Değerlendirme süreci ruminatif ya da otomatik olarak ele alınabilir. Bilişsel değerlendirmelerin meydana gelmesinde stres yaratan korku, kızgınlık, suçluluk, utanç gibi negatif duygular ya da ümit, neşe, mizah, minnettarlık gibi pozitif duyguların etkisi olabilir. Bu bilişsel ve duyuşsal süreçler kişilerin içinde bulunduğu durumu anlamlandırmak adına kullandığı çeşitli başa çıkma mekanizmalarını kullanmasına temel sağlar. Bu olayların tümü sosyal

çevre içinde gerçekleşmektedir ve bu çevre bireyin bilişlerini ve başa çıkmasını etkiler. Çünkü bireylerin etkilendiği travmanın yoğunluğu fazla olduğu zaman, olay hakkında konuşabileceği ve kendilerini hatırlamalarına izin veren diğer insanların ve profesyonellerin ya da kendilerine yakın olan insanların desteğine ihtiyaç duyar. Diğerlerinden aldığı bu destek insanların duygu durumunu, başa çıkmasını ve geçmiş yaşantılarına dair anılarını, anlam edinimini olumlu ya da olumsuz yönde etkiler (Joseph ve Linley, 2008).

Travma sonrası büyüme, sadece psikolojik iyi oluştaki değişim anlamına gelmez, kişinin psikolojik iyi oluşu nasıl gerçekleştirileceğini belirleyen ve çok daha kapsamlı olan kişilikteki değişim anlamına gelir. Bu şekilde, psiko-sosyal çerçeve travma sonrası stres bozukluğu ile travma sonrası büyüme arasında geniş bir anlayış sağlar. Yani travma sonrasında duygusal durumun, başa çıkmanın, değerlendirme döngüsünün kişilikteki değişimi nasıl etkilediğini içerir (Joseph ve Linley, 2008).

2.1.4.4. Park'ın Anlam Oluşturma Modeli

Park'ın (2006) travma ile mücadelede geliştirdiği anlam oluşturma yaklaşımı Frankl'in geleceğe dair anlamın önemini vurguladığı teorik çalışmalarına dayanır. Frankl'a göre insanın temel motivasyon kaynağı, anlam bulmak ve diğerlerinin yaşamına değer vermektir ve dahası bunlar acı ve travma ile mücadele etmek için gerekli güçlerdir. Park'ın geliştirmiş olduğu bu model, stres ve travma sonrasında meydana gelen büyümenin nasıl gerçekleşeceğine dair deliller sağlar. Park yaptığı çalışma sürecinde travma sonrası büyüme terimini kullanmak yerine olayın özelliğinin ve miktarının daha geniş bir şekilde anlaşılmasına imkân veren "stresle ilgili büyüme" terimini kullanmıştır. Bu terim travma sonrası büyüme teriminden daha az iddialı ve daha ılımlıdır. Çünkü stresle ilgili büyümenin gerçekleşmesi, travma sonrası büyümenin yaşanmasına göre daha yaygındır (Park, 2009).

Anlam oluşturma, kişinin farkındalık düzeyinin düşük olduğu bilinçaltında gerçekleşmiş olsa bile bilinçli başa çıkma süreçlerini içerir. Bu zahmetli süreç, kişinin duruma ilişkin görüşlerinin ve anlamlandırmasının değişimini, günlük

aktiviteleri sırasında, olayın neden meydana geldiğini sorgulamasını ve kendini diğerleri ile karşılaştırmasını içerir (Park, 2009).

Park büyümenin anlam oluşturma sürecinde meydana geldiğini anlamış, stresli yaşam olayının ardından anlamlılığı araştırmıştır. Anlam kişinin genel inançlarının, amaçlarının ya da stres verici durumun yeniden değerlendirilmesi sürecinde bulunur. Anlam oluşturma süreci sıkıntıyla karşılaşan kişinin inanç sistemindeki şu iki çatışmasının ortaya çıkmasıyla başlar: Dünyaya ilişkin varsayımlar, stresli olaya ilişkin durumsal inançlar. Bu iki inanç sistemindeki çatışmayı azaltmak için çaba gösteren kişi, yeni küresel bir anlam inşa eder. Fakat kimi zaman kişinin bulmuş olduğu anlam olumsuz olabilir. Büyümenin meydana gelebilmesi ise kişinin yarattığı anlamın pozitif olmasına bağlıdır (Werdel ve Wicks, 2012).

2.1.5. Travma Sonrası Büyüme Süreci ve Bu Süreçle İlgili Değişkenler

Travma yaşantısından sonra meydana gelen değişimleri olumsuz bakış açısıyla değerlendiren ve rahatsızlıklar üzerinde duran psikolojik süreçlerin aynısı, olumlu değişimlerin meydana gelmesinde de etkilidir. Travma sonrası büyüme süreci değerlendirilirken travmaların psikolojik sorunlara yol açtığı konusundaki yaygın kanı da göz önünde bulundurulmalıdır. Çünkü araştırmalar travma sonrasında görülen olumlu değişimlerin çoğu zaman stres tepkileri ile bir arada bulunduğuna işaret etmektedir (Yılmaz, 2006). Calhoun ve Tedeschi, (1999) travma sonrası büyümenin, travma sonrası stres belirtileri ile birlikte ortaya çıktığını ve büyümenin sadece olay sonrasında gösterilen belirtilere göre ele alınmaması gerektiğini ifade etmiştir. Paradoksik bir yapıya sahip bu sürecin daha iyi kavranabilmesi için bunlar arasındaki ilişkinin iyi anlaşılması gerekir (Werdel ve Wicks, 2012).

Schaefer ve Moos'un (1998) travma sonrası büyümeyi açıklayan modeli, bu kavramla ilgili olan değişkenleri ortaya koymaktadır. Bunlar; kişisel değişkenleri (yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey, olay öncesi deneyimler), çevresel değişkenleri (ekonomik kaynaklar, sosyal destek ağı, kültürel yapı) ve olaya ilişkin değişkenleri (olayın süresi, şiddeti, kişinin yaşam döngüsündeki zamanı, etkileme boyutu) içermektedir. Ayrıca olay sonrasına ilişkin kullanılan başa çıkma tarzı (problem

odaklı ya da kaçınmacı), bilişsel değerlendirme süreci büyümeyi açıklayan değişkenlerdir.

Travma sonrası büyüme süreci bireysel ve dinamik bir süreçtir. Bu sebeple kimin büyüme yaşayacağını anlayabilmek için sadece olayın özelliğini bilmek yeterli değildir. Yardım hizmeti verenlerin, olayın özelliğinin yanı sıra kişide yarattığı stres düzeyini de değerlendirmeleri gerekir (Werdel ve Wicks, 2012). Psikolojik sağlamlık (resilience), dayanıklılık (hardiness), iyimserlik (optimism) ve tutarlılık algısı (sense of coherence) Tedeschi ve Calhoun'un (2004) travma sonrası büyüme süreci ile ilişkilendirdiği kişilik özellikleridir. Ayrıca olaya ilişkin bilişsel süreçler, ruminasyon süreci, kişinin olaya dair bakış açısı sosyal destek ve kendini açığa vurması, stresli duyguların yönetimi süreci etkileyen değişkenler arasındadır. Vishnevsky, Cann, Calhoun, Tedeschi ve Demakis (2010), cinsiyetin travma sonrası büyümeye etkisini araştırdıkları, toplam 72 araştırmanın birleşiminden oluşan meta-analiz çalışmalarında, cinsiyet ile travma sonrası büyüme arasında orta düzeyde ve anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur.

Prati ve Pietrantonio (2009) iyimserlik, sosyal destek ve başa çıkma stratejilerinin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisini ortaya koymak için yaptığı meta analiz çalışmasında 103 araştırma bulgusundan faydalanmıştır. Araştırma sonuçları üç değişkenin de travma sonrası büyümeyi anlamlı şekilde açıkladığını göstermiştir. Başa çıkma stilleri arasında dini başa çıkma ve olumlu değerlendirme yoluyla yapılan başa çıkma stilinin en büyük etkiye sahip olduğu görülmüştür. Sosyal destek, sosyal destek arama kanalı, maneviyat ve iyimserlik değişkenlerinin de travma sonrası büyüme ile orta düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Baş etme stillerinden kabullenici başa çıkma ise en düşük etkiye sahip olan değişkendir. Bu etkilerin boyutları ise olaydan geçen zamandan etkilenmemektedir.

Rosner, Butollo, Tedeschi ve Calhoun (2003), 1991-1995 yılları arasında Yugoslavya bölgesinde ciddi düzeyde savaş travmasına maruz kalmış, yaşadığı yerleri terk etmiş ve mülteci olarak yaşamını sürdürmüş olan ve şu anda Bosna Hersek ve Saray Bosnada yaşayan, bu yaşantıların üzerinde 3-3.5 yıl geçmiş yetişkinler üzerinde yaptıkları çalışmada, bu insanların ne ölçüde travma sonrası

büyüme gösterdiğini bulmayı amaçlamışlardır. Araştırmada travma sonrası büyüme ölçeğinin Boşnakçaya çevrilmiş olan yeni biçimi kullanılmıştır. Araştırma sonuçları bu yeni ölçeğin faktör yapısının orjinalinden biraz farklılaştığını göstermiştir. Ayrıca araştırma sonuçlarına göre travma sonrası büyüme düzeyi cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermezken, yaş değişkeni ile doğrusal olmayan bir ilişki göstermektedir. Gençler yaşlılara göredaha fazla büyüme düzeyine sahiptir. Araştırmada, travma sonrası büyümeden alınan toplam puanlar ile travma sonrasında görülen semptomlar arasında ilişki olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak savaş travma sonrası büyüme düzeyleri birçok çalışmada bildirilen büyüme düzeyine göre oldukça düşük bulunmuştur.

Weiss (2004), kanser hastalığının iyileşme aşamasında olan 72 evli kadınla yaptığı çalışmada sosyal bağlamın travma sonrası büyüme ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Kocalarını daha fazla destekleyici bulan kadınlar daha fazla büyüme göstermişlerdir. Ayrıca kendileri ile aynı durumda olan hastalarla daha çok iletişim kuran bayanlar daha fazla büyüme göstermiştir. Analizler eğitim seviyesi ile teşhisten sonra geçen zaman arasında ters ilişki olduğunu göstermiştir. Çoklu regresyon analiz sonucuna göre de eğitim seviyesi büyümeyi yordayan en önemli değişkendir.

Lindstrom, Calhoun ve Tedeschi (2011) yaptığı çalışmada temel inançlar, ruminasyon, kendini ifade etme ve bazı sosyokültürel unsurların travma sonrası büyümeyle ilişkisini incelemiştir. Psikoloji bölümü öğrencilerinden oluşan ve son 2 yılda stresli yaşam olaylarına maruz kalan öğrencilerle yaptıkları çalışmada temel inançların büyümeyi yordayan en önemli unsur olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Taku ve Moss (2014), ait olunan ulus ve din, bireysel farklılıklarla ilişkili değişkenler (iyimserlik, kötümserlik, cinsiyet vb.), bireyin olaya ilişkin değerlendirmeleri ve algıları (olayın doğrudan ve dolaylı olarak algılanması, kazara ve ya kasıtlı olması vb.) ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında dindarlık ve milliyetin travma sonrası büyümenin seviyesini yüksek düzeyde yordadığını bulgulamıştır. Ayrıca milli ve dini kurumlar, cinsiyet, iyimserlik ile büyüme arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bireysel farklılıklar

değişkenin rolü ve olaya ilişkin algılar farklı milli guruplara göre değişkenlik göstermiştir.

Calhoun, Cann, Tedeschi ve McMillan (2000), olaya ilişkin ruminasyonun derecesi, dine uygun yaşayıp yaşanmadığının sorgulanması ve dini unsurlarla travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 54 genç yetişkin üzerinde yaptıkları çalışmada, olayın ardından yaşanan ruminasyon derecesi ve dini deneyimlere açıklık ile TSB arasında yüksek düzeyde ilişki olduğunu bulgulamışlardır. Çalışma literatürde yapılan araştırmalarla uyumlu olarak daha fazla ruminasyon yaşayan ve dini değişimlere daha açık olan insanların daha fazla büyüme deneyimlediğini göstermiştir.

Dürü (2006) en az bir travma yaşantısı geçiren 301 kişi üzerinde yaptığı doktora tez çalışmasında olay etkisi, aşırı fiziksel uyarılmışlık, dissasyon, umutsuzluk, aceleci kaçınan problem çözme yaklaşımının TSB'yi anlamlı bir şekilde yordadığını bulmuştur. Aceleci kaçınan problem çözme yaklaşımının, umutsuzluk ve büyümeyi negatif olarak yordadığını; olay etkisi, aşırı fiziksel uyarılmışlık ve dissasyonun ise pozitif yönde yordadığını bulmuştur. Yaş ve kişilerin başına gelen olay sayısının ise PTG ile anlamlı düzeyde bir ilişkisinin olmadığını ortaya koymuştur.

Çolakoğlu (2014) kalp krizi geçirmiş 60 kalp hastası üzerinde yaptığı tez çalışmasında travma sonrası büyüme ile öz duyarlılık arasındaki ilişkiyi tespit etmeyi amaçlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre, paylaşımların bilincinde olma ile kişinin kendisinde yaşanan değişimler ve diğer kişilerle ilişkilerde yaşanan değişimler arasında; öz sevecenlik ile diğer kişilerle ilişkilerde yaşanan değişimler, kişinin kendisinde yaşanan değişimler ve yaşam felsefesinde yaşanan değişimler arasında ve bilinçlilik ile kişinin kendisinde yaşanan değişimler ve diğer kişiler arası ilişkilerdeki değişimler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Mağulkoç (2014), kanser hastası çocukların, ebeveynlerinin travma sonrası gelişim ve travma sonrası stres bozukluğu düzeylerini ve bunlarla ilişkili değişkenleri tespit etmek amacıyla, 78 anne ve 34 babadan oluşan toplam 117 ebeveyn üzerinde

yaptığı tez çalışmasında annelerin babalara göre daha yüksek düzeyde travma sonrası büyüme gösterdiklerini bulmuştur. Bunun yanı sıra ebeveynlerin travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası gelişim düzeyleri birbirleriyle pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, çocukların yaşının, ebeveyn cinsiyetinin, yükleme biçimlerinin iyi olaylar için önemlilik, kötü olaylar için önemlilik ve iyi olaylar için içsellik, genellik ve değişmezlik toplam puanlarından oluşan birleşik pozitif alt boyutlarının travma sonrası gelişim düzeylerini yordadığı görülmüştür. Sosyal desteğin ise travma sonrası büyüme ile ilişkisi olmadığı görülmüştür.

Keskin'in (2013) boşanmış kadınların, eski evliliklerinde şiddete maruz kalıp kalmadıkları, travmaya bağlı stres semptomları gösterip göstermedikleri ve sosyal destek algılarının travma sonrası büyümeyle ilişkisini incelemek amacıyla 138 boşanmış kadın üzerinde yaptığı çalışma sonucuna göre; arkadaş desteğine sahip olma, travma sonrası büyüme ölçeğinin alt boyutlarından kişilerarası ilişkilerde olumlu değişimi yordamaktadır. Özel insan desteğine sahip olma yeni seçenekleri değerlendirme alt ölçeğini yordarken, aile sosyal desteğine sahip olma yaşamın değerini anlama alt ölçeğini yordayan değişkenlerden biridir.

Sarısoy (2012) meme kanseri olan ve tedavi görmekte olan 60 hasta ve bu hastaların yakınları üzerinde, travma sonrası büyüme düzeyi ve travma sonrası büyümeyi yordayan değişkenleri tespit etmek amacı ile yaptığı tez çalışmasında, hastaların kendileri için bildirdikleri travma sonrası büyüme düzeyleri ile hasta yakınlarının, hastalar için bildirdikleri travma sonrası büyüme düzeylerinin hem travma sonrası büyüme toplam puanı ile hem de travma sonrası büyümenin alt boyutları ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ve aralarında anlamlı bir fark olmadığını bulmuştur. Ayrıca tanıdan sonra geçen zaman, kanserle ilgili olumlu düşünceler, travmatik stres belirti düzeyi, kendine güvenli başa çıkma yaklaşımı, eğitim düzeyi ve çaresiz başa çıkma yaklaşımı değişkenlerinin travma sonrası büyümenin çeşitli alt boyutlarını yordadığını bulmuştur.

Tedeschi ve Calhoun (1998), travmatik yaşantının ardından şema değişiminin ve meydana gelen değişimlerin destekleyici kişilerin varlığı ile mümkün olduğunu ileri sürerek sosyal desteğin travma sonrası büyüme sürecinde önemli değişkenler

den biri olduğunu vurgulamıştır. Travma sonrasında gösterilen tepkilerle bulunan sosyal çevre arasında karşılıklı ilişkiler mevcuttur.

2.2. ALGILANAN SOSYAL DESTEK

2.2.1. Tanımı

Psikolojik sorunları ve değişimleri ele alırken insanı bir bütün olarak değerlendiririz. Kişinin ait olduğu çevre de bu bütünün parçalarından biridir. Sosyolojinin çalışma alanı olan insanın içinde bulunduğu çevre, doğrudan veya dolaylı olarak bir şekilde insan davranışlarını etkilemektedir. Bu sebeple insanın karşılaştığı travmatik olayın, travma sonrasında gösterdiği semptomların ve hatta bu yaşantıların ardından meydana gelen olumlu değişimlerin değerlendirilmesinde sosyal çevrenin etkisi göz önünde bulundurulmalıdır.

Davranış bilimleri, tıp bilimleri gibi pek çok disiplin alanında çalışan bilim adamı ve uygulayıcılar hastalıkların tedavisinde, sağlık ve iyilik halinin sürdürülmesinde sosyal ilişkilerin önemini vurgulamıştır (Cohen, Underwood ve Gottlieb, 2000). Bu bağlamda ele alınan sosyal destek terimi, sağlığı ve iyilik halini artıran sosyal ilişkileri içeren süreç anlamında kullanılmaktadır. Bu süreç iki grupta kategorize edilebilir. Bunlardan biri yardıma ihtiyaç hissedildiğinde duygusal, bilgisel ve araçsal kaynakların değişimini ve sağlamlaşmasını ifade eder. Bu ihtiyaç hissi genellikle hastalık, yaşam olayları, gelişimsel geçişler ve madde bağımlılığı gibi ani ve kronik stres deneyimlerinden kaynaklanır. Bu modelde sosyal destek terimi, resmi veya resmi olmayan ilişkiler bağlamında profesyonel olmayan kişiler tarafından ya da onlara yardım edebilecek, ulaşılabilir kişiler tarafından sağlanan yardımı ifade etmektedir. Diğerisi ise daha farklı kişiler veya yardım grupları tarafından sağlanan sağlık yardımına odaklanmaktadır. Bu süreçte yardım veren kişiler açıkça yardım ve desteği amaçlamaksızın bireylerin davranışlarını, bilişlerini, duygularını ve fiziksel tepkilerini olumlu yönde etkiler ve iyilik halinin artırılmasına hizmet eder. Bu etkiler insan ilişkilerini, kişisel kontrol, özgüven hissi, davranışlarda uyum, benlik değeri, kendine değer verme hisleri gibi sağlık açısından önemli faydaları içerir (Cohen, Underwood ve Gottlieb, 2000).

Sosyal destek, hem kavramsal olarak hem de sosyal destekle ilgili olan sosyal kaynaklar, psiko-sosyal unsurlar, koruyucu sosyal güçler, sosyal ağlar, sosyal sistemler ve devamlı sosyal matris gibi bir dizi faktörü tanımlamak için kullanılabilir. Kavramsal anlamda kullanıldığı zaman sosyal ilişkilerden sağlanan yardımın değerlendirilmesini ifade eder ki bu durumda sosyal destek yardımdır ve iyilik halini ve sağlığı artırıcı etkiye sahip olur. Sosyal faktörleri tanımlamak için kullanıldığında ise daha fazla sayıda yakın arkadaşı, organizasyonlara üyelik ve yakın arkadaş bağlarına sahip olmayı ifade eder ki bu durumda da yine kişiler mutlu ve sağlıklı olur (Bruhn ve Philip, 1984).

Sosyal destek, “Bireyin çevresinden elde ettiği sosyal ve psikolojik destek” olarak tanımlanmıştır. Sosyal destek kuramsal olarak davranış tanımına ve Kurt Lewin’in alan kuramına dayanır. Kurt Lewin, yaşam alanını “Belirli bir zamanda bireyin davranışını etkileyen etmenlerin tümü”, davranışı ise “Çevre ile bireyin fonksiyonu ($B=f(p+e)$)” şeklinde tanımlamıştır (Baldwin, 1967’den aktaran Yıldırım, 1997). Tanımlardan anlaşılacağı üzere yaşam alanı sadece davranışla alakalı olgularla sınırlandırılmıştır. Bu olgular çevreyi anlatanlar ve kişiyi tanımlayanlar olmak üzere iki türdür. Lewin’in bahsettiği “çevre” olgusu fiziksel çevreden farklıdır. Bahsedilen çevre fiziksel çevreyi de kapsayan psikolojik bir çevredir. Bu psikolojik çevre bireylerin davranışlarını etkilemektedir. Sonuç olarak Lewin’e göre, bu psikolojik çevrede meydana gelen her bir değişim davranıştır. Bu sebepten dolayı kişilerin, olumsuz davranışlarını değiştirip yeni davranışlar kazanması psikolojik çevrede meydana gelen değişimlerle olanaklı hale gelebilir. Bu bakımdan sosyal destek sistemi kişinin psikolojik çevresi dâhilinde bulunmaktadır (Yıldırım, 1997).

Psikolojik sağlık ve sosyal destek arasındaki ilişki 1970’li yıllardan bu yana pek çok araştırmanın konusu olmuştur (Başer, 2006). Özellikle son zamanlarda psikolojik danışman, psikoterapist, aile terapistleri, sosyal psikolog, sosyolog ve sosyo-biyolog gibi disiplin alalarının üzerinde durduğu ve önem verdiği kavramlardan biri durumuna gelmiştir. Yapılan araştırmalar insanların yaşadığı pek çok sorunun sosyal destekten mahrum olmaktan kaynaklandığını ortaya çıkarmıştır. Benzer şekilde araştırmalar, kişilerin stresli yaşam olaylarının üstesinden

gelebilmesinde sosyal desteğin önemli bir kaynak olduğunu göstermiştir. Özellikle yakın kaybı, iş kaybı, meslek seçimi, işten atılma, hastalık, depresyon, evlilik, boşanma, madde bağımlılığı, maddeyi bırakma gibi kriz durumlarını ele alan yaklaşımlar sosyal desteğin önemine ve gereğine vurgu yapmaktadır (Budak, 1999). Sosyal destek kişinin çevresi tarafından sevilme, güvenilme, saygı duyulma, değer verilme, ilgi görme gibi ihtiyaçlarının bulunduğu varsayımına dayanmaktadır. Bu ihtiyaçların farklı boyutlarının öne çıkarılmasından dolayı da birbirinden farklı pek çok tanım ortaya çıkmıştır (Başer, 2006; Ünüvar, 2003).

Sosyal destek; güvенеbileceğimiz, bizi sevdiğini değer verdiğini ve bakım sağlayacağını bildiğimiz insanların varlığı ve ulaşılabilirliği olarak tanımlanır (Sarason, Levine, Basham ve Sarason, 1983). Sosyal destek insanlar arasında karşılıklı olarak yardım, etkileşim ve onaylama anlamına gelir (Kef, 1997). Bir diğer tanıma göre ise; kişinin çevresinden gördüğü sevgi, saygı, ilgi, takdir ve güvenin yanı sıra, maddi yardım ve bilgi edinme gibi psikolojik, sosyal ve ekonomik nitelikli destek olarak ifade edilebilir (Budak, 1999). Ekinci ve Ekinciye (2008) göre sosyal destek, bireyin ihtiyaçlar hiyerarşisinde bulunan sevgi, ait olma, takdir ve kendini gerçekleştirme gibi temel ihtiyaçlarının diğer bireylerle (ailesi, arkadaşları, üstleri veya profesyonel danışmanlar vb.) kurduğu etkileşim yoluyla tatmin edilmesi iken Cob'a (1976) göre kişinin sevildiğini, değer verildiğini, önemsendiğini ve kendini ait hissetmesini sağlayan ve karşılıklı iletişim ağının bir parçası olduğuna inandıran bilgidir.

Oktan (2005) ise sosyal desteği “Bireyin çevresinden gördüğü dürüst ve empatik tepki, ilgi, sevgi, güven, saygı, takdir edilme, bilgi edinme ve maddi yardım gibi kişisel, sosyal, psikolojik ve ekonomik nitelikli her türlü yardım” şeklinde tanımlamıştır. Doğan'a (2008) göre ise kişinin yakın çevresinden yardım isteyebilmesi ve diğerlerinin vereceği yardımı kabul etmesidir. En genel tanım ise “Bireye çevresindeki insanlar tarafından yapılan yardım”dır (Yılmaz, 2008).

Tardy (1985), sosyal desteğin 5 boyutu olduğunu dile getirerek, kavramı tanımlanırken bunların göznünde bulundurulması gerektiğini vurgulamıştır:

- Sosyal desteğin tanımı ve değerlendirilmesi
- Desteğin içeriği (bilgisel, araçsal, duygusal ve dönütsel destek gibi)
- Sosyal desteğin yönü (sosyal desteğin alınması ve verilmesi)
- Sosyal destek eğilimi (destek kaynaklarının hazır bulunuşu, kullanılabilirliği)
- Sosyal ağın desteği (farklı sosyal grupların sunduğu destek) (Aktaran: Başer, 2006).

Sosyal destek kavramı her ne kadar farklı şekillerde tanımlansa da çoğu yazarın bulunduğu nokta sosyal desteğin kapsamının kişiler arasındaki ilişkileri ve davranışları içermesidir. Genel anlamda sosyal desteğin iki temel özelliğe sahip olduğu söylenebilir. Birincisi ihtiyaç anında yardım isteyebileceği insanların mevcut olduğu düşüncesi, diğeri de mevcut destekten memnuniyet derecesidir. Bu iki unsurun birbiriyle ilişkisi, kişilerin sahip olduğu kişilik özelliğine bağlıdır. Çünkü bazı insanlar için destek sağlayan insanın sayıca fazla olması önemli iken; bazıları için yalnız bir kişinin olması tatmin edici olabilmektedir (Karadağ, 2007).

Sosyal destek kavramı, yapı itibarıyla hem niteliksel hem de niceliksel özelliklere sahiptir. Niteliksel açıdan sosyal destek süreci vurgulayarak sosyal ilişkilerin kıymetini anlamayı ifade eder. Örneğin; karşılıklı sorumluluğu, görev bilincini, paylaşılan duygu, değer, tutum ve ilgileri içerir. Nicelik açısından da ilişkilerin süresi, ulaşılabilirliği, karmaşıklığı, yoğunluğu ve ilişki kurulan insan sayısını ifade eder (Pearson, 1986'dan aktaran Kaner, 2000).

Alanyazında yapılan sosyal destek tanımlamalarında ve ilgili açıklamalarda iki kavram öne çıkmaktadır: Alınan sosyal destek ve algılanan sosyal destek (Heller, Swindle ve Dusenbury, 1986; Kef, 1997; Knoll ve Schwarzer, 2002; Sarısoy, 2012). Alınan sosyal destek belli bir zaman sürecinde sosyal destek kaynaklarından elde edilen destek miktarını ifade ederken algılanan sosyal destek kişinin diğerleri ile güvenli bağları olduğu ve diğerlerinden destek alacağı konusundaki bilişsel algılamalarıdır. Yani kişinin destekleyici etkileşimleri yorumlaması ve kendine göre değerlendirmesidir (Kef, 1997). Aynı zamanda yardım davranışının gerçekleşeceğine ve ortaya çıkacağına dair inancıdır (Ünüvar, 2003).

Algılanan sosyal destek kavramı, kişilerin yaşamlarında sahip oldukları rolleri yerine getirdikleri alanlarda (aile, okul, iş) kendilerine değer verildiğini, özen gösterildiğini, ihtiyaç hissettiğinde yardım isteyebileceği insanların varlığı ve kişiler arası ilişkilerden memnun olduğu inancını içeren genel bir varsayımdır (Karadağ, 2007). Goldsmith'e (2008) göre de algılanan sosyal destek kişinin genellikle ihtiyaç durumunda oluşan ya da oluşabilecek olan desteğe dair algısını ifade etmektedir. Bir diğer tanıma göre ise algılanan sosyal destek, "Bireyin yardıma ihtiyacı olduğu anda destek kaynaklarının varlığı ve öznel olarak hissettiği destek" olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik sağlığın düzelmesi bakımından algılanan sosyal desteğin alınan sosyal destekten daha etkili olduğu ifade edilmektedir. Alınan sosyal destek niceliksel bir kavramı ifade ederken, algılanan sosyal destek niteliksel bir kavramı ifade etmektedir. Bireyler için sosyal desteğin niceliği değil niteliği az da olsa güçlü ve kaliteli olması daha önemlidir (Stakes, 1985'den aktaran Çeçen, 2008). Kişilere verilen desteğin yoğunluğu tek başına sosyal desteğin etkisini incelemede yeterli olmamakta algının da önemi devreye girmektedir (Sarıssoy, 2012).

Yapılan araştırmalarda, psikolojik danışma ve psikoterapi sürecinde sosyal destekten ziyade algılanan sosyal destek üzerinde durmanın daha yararlı sonuçlar elde etmemize olanak tanıyacağı vurgulanmaktadır. Sarıssoy'un (2012) da ifade ettiği gibi kişilere verilen desteğin miktarı sosyal desteğin etkisini incelemede tatmin edici sonuçlar vermemekte algının da önemi devreye girmektedir. Helgeson (1993) yaptığı çalışma sosyal destek ve algılanan sosyal destek kavramlarının farkını ve algılanan sosyal desteğin daha önemli olduğunu ortaya koymuştur. Hastaneden taburcu olan 64 hasta ve bu hastaların eşleri üzerinde, taburcu olmalarından üç ay geçtikten sonra yürüttüğü araştırmada, kişiler için algılanan sosyal desteğin alınan sosyal destekten daha önemli olduğunu ortaya koymuştur. Çünkü kişilerin sosyal destek alması ihtiyaçlarının karşılandığı anlamına gelmez. Algılanan sosyal destek kavramının bir artısı, alınan desteğin yeterli olup olmadığı ya da ihtiyaç halinde uygun desteğin alınıp alınmadığı konusunda değerlendirme imkanı sağlamasıdır (Esen, 2010).

Werdel ve Wicks (2012) travma sonrası büyüme konusu üzerinde çalışılırken sadece sosyal destek değil; algılanan sosyal destek kavramının da göz önünde

bulundurulması gerektiğini vurgulamıştır. Alınan sosyal destek konusu önemli olmasına rağmen kişinin stres veya travma sonrası yaşantılarına yardım etmede yeterli olmayabilir. Sonuca ulaşmada bizim sosyal destek hakkındaki algılarımız da önemlidir. Birçok araştırmacıya göre de sosyal desteğin kendisinden ziyade yorumlanış ve algılanış tarzı ruh sağlığı üzerinde etkilidir (Ünüvar, 2003).

Geniş bir perspektiften bakıldığında sosyal desteğin kişi açısından hem olumlu hem de olumsuz etkilerinin olduğu söylenebilir (Werdel ve Wicks, 2012; Ünüvar, 2003). Her ne kadar araştırmalar olumlu yönü üzerinde dursa da kişinin algıları bu konuda belirleyicidir. Desteğin doğasını ve kalitesini belirleyen alıcının verilen desteği algılamasıdır. Örneğin Hypces, Morse'nin (1995) ifade ettiği gibi yanlış zamanda yanlış desteğin verilmesi kişinin kötü bir duruma düşmesine, kaygılanmasına ve desteği olumsuz olarak algılamasına yol açabilir. Desteğin sürekli olması kişinin yeterlilik ve sorumluluk duygusunun azalmasına, desteğe bağımlı olmasına, destek veren kişiye karşı kendini borçlu hissetmesine sebep olabilir (Ünüvar, 2003).

2.2.2.Sosyal Desek Kaynakları

Sosyal ilişkiler ağı içinde yaşayan insanlar mutluluklarını paylaşacak, zor zamanlarında kendilerine destek olacak insanlara ihtiyaç duyar. Bu ihtiyaç çoğu zaman kişilerin çevresinde bulunan ve kendilerini yakın hissettikleri insanlar tarafından karşılanır. Bu destek kaynakları anne, baba, arkadaşlar, eş, sevgili, aile, öğretmenler, komşular, akrabalar, ve uzmanlar şeklinde sıralanabilir (Oktan, 2005; Yıldırım, 2004).

Uyan (2014) sosyal destek kaynaklarını şu şekilde kavramsallaştırmıştır:

- Doğrudan kaynaklar: Aile, akrabalar, arkadaşlar, komşular.
- Dolaylı kaynaklar: Öğretmenler, danışmanlar, din adamları ve sosyal hizmet uzmanları, sağlık profesyonelleri.

Sosyal destek kaynaklarının bir başka ele alınış biçimine göre ise; destek kaynakları formal ve informal olarak üzere iki temel kavrama göre sınıflandırılmıştır.

Yasal sınırlar içinde resmi kurum ve kuruluşlar tarafından verilen sivil toplum örgütleri, gönüllü kuruluşlar gibi kaynaklar formal destek içerisinde yer almaktadır. Aile, arkadaş, komşu, akraba gibi yakın çevrede bulunan ve katkı sağlayan kişiler de informal destek kapsamında değerlendirilmektedir (Özbesler, 2001).

Toplumlarda en yaygın ve en önemli sosyal destek kaynağı ailedir (Doğan, 2008; Yıldırım, 2004). Çünkü ailenin sağladığı destek diğer kaynaklara göre daha etkilidir. Bebeklikten itibaren sosyal ilişkilerin başladığı ilk ve önemli desteği sağlayan bir sistem olarak aile; çocuğu takdir ederek, kabullenerek, onaylayarak, çeşitli davranışları karşısında olumlu geribildirim vererek çocuğa destek olur. Bunun neticesinde kişinin özgüveni gelişir, insanlarla daha kolay iletişime girer ve hayatında karşılaştığı problemlere çözüm üretebilme becerisini kazanır (Çivilidağ, 2003).

Kişinin ailesinden aldığı destek, ruhsal ve fiziksel sağlığını sürdürmesinde, kaygılarını önlemede oldukça önemli bir unsur olarak değerlendirilebilir. Yapılan araştırmalar da ailesinden yeterli miktarda destek algılayan kişilerin, daha az ruhsal problem ve depresyon yaşadığını göstermektedir. Ayrıca olumsuz aile ortamı depresyonla birlikte bulunmaktadır. Sağlıklı bir aile ortamının oluşması ve sürdürülebilmesi için de eşler arasındaki ilişkinin sağlıklı olması, sevgi ve saygı üzerine kurulması, eşlerin birbirlerini desteklemesi gerekir. Yani aile içinde eşlerin birbirine sağladığı sosyal destek de önemli bir konudur. Bu destek aile bireylerinin aile içinde işsizlik, yoksulluk ve aile içi çatışmalar gibi olumsuz yaşam olaylarını daha çabuk atlatmasını, eşlerin ve çocukların beden ve ruh sağlığının korunmasını ve ailenin bütün halinde gelişmesini sağlar (Yıldırım, 2004).

Taysi (2000) ebeveynin sağladığı sosyal destek üzerinde dururken anne ve babanın ayrı olarak değerlendirilmesi gerektiğine dikkat çekmiştir. Babalar her ne kadar çocukları ile aynı ortamı paylaşıyorlar da anne ile karşılaştırıldığında daha az çeşitlilikte destek sunabilmektedirler. Otorite figürü olan babalar ekonomik açıdan destek kaynağıdır ve çocukları ile etkin olmayan faaliyetlere katılır. Anneler ise oldukça farklı şekillerde destek sağlayabilir. Çocuğun günlük ihtiyaçlarını karşılama,

sorunlarını çözmeye yardım etme, ev işi yapma, para verme, çocuğu bir yerlere götürüp getirme ve sırdaşlık yapmak gibi.

Aile desteğinin yanı sıra arkadaş desteği de ruh sağlığı ve fiziksel sağlık açısından oldukça önemlidir (Doğan, 2008). Çocuğun aile içinde başlayan psiko-sosyal gelişim sürecinde, yaşamının ilerleyen yıllarında arkadaşlarının önemi artmaya başlar. Arkadaşları ile ilişkileri iyi olan çocukların benlik saygısı yüksektir. Benzer şekilde benlik saygısı düşük olan çocuklar da sosyal ortamlara daha az katılmaktadır (Köksal-Akyol ve Salı, 2013). Turner (1999) yaptığı çalışmada, akran desteğinin sağlık açısından önemini ortaya koymuştur. Gençlerin sağlık problemlerinin büyük kısmı davranışsal ve psikolojik faktörlerle ilgili olup, akranların teşviki genç insanların sağlığını pek çok açıdan pozitif yönde etkilemektedir. Karşılıklı akran desteği ve desteğin güçlü olması iyilik halinin artmasına yol açar. Akranların öncülüğü, gençlerin özgüven, özyeterlilik ve öz kontrollerinin artmasında önemli bir unsurdur. Yetişkinler için de akran desteği pek çok alanda pozitif etkiye sahiptir. Bunlar şu şekilde sıralanabilir: Ümit, iyileşeceğine dair inanç, güçlenme, özgüven, özyeterlilik, zorlukların üstesinden gelme, sosyal bağlar, bağlanma ve sosyal ağlar (Repper ve Carter, 2011).

Sledge, Lawless, Sells, Wieland, O'Connell ve Davidson, (2011) akran desteğinin psikiyatrik hastalıklardan hastaneye yatışı azaltmada etkisini ve uygulanabilirliğini araştırmak amacıyla, 18 yaş üstü ruh sağlığı sorunları olan ve son 18 ay içinde en az 3 kere hastahane de yatan yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada; akran mentörlüğünü kullanmanın risk altında olan hastalar için umut verici bir müdahale olduğunu ortaya koymuştur. Arkadaşlardan alınan destek, etkili başa çıkma stratejileri geliştirmeyi sağlayarak hem aileden hem de başka arkadaşlardan sosyal destek almayı da artırabilir (Köksal-Akyol ve Salı, 2013).

Üzerinde az durulan fakat kişilerin sosyal destek algılarını doğrudan veya dolaylı olarak etkileyen sosyal destek kaynaklarından biri de komşulardır. Sosyal desteğin olumlu anne-baba tutumları ile ilişkili olduğuna değinen Tendulkar (2012), komşuların olumlu anne baba davranışlarını etkilediğini ifade etmiştir. Tendulkar'ın

(2012) yaptığı boylamsal çalışma sonuçlarına göre komşuluk, aileden ve arkadaştan algılanan sosyal desteğin tetiklenmesinde toplumsal bir etkiye sahiptir.

Aile, komşu ve arkadaşların yanı sıra bireyler için önemli destek kaynaklarından biri de öğretmenlerdir (Köksal-Akyol ve Salı, 2013). Okul sadece eğitim-öğretim yaşantılarının geçirildiği sınıflardan oluşan bir mekân değildir. Okulda öğrenciler kendi yaşlıları ve kendilerinden farklı yaşlarda olan öğrencilerle, yetişkinlerle etkileşim kurar, farklı gelenek ve kültürlerle yetişmiş pek çok kişi ile ortak zaman geçirir ve paylaşımda bulunur. Hem akademik hem de sosyal yönden elde edilen başarıların okulla ilişkili olduğu düşünüldüğünde özellikle öğretmenlerden alınan desteğin, okulu öğrenciler için daha cazip hale getirdiği ve motivasyonlarını artırdığı söylenebilir (Uyan, 2014). Öğretmenlerin öğrencilere model olması, öğrencilerle ilgilenmesi ve destekleyici rol üstlenmesi sayesinde, öğrencilerin benlik yapısı gelişir. Benliğin pozitif yönde şekillenmesi de çocuğun bulunduğu ortama uyum sağlamasını kolaylaştırır. Ayrıca öğretmenlerin destekleyici tutumu sayesinde arkadaş desteği de artabilmektedir (Köksal-Akyol ve Salı 2013).

Stres ve travma yaşayan insanların ihtiyaç duyduğu anda destek alabileceği kişiler 3 kategoriden oluşur:

- Aile ve arkadaşlar
- Travma yaşantısı geçirmiş diğer insanlar
- Profesyonel yardım sağlayan uzmanlar (Calhoun ve Tedeschi, 1999).

Her bir grubun sağladığı yardımın eşsiz bir önemi vardır (Werdel ve Wicks, 2012).

Travmatize olmuş insanlarla yapılan grup temelli müdahaleler, özellikle danışanların sosyal ilişkiler açısından yetersiz ve sınırlı olduğu durumlarda önemli sosyal destek yardımı sağlar. Örneğin; danışan, aile ve arkadaş sosyal desteğinden yoksunsa, terapist onun durumunu bu açıdan değerlendirir ve grup müdahalelerini kullanabilir. Yakın çevre desteğinin varlığı ya da yokluğunun bilinmesi danışanın olayla ilgili bilişsel sürecinin belirlenmesinde terapistte güvenli bir alan sağlar (Werdel ve Wicks, 2012).

Travma öncesi ve sonrasında aile ve arkadaşlarla olan ilişkilerin kalitesi büyümenin ne düzeyde olacağına belirlenmesinde önemli rol oynar. Eğer iyi ilişkiler sürdürülebilirse ya da geliştirilebilirse büyüme mümkün olabilir (Tedeschi ve Calhoun, 1995).

2.2.3.Sosyal Destek Türleri

Yapılan literatür taraması, sosyal desteğin çok çeşitli şekillerde gerçekleştirilebileceğine işaret etmektedir. Yıldırım (2004) bunları duygusal destek, maddi destek, bireye bilgi ve öğüt verme, takdir etme, kişinin sorunları ile başa çıkmasına yardım etme, kişiye rol-model olma şeklinde sıralamıştır.

Cohen ve Wills (1985; 2004), sosyal destek türlerini araçsal destek, duygusal destek ve bilgisel destek olmak üzere üçe ayırmıştır.

1. Araçsal (Enstrumantal) Destek: Para, zaman ve iş gibi maddi ve somut yardımları içermektedir. Kişiye yapmak durumunda olduğu ve sorumluluk alanı içine giren günlük işlerinde yardımcı olmaktır. Böylesi bir destekte bulunmak bireyin sorunlarına doğrudan çözüm olabileceği gibi eğlenceli ve dinlendirici aktivitelere zaman ayırmasına olanak tanıyarak bireye destek oluşturmaktadır.

2. Duygusal Destek: Bireye sevginin, ilginin ve empatinin ifade edilmesini içeren destek sistemidir. Bireyin kendi değeriyle ve deneyimleri ile var olduğu ve hatalarına rağmen kabul edildiği durumdur. Kişinin sevilme, ait olma, şefkat, yakınlık kurma, rahatlatılma gibi emotif ihtiyaçlarını giderir. Bu destek türü bireyin özgüvenini artırırken sorunlarla baş edebilmesini sağlar.

3. Bilgisel Destek: Bireyin duygu, düşünce ve davranışlarına dair geri bildirim niteliğinde olan destek sistemidir. Kişinin davranışlarını tanımlamasına ve problemleri durumlarla baş etmesine yardımcı olur.

Yukarıda sıralanan destek türleri stresli olayın doğası ve kişinin sıkıntıyla başa çıkmasının şekline göre farklı destek çeşitlerinin etkili olup olmadığının belirlenmesini sağlar (Cohen, 2004).

Sosyal destek olgusu farklı şekillerde tanımlanabilir ve farklı yollarla ölçülebilir. Sosyal desteğin tipleri şunları içerir (Werdel ve Wicks, 2012):

1. İşlevsel destek
2. Bilgilendirme desteği
3. Duygusal destek
4. Desteğin miktarı
5. Destekten tatmin olma seviyesi.

Tardy'nin (1985) yön, eğilim, açıklama/değerlendirme, içerik ve ağ olmak üzere 5 boyutlu bir yapıya sahip olan sosyal destek modeline göre sosyal desteğin 4 çeşidi vardır:

1. Duygusal (emotional) destek: Güven, sevgi ve empati gibi duygusal destek türlerinden oluşur.
2. Maddesel (instrumental) destek: Para ve zaman gibi kaynakları içerir.
3. Bilgisel (informational) destek: Belli bir konuda sağlanan bilgi tavsiyeden oluşur.
4. Değerlendirmeye yönelik (appraisal) destek: Bireylere verilen değerlendirme içerikli geri bildirimlerden oluşur (Aktaran: Malecki ve Demaray, 2002).

Richman, Rosenfeld ve Hardy (1993) ise sosyal destek türlerini sekiz tipte olduğunu ifade etmiştir:

1. Dinleme desteği: Kişinin diğer insanlar tarafından yargılanmaksızın ve tavsiye verilmeksizin dinlendiğine dair algısıdır.
2. Duygusal destek: Kişinin karşısındaki kişiyi rahat hissettirdiği ve yanında olduğunu gösterdiği destek türüdür.
3. Duygusal meydan okuma: Karşısındaki kişinin değer, tutum ve duygularını değerlendirmesi konusunda destek olmaktır.
4. Gerçeği doğrulama desteği: Kişinin karşısındaki kişi ile aynı şekilde düşünmesi ve onun bu düşüncesini ispat etmesine yardım ederek destek olmasıdır.
5. Görevi takdir desteği: Destek gören kişinin çabalarının onaylandığını ve yaptığı işin takdir edildiğini algılamasıdır.

6. Göreve itiraz desteği: Karşıdaki kişinin daha yaratıcı, daha heyecanlı ve ilgili olması için onu motive ederek ve yaptığı iş hakkındaki itirazlarını ifade ederek destek olmaktır.
7. Elle tutulur yardım desteği: Karşıdaki kişiye para ürün ve hediye gibi somut şeylerle yardım etmektir.
8. Kişisel yardım desteği: Karşıdaki kişi herhangi bir işe koşarken veya sürüş yaparken servis yaparak veya yardım ederek destek olmaktır (Aktaran: Richman ve Rosenfeld, 1988).

2.2.4. Sosyal Desteğin İşlevleri

Sosyal destek, kişilerin aile ve arkadaşları ile ilişkilerindeki problemlerin üstesinden gelebilmesi, psikolojik sağlığını sürdürülebilmesi ve çevreye uyum sağlayabilmesi için zaruri bir ihtiyaç niteliğindedir (Başer, 2006). Sosyal destek kavramı literatürde, çocuklardan yaşlılara kadar her yaştan bireyin katılımı ile yapılan çalışmalarda zihinsel, fiziksel ve kişiler arası ilişkilerdeki sağlık ve genel iyilik hali için pozitif bir yapı olarak vurgulanmıştır (Oktan, 2006). Sosyal destek ergenlik, çocukluk ve yetişkinlik döneminde duygusal, bilgisel, pratik ve değerlermsel gibi farklı destek şekilleri yoluyla başa çıkmayı kolaylaştırabilir. Ayrıca destek, kişinin ihtiyaç duyduğunda destek alacağından emin olması ve sevildiğinin ve anlaşıldığının işareti olması, değer verildiğini hissetmesi durumunda hem koruyucu hem de iyilik halini artırıcı olacaktır.

House'a göre sosyal destek sistemleri kişilere 3 şekilde yardım etmektedir:

1. Kişilerin yaşamını olumsuz yönde etkileyen bazı unsurların etkisini azaltarak ya da bunları yok ederek,
2. Olumsuz yaşam durumlarına karşı kişinin dayanma gücünü artırarak ve böylece iyilik halinin artmasına katkı sağlayarak,
3. Çevrenin yarattığı stress durumlarına karşı kısmen veya tamamen tampon görevi yaparak (Yıldırım, 1997).

Sosyal desteğin etkili olduğu davranışsal ve psikolojik mekanizmalar üzerinde henüz çok fazla deneysel araştırma yapılmamış olsa da sağlık ve iyilik halinin sürdürülmesi ve artırılması ile sosyal ağlar arasındaki ilişkinin olduğu bilimektedir.

Bu faydalı etkiler çeşitli şekillerde ortaya konabilir. Örneğin, diğerlerinden alınan sosyal destek geleceğine dair güvencesi olan kişilerin, stres seviyesini ya da yoğun kaygılarını azaltabilir ve bu da alkol, sigara ve tedavi için tüketilen ilaçların azaltılmasını sağlar. Yakınlığın doğası ve seviyesine bağlı olarak sosyal ilişkiler yaşamı tehdit eden veya tedavisi zor olan sağlık problemlerinin azalmasına katkıda bulunabilir (Knoll ve Schwarzer, 2002).

Sosyal destek, insan sağlığı ile alakalı olduğu varsayılan sosyal bir değişkendir. Nitekim pek çok fiziksel ve ruhsal hastalığın ortaya çıkışı, süreci ve gidişatında sosyal desteğin önemli etkilerinin olduğu bilinmektedir. Başka bir ifade ile sosyal destek, kişilerin hayatında yer eden ve stres veren yaşam olaylarının oluşumunu, bu olayların ortaya çıkardığı sonuçları çeşitli şekillerde etkilemektedir. Sosyal destek bireylerin yaşadığı olaylar, bu olayları anlamlandırma tarzı ve bu olaylara gösterilen duygusal tepkide değişikliklere yol açar. Böylece, bireyler stres verici yaşam olayları ile daha etkili bir şekilde baş ederler (Ardahan, 2006).

Cohen ve Wills'in (1985) sosyal destek ve psikolojik sağlık ilişkisine dair açıklamalarda bulunduğu tampon etki ve temel etki modeli şu şekildedir:

1) Tampon Etki Modeli: Bu modele göre stres yaratıcı bir durum meydana gelmediği sürece sosyal destek kişinin duygulanımı ve sağlığı üzerinde herhangi bir etki alanına sahip değildir. Sosyal desteğin stres verici yaşam olaylarının zararlı etkilerine karşı tampon görevi yapması için bireyin olumsuz duygu durumuna sahip olması, yardımsız kalma duygularına sahip olması ve kendine duyduğu güveni yitirmesi gerekmektedir. Böylece sosyal destek bireyin sıkıntılı koşullarla başa çıkmasını kolaylaştırarak mevcut duruma uyum göstermesini sağlar.

2) Temel Etki Modeli: Bu modele göre sosyal destek kişilerin kendini iyi hissetmesi ve fiziksel sağlığını koruması gibi her durumda olumlu bir etkiye sahiptir. Geniş bir sosyal çevre kişinin kendini kabul etmesini ve olumlu duygu durumuna sahip olmasını sağlar. Ayrıca bu modele göre sosyal destek olumsuz olaylarla baş etmeye yardımcı olur ve fiziksel ya da psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasına engel olur. Bu açıdan sosyal destek, bireylerin yaşamını etkileyen bir problem durumu olsa

da olmasa da, sağlığı doğrudan etkilemektedir ve sosyal desteğin olmaması da bireyler üzerinde çeşitli olumsuzluklara sebep olabilmektedir.

Yukarıdaki modeli destekleyen, sosyal desteğin kişilerin ruh sağlığı, fiziksel sağlık ve genel iyilik hali üzerinde olumlu etkilerini olduğunu gösteren pek çok araştırma bulgusu mevcuttur (Chan, Lowe, Weber ve Rhodes, 2015; ; Clark, 2011; Cohen ve Wills, 1985; Doğan, 2008; Gökler, 2007; Keskin, 2013; Yıldırım, 1997).

Elmacı'nın (2006) 15-18 yaşları arasında, ortaöğretim düzeyinde okula devam eden parçalanmış ve bütünlüğünü koruyan aileye sahip aile yapısı ve sosyal desteğin uyum düzeyi depresyon ve üzerindeki etkisini incelediği araştırma sonuçlarına göre; algılanan sosyal desteğin, uyum düzeyi ve depresyon ile anlamlı ilişkisi olduğu görülmüştür. Sosyal destek arttıkça uyum düzeyi artarken, depresyon düzeyi düşmektedir.

Park'ın (2007) Amerikadaki Koreli göçmenlerin algıladığı sosyal destek düzeyi, baş etme stili, öz-yeterlilik, egemenlik ve dindarlık; stres ve depresyon arasındaki yordayıcı ilişkileri incelediği ve yaşları 16 üzeri olan 374 göçmen üzerinde yaptığı çalışma sonuçlarına göre; stresin depresyon seviyesi üzerinde zararlı etkilere sahip olmasının yanı sıra algılanan sosyal destek ve kişisel kaynaklar (z yeterlilik ve egemenlik) ile stres ve depresyon arasında anlamlı ilişkiler mevcuttur. Fakat dindarlık ve başaçıkma stiline stres ve depresyon üzerinde etkisi olmadığı görülmüştür.

Albal'ın (2009) depresyon ile başa çıkma da öz yeterlik ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla psikiyatri kliniğinde tedavi gören 105 hasta üzerinde yaptığı çalışma, algılanan sosyal destek düzeyleri ile depresif belirti düzeyleri arasında negatif yönlü orta derecede bir ilişki, depresyonla başa çıkma da öz yeterlik düzeyleri ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasında ise pozitif yönlü orta derecede bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Kugbey, Boadi ve Atefoe (2015), sosyal desteğin depresyon, kaygı ve stres düzeyi üzerindeki etkisini incelemek amacıyla Ganalı 165 ğrenci zrinde yapığı çalışmada katılımcıların %57'sinin şiddetli depresyon, %84'nn şiddetli kaygı ve

%49'unun şiddetli stres yaşadığını ifade etmiştir. Araştırma sonuçlarına göre arkadaşlardan ve diğer önemli kişilerden alınan destek depresyon seviyesini yordamada etkili iken; kaygı düzeyi sosyal desteğin herhangi bir boyutu tarafından yordanamamaktadır. Öğrenciler tarafından deneyimlenen stres, aileden alınan sosyal destek tarafından yordanamaktadır.

Turgut'un (2015) ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları yaşama, cinsiyet, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelendiği ve ayrıca ergenlerin aileden algıladıkları sosyal destek, arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek ve öğretmenlerinden algıladıkları sosyal destek, sınıf düzeyi, cinsiyet ve önemli yaşam olayı yaşayıp yaşamama durumuna göre incelediği tez çalışmasını Afyon ilinde öğrenim gören 1022 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, ergenlerin algıladıkları sosyal destek düzeyi, kızlarda ve erkeklerde aileden algılanan sosyal destek puan ortalamasının en düşük olduğu grup 11. sınıfta öğrenim gören ve önemli bir yaşam olayı yaşayan öğrenciler olduğu, kızlarda öğretmenlerden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek puan ortalamasının en düşük olduğu grubun 11. sınıfta öğrenim gören ve önemli bir yaşam olayı yaşayan öğrenciler olduğu bulunmuştur. Ayrıca, okul bağlılığının ve algılanan sosyal desteğin ergenlerde psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Ruh sağlığı üzerinde sarsıcı etkileri olan travmatik olayların ardından birtakım semptomların ortaya çıkması ve TSSB'nin kronikleşip kronikleşmemesinde etkili olan unsurlardan biri de kişinin içinde yaşamış olduğu ortamdır (Sungur, 1999). Çünkü sosyal destek (Barrett ve Mizes, 1988):

- Travma mağdurunun yaşadığı travma ile ilgili kendini ifade edebilmesini ve yaşantılarını diğer insanlarla paylaşabilmesini sağlar.
- Kontrol kaybının sebep olduğu çaresizlik ve yetersizlik duygularını yatıştıran veya etkisizleştiren önemli bir unsurdur.
- Kişinin dış dünyanın tehlikelerle dolu olduğu şeklinde gelişebilecek yeni şemalarının esnekleşmesini sağlar. Kişi "Dış dünya tehlikelerle doludur" biçiminde çarpık bir şema geliştireceğine "Dış dünya bazen tehlikeli, bazen

güvenli, insanlar bazen güvenilir, bazen güvenilmez” şeklinde esnek bir şemaya dönüşebilir.

- Kişiyi ikincil travmalardan koruyarak güvenlik ve tehlike arasındaki farkın öğrenilmesini, olası tehditlerin tahmin edilebilmesini ve psişik dengenin yeniden kurulmasını sağlar. Başka bir ifade ile travma yaşantısının ardından destekleyici bir mekânda bulunmak travmanın olumsuz etkilerini hafifletmektedir (Aktaran: Sungur, 1999).

Bireylerin yaşam krizlerine tepki olarak gelişen pozitif değışimleri ve yaşantıları anlayabilmek için de sosyal destek, önemli bir unsurdur. Diğerlerinden destek arayışı içinde olan bireyler etkili başa çıkma yöntemlerini kullanmaya daha yatkındır (Schaefer ve Clark, 1998). İlişkilerin önemine dair iddialar araştırmacılar tarafından kesin olarak vurgulansa da stres ve travma geçiren bireylere yardım etmek isteyen uzmanların, ailenin ve arkadaşların, sosyal desteği daha ayrıntılı bir şekilde anlamak için detaylarının daha açık olması önemlidir. Bu açıdan sosyal desteğin miktarı ve tipi, negatif sosyal desteğin etkilerini azaltır ve travma sonrası büyümeyi kolaylaştırır (Werdel ve Wicks, 2012).

Travma öncesi ve sonrasında aile ve arkadaşlarla olan ilişkilerin kalitesi büyümenin ne düzeyde olacağını belirlemede önemli rol oynar. Eğer iyi ilişkiler sürdürülebilirse ya da geliştirilebilirse büyüme mümkün olabilir (Tedeschi ve Calhoun, 1995; Calhoun ve Tedeschi, 1998). Bireyin çevresinde destek verici insanların olması, travma deneyimleriyle ilgili paylaşımında bulunmasını sağlamaktadır. Dolayısıyla kişilerin stresli yaşam olayıyla ilgili bilgisel dönüt almalarına, duygusal destek almalarına ve maddi konularda desteğe ulaşmalarına imkân vermektedir. Bireylerin kendini açması ve diğerlerinden yardım istemesi travmayla ilgili kendilerinin daha önce fark edemediği olumlu özelliklerini keşfetmesine yardımcı olur. Ayrıca sosyal desteğin önemi, bireylerin birbirleriyle yaşam tecrübelerini paylaşmalarından da kaynaklanmaktadır. Bireyler kendileriyle benzer olayları yaşayan diğerlerine daha anlayışlı olma ve daha fazla güvenme eğilimindedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Literatürde sosyal desteğin travma sonrası büyüme ile ilişkisi olduğunu ve büyümeyi kolaylaştırma işlevini yerine getirdiğine işaret eden çok sayıda araştırma vardır:

Weiss'in (2004) göğüs kanserini atlatan evli kadınların travma sonrası büyüme ile sosyal bağlam değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile hastalığı erken atlatan 72 kadın ile yaptığı araştırma sonuçlarına göre; eşlerini daha destekleyici bulan kadınlar daha fazla büyüme gerçekleştirmiştir. Benzer şekilde, kendileri ile aynı hastalığa sahip olup büyüme deneyimi geçiren kadınlarla ilişki kuran hastalar, ilişki kurmayanlara göre çok daha fazla büyüme deneyimlemiştir. Ayrıca analizler göstermiştir ki eğitim seviyesi ve teşhisten sonra geçen zaman, travma sonrası büyüme ile ters yönde ilişkilidir.

Bozo, Gündoğdu ve Büyükaşıkık-Çolak (2009), göğüs kanseri hastalarının, ameliyat sonrasında travma sonrası büyüme ve iyimserlik eğilimi arasındaki ilişki ve farklı kaynaklardan algılanan sosyal desteğin bu ilişki üzerindeki arabulucu etkisini incelemek amacıyla; kemoterapi tedavisi görmüş ve rutin kontroller için hastaya gelen 104 kadın hasta üzerinde araştırma yapmıştır. Yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre algıladıkları sosyal destek ve iyimserlik eğilimi yüksek olan kadınların travma sonrası büyüme düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Farklı kaynaklardan alınan sosyal destekler arasında sadece özel insandan algılanan sosyal destek TSB ve iyimserlik eğilimi üzerinde arabulucu etkiye sahiptir.

Güven (2010) Marmara depremini yaşayan 190 depremzede üzerinde, travma sonrası büyüme, algılanan sosyal destek ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığı incelediği tez çalışmasında, kadınların travma sonrası olumlu gelişim düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu saptamıştır. Ayrıca eğitim durumu, medeni durum, depremde bulunulan yer, kurtarma çalışmalarına katılma ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı ilişkiler bulunamamıştır. Binada çökme durumu ve enkaz altında kalma durumu travma sonrası büyüme düzeyleri bu durumları yaşamamış kişilere göre daha düşükken, sosyal destek düzeyinin azaldıkça travma sonrası olumlu gelişim puanının azaldığı ve depresyon düzeyinin arttığı görülmüştür.

Schmidt ve arkaraşları (2011), kanser hastalığını atlatmış kişilerde travma sonrası büyüme ile bağlanma stili, başa çıkma stratejileri ve sosyal destek arasındaki ilişkileri incelediği ve 54 kanserden kurtulan kişi üzerinde yaptığı araştırma sonuçlarına göre; güvenli bağlanma stili ile pozitif yeniden yapılanma ve dinin önemli ölçüde ilişkili olduğunu ve bunların her birinin travma sonrası büyüme ile ilişkili olduğunu bulgulamıştır. Araştırma sonuçlarında güvensiz bağlanma stili ve sosyal destek değişkenleri ile TSB arasında ilişki olmadığı görülmüştür.

Mağulkoç'un (2014) kanser hastası çocukların ebeveynlerinin travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası büyüme düzeylerini ve bunlarla ilişkili değişkenleri (algılanan sosyal destek, ruminasyon ve yükleme biçimleri) belirlemek amacıyla, 78 anne ve 34 babadan oluşan toplam 117 ebeveynle yaptığı çalışmada ebeveyn cinsiyeti, çocuğun yaşı, yükleme biçimlerinin kötü olaylar için önemlilik ve iyi olaylar için içsellik, genellik ve değişmezlik toplam puanlarından oluşan birleşik pozitif alt boyutlarının travma sonrası büyüme düzeylerini yordarken, ruminasyon ve ebeveynlerin gelir düzeyi travma sonrası stres bozukluğu düzeylerini yordamaktadır. Fakat algılanan sosyal destek, TSSB ve TSB ile ilişkisi bulunamamıştır.

Balfe ve arkadaşlarının (2016), gırtlak ve beyin kanseri hastalarının bakıcıları üzerinde travma sonrası büyümeleri ile ilgili değişkenleri incelediği, 197 bakım veren üzerinde yaptığı araştırma sonuçlarına göre; travma sonrası büyüme seviyesinin artışında etkili olan faktörlerin sosyal destek, tanıdan uzun zaman geçmiş olması, kanserden dolayı kaygıların artması, artan finansal stres ve bakımdan kaynaklanan zorlanma olduğunu bulgulamıştır. Araştırmacı kanser tedavisi görenlere bakım verenlerin tedavinin ardından büyüme yaşantısı geçirerek kendilerine ve sosyal dünyaya bakış açılarının değişeceğini vurgulamıştır.

Stutts ve Stanaland'ın (2016), herhangi bir organı alınan kişilerin cinsiyet, yaş, gazi statüsü, zaman ve sosyal desteğin travma sonrası büyümelerine etkisini incelemek amacıyla yaptığı araştırmaya 66 yetişkin katılmıştır. Bu kişilere travma sonrası büyüme envanteri uygulanmış ve katıldığı destek gubu hakkında sorular sorulmuştur. Araştırma sonucuna göre cinsiyet TSB ile ilişkili bulunmazken, yaş negatif ilişkili bulunmuştur. Gazi sattuünde olanların TSB puanları sivillere göre

düşük bulmuştur. Ayrıca sürekli sosyal destek grubunda bulunan katılımcıların TSB puanları, sosyal destek gruplarına katılmayanlardan düşüktür.

M`airean'ın (2016) sosyal desteğin ikincil travmatik stres ve travma sonrası büyüme üzerindeki rolünü incelemek amacıyla, 135 hemşire üzerinde yaptığı araştırma sonuçlarına göre; ikincil travma ile travma sonrası büyümenin negatif ilişkili olduğu görülürken; sosyal destekle travma sonrası büyüme pozitif ilişkili olduğu görülmüştür.

Brooks ve arkadaşları (2016), strese maruz kalan üniversite öğrencileri, cinayet kazazedesi ve travma çalışanları üzerinde travma sonrası büyümeyi incelemek amacıyla yaptıkları araştırma sonuçlarına göre; yaş, cinsiyet, olayın kasıtlı olmasının etkisi, olayın sıklığı, olayın ciddiyeti, maneviyat/dindarlık, travma sonrası stres bozukluğu semptomları, aktif başa çıkma ve sosyal destek değişkenlerinin 3 örneklem grubu için de (üniversite öğrencileri: 101 kişi, sosyal destek servislerinde şiddet suçlarının ardından iyileşenler: 71 kişi ve travma çalışanları: 96 kişi) travma sonrası büyümeyi pozitif şekilde yordadığını tespit etmiştir. Özellikle sosyal destek her 3 grup için de pozitif yordayıcıdır.

2.3. DEĞERLER

2.3.1. Kuramsal Çerçeve de Değer Olgusu

2.3.1.1. Değerin Tanımı

Değer deyince neyi kastediyoruz? Değerlerin kapsamı nedir? Değerin çeşitli problemlerle ilişkisi nasıldır? Genel anlamda değer veya kıymet deyince, bizim kendisine ihtiyaç duyduğumuz, kendisini aradığımız ve bizi tamamlayan bir kavramı ifade eder (Ülken, t.y.). Değer, günlük hayatın akışı içerisinde sürekli kullandığımız bir kavramdır; paranın değeri, insanın değeri, manevi değerler, ahlaki değerler, matematikteki değerler... Bu kadar yaygın kullanmamıza rağmen bu kavramı tanımlamak çok da kolay olmamaktadır.

Fakat bu zorluklara rağmen, farklı disiplinlerde çalışan bilim adamları tarafından çeşitli değer tanımları yapılmıştır. Bu tanımlar incelendiğinde değer

kullanıldığı konuya ve bağlama göre çeşitli şekillerde tanımlandığı görülmektedir (Arı, 2008; Dilmaç, Arıca ve Cesur, 2014). Özellikle sosyal bilimler son yıllarda bu kavramı daha sık ele almaya başlamıştır (Bacanlı, 1999; Dilmaç, 1999; Hüseyinlioğlu, 2010; Keskin, 2016b; Kağıtçıbaşı ve Kuşdil, 2000). Sosyoloji, sosyal psikoloji ve sosyal antropoloji konuyu ele alan başlıca bilim dalları olmuştur. Kültürler arası psikologlar da son yıllarda bu kervana katılanlar arasındadır (Bacanlı, 1999). Sosyal bilimcilerin değerler konusuna bu kadar önem vermelerinin sebebi ise insan davranışlarını açıklamada önemli olduğunu düşünmeleridir (Kağıtçıbaşı ve Kuşdil, 2000; Karababa ve Dilmaç, 2015). Soyut bir kavram olan değer kavramının, insan yaşamının önemli bir parçası ve insanın varoluşunu anlamlandırmadaki önemi dolayısıyla bireysel, toplumsal ve küresel ölçekte çok boyutlu olarak ele alınması gerekir (Keskin, 2016b).

Değer sözlükte, bir şeyin önemini belirlemeye yarayan soyut ölçü, bir şeyin değdiği karşılık olarak tanımlanmaktadır. Türkçede “değmek” kökünden türemiştir (TDK, 2005). Değer, kişilerin kendileri ve başkaları için anlamlı buldukları eylemler/davranışlar ve bu eylemleri üreten şema (Dökmen, 2002), bir şeyin arzu edilebilir veya edilemez olduğu hakkındaki inanç (Güngör, 1998), neyin, hangi davranışların “iyi” ve “güzel”, “doğru” ve “kutsal” olduğuna dair inanç ve kabullerimiz (Hökelekli, 2013), belirli bir durumu diğerine tercih etme eğilimi (Erdem, 2013), insanı insan yapan özelliklere sahip olan ve insanı diğer varlıklardan ayıran temel nitelikleri içinde barındıran inançlar bütünü (Dilmaç, 2007), davranışlara rehberlik eden, bir kişinin mücadele etmesi için neyin değerli ve ideal olduğu hakkındaki prensipler ve temel kanaatler, temel inançlar ve eylemlerin iyi veya arzu edilebilir olduğuna dair hüküm veren standartlardır (Halstead ve Taylor, 2000). Bizim için önemli olan şeyler değerlerin kapsamı içerisindedir. Bizler birçok şeye ilişkin değerlere bağlanırsınız; din, para, politikalar, eğitim, cinsellik, başkalarına yardım, kariyer, aile, arkadaşlar, kopya çekme, özsaygı vb. (Santrock, 2014). Değer, bireyin kişiliğinin merkezinde bulunan manevi bir olgudur (Hökelekli, 2013).

Değer kavramını ilk ve en geniş şekliyle ele alan disiplin felsefedir (Özensel, 2003). Değer problemi, “iyi nedir?”, “doğru nedir?” “güzel nedir?” gibi sorularla

felsefede değerlendirme problemi ve değerler problemi olarak ortaya çıkmıştır. Saygı, dürüstlük, eşitlik adalet gibi kişilerarası ilişkilerin temelindeki anlamla ilgili sorular sormak veya sanat, bilim, ahlâk gibi insan başarılarının özelliklerini araştırmak ise farklı değerleri problem haline getirmek anlamına gelir (Kuçuradi, 1971). Felsefe tarihinde ilk defa Sokrates tarafından ele alınmıştır. Sokrates bütün insanlık için ortak olabilecek evrensel değerlerin olması gerekliliğini vurgulamıştır (Keskinoglu, 2008). Nietzsche, Schler, Dupreel, Le Senne, Hartman ve Polin gibi düşünürler de felsefelerinde değerlere önem vermişlerdir (Özensel, 2003). Felsefede çoğu zaman ahlak ve etik kavramları ile iç içe olan değer kavramı, Ülken (t.y.) tarafından “Süje ile hazır olmayan obje arasında aşkın bir orandan doğan beşeri bir eser” olarak tanımlanmıştır.

Sosyolojik perspektiften bakıldığında değerler, ideal olarak toplumun bütün üyeleri tarafından benimsenen, süreklilik gösteren normatif yargılar olarak değerlendirilmektedir (Turan ve Aktan, 2008). Değer kavramı, “Bir sosyal grup veya toplumun kendi varlık, birlik işleyiş ve devamını sağlamak ve sürdürmek için üyelerinin çoğunluğu tarafından doğru ve gerekli oldukları kabul edilen, ortak düşünce, amaç, temel ahlâki ilke ya da birey veya grubun tercihleriyle benimsenen davranışlarını oluşturan inançlardır” (Turan ve Aktan, 2008). Sosyologlar değeri; normlar, kurallar, örf ve geleneklerle birlikte davranışları şekillendiren bir unsur olarak ele almıştır (Çalışkur, 2008). Değerler, toplumun sosyo-kültürel yapısına anlam katan en önemli ölçütlerdendir (Özensel, 2003).

Psikoloji bilimi açısından değer kavramı, genellikle seçici adaptasyon tarzı olarak, inançlar, tutumlar, ihtiyaçlar, arzular, ilgiler, güdüler ve bireysel tercih düzeyleri ile ilgilidir. Değerler, kuruluşu bakımından, bütün bu psikolojik yapı faktörleri ile farklı boyutta ve düzeylerde ilişki içerisindedir. Bu kavramlar birbirine yakın olmakla beraber, değerler bu örüntü içerisinde kimi zaman etkilenen, kimi zaman etkileyen ya da kaynaklık teşkil eden bir niteliğe sahiptir (Ersoy, 2006). Çağdaş psikolojide değer teriminin çok geniş ve esnek tanımlamaları yapılmıştır. Örneğin, Alport değeri, benlik ile ilişkili olarak algılanan anlamlar olarak tanımlamaktadır (Yapıcı ve Zengin, 2003). Psikolojinin insan davranışlarını

inceleyen bilim dalı olmasından yola çıkan Rokeach (1973) değeri, kişisel ve toplumsal olarak belirgin bir davranış biçimine veya yaşam amacına dair kalıcı inanç, şeklinde tanımlamıştır.

2.3.1.2. Değerlerin Özellikleri

Bir önceki bölümde görüldüğü üzere değerler çeşitli açılardan tanımlanabilmektedir. Ancak tanımlar göz önüne alındığında değerlerin sahip olduğu ortak özelliklerin olduğu görülmektedir. Değerler soyut niteliğe sahip yapılardır. Fakat değerler geçici ya da o anda aklımıza gelen bir tercih olarak düşünülmemelidir; değişimi uzun zaman alsa da, belli bir zaman dilimi içerisinde kalıcı olurlar. Ayrıca değerler tamamen belirgin ve net olmak mecburiyetinde değildir. Çünkü bireyler farkında olmadan da değerlere uygun davranabilir. Bir diğer husus değerler üzerinde konuşmak onların varlığını ispat etmez; uygulamada görülmeye ihtiyacı vardır (Fırat, 2007). Değerlerimiz hakkında düşündüğümüz zaman aslında bizim için yaşamda önemli olan şeyler hakkında düşünmüş oluruz. Her birimiz değişen miktarlarda, çok sayıda değere bağlanırsınız. Fakat bunlardan bir insan için önemli olan diğer insan için önemli olmayabilir (Schwartz, 2012). Yani değerler görecelidir. Değerler, bireylerin hayat anlayışlarının tamamlayıcı bir parçasıdır. Bir kimsenin yaşadığı bir değerler sistemi hayat felsefesinin göstergesidir (İlgar, 1996).

Fichter (1990) sosyal bilimciler tarafından bu kadar geniş inceleme alanına sahip olan değerlerin belli özelliklere sahip olduğunu vurgulamıştır. Bu özellikler şu şekilde sıralanabilir; Değerler herhangi bir kişinin yargısına bağlı olmaksızın, pek çok kişinin üzerinde uzlaşma sağladığı olgulardır. Ortak refahın muhafaza edilmesi ve sosyal ihtiyaçların karşılanması adına değerler ciddiye alınırlar. Bir başka özellik ise değerlerin coşkularla birlikte bulunmasıdır; çünkü bireyler yüce değerleri için mücadele eder ve fedakârlık yaparlar. Ayrıca değerler kavramsal açıdan değerli görülen nesnelere soyutlanabilir bir niteliğe sahiptir.

Schwartz ve Bilsky'ye göre değerlerin özellikleri şunlardır: Değerler, duygularla iç içe geçmiş bir yapıda bulunan inançlardır. Değerler, bireylerin hedefleri ve hedefe varmada etkili olan davranış tarzları ile bağlantılıdır. Değerler, özgül davranış

ve durumların ötesindedir. Örneğin, itaatkârlık değeri tanıdığımız, tanımadığımız kişilerle olan ilişkilerimizde ve ilişkide bulunduğumuz tüm bağlamlarda geçerlidir. Değerler insanların, olayların ya da eylemlerin seçimini ya da değişimini yönlendiren ölçütlerdir. Değerler sahip oldukları öneme göre hiyerarşik bir yapıya sahiptir (Kuşdil ve Kağıtçıbaşı, 2000).

Aydın (2003), değerlerin niteliklerini şu şekilde özetlemiştir: Değerler inanışları içeren ve dolayısıyla da aşkınlıklar taşıyan olgulardır. Genelde arzu edilen ve ilgi gösterilen şeylerdir. Kişilerin davranışlarını rasyonelleştirip içselleştirmelerine olanak sağlar. Her alanın kendine has değerleri mevcuttur. Farklı kaynak ve muhtevaya sahip olsalar da bir şekilde sosyaldirler. Barsky'nin (2010) ifade ettiğine göre değerler, bireyin, ailenin, grubun, organizasyon veya toplumun arzularını yansıtan ideallerdir. Değerler insanın neyin iyi veya değerli olduğu hakkındaki inançlarını belirler. Değerler, tercihlerin önceliğini yansıtır. Farklı derecelerde ve farklı türlerde olsa da bütün insanlar değerler sistemine sahiptir.

Özensel (2003), aile, ekonomi, hukuk, siyaset, eğitim gibi temel kurumların her birinin kendine ait değerleri olduğunu ve bunların hiçbirinin birbirinden bağımsız olmadığını belirtmiştir. Değerler üst düzeyde bilişsel yapılar olup, kişinin çevreye uyumunun olmazsa olmaz şartıdır. Bu sayede bireylerin davranışları ve tutumları arasında bir tutarlılık mümkün olabilmektedir. Özgüven (2003) de benzer şekilde değerlerin toplumla bireyi birleştirme, toplumun sosyal ihtiyaçlarını karşılama özelliklerinden bahsetmiştir. Değerler bilinçte yer eden ve davranışların motivasyon kaynağı olan yapılardır. Ayrıca sadece bilinci değil; duygu ve heyecanları da ilgilendiren yapılardır.

2.3.1.3. Değerlerin İşlevleri

Sahip olduğumuz değerler birtakım sonuçlar doğurur. Bunlar alan yazında değerlerin işlevleri olarak adlandırılır (Ulusoy ve Dilmaç, 2015). Değerler genel anlamda iki temel işlevi icra eder. Bunlardan birincisi, kişilere toplum içinde nasıl davranması gerektiği konusunda yol göstererek topluma uyumunu kolaylaştırmak ve sosyalleştirmektir. İkinci işlevi ise insanları ortak bir noktada buluşturarak toplumsal

bütünlüğü sağlamak ve bunu gelecek kuşaklara aktarmaktır (Kumbasar, 2011). Ilgar'a (1996) göre değerler ve değerler sisteminin uzun vadeli işlevi ise temel insan ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlamaktır.

Fichter (1990) değerlerin işlevlerini şu şekilde sıralamıştır:

- Değerler, kişilerin ve toplumların sosyal değerinin yargılanmasına yardımcı olan araçlardır. Ayrıca kişinin çevresindekilerin gözünde nerede durduğunu tespit etmesini sağlar.
- Değerler, bireylerin dikkatini istenilir, faydalı ve önemli olarak görülen maddi kültür nesnelere üzerinde yoğunlaştırır.
- Değerler, kişilerin sosyal rollerini tayin etmesine ve gerçekleştirmesine imkân sağlayarak rehberlik eder.
- Bütün toplumlarda ideal düşünme ve davranma yolları, değerler aracılığıyla şekillenir.
- Değerler, sosyal kontrol ve baskı mekanizmaları olarak işlev görebilir.
- Değerler, toplumdaki dayanışma araçları olarak da işlevde bulunabilirler.

Değerlerin fonksiyonu, “Bütün beşeri olayların gerçekleşmesinde belirleyici olmak” biçiminde özetlenebilir. Siyasi, sosyal, estetik, ailesel, bütün beşeri unsurların temelinde değerler vardır. Sosyal olguların ardındaki değerlerin bir kısmı geçici olarak sosyal şartlar gereği üretilmiş ve dolayısıyla da kalıcı bir nitelik taşımasa da, bu durum sonucu değiştirmez (Aydın, 2011). Ersoy'a (2006) göre değerlerin en önemli işlevi onların karar alma sürecinde etkin rol almalarından kaynaklanır. Çünkü değerler karar alma sürecinin merkezinde yer alarak, yol gösterici rehberlik edici niteliğiyle de aktif bir rol üstlenir.

2.3.1.4. Değerlerin Kaynağı

Değerlerin kaynağının ne olduğu sorusu hem önemli hem de karmaşık bir sorudur ve yıllardır entelektüellerin ilgi odağı olmuştur. Bunun asıl sebebi de toplumdaki değer bunalımı fikrinin yaygınlaşan bir tartışma konusu olmasıdır (Boudon, 2001). Değerlerin kaynağının ne olduğu sorusuna araştırmacıların pek

çoğunun verdiği yanıt farklıdır. Kimisi değerlerin kaynağının kişinin kendisi olduğunu yani “insan”ın olduğunu, kimisi değerlerin kaynağının insanın dışında yer aldığını yani “toplum olduğunu ifade etmiştir. Değerlerin kaynağının bilgi, inanç, din ya da aşkın bir varlık olan Tanrı olduğunu savunan araştırmacılar da vardır.

Farabi ahlaki değerlerin yani “iyi” ve” kötünün” kaynağının insan olduğu görüşüne sahiptir. Bu sebeple bu görüş antropolojik bir temellendirmeye sahiptir (Bircan, 2015). Benzer şekilde Nietzsche de değerleri belirleyenin insan olduğunu düşünmektedir (Özensel, 2003). Teoriden ziyade pratik bir niteliğe sahip olan değerler insanoğlunun varlık şartlarından biridir. Nitekim insan değerlerini varlıklarla ilişki kurarak oluşturmaktadır. Bu bağlamda değerleri oluşturan, koruyan ve sürdüren bizzat insanın kendisidir. İnsan değeri ortaya koyar, ona bağlılık geliştirir, inanır ve onu yaşar. Hatta gerekli durumlarda değiştirir. Değer koymak amaç belirlemektir. Değerler hayata yön verir ve insanlar üzerinde yaptırım gücüne sahiptir (Bolay, 2007).

Fichter’e (1990) göre değerlerin iki kaynağı vardır. İlki, kişinin dışında, toplumdaki kaynaklanan sosyal değerlerdir. Örneğin, sosyal saygınlık bireye kendisinden dolayı değil, iyi bir aileye mensup olması nedeniyle verilir. Çünkü iyi bir aileden gelmek toplumda yüksek bir değer ölçütüdür. Sosyal saygınlık kişinin işle ilgili rolüne, eğitimine, hatta bazen sahip olduğu fiziki niteliklerine dayandırılır. Bütün bunların kaynağı kişinin kültürel çevresinde yer almaktadır. Dışarıdan kaynaklanan sosyal değerlerin yanı sıra içsel olan değer kaynakları da mevcuttur. Bireyin insan olmasından kaynaklanır ve bireyin insanlık onuru, bireye saygıyı gerektirir. Kişinin davranışları ile değerlendirilmesi, iyi davranışları için övülmesi, kötü davranışları için yerilmesi de kişinin sosyal değerlendirilmesinde temel teşkil eder. Örneğin, kişisel dokunulmazlık hakkı insanlık gerçeğine dayandırılır. Bu dokunulmazlık toplumdaki kaynaklanmaz ve bireye dışarıdan aktarılmaz. Günümüzde artık tüm toplumlarda insanların içsel bir değere sahip olduğu kabul edilmektedir. Fichter’in görüşünü destekleyen bir başka ifade ile değerlerin kökü insanın ruh dünyasında, gövdesi ise kültür dünyasında yer alır (Hökelekli, 2013).

Felsefe tarihi incelendiğinde, tüm ahlaki değerlerin en temel kaynağının, hatta bizatihi o değer kendisi olarak Tanrının gösterildiği görülür (Filiz, 1998). Akbaş (2007) da benzer şekilde değerlerin tanrıdan geldiği ve insanlar tarafından oluşturulduğunu iddia etmektedir.

Sosyolojik perspektiften bakan Özensel'e (2003) göre, değerlerin kaynağı kişinin dışındadır ve kişinin kontrolünü aşmaktadır. Bir toplumun her bir üyesi bir takım inançlara, amaçlara sahip olmasaydı toplumda çeşitli normların oluşması mümkün olmayacaktı. Ayrıca değerler hiçbir zaman kendi başına bilişsel bir yapı oluşturamazlar ve bunlar diğer sahalardaki değerlerle ilişkilidirler.

Değerlerin kaynağı ele alındığında karşımıza bilgi ve inanç kavramları çıkmaktadır (Bolay, 2004) Genel kabule göre inanç, değer kaynağıdır. Çünkü değer inanılan şeydir (Bolay, 2004). Bir başka görüşe göre de değerlerin kaynağı dindir (Kılıoğlundan, 1990'dan aktaran: Kara, 2016). İslam dini açısından bakıldığında ise değerler siteminin kaynağı Kur'anın inşa ettiği vahiydir (Kara, 2016).

2.3.2. Değerlerle İlgili Yaklaşımlar

2.3.2.1. Spranger'in Değer Yaklaşımı

Spranger (1928), psikolojide değer testini kullanan ilk araştırmacıdır. Yaptığı çalışmada denekleri kişilik özelliklerine göre sınıflandırmaya çalışmış ve her deneğin şu 6 temel değer tipinden birinin alanına girebileceğini ifade etmiştir (Güngör,1998):

1. Bilimsel değer: Bilgi, kıyaslama, eleştirel bakış açısı ön planda olup, gerçekler önemsendir.
2. İktisadi değer: Faydacılık ve pratik ön planda olup maddi hedefler önemsendir.
3. Estetik değer: Güzellik, uyum, simetri, düzen ve şekil ön planda olup sanat toplum için gereklidir anlayışı mevcuttur.
4. Sosyal değer: Yardımlaşma, sevgi ve fedakârlık ön plandadır.
5. Dini değer: Dünya ve evren ile ilgili inançları kapsayan değerler ön plandadır.

6. Politik değer: Kişisel güç, liderlik, şöhret ve yetkilik ön plandadır.

2.3.2.2. Allport'un Değer Yaklaşımı

Spranger'in çalışmasından ilham alan Allport, Vernon ve Lindzey (1960) "Study of Values" adlı çalışması ile değerleri 6 sınıfa ayırmıştır. Bunlar estetik, iktisadi, sosyal, siyasi, dini ve bilimsel değerlerdir. Bu değerler insan yaşamında yer eden temel değerlerdir. İnsanlar kendi yaşamlarında bu değerlere değişen miktarlarda önem verir ve bunlar karşısında bir tavır alır. Değerler hem kendi hayatımızın hem de başkalarının hayatında olmasını istediğimiz hedeflerdir. Değerlerin belirleyicisi kimi zaman bireyler, kimi zaman da toplumdur (Güngör, 1998).

Allport, Vernon ve Lindzey'in (1960) çalışması psikolojide deney ve araştırma açısından büyük yankı uyandırmıştır.

2.3.2.3. Hofstede'nin Değer Yaklaşımı

Hofstede değeri bir durumu diğerine tercih etme şeklinde tanımlamıştır. Değerlerin birey ve toplumun sahip olduğu özellikler olduğunu ve kültürü şekillendirdiğini ifade eden Hofstede her bireyin zihinsel programının olduğunu ve bireylerin sahip olduğu zihinsel programlar doğrultusunda tercihte bulunduğunu vurgulamıştır (Aktaran: Öztürk Samur, 2011) Teorisinde bağlama büyük önem veren Hofstede bireyin karar verme sürecini ve davranışlarını etkileyen 4 kültürel boyuttan bahsetmiştir (Hofstede, 2011):

1.Güç Aralığı: Organizasyonların üyeleri ve aile gibi kurumlarda gücün eşit bir şekilde dağılmaması olarak tanımlanabilir. Bütün toplumlarda eşitsizlik mevcuttur fakat bazılarında bu durum daha fazladır.

2. Erillik-dişillik: Bir toplumda cinsiyetler arası dağılım ve cinsiyetlere yüklenen rolleri ifade eder.

3.Bireycilik ve toplumculuk: Bireysellik ve toplumsallık birbirine zıt kavramlar olup kişisel özellikler değildir. İnsanların toplumla birleşme ve bütünleşme derecesi ile ilgili bir durumdur.

4.Belirsizlikten kaçınma: Bir toplumun belirsiz ve açık olmayan durumlarda bilinmeyene karşı gösterdiği tepkiyi ifade eder. Belirsizlikten kaçınma ile riskten kaçınma farklı şeylerdir.

2.7.2.4. Rokeach'ın Değer Yaklaşımı

Rokeach (1973) değeri, “yaşama rehberlik eden standartlar” olarak tanımlamıştır ve değerlerin toplumsal tutum ve davranışların belirleyicisi olduğunu ifade etmiştir. Değerler sistemi tercih edilen davranış şekli veya varoluş amacı ile ilgili kalıcı inanç sistemidir ve her birey belli değer sistemine sahiptir. Değerler süreklilik ve görecelilik özelliğine sahiptir (Aktaran: Karababa, 2015).

Rokeach yaptığı çalışmalar neticesinde değerleri gaye değerler (Terminal Values) ve vasıta değerler (Instrumental Values) şeklinde sınıflandırmıştır. Vasıta değerler gaye değerlerin elde edilmesi yolunda ihtiyaç duyulan vasıflardır. Örneğin eşitlik, kendine saygı ve aile güvenliği, sosyal saygınlık gaye değer iken, sorumluluk, nezaket ve zekâ vasıta değerlerdir (Güngör, 1998). Bu değer sisteminin altında 18’erden 36 tane değer yer almaktadır. Amaç değerler arzu edilen değerler olup araç değerlere göre daha soyuttur. Fakat bu iki değer sistemini kesin çizgilerle ayırmak çok zordur (Aktaran: Karababa, 2015).

Tablo-1: Amaç ve Araç Değerler

Amaç Değerler	Araç Değerler
Barış içinde bir dünya	Bağımsız olma
Aile güvenliği	Bağışlayıcı
İç huzur	Cesaretli
Mutluluk	Dürüst
Dini olgunluk	Entelektüel
Eşitlik	Geniş görüşlü
Özgürlük	Hırslı
Güzellikler dünyası	İtaatkâr

Heyecanlı verici bir yaşam	Kendini kontrol eden
Başarılı olma	Kibar
Kendine saygı	Kendine hakim
Bilgelik	Mantıklı
Gerçek dostluk	Neşeli
Arkadaşlık	Sevecen
Sosyal kabul	Sorumluluk sahibi
Ulusal güvenlik	Temiz
Rahat bir yaşam	Yardımsaver
Zevk	Yaratıcı olma

Kaynak: Aktaran: Akbaş, 2004.

2.3.2.5. Schwartz'n Değer Yaklaşımı

Değer, insanların yaşamında yol gösterici ilkeler ve olayları değerlendirmesinde kişiye rehberlik eden, arzu edilebilir hedefler olarak tanımlanmıştır (Schwartz, 2007). Schwartz değer teorisinde, her birinin merkezinde motivasyonel amaçlar bulunan, 10 tane geniş çerçeveye sahip değer tanımlamıştır. Bu değerler evrenseldir çünkü insanın var olabilmesi için gerekli olan şu üç ihtiyaca dayanmaktadır: Biyolojik gereksinimler, kişiler arası etkileşimin gerektirdiği gereksinimler ve toplumların devamı için gereken gereksinimler. Bu 3 değişkene bağlı olan değerler şunlardır (Schwartz, 2012):

1.Güç: Toplumsal statü, saygınlık, insanlar ve kaynaklar üzerinde baskı ve denetim gücü. Değerler: Otorite sahibi olmak, sosyal güç sahibi olmak, zengin olmak, toplumdaki görüntüyü koruyabilmek ve insanlar tarafından kabul edilmek.

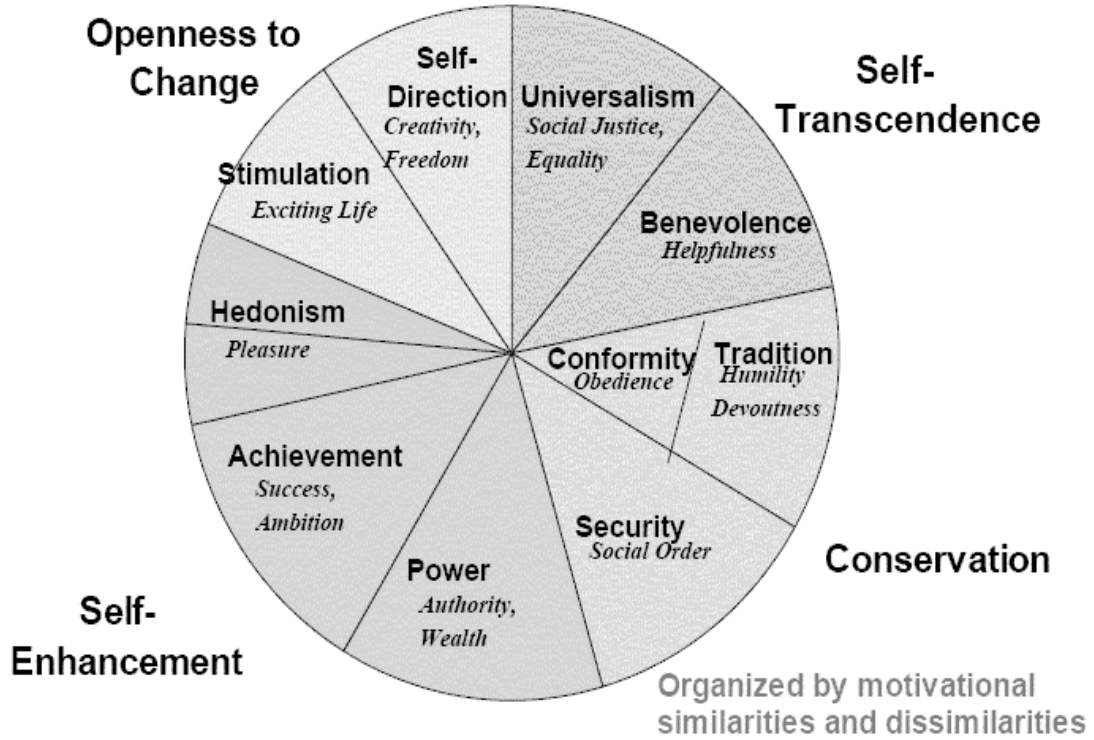
2. Başarı: Sosyal ölçütlere göre kişisel başarı yönelimi. Değerler: Başarılı olmak, sözü geçen biri olmak, yetkin olmak, hırslı olmak ve zeki olmak.

3. Hazcılık: Kişisel zevke veya hazza yönelim. Değerler: Zevk, hayattan tat alma, rahatına düşkün olma.
4. Uyarılma: Heyecan, yenilik ve hayata meydan okuma. Değerler: Değişken ve heyecan verici bir yaşam sürmek, cesur olmak.
5. Öz-yönelim: Düşünce ve eylemde bağımsızlık, seçmek, keşfetmek. Değerler: Özgür olmak, yaratıcı olmak, kendi amaçlarını seçebilmek, merak etmek ve kendisine saygısı olmak.
6. Evrensellik: Anlayış, hoşgörü, tüm insanları ve doğayı korumak. Değerler: Açık fikirli olmak, bilgelik, iç huzur, sosyal adalet, eşitlik, güzelliklerle dolu bir dünya, doğayla iç içe olmak, çevreyi korumak.
7. İyilikseverlik: Kişinin yakın iletişimi olduğu kişilerin iyiliğini gözetmesi ve artırması. Değerler: Dürüst olmak, yardımsever olmak, bağışlayıcı olmak, sorumluluk sahibi olmak, gerçek dostluk, olgun sevgi, manevi ve anlamlı bir hayat.
8. Geleneksellik: Kültürel ya da dini geleneklere saygı ve bağlılık. Değerler: Alçakgönüllü olmak, hayatın verdiklerini kabullenmek, dindar olmak, geleneklere saygılı olmak.
9. Uyum: Başkalarını rahatsız eden ve sosyal beklentilere aykırı olabilecek dürtü ve eylemlerin sınırlanması. Değerler: Kibarlık, anne- babaya ve yaşlılara değer vermek, itaatkâr olmak ve öz-disiplin.
10. Güvenlik: Emniyet, toplumun mevcut ilişkilerinin ve kişinin kendisinin huzuru ve istikrarı. Değerler: Toplumsal düzenin sürmesini istemek, milli güvenlik, aile güvenliği, iyiliğe karşılık vermek, bağlılık duygusu ve temiz olmak, sağlıklı olmak.

Kurama göre yukarıda belirtilen değerlerin ilişkisi dinamik bir yapıya sahiptir. motivasyonel amaçları gereği bazı değerler birbiri ile çelişkili, bazıları da uyumludur. Örneğin; başarı değeri yardımseverlik ile zıt iken, uyum değerleri geleneksellik değerleri ile paraleldir (Schwartz, 2012).

Schwartz değerler arasındaki ilişkileri aşağıdaki tabloda görselleştirmiştir:

Şekil-2: Değerlerin 10 Motivasyonel Tipi Arasındaki İlişkilerin Teorik Modeli



Kaynak: Schwartz, 2007

Schwartz bu 10 farklı değeri zıtlık ve uyumluluk esasına göre, dairenin çevresinde bulunan 2 temel boyut üzerinde gruplandırmıştır. Bunlardan ilki değişime açıklık-koruma, diğeri de kendini aşma-kendini geliştirmedir. Şekilde görüleceği üzere değişime açıklık, öz-yönelim ve uyarılma; koruma, güvenlik, uyum ve geleneksellik; kendini aşma, iyilikseverlik ve evrensellik; kendini geliştirme güç ve başarı değerlerinden oluşmaktadır. Hazcılık ise hem gelişime açıklık hem de kendini geliştirmenin ortak unsurudur. Bu tabloda motivasyonel olarak birbiri ile uyumlu olan değerler yan yana, zıt olanlar da karşılıklı şekilde yerleştirilmiştir.

2.3.2.6. Dilmaç, Arıcak ve Cesur'un Değer Yaklaşımı:

Dilmaç, (2007) değeri "İnsanı insan yapan özellikler ve insanı diğer canlılardan ayıran temel özellikleri içinde barındıran inançlar bütünü" şeklinde tanımlamıştır. Değerler konusu üzerinde uzun soluklu çalışmalar yapan Dilmaç, Arıcak ve Cesur'un (2014) değerleri 9 grupta sınıflandırmıştır:

1. Toplumsal değerler: Alçakgönüllülük, yardımseverlik, hoşgörü, saygı, nezaket değerleri bu sınıfta yer alır.
2. Kariyer değerleri: Eğitim, kalite ve kariyer değerleri bu sınıfta yer alır.
3. Entelektüel değerler: Akıl sağlığı, beden sağlığı, başarı ve bilgi gibi değerler bu gruba dâhildir.
4. Maneviyat: İman, din, ibadet, iç huzur bu gruptadır.
5. Materyalistik Değerler: Mal, mülk, para, statü gibi maddi unsurlar bu sınıfa dâhildir.
6. Romantik değerler: Aşk, sevgili, haz, eş, zevk gibi unsurlar bu sınıfta yer alır.
7. İnsan onuru: Şeref, onur, namus, adalet gibi değerler bu sınıfa dâhildir.
8. Özgürlük: Bağımsızlık, emek, kültür gibi değerler bu grupta yer alır.
9. Fütüvvet: Cesaret, cömertlik, gibi kavramlar bu kısımda ön plana çıkar.

2.3.3. Değerlerin Çeşitli Kavramlarla İlişkisi

2.3.3.1. Değer ve Din İlişkisi

Genel manasıyla din Tanrıya, çeşitli kutsal varlıklara, tabiatüstü güçlere inanmayı ve eylemde bulunmayı sistemli hale getiren sosyal bir kurum; aşkın bir güç ve ilke inancı, bu inancın neticesinde yaşam kuralı haline gelen zihni ve ahlaki bir tutum ve akıl sahiplerini kendi iradeleri ile iyiliğe yönelten kutsal bir nizamdır. Bir başka anlatımla din, insanları dünya ve ahiret mutluluğuna ulaştırmayı hedefleyen, iyiliğe ulaşmanın yollarını gösteren, insanı olgunluğa eriştirerek mutlu kılmayı amaçlayan prensipler bütünüdür. Din, fertleri ve toplumları etkisi altına alan sosyal bir kurum niteliğindedir (Arslan, 2015). Din toplumsal ve ferdi hayata yön tayin eden önemli öğüt ve taleplere sahip olması bakımından dinamik bir değer sağlayıcıdır. Bireyler dini benimserken aynı zamanda dinin getirmiş olduğu değerleri de

benimsenirler; dinin değer verdiklerini önemser, yasakladıklarından kaçınırlar (Kaymakcan, 2010). Genel çerçeveden bakıldığı zaman din ve değer arasındaki ilişki karşılıklıdır; değerler dinin dokusunu oluşturduğu gibi din de birtakım değerler ortaya koymaktadır (Keskin, 2016a). Değerler ve din arasındaki ilişkiyi sistemli bir şekilde inceleyen ilk araştırmacı Rokeach'dır. Rokeach'a göre değer belli bir davranış tarzının ya da varoluş amacının bireysel ya da toplumsal olarak karşıtlarına tercih edilmesine ilişkin kalıcı inançlardır (Keskin, 2016a).

Değerler ve inançlar hayatın anlamlandırılmasında, davranışların şekillenmesinde önemli rol oynarlar. Dinin çerçevesinde yer alan değerler sistemi insanların davranışlarını yönlendirme gücüne sahiptir. Böylece insanlar olaylara ve hayata karşı belli bir perspektif alırlar. Dinler arasında çeşitli farklılıklar olmakla beraber her din, mensuplarına hayata dair açıklamalar getirerek nasıl yaşamaları gerektiği konusunda yol gösterir (Akıncı, 2005).

Herhangi bir dinin getirdiği değerler o dine mensup olan kişiler için bağlayıcı olduğu gibi başka bir dine mensup olan bir kişi tarafından da benimsenebilir fakat dindar insanların bir değeri içselleştirip uygulamaları dindar olmayan insanlara göre çok daha kolaydır. Çünkü onlar yüce bir yaratıcıya bağlı olmaları dolayısıyla eylemde bulurken çok daha ihtiyatlı olacaklardır. Dolayısıyla dini metinler yalnızca ceza ya da mükâfat üzerine kurulmaz, aynı zamanda davranışlarla ilgili övgülerde bulunur (Polat, 2010). Yapıcı ve Zengin'in (2003) ifade ettiği gibi dindar bireyler dini ve geleneksel değerlere önem veriler.

Dinlerin en temel ilkesi inançtır. Güngör'e (1998) göre inançlı olmak açısından değer, dünyamızın belli bir parçası ile ilgili duygu, idrak ve bilgilerimizin terkihi demektir. Ancak değer, inancın özel bir şekli olması bakımından, ondan da yüksek düzeyde bir zihin organizasyonudur. Yani değer, birbiri ile organize olmuş bir grup inanca tekabül eder. İnançlar yaşamı anlamlandırmak bakımından insanları derinden etkilemektedir. Dünya görüşünün ve anlayışların oluşmasına kaynaklık eden inançlar eğitim, aile, ekonomi, siyaset gibi pek çok sahada etkisini göstererek toplumsal ahlakın ve değerlerin oluşmasına kaynaklık eder. İnançlar yer aldıkları toplumun değerleri ile mevcut yapı arasında doğrudan bağlantı kurmaktadır. Bu sebeple

değerler dünyası, toplumsal yapının dinselikle bütünleştiği en önemli sahalardan biridir (Keskin, 2016).

Din, bireysel ve toplumsal hayatı şekillendirme gücüne sahip bir yapı olduğu için hem kendisi önemli bir değer hem değerlerin en önemli kaynağı durumundadır (Dam, 2016). İnsan açısından bakıldığında din, asıl anlamını ortaya koyan, ahlaki ve insani değerleri ortaya koyma talebine yanıt veren bir yapıdır. Bu yüzden anlamına uygun bir dini yaşayış ve anlayış değer odaklı olmak mecburiyetindedir (Hökelekli, 2013). Dinler kutsal bir kaynağa dayanan değerler sistemi ile mensuplarının hayatına yön vermekte ve ilkeli davranmalarını sağlamaktadır (Akıncı, 2005). İslam dini açısından bakıldığında 3 tip değer mevcuttur. Bunlardan ilki ahlak (Genel anlamda İslam öğretisinde ve şeriatla ortaya konan görev ve sorumluluklar), ikincisi edep (iyi insan yetiştirme ile ilgili yaklaşımlar), üçüncüsü ise iyi bir Müslüman tarafından benimsenen niteliklerdir (Halstead, 2007).

2.3.3.2. Değer ve Davranış İlişkisi

İnsanların eylem ve davranışlarının altında pek çok sebep vardır. Bu sebepler iç ve dış sebepler olmak üzere ikiye ayrılır: dış sebepler, doğa ve sosyal çevre, alışkanlık ve taklit gibi insanı şu ya da bu şekilde davranmasını sağlayan dış etkenlerdir. İç sebepler ise, insanın ruhsal yapısı, mizaç, kişilik özellikleri, içgüdüleri, eğilimler, kalıtım ve tutkulardır (Filiz, 1998). Değerler ise insan davranışlarına yön veren hem iç hem de dış sebepler arasında gösterilebilir. Çünkü değerlerin hem bireysel hem he toplumsal yönü bulunmaktadır.

Değerler, tutum ve inançlara benzer şekilde 3 boyuttan oluşmaktadır; bilişsel, duyuşsal ve psiko-motor boyut. Değerlerin duyuşsal boyutu iyi-köyü, olumlu-olumsuz gibi yargıları ve duygusal tepkileri kapsar. Değerlerin bilişsel boyutunda, değerlerin farkına varma, değerleri kavrama ve nerede kullanacağını bilme gibi beceriler bulunur. Psiko-motor boyut ise, duyuşsal ve bilişsel yönden meydana gelen öğrenmelerin davranışları şekillendirmesidir. Değerlerin davranışa aksedebilmesi, duyuşsal ve bilişsel boyutun gerçekleşmesi ile mümkün olur (Akbaş, 2004). Güngör'e (1998) göre değerler bizim bilişsel yapımızın en temel unsurlarından

biridir. Ayrıca bunlar arasında yüksek düzeyde bir uyumun olması ve uyumsuzlukların giderilmesi insanın dengede kalması için gereklidir. Benzer şekilde Ersoy (2006) da değerlerin bilişsel boyutunun davranışın meydana gelmesi için gerekli olduğunu vurgulamıştır. Bu süreçte değerler çoğu zaman davranışları etkileyen psikolojik organizasyonlardır. Örneğin, estetik değerlere önem veren kişi, sanatçılara değer verir, tiyatro, resim sergisi gibi faaliyetlere katılır. Yine dini değerlere önem veren kişi, dua ve ibadetlerini yerine getirir, kutsal kitap ve kutsal eşyalara karşı duyarlıdır (Güngör, 1998).

Bir insan bir değeri benimsediği zaman o değer o kişi için bir amaç haline gelir, davranış kalıbı ve ilkesi olur. Değerler davranışlarımıza kılavuzluk yaparak yargılarımızı, eylemlerimizi, anlık amaçlarımızı daha yukarı taşırlar. Sonuç olarak nasıl olmamız ve nasıl davranmamız gerektiğini gösterirler (Hökelekli, 2013). Bunun yanı sıra değerler, toplum içerisinde nasıl davranmamız gerektiğini, olaylara karşı nasıl tavır alacağımızı etkiler. Herhangi bir dini veya siyasi kurumu desteklememizde ya da karşı çıkmamızda referans kaynağı olur (İlgar, 1996). Fakat değerlerin sosyal hayatta gerçekleşmesi kompleks bir süreçtir (Şerif, 1996). Nitekim değerler ile insan davranışları arasındaki ilişki karşılıklıdır. Yani değerler insan davranışlarına yön verirken, insanlar da değerleri yaşatmakta ve beslemektedir.

Değerlerin çeşidi ve oranı değişmekle birlikte dünyadaki bütün toplumlarda kendisine yer bulmaktadır ve etkisini hissettirmektedir. Olumlu ve olumsuz davranışların hemen hemen hepsi bir değer hükmüne dayanmaktadır (Ersoy, 2006). Çünkü değerler soyut kavramlardır ve kendini ancak davranışlarda gösterir. Filiz'in (1998) de ifade ettiği gibi insan iyiyi düşünerek iyi, kötüyü düşünerek kötü olmaz. Bu değerlerin davranışlarda kendilerini sergilemelerini bekleriz. İnsanların değerlerine göre davranmalarının sebeplerinden biri de inanç-davranış tutarlılığına ihtiyaç duymalarıdır (Bardi ve Schwartz, 2003).

Bireylerin düşünce ve davranışları tek bir değer tarafından değil; birden fazla değer tarafından şekillenebilir (Çileli, 1990; Sucu, 2012). Bu bağlamda insanların davranışlarını bir tek değere göre değerlendirmek yanlış bir tutumdur. Din, âdet, görenek vb. gibi değerleri belirleyen unsurlar bireylerde bir değer algısının

gelişmesine ve farklı biçimlerde değerlendirilmesine sebep olur (Sucu, 2012). Ayrıca bir değer değer olması devamlılığından kaynaklanır. Bir anda ortaya çıkıp kaybolan bir davranış, bir değer niteliği taşımaz. Ahlaki bir hareket tarzının örnek teşkil edebilmesi her zaman göz önünde bulunması ve sürekli tekrarlanması gerekir. Tek ve devam arz etmeyen bir davranış kural olarak kabul edilemez, bir rastlantı ya da jest olarak kalır; bu sebeple de değer diyemeyiz. Bu bakımdan yaşam boyu süreklilik gösteren bir eylem yani bir karakter olmalıdır (Ülken, t.y.)

Önemli değerleri sürdürmenin doğal yolu, açık bir şekilde davranışlarla ortaya koymak veya elde edilmesini teşvik etmektir. Örneğin insanlar kişisel güvenliklerini koruyarak güvenlik değerini takip ederken, zevk veren aktivitelere katılarak haz değerlerini takip ederler. Davranışların çoğu ise birden fazla değer tarafından şekillenir (Bardi ve Schwartz, 2003).

2.2.3.3. Değerler ve Ruh Sağlığı

Ruh (spiritus) Latince bir kelimeden gelmekte olup nefes, güç, cesaret, hayat anlamlarına gelmektedir. Rudolf Otto ruhu, kutsal olarak tanımlamaktadır (Özdoğan, 2005). Ruh biyo-fizyolojik ortamda canlılığını sürdüren ve kaynağını kalpten alan soyut bir yapıdır. Ruhun insanın görünmeyen, idrak eden ve bilgi sahibi olmasını sağlayan parçası olduğu söylenebilir (Kızılgöçer, 2014). Ruhsallık, kişinin hayatında amaç, değer ve anlam aramasıyla ilgilidir (Özdoğan, 2005). Değerler, tıpkı matematik yasaları gibi insan ruhunda kuruludur. Ancak, değerler ruhsal etkinliğimizin parçası ya da tortusu niteliğinde değildir; değerler ideal varlıklardır (Filiz, 1998).

Dünya Sağlık Örgütü'nün (2001) tanımına göre ruh sağlığı, “Bireyin günlük hayatın stresiyle baş edebildiği, kendi yetilerinin farkına vardığı, içinde bulunduğu topluma uyum sağlayıp çeşitli katkılarda bulunabildiği bir tür iyi olma halidir”. Ruh sağlığı bozuk olan kişilerin çevreye karşı uyumsuz semptomları bulunur. Ruh sağlığı problemleri, kişinin kendisinden beklenen ev, okul, iş ve toplumsal görevleri yerine getirebilmesi, kendi kendine yaşamını sürdürebilmesi gibi işlevleri kaybetmesine, üreticiliğini ve sosyalliğini yitirmesine, görev ve sorumluluklarını ihmal etmesine

sebepe olmaktadır (Nalbantoğlu, 2011). Ruhsal hastalıklar depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu, fobiler, panik bozukluk gibi şekillerde tezahür edebilir.

Erich Fromm'a (2006) göre ruh hastalıklarının anlaşılması ahlaki sorunlarla beraber ve onlarla alakalı olarak anlaşılabilir. Örneğin "Komşunu kendin gibi sev" ilkesi önemli bir hayat düsturu olup bu gibi şeylerin eksikliği mutsuzluk duyguları ve ruh hastalıklarının en önemli kaynağıdır. Hökeleklî (2013) toplumun ruh sağlığı ve bütünlüğünün, toplumun hemen hemen tüm kesiminin uzlaşmaya vardığı insani, manevi ve ahlaki değerlerin yeni nesillere sistematik biçimde aktarılması ve onların da bu değerleri davranışlarında sergileyebilmesine bağlı olduğunu vurgulamıştır.

Rokeach (1973) değerlerin işlevlerinden bahsederken, ego koruyucu işlevini üzerinde durmuştur. Amaç ve araç değerlerin hepsi bu fonksiyonu yerine getirebilmektedir (Dilmaç, 2015). Ego ruhsal yapının, uyum sağlayıcı, düzenleyici ve dengeleyici kısmıdır. Freud'a göre ego, dış dünya ile alt benlik arasındaki dengeyi sağlayan unsurdur. Ego, organizmadan gelen iç ve dış uyaralar arasında ve dış dünyadaki koşullar karşısında denge kurmaya çalışması organizmanın doğal süreçleri (bellek, algılama, uyarıcı eşiği gibi) ve savunma mekanizmaları ile gerçekleştirilir (Karahana ve Sardoğan, 2004).

Bireylerin ruh sağlığını koruyabilmeleri için egosunu kuvvetlendirip, hayatın ona verdikleri ve hayattan beklentileri arasında denge ve uyum kurabilmesi gerekir. Ruh sağlığı yerinde olan insan potansiyelini verimli bir şekilde kullanarak etrafına sağlıklı bir şekilde uyum sağlar. Bunu başaran insanın kendini olduğu gibi kabul ettiği, sağlıklı ve olumlu bir yaklaşıma sahip olduğu ve özsaygı düzeyinin yüksek olduğu görülür. Ayrıca bu insanlar içinde bulunduğu toplumun değerlerini benimseyerek çevresine faydalı olmak ister (Bakırcıoğlu, 2010).

Değerlerin işlevlerinden biri de hayata anlam katarak davranışları şekillendirmesidir (Akıncı, 2005). Hayata anlam verme, insanoğlunun başlıca ihtiyaçlarından biri olup kâinatı, kâinatın varlık sebebi ve insanın varlık sebebini anlamaya yönelik bir arayıştır. İnsan varoluşunun amacını bulmak için ve yaşamına

yön verecek ilkelere ve değerlere ulaşmak için çabalar (Akıncı, 2005). Victor Frankl'a göre insanı insan yapan onun anlam arayışıdır. Anlamsa değerlerdir. Değerler, hayatı ve dünyayı yaşanılır kılmasının yanı sıra yaşamı değerli ve anlamlı kılar. Değerler insana kim olduğunu gösterdiği gibi varlığının ne anlam ifade ettiğini de gösterir (Çağlar, 2005).

Hayatta anlam bulmak veya insanın anlam duygusuna sahip olabilmesi birtakım değerlerin kazanması ve bunların psikolojik mekanizmada yer etmesi, içselleşmesi ile mümkündür. Değerler insanın anlam gereksinimini karşılaması adına önemli psiko-sosyal unsurlardan biridir (Hökelekli, 2011). Hayatın en önemli ve en ateşli sorunlarının başında kimlik ve anlam sorunları gelir. Tüm insanlar bu dünyada ne olduğunu, varlığının sebebini merak eder. Ruhsal sorun yaşayan insanların büyük kısmı hayatına anlam tayin edemeyen kişiler olup, bu kişiler ilerleyen zamanlarda anksiyete, depresyon veya kaygı bozuklukları gibi sorunlardan muztarip olur (Sayar, 2006).

Anlam duygusuna sahip olmak şu dört temel psikolojik ihtiyacımızı karşılar:

- Anlam duygusu sayesinde amaç sahibi oluruz.
- Yaşamımızdaki etkinlikleri kontrol altına alarak hayatımıza yön verebileceğimizin farkına varırız.
- Anlam duygusu bize değerlere sahip çıkmayı öğretir.
- Anlam duygusu sayesinde kendi öz-değerimizin bilincine varırız (Sayar, 2006).

Değerler insanların önemli bir ruhsal ihtiyacı olan anlam duygusunu idrak etmesini sağlarken anlam duygusu da bireylerin değerlerini benimsemesi gereğini aşılır. Varoluşçu yaklaşım da aynı şekilde anlam arayışını, yaşamın anlamını keşfetmenin ruh sağlığının temeli olduğunu savunur.

Rokeach'a (1973) göre değerlerin işlevlerinden biri de kendini gerçekleştirilmeye hizmet etmesidir. Amaç ve araç değerler açık veya gizli olarak bu

işlevin kapsamındadır. Maslow'a (1996) göre tüm insanlar kendini gerçekleştirme güdüsüne sahiptir. Kendini gerçekleştirmiş birey de türünün en iyi örneğidir. Ayrıca değerlerden yoksun olmak, ahlaksızlık, anomi, köksüzlük, ümitsizlik, boşluk ve inanılacak, uğruna adanılacak şeylerin eksikliği gibi sonuçlara yol açmaktadır. Bu olumsuz sonuçların önlenmesi için uğruna kendimizi feda edebileceğimiz, yalnızca doğru olmalarından ötürü inanabileceğimiz, geçerli kılınabilen ve uygulanabilir bir insani değerler sistemine ihtiyacımız vardır.

İnsanların ruhi yönden sarsılmasına sebep olan travmatik yaşantılar sahip olunan değerlerin sorgulanmasına ve hatta yeniden inşa edilmesine yol açabilir. Shafer ve Moos (1992) da yakın kaybı, ciddi bir hastalığa yakalanmak gibi aşına olunmayan ve yaşamı tehdit eden durumlarla karşı karşıya kalmanın kişinin kendine ve dünyaya dair inançlarını tamamen kesintiye uğrattığını vurgulamıştır. Bu krizler duygusal karmaşa ve temel değerlerin ve önceliklerin sorgulanması, yaşam amaçlarının acılı bir şekilde yeniden inşası için insanları zorlar. Ayrıca insanlar ölümle burun buruna geldiği zaman yeni öncelikler edinir ve yaşamının yönünü değiştirir (Schaefer ve Moos, 1992).

Kişiler travmatik kaybın gerçekliğini kabul ettiği zaman, farkındalık, bakış açısı, minnettarlık, mutluluk, özgürlük, yaratıcılık, cesaret, affedicilik, kabul edicilik, sabır, dışa dönüklük ve ümit değerlerinin açığa çıkması mümkün hale gelir (Werdell ve Wicks, 2012: 183). Ayrıca travmanın ardından yaşanan pozitif değişimler daha büyük bir olgunluk duygusunu, değerlerin ortaya çıkması, aile ve arkadaşları daha fazla takdir etme gibi durumlara yol açabilir (Berger ve Weiss, 2003).

III.BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin nasıl analiz edildiği konusunda bilgilere yer verilecektir.

3.1. Araştırma Modeli

Nicel araştırma paradigmasına sahip bu çalışmada, savaş travması yaşayan yetişkin bireylerin savaş travma sonrası büyüme, sahip oldukları değerler ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler aralarındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırma, genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir.

Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evrenin tamamı ya da evrenden alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde, evren hakkında genel bir yargıya ulaşmak amacıyla yapılan tarama araştırmalarıdır. Genel tarama modelleri tekil ya da ilişkisel taramalar yapmaya imkân verir (Karasar, 2015). İlişkisel tarama modelleri, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki değişimin birlikte var olup olmadığını veya bu değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2015)

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Suriye'den Türkiye'ye savaş sebebi ile göç eden, savaşa maruz kalan ve şu anda Konya, İstanbul ve Antep illerinde ikamet eden 18-65 yaş aralığında olan Suriyeliler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu, özel bir grup olması dolayısıyla amaçlı örnekleme çeşitlerinden ölçüt örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Amaçlı örnekleme, araştırmanın amacı doğrultusunda bilgi açısından zengin durumların seçilerek derinlemesine inceleme yapılmasına imkân sağlayan örnekleme çeşididir. Genellikle belli özelliklere sahip veya belli kriterleri karşılayan özel durumlarla çalışılmak istendiğinde tercih edilir. Amaçlı örnekleme türlerinden ölçüt örnekleme ise araştırmaya dâhil edilecek birimlerin belli niteliklere sahip

olması, önceden belirlenen ölçütleri karşılıyor olması durumudur (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014). Katılımcıların çalışmaya dâhil edilmesinde temel alınan ölçütler yetişkin olmaları (18 yaş üstü), Suriyedeki savaşa maruz kalmaları ve savaş yaşantılarının ardından en az 1 yıl geçmiş olmasıdır.

Tablo-2: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Bayan	202	64.5
Erkek	111	35.5
Toplam	313	100

Tablo-2’de görüldüğü gibi araştırma katılımcılarının 202’si (%64.5) bayan 111’i (%35.5) erkektir.

Tablo-3: Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı

Yaş	Frekans	Yüzde
18-25	114	36.4
26-40	139	44.5
41-67	60	19.1
Toplam	313	100

Tablo-3’te görüldüğü gibi yaşları 18 ile 67 arasında değişen katılımcıların 114’ü (%36.4) 18-25 yaş aralığında, 139’u (%44.5) 26-40 yaş aralığında, 60’ı da 41-67 (%19.1) yaş aralığındadır.

Tablo-4: Katılımcıların Medeni Durumu

Medeni durum	Frekans	Yüzde
Bekâr	115	36.8
Evli	171	54.6
Dul	27	8.6
Toplam	313	100

Tablo-4'te görüldüğü gibi araştırma katılımcılarının 115'i (%36.8) bekâr, 171'i (54.6) evli ve 27'si (%8.6) de duldur.

Tablo-5: Katılımcıların Eğitim Durumu

Eğitim durumu	Frekans	Yüzde
İlkokul	53	16.9
Ortaokul	66	21.1
Lise	71	22.7
Üniversite	113	36.1
Lisansüstü	10	3.2
Toplam	313	100

Tablo-5'te görüldüğü gibi katılımcıların eğitim durumu 53'ü (%16.9) ilkokul, 66'sı (%21.1) ortaokul, 71'i lise (%22.7), 113'ü üniversite (%36.1) ve 10'u (%3.2) da lisansüstü düzey şeklindedir.

Araştırma katılımcılarının savaşa ilişkin yaşantıları da şu şekildedir: 245'i (%78,2) herhangi bir saldırıya tanık olmuşken, 68'i (%21,7) herhangi bir saldırıya tanık olmamıştır. Katılımcıların 255'i (%81,4) savaş dolayısı ile herhangi bir yakınına kaybederken 58'i (%18,5) herhangi bir kayıp durumu yaşamamıştır. Katılımcıların savaş ortamını terk edip Türkiye'ye yerleşmelerinden geçen süre ise şu şekildedir: 85 kişi 1 yıldır (%30,7) Türkiye'de yaşarken, 7 kişi (%2,2) 1,5 yıldır, 96 kişi (%18,5) 2 yıldır, 3 kişi (%1) 2,5 yıldır, 51 kişi (%16,3) 3 yıldır, 43 kişi (%13,7) 4 yıldır, 28 kişi (%8,9) de 5 yıldır Türkiye'de yaşamaktadır.

3.3. Veri Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları:

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ), Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) ve Değerler Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özellikleri ve savaşa dair travmatik yaşantılarını belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumu ve ne zamandan beri Türkiye’de yaşadığı hakkındaki bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Ayrıca bu formda katılımcıların savaşta herhangi bir saldırıya tanık olup olmadıkları, olay sırasında yakınlarından zarar gören olup olmadığı ile ilgili sorular yer almaktadır.

3.3.2. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ)

Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (Posttraumatic Growth Inventory), Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilmiştir. 21 maddeden oluşan ölçek 6’lı likert tipte hazırlanmıştır. (0=bu değişikliği yaşamadım; 5=bu değişikliği çok fazla yasadım). Ölçekten alınabilecek puan 0 ile 105 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, kişinin travmatik yaşantı sonrasında yüksek düzeyde büyüme yaşantısı geçirdiğinin göstergesidir. Ölçek 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Yapılan faktör analizine göre ölçeğin alt boyutları; ‘yeni fırsatlar’ (3, 7, 11, 14, 17), ‘başkaları ile ilişkiler’ (6, 8, 9, 15,16, 20,21), ‘kişisel güçlülük’ (4, 10, 12, 19), ‘yaşamı takdir etme’ (1, 2, 13) ‘menevi değişim’ (5, 18) şeklindedir.

Ölçeğin orjinalinin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) $\alpha=.90$ olarak hesaplanmıştır. Alt boyutların iç tutarlılık katsayıları $\alpha =.67$ ve $\alpha =.85$ arasında değişmektedir yeni fırsatlar $\alpha =.84$, başkaları ile ilişkiler $\alpha =.85$, kişisel güçlülük $\alpha =.72$, menevi değişim $\alpha =.85$, yaşamı takdir etme $\alpha =.67$ olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test güvenilirliği için yapılan çalışmada ise, korelasyon katsayısı $.71$ olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlar için test-tekrar test güvenilirlik katsayıları yaşamı takdir etme $r=.47$ ve kişisel güçlülük $r=.37$ dışında $r=.65$ ile $r=.74$ arasında değişim göstermektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Işıklı ve Dürü tarafından Dürü’nün (2006) yapmış olduğu doktora tez çalışması sürecinde gerçekleştirilmiştir. Travma Sonrası Büyüme Ölçeğinin güvenilirliğine Cronbach Alpha yöntemi ile bakılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık

katsayısı $\alpha = .93$ olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğine temel eksenler faktörlemesi varimax rotasyonu ile bakılmıştır. Ölçeğin beş faktörlü çözümünde, 21 maddeden 15'i, özgün ölçekte belirtilen faktörlere yüklenmiştir. Beş faktörlü bu çözüm, varyansın % 67.84'ünü açıklamıştır. Elde edilen bulgulara göre travma sonrası büyüme ölçeğinin kabul edilebilir düzeyde geçerli ve güvenilir olduğu söylenebilir (Dürü, 2006).

3.3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (Multidimensional Scale Of Perceived Social Support) Zimmet ve arkadaşları tarafından 1988'de geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Eker ve Arkar (1995) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 2001 yılında Eker, Arkar ve Yıldız tarafından yeniden gözden geçirilmiş ve geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Toplamda 12 maddeden oluşan ölçek 7'li likert tipte (1=kesinlikle hayır, 7=kesinlikle evet) hazırlanmıştır. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği aile (3, 4, 8, 11), arkadaş (6, 7, 9, 12) ve özel bir insan (1, 2, 5, 10) olmak üzere üç farklı kaynaktan algılanan sosyal desteğin yeterliliğinin öznel olarak değerlendirilmesini ölçmektedir. Her alt ölçekteki dört maddenin puanlarının toplanması ile alt ölçek puanı elde edilmekte ve bütün alt ölçek puanlarının toplanması ile ölçeğin toplam puanı elde edilmektedir. Elde edilen puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunun işaretidir (Eker, Arkar ve Yıldız, 2001).

Farklı örneklem grupları ile yürütülen ölçeğin iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .77$ ile $\alpha = .88$ arasında değişim göstermektedir. Alt ölçeklerin tutarlılık katsayısı $\alpha = .78$ ile $\alpha = .91$ arasında değişim göstermektedir. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için MSPSS ve alt ölçeklerinin BDI (Beck Depresyon Envanteri) ve STAI (Durumluk-sürekli Kaygı Envanteri) ile korelasyonları hesaplanmıştır. Yapılan hesaplamalar ölçüt bağılı geçerliğin yeterli düzeyde olduğunu göstermiştir (Eker ve Arkar, 1995).

Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach Alfa yöntemi kullanılmıştır. Değerlerin 0.80 ile 0.85 arasında olduğu, ölçek ve alt ölçeklerin kabul edilebilir düzeyde iç tutarlık gösterdiği ortaya çıkmıştır (Eker, Arkar ve Yıldız, 2001).

3.3.4. Değerler Ölçeği

Dilmaç, Arıca ve Cesur (2014) tarafından geliştirilen değerler ölçeği, değer ifadelerinin kişinin yaşamındaki anlam ve önemine göre duygu ve düşüncelerini en iyi yansıttığını düşündüğü değer ifadelerini puanlamaya dayanmaktadır. Ölçek 39 değer ifadesi ve 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; “Toplumsal Değerler (Social Values)”, “Kariyer Değerleri (CareerValues)”, “Entelektüel Değerler (Intellectual Values)”, “Maneviyat (Spritual Values)”, “Materyalistik Değerler (Materialistic Values)”, “İnsan Onuru (Honor of Humanity)”, “Romantik Değerler (Romantic Values)”, “Özgürlük (Freedom)” ve “Fütüvvet (Futuwwat/munificience ve courage)” olarak isimlendirilmiştir. Ölçek likert tipi olup 0’dan 9’a kadar değer almaktadır. Ölçekten alınan puanın düşmesi ve sıfıra yaklaşması o değerın kişinin yaşamında çok önemli yer tutmadığını; puanın yükselmesi ve dokuz a yaklaşması, o değerın kişinin hayatında çok önemli ve vazgeçilmez olduğunu göstermektedir.

Öncelikle tüm değer ifadeleri için temel bileşenler analizi bağlamında açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Kaiser-Meyer-Olkin örneklem uygunluğu değeri 926 ve BartlettSphericity Testi yaklaşık Ki-Kare değeri 14543.11 ($p<.001$) olarak bulunmuştur. Bileşen matrisi ve Varimax yöntemiyle gerçekleştirilen döndürme bileşen matrisi incelendiğinde tüm değerlerin toplam varyansın %65.37’sini açıklayan 13 faktör altında toplandığı görülmüştür. Ortak varyansların “zaman” dışında (.431) tamamının .50’nin üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte döndürülmüş bileşen matrisinde yer alan 14 değerın aynı anda birden fazla faktör altında .10’dan daha düşük bir farkla .32 ve üzeri yük değerine sahip olduğu ya da bir faktör altında tek başına kaldığı görülmüştür (Aile, Zaman ve Kişisel İç Bütünlük tek kalan değerlerdir). Bu nedenle bu 14 değer çıkartılarak aynı koşullar altında benzer nedenlerle açımlayıcı faktör analizi iki kere daha tekrarlanmıştır. Üçüncü faktör analizinde beş değer ve dördüncü faktör analizinde iki değer daha çıkartılmış, geriye kalan 39 değerın sorunsuz bir şekilde toplam varyansın %64.74’ünü açıklayacak şekilde dokuz faktör altında toplandığı görülmüştür. Son faktör analizinde Kaiser-Meyer-Olkin örneklem uygunluğu değeri .910 ve Bartlett Sphericity Testi yaklaşık Ki-Kare değeri 9133.26 ($p<.001$) olarak bulunmuştur.

Adalet/Hakkaniyet (.466) dışındaki tüm değerlerin ortak varyansının .50 ile .80 arasında değişmekte olduğu görülmüştür.

Değerler Ölçeğinin faktörler bazında Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları da hesaplanmıştır. Analiz sonucunda “Toplumsal Değerler” için .90, “Kariyer Değerleri” için .80, “Entelektüel Değerler” için .78, “Maneviyat” için .81, “Materyalistik Değerler” için .78, “İnsan Onuru” için .61, “Romantik Değerler” için .66, “Özgürlük” için .65 ve “Fütüvvet” için de .63 olarak hesaplanmıştır.

Sonuç olarak, Değerler Ölçeği'nin ilk psikometrik bulguları, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu yönündedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Ölçekler, amaçlı örnekleme yöntemi ile tespit edilen katılımcılara araştırmacı ve araştırmamanın yardımcıları tarafından uygulanmıştır. Ölçekler Konya, İstanbul ve Antep ilinde ikamet eden, Suriyedeki savaş yaşantısını doğrudan deneyimledikten sonra Türkiye'ye göç eden yetişkinlere uygulanmıştır. Dili Türkçe olan ölçekler Türkçeyi öğrenmiş olan Suriyeliler'e uygulanmıştır. Ayrıca araştırmacı bu süreçte Arapçayı ve Türkçeyi iyi düzeyde bilen kişilerden yardım almış ve ölçekler Türkçe bilmeyen Suriyeliler'e de uygulanmıştır. Katılımcıların çoğu üniversite mezunu ya da üniversitede öğrenim gören öğrencilerdir. Ölçekler Konya ilinde Milli Eğitimde çalışan öğretmenler, Selçuk Üniversitesi, Konya Ticaret Odası Üniversitesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, İstanbul Üniversitesi, Sabahattin Zaim Üniversitesinde öğrenim gören Suriyeli öğrenciler ve bu öğrencilerin aileleri ve Birleşmiş Milletler'e bağlı Konya Kadın Toplum Merkezine gelen Suriyeliler'e uygulanmıştır. Ölçekler uygulanmadan önce katılımcılara araştırmanın amacı ve ölçeğin nasıl uygulanacağı hakkında bilgiler verilmiştir. Ölçeklerin uygulanmasında gönüllülük ilkesi esas alınmıştır. Toplamda 400'ü bulan veri sayısı, geçersiz sayılan verilerden dolayı (eksik işaretleme, yarım bırakma, soruları anlayamama... vb.) 313'e düşmüştür. Uygulamalar yaklaşık 20-30 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi:

Araştırmada, savaş travması yaşayan bireylerin travma sonrası büyüme, algıladıkları sosyal destek, sahip oldukları değerler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler aralarındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amacıyla yapısal eşitlik modellemesi analizi yapılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi kuramsal bir modeli test etmek için gözlenen ve gizil değişkenler arasındaki nedensel ve karşılıklı ilişkileri ortaya koyan istatistiksel bir yaklaşımdır (Shumacker ve Lomax, 2004). Yapısal eşitlik modellemesi analizi AMOS 19 Programı ile gerçekleştirilmiştir.

Ayrıca toplanan verilerin yüzde ve frekans hesapları SPSS 18 paket programı ile gerçekleştirilmiştir.

IV. BÖLÜM

BULGULAR

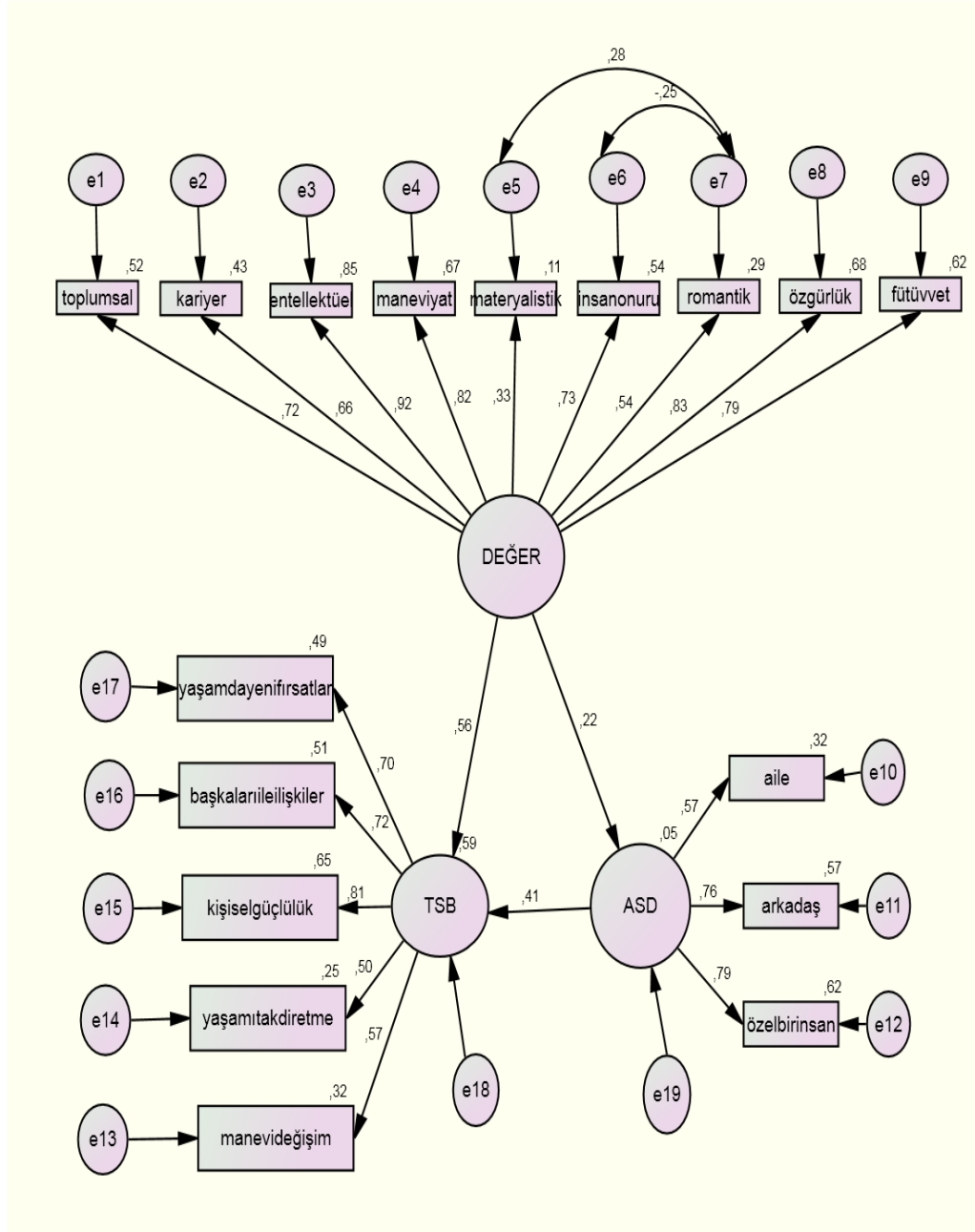
Elde edilen son modelde ($X^2 = 318.376$, $df = 114$, $p < .001$) dokuz exogenous, değerler (toplumsal, kariyer, entelektüel, maneviyat, materyalistlik, insan onuru, romantik, özgürlük ve fütüvvet) iki endogenous (travma sonrası büyüme ve algılanan sosyal destek) veri yer almaktadır. Modelde gösterilen yolların her biri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. The Bentler-Bonett normed fit index (NFI), The Tucker-Lewis coefficient fit index (TLI) ve diğer uyum indeksleri modelin oldukça iyi uyumlu olduğunu göstermiştir (Tablo-6). Modelde yer alan endogenous verileri arasındaki iki yönlü korelasyonların her biri yüksek değerlere sahiptir ve istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu durum, çalışmada kullanılan değerler ölçeğinin alt boyutlarının sahip olduğu korelasyon değerlerinden de etkilenmektedir.

Tablo-6: Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler

<i>Ölçüm</i>	<i>İyi Uyum</i>	<i>Kabul Edilebilir Uyum</i>	<i>Modelin Uyum</i>
(X^2/sd)	≤ 3	$\leq 4-5$	2.79
RMSEA	≤ 0.05	0.06-0.08	0.04
SRMR	≤ 0.05	0.06-0.08	0.05
NFI	≥ 0.95	0.94-0.90	0.96
CFI	≥ 0.97	≥ 0.95	0.96
GFI	≥ 0.90	0.89-0.85	0.92
AGFI	≥ 0.90	0.89-0.85	0.92
TLI	≥ 0.95	0.94-0.90	0.91

Tablo 6'da yer alan uyum değerleri incelendiğinde, $X^2/sd = 2.79$, $RMSEA = 0.04$, $SRMR = 0.050$, $NFI = 0.96$, $CFI = 0.96$, $GFI = 0.92$, $AGFI = 0.92$ ve $TLI = 0.91$, olarak bulunmuştur. Genel olarak, modelin istenen düzeyde uyum değerlerine sahip olduğu anlaşılmaktadır (Bollen, 1989; Browne ve Cudeck, 1993; Byrne, 2010; Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2011; Tanaka ve Huba, 1985). Test edilen tek faktörlü model Şekil 3'te gösterilmiştir. Modelde gösterilen tüm yollar 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

Şekil-3: Modele İlişkin Yol Analizi



Tablo-7: Savaş Yaşantısı Geçiren Yetişkinlerin Sahip Oldukları Değerler, Algıladıkları Sosyal Destek ve Travma Sonrası Büyüme Düzeyleri Asındaki Yordayıcı İlişkilere Yönelik Model

Yordayıcı Değişken	Bağımlı Değişken	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Standart Hata	Kritik Değer
Değerler	TSB	0.56	0.56	0	0.10	7.35*
Değerler	ASD	0.22	0.22	0	0.28	3.18*
ASD	TSB	0.41	0.41	0	0.25	5.38*

^aToplam etki = Doğrudan etki + Dolaylı etki, * $p < 0.01$, ** $p < 0.05$.

Tablo-7 incelendiğinde, travma sonrası büyümeyi etkileyen en önemli bağımsız değişkenin ($t=7.35$, $p<0.01$) değerler değişkeni olduğu görülmektedir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta= 0.56$ olarak bulunmuştur. Savaş yaşantısı geçiren yetişkinlerin sahip oldukları değerler ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, savaş yaşantısı geçiren yetişkinlerin sahip oldukları değerlerin artmasıyla ile travma sonrası büyüme düzeylerinde artış olacağını ortaya koymaktadır.

Modelde travma sonrası büyümeyi etkileyen diğer önemli değişkenin ($t= 5.38$, $p<0.01$) algılanan sosyal destek olduğu görülmektedir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta= 0.41$ olarak belirlenmiştir. Savaş yaşantısı geçiren yetişkinlerin aldıkları sosyal destek ve travma sonrası büyüme arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, savaş yaşantısı geçiren bireylerin algıladığı sosyal destek düzeyi arttıkça travma sonrası büyüme düzeyinin artacağını ortaya koymaktadır.

Ayrıca test edilen modelde, algılanan sosyal desteği etkileyen en önemli bağımsız değişkenin ($t=3.18$, $p<0.01$) değer değişkeni olduğu görülmektedir. Bu

faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta= 0.22$ olarak belirlenmiştir. Savaş yaşantısı geçiren yetişkinlerin sahip oldukları değerler ile algıladıkları sosyal destek arasındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, savaş yaşantısı geçiren yetişkinlerin sahip oldukları değerlerin artmasıyla ile algılanan sosyal destek düzeylerinde artma olacağını ortaya koymaktadır.

V. BÖLÜM

TARTIŞMA ve YORUM

Bu bölümde savaş yaşantısı geçiren yetişkinlerin sahip olduğu değerler, algılamış oldukları sosyal destek ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasında yordayıcı ilişkiler olup olmadığını analiz edilmesi sonucu elde edilen bulgulara ilişkin tartışma ve yorumlara yer verilmiştir.

Araştırma bulgularına göre, savaş yaşantısı geçiren yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeylerini etkileyen en önemli değişkenlerden biri sahip oldukları değerlerdir. Değerler yaşamımızı şekillendiren temel prensiplerdir (Dilmaç, Arıcak ve Cesur, 2014) Değerler, bireylerin tutumlarını, inançlarını ve davranışlarını etkileyen yapılardır (Güngör, 1998; Halstead ve Taylor, 1996). İnsan yaşamında önemli bir yeri olması ve davranışlara yön verme gücüne sahip olması dolayısıyla psikoloji biliminin araştırma konularından olan değerler, ruh sağlığı ve iyilik hali üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir. Bergin (1991) kişilerin ruh sağlığını değerlendirirken ve terapi süreçlerinde değer sistemlerinin de göz önünde bulundurulması gerektiğini vurgulamıştır. Fakat literatürde değerlerin ruh sağlığı ve iyilik haline etkisi üzerine yapılmış sınırlı sayıda araştırma mevcuttur. İosifyan, Arina ve Flahault (2016) kronik astım hastalığı olup anksiyete/depresyon semptomları bulunan ergenlerin psikopatolojik semptomları, astımla başa çıkma stilleri, sağlığa verilen değerler ve yaşama verilen değerler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Yaşları 14 ile 16 arasında değişen 158 Rus ve Fransız ergen üzerinde yapılan çalışmada istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar ortaya çıkmıştır. Seki ve Dilmaç'ın (2015) yaşları 13 ile 18 arasında değişen 600 ergen üzerinde yaptıkları, ergenlerin sahip oldukları değerler, öznel iyi oluş ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırma sonuçlarına göre, ergenlerin sahip olduğu değerler, sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş düzeyini doğrudan yordamaktadır. Ergenlerin sahip olduğu dostluk/arkadaşlık, sorumluluk, saygı ve dürüstlük değerleri ile öznel iyi oluş ölçeğinin tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Barışçı olma ve hoşgörü alt boyutu ile öznel iyi oluş ölçeğinin aile ilişkilerinde doyum, önemli kişilerle ilişkilerde doyum, olumlu duygular alt boyutu arasında pozitif yönlü

anlamli iliŒki bulunmuŒ; yaŒam doyumunu alt boyutu arasinda anlamli iliŒki bulunamamıŒtır. Uğurcunun (2015) üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler ve affediciliklerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini yordayıp yordamadığını ortaya koymak amacıyla yaptığı araŒtırma sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumları ve değerler ölçeğinin toplumsal değerler, fütüvvet değeri ve özgürlük değerleri alt boyutları, depresyonun önemli bir yordayıcısıdır. Yani üniversite öğrencilerinin değerleri arttıkça depresyon düzeyleri azalacaktır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumları ve özgürlük değerleri, anksiyetelerinin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuŒtur. Benzer bir araŒtırmada İŒler ve Dilmaç (2016), cezaevinde yaŒamını sürdüren 600 mahkûmun sahip olduğu değerler, affetme davranıŒı ve sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki iliŒkileri incelemiŒlerdir. AraŒtırma sonuçlarına göre mahkûmların affedicilik özelliği değerlerin önemli bir yordayıcısı iken; sosyal anksiyete düzeyini yordayan en önemli deęiŒken değerlerdir. Mahkûmların sahip olduğu insani değer ile sosyal anksiyete düzeyleri arasında negatif yönde anlamli iliŒkiler olup, mahkûmların sahip olduğu değerlerin artıŒı sosyal anksiyete düzeylerinin düŒeceęini gösterir.

Literatürde dini değelerin travma sonrası büyüme süreci üzerindeki etkisi konusunda yapılan çok sayıda çalıŒma mevcuttur (Ai, Peterson ve Huang, 2003; Bray, 2010; Calhoun, Cann, Tedeschi ve Mcmillan, 2000; Shaw, Joseph ve Linley, 2005; Williamson, 2014). Yapılan çalıŒmaların çoğu derleme makale Œeklinde olmakla birlikte Calhoun, Cann, Tedeschi ve Mcmillan (2000), travmatik olay yaŒayan yetiŒkinlerin dini ve biliŒsel süreçler ile travma sonrası büyümeleri arasındaki iliŒkileri inceledikleri araŒtırmada, dini deęiŒime açık olma ve ruminasyonla travma sonrası büyüme arasında pozitif iliŒkilerin olduğunu ortaya koymuŒlardır. Ai, Peterson ve Huang (2003), Kosova savaŒından sonra mülteci durumuna düŒen 138 müslüman savaŒ mültecisi ile yaptığı çalıŒmada; dini/manevi baŒa çıkma ile travma sonrası büyüme arasında anlamli bir iliŒkiye rastlamamıŒtır.

İnsanların sahip olduğu değerlerin duygu, düşünce ve davranıŒlarını doğrudan etkilediği düşünöldüğünde, travmatik olayı deneyimleyen kiŒilerin maruz kaldığı olayı anlamlandırırken sahip olduğu ve önem verdiği değerleri referans alacağı

söylenebilir. Böylece kişi deneyimlermiş olduğu travmayı sahip olduğu değerler açısından yorumlayacak ve bu da travmanın ardından ortaya çıkacak olan pozitif değişimleri etkileyebilecektir. Fakat bu süreci sebep-sonuç ilişkisine dayalı olarak açıklamak doğru bir yaklaşım değildir. Nitekim kişilerin sahip olduğu değerler, travma sonrası büyüme sürecini etkileyebileceği gibi, travmatik olaylar da kişilerin değer yargılarının sarsılmasına ve yeniden inşasına yol açabilir. Shafer ve Moos (1992) kuramında travma sonrasında meydana gelen pozitif değişimlerden birinin de temel değerler ve yaşam önceliklerinde değişimler olduğunu ifade etmiştir.

Araştırma bulgularına göre, savaş yaşantısı geçiren yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeylerini etkileyen diğer önemli değişkenin algılanan sosyal destek olduğu görülmüştür. Algılanan sosyal destek bireyin ihtiyaç hissettiği durumlarda, kendisine yardım edebilecek insanların varlığına dair inacı ve verilen destekten duymuş olduğu tatminiyet derecesini ifade etmektedir Sosyal bir varlık olan insan zorlanmalı yaşam olayları karşısında destek arayışı içine girebilmektedir. Bu açıdan algılanan sosyal desteğin travmatik yaşantıdan sonraki süreçte büyük önemi vardır. Literatürde savaş yaşantısı geçiren bireyler üzerinde yapılan ve araştırma bulgularını destekleyen, algılanan sosyal desteğin travma sonrası büyüme sürecine etkisini ortaya koyan çok sayıda araştırma mevcuttur.

Kroo ve Nagy'nin (2011) Almanya'da yaşayan Somalili savaş mültecilerin travma sonrası büyüme süreçlerini nitel ve nicel yöntemleri birlikte kullanarak (mix) incelediği çalışmaya 53 mülteci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre savaş yaşantısı geçiren mülteciler pek çok alanda büyüme deneyimi yaşamıştır. Araştırmada algılanan sosyal destek, ümit, dindarlık ve negatif dini başa çıkma stili travma sonrası büyüme ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca araştırma sonuçlarına göre ailevi faktörlerin travma sonrası büyüme ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı görülürken kültürel özelliklerin travma sonrası büyüme ile pozitif anlamlı ilişkisi olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Sleijpen, Haagen, Mooren ve Kleber (2016) yaptığı araştırma ile sığınma merkezinde yaşayan ergen sığınmacı ve mültecilerin yaşadığı travmatik olay, iyimserlik eğilimi, algılanan sosyal destek, travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ve yaşam doyumu ile travma sonrası büyüme düzeyleri

arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamıştır. Yaşları 12 ile 17 arasında değişen 111 ergenin katılımı ile gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre, travma sonrası stres bozukluğu ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı ilişkiler bulunamazken travma sonrası büyüme iyimserlik eğilimi ve algılanan sosyal destek arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Hiyerarşik regresyon analizi, iyimserlik eğilimin ve algılanan sosyal desteğin travma sonrası büyümenin %22'sini açıkladığını göstermiştir. Ayrıca yaşam doyumu ile travma sonrası büyüme arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Feder ve arkadaşları (2008), Vietnam savaşında esir düşen ve mahkûm edilen 30 gazinin travma sonrası büyüme deneyimlerini incelemiştir. Katılımcılarla eğitilmiş klinisyenler tarafından yapılandırılmış tanısız görüşmeler yapılmış, travma sonrası büyüme ölçeği ve iyimserlik eğilimi, dini başa çıkma, sosyal destek, yaşamdaki amaçlar ölçekleri uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların %63'ü orta düzeyde, %37,5'i yüksek düzeyde travma sonrası büyüme geçirmiştir. Yapılan regresyon analizine göre tutsaklık süresi ve iyimserlik eğilimi ve sosyal destek travma sonrası büyümeyi yordama gücüne sahipken yaşam amaçları, pozitif dini başa çıkma anlamlı bir yordama gücüne sahip değildir.

Savaş mültecilerinin algıladıkları sosyal desteğin travma sonrası büyüme sürecine etkisi olduğunu gösteren çalışmaların yanı sıra araştırma bulguları ile paralellik gösteren ve farklı travma deneyimleri geçiren bireyler üzerinde yapılan çok sayıda çalışma vardır. Kanseri hastalarının algıladığı sosyal desteğin travma sonrası büyüme ile ilişkisi olduğunu gösteren çok sayıda araştırma vardır (Balfé vd., 2016; Bozo, Gündoğdu ve Büyükaşıkık-Çolak, 2009; Mağulkoç, 2014; Sarısoy, 2012; Schmidt vd., 2011; Weiss, 2004). Bozo, Gündoğdu ve Büyükaşıkık-Çolak (2009), göğüs kanseri hastaların, ameliyat sonrasında travma sonrası büyüme ve iyimserlik eğilimi arasındaki ilişki ve farklı kaynaklardan algılanan sosyal desteğin bu ilişki üzerindeki arabulucu etkisini incelemek amacıyla kemoterapi tedavisi görmüş ve rutin kontroller için hastaya gelen 104 kadın hasta üzerinde yapmış oldukları araştırma sonuçlarına göre, algıladıkları sosyal destek ve iyimserlik eğilimi yüksek olan kadınların travma sonrası büyüme düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca farklı kaynaklardan alınan sosyal destekler arasında sadece özel insandan algılanan sosyal destek TSB ve iyimserlik eğilimi üzerinde arabulucu etkiye sahiptir.

Yine zorlu bir travmatik yaşantı olan depremin ardından kişilerin algıladıkları sosyal destek ile travma sonrası büyüme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Çapar, 2016; Dizer, 2008; Güven, 2010; Zhou ve Wu, 2016). Güven'in (2010) Marmara depremini yaşayan 190 depremzede üzerinde, travma sonrası büyüme, algılanan sosyal destek ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelediği tez çalışmasının sonuçlarına göre, kadınların travma sonrası büyüme düzeyleri erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Araştırmada eğitim durumu, medeni durum, depremde bulunulan yer, kurtarma çalışmalarına katılma ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı ilişkiler bulunamamıştır. Binada çökme durumu ve enkaz altında kalma durumu travma sonrası büyüme düzeyleri bu durumları yaşamamış kişilere göre daha düşük bulunmuştur. Ayrıca sosyal destek ile travma sonrası büyüme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken depresyon ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Travmatik bir tecrübe olarak ifade edilebilen boşanma vakası konusunda çalışan Keskin (2013), boşanmış kadınların, eski evliliklerinde şiddet mağduru olup olmadıkları, travmaya bağlı stres belirtileri gösterip göstermedikleri ve sosyal destek algılarının travma sonrası büyümeyle ilişkisini incelemek amacıyla 138 boşanmış kadın üzerinde bir tez çalışması yapmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, arkadaş desteğine sahip olma, travma sonrası büyüme ölçeğinin alt boyutlarından kişilerarası ilişkilerde olumlu değişimi yordamaktadır. Özel insan desteğine sahip olma yeni seçenekleri değerlendirme alt ölçeğini yordarken, aile sosyal desteğine sahip olma yaşamın değerini anlama alt ölçeğini yordayan değişkenlerden biridir.

Algılanan sosyal destek yakın kaybı yaşayan ve yas sürecinde olan bireylerin travma sonrası büyüme deneyimleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir (Cesur, 2012; Gear, 2014). Cesur (2012) kayıp yaşayan kişilerin travma ve travma sonrası büyüme yaşantısı ve psikososyal değişkenlerin bunlar ile ilişkisini ortaya koymak amacıyla, son 6 ayda kayıp yaşayan 18 yaş üstü 474 kişinin katılımı ile bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, kayıp yaşayan kişinin eğitim düzeyi, yaşadığı kayıp sayısı, kayıp yaşantısının ani ve şiddetli oluşu, kaybedilen kişinin yaşı ve aktif yas tepkileri travmatik yas sürecini anlamlı bir biçimde yordarken kayıp

sayısı, kayıp yaşayan kişinin eğitim düzeyi, dindarlık, sosyal destek ve aktif yas tepkileri de travma sonrası büyümeyi anlamlı biçimde yordamaktadır. Yine Gear'ın (2014) nitel araştırma yöntemi ile ilkökul çağında olan çocuğunu kaybeden 10 ebeveynin katılımı ile gerçekleştirdiği araştırmada, yarı yapılandırılmış görüşme formuna dayalı olarak görüşmeler yapmıştır. Yapmış olduğu içerik analizi sonucunda sosyal desteğin aileler üzerinde yardım sağlayıcı olduğunu ortaya koymuştur.

Prati ve Pietrantonio (2009) yaptığı meta analiz çalışmasında iyimserlik, sosyal destek ve başa çıkma stillerinin travma sonrası büyüme üzerindeki rolünü incelemiştir. 103 araştırma bulgusundan faydalanarak gerçekleştirdiği araştırma sonuçlarına göre, dini başa çıkma, pozitif değerlendirme başa çıkma stili travma sonrası büyüme üzerinde en büyük etkiye sahiptir. Sosyal destek, sosyal destek arayarak başa çıkma, maneviyat ve iyimserlik ise travma sonrası büyüme üzerinde orta derecede bir etkiye sahiptir. Yine araştırma sonucuna göre olaydan sonra geçen zaman, travma türü ve cinsiyet travma sonrası büyüme üzerinde anlamlı bir farklılaşmaya yol açmamaktadır.

Literatürde sosyal desteğin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisini inceleyen çok sayıda araştırma olduğu gibi, travma sonrası büyüme konusunda çalışan kuramcılar da kuramlarında sosyal desteğe sıklıkla yer vermiştir (Calhoun ve Tedeschi, 1998; Joseph ve Linley, 2008; Shafer ve Moos, 1992; Tedeschi ve Calhoun, 1995).

Araştırma bulgularına göre, savaş yaşantısı geçiren yetişkinlerin algıladıkları sosyal destek düzeylerini etkileyen en önemli değişkenlerden biri sahip oldukları değerlerdir. Sosyal destek kavramı, değerlerin unsurlarından biri olarak kabul edilmektedir. Bu sebeple algılanan sosyal destek teorik olarak değerler tarafından açıklanabilir (Deniz vd., 2016). Literatürde sahip olunan değerler, sosyal destek ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda çalışma mevcuttur. Goodwin, Costa ve Adonu (2004) dört farklı milletten (İngiltere, Portekiz, Gana ve Mozambik) oluşan örneklem grubu üzerinde bireysel değerler, özsaygı, alınan ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre değerlerin algılanan sosyal destek miktarını yordama gücü alınan sosyal destekten iki

kat fazladır. Yapılan yol analizine göre değerler, algılanan sosyal desteğin önemli bir yordayıcısı iken, algılanan sosyal destek de özsaygının önemli bir yordayıcısıdır. Deniz, Dilmaç ve Hamarta'nın (2016), değerlerin özsaygı ve algılanan sosyal destek düzeyini yordayıp yordamadığını ortaya koymak amacıyla, 547 öğretmen adayı ile gerçekleştirmiş olduğu araştırma sonuçlarına göre, değerler ölçeğinin alt boyutları, algılanan sosyal destek ve özsaygı ölçeğinin alt boyutlarının yordayıcısıdır. Yapılan stepwise analizi değerler ölçeğinin uyarım, başarı ve gelenek alt boyutlarının aileden alınan sosyal desteğin önemli bir yordayıcısı olduğunu; yardımseverlik ve geleneksellik alt boyutlarının arkadaş desteğinin önemli bir yordayıcısı olduğunu; yardımseverlik ve uyarım alt boyutlarının ise özel bir insandan alınan desteğin önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir.

Değerleri oluşturan unsurlardan biri de sosyal ve kültürel yapılardır. Schwartz (1992), yapmış olduğu çalışmada sosyal güç (diğerlerini kontrol etme, baskın olma), sosyal açıdan tanınma (diğerleri tarafından saygı ve onay görme) ve toplumsal düzen gibi kavramları değerler envanterine dâhil etmiştir. Bu açıdan bakıldığında bireylerin algılamış olduğu sosyal destek, değer yargılarının şekillenmesinde önemli rol oynayabilir. Ayrıca savaş gibi sarsıcı deneyimler geçiren bireylerin değer yargılarını sorgulayacağı düşünüldüğünde, algıladıkları sosyal desteğin değerlerin yeniden inşasında etkili olabileceğini söyleyebiliriz.

Özetle yapılan literatür taraması, farklı yöntemlerle yapılan araştırmaların ve kuramsal çerçevenin araştırma bulguları ile paralel olduğunu göstermiştir.

VI. BÖLÜM

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde yapılan analizlerden elde edilen bulguların sonucuna ve önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

Araştırma sonuçlarına göre, travma sonrası büyüme, algılanan sosyal destek ve sahip olunan değerler değişkenleri üzerine kurulan modelde, modele ilişkin tüm yollar iyi düzeyde uyumlu bulunmuştur.

Savaş yaşantısı geçiren ve ardından Türkiyeye göç eden Suriyeli yetişkinlerin sahip olduğu değerlerin savaş travma sonrası büyüme düzeyini yordayıp yordamadığı incelendiğinde, sahip olunan değerlerin travma sonrası büyüme düzeyini yordayan en önemli değişken olduğu görülmüştür. Bir başka ifadeyle savaş yaşantısı geçiren yetişkinlerin sahip olduğu değerler arttıkça, travma sonrası büyüme düzeyleri de artmıştır.

Savaş yaşantısı geçiren Suriyeli yetişkinlerin algıladıkları sosyal desteğin travma sonrası büyüme düzeyini yordayıp yordamadığı incelendiğinde, algılanan sosyal desteğin travma sonrası büyüme düzeyini anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Bir başka ifadeyle savaş yaşantısı geçiren yetişkinlerin algıladıkları sosyal destek miktarı arttıkça, travma sonrası büyüme düzeyleri de artmıştır.

Savaş yaşantısı geçiren Suriyeli yetişkinlerin sahip olduğu değerlerin algıladıkları sosyal desteği yordayıp yordamadığı incelendiğinde, sahip olunan değerlerin algılanan sosyal destek düzeyini anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Bir başka ifadeyle savaş yaşantısı geçiren yetişkinlerin sahip olduğu değerler arttıkça, algılanan sosyal destek düzeyleri de artmıştır.

6.2. Öneriler

Yapılan literatür taraması ve araştırma sonuçlarına dayalı olarak hem uygulayıcılar hem de araştırmacılar için sunulacak öneriler aşağıdaki gibidir:

1. Zengin bir tarihi geçmişe sahip olan, bugün ise pozitif psikolojinin çalışma konusu olan travma sonrası büyüme konusu bir süreç olarak ele alınmalıdır. Bu sebeple yapılacak araştırmaların, bireylerin deneyimlerine odaklanması ve nitel araştırma yöntemi ile zenginleştirilmesi faydalı olabilir.
2. Travma sonrası büyüme sürecini etkileyen çok sayıda değişken olduğu düşünüldüğünde (olay öncesine dair etkenler, olaya ilişkin etkenler, olay sonrasına ilişkin etkenler) savaş yaşantısı geçirenler üzerinde yapılacak çalışmalara, bu değişkenlerin dâhil edilmesi konuyu daha iyi aydınlatılabilir.
3. Travma sonrasında pozitif değişimlerin meydana gelmesi belli bir süreç içinde gerçekleştiğinden dolayı kesitsel araştırmalardan ziyade, bu süreci inceleyen boylamsal araştırmaların yapılmasında fayda vardır.
4. Araştırma kapsamında ele alınan değişkenler sadece savaş yaşantısı geçiren bireyler üzerinde değil; farklı travmatik yaşantılar geçiren bireyler (doğal afet, yas, boşanma, terör saldırısı...vb.) üzerinde de ele alınabilir.
5. Bugün dünya üzerinde pek çok mekânda savaşların cerayan ettiği düşünüldüğünde, travma sonrası büyüme konusunu ele alan çalışmaların farklı mekanlarda savaşı deneyimleyen kişiler üzerinde yapılması faydalı olabilir. Çünkü bu süreci etkileyen unsurlardan biri de sosyal ve kültürel çevredir.
6. Literatürde bu konu üzerinde yapılmış çok sayıda çalışma olmasına rağmen büyük çoğunluğu yetişkinler üzerinde yapılmıştır. Bu açıdan farklı yaş grupları üzerinde çalışmalar yapılması literatüre önemli katkılar sağlayabilir.
7. Travma vakaları ile çalışan uzmanların (psikolog, danışman, sosyal hizmet uzmanı vb.) travmatik yaşantının sonrasındaki süreci bütün olarak ele alması

ve meydana gelen pozitif değişimleri de göz önünde bulundurması faydalı olabilir.

- 8.** Travma vakaları ile çalışırken, travma sonrası büyüme tetikleyen ve bu süreci hızlandıran psikolojik müdahale programlarının geliştirilmesi iyilik halinin artırılmasına katkı sağlayabilir.
- 9.** Alanda çalışan psikologların ve psikolojik danışmanların travma vakaları ile çalışırken, sahip olunan değerlerin ve algılanan sosyal desteğin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisini dikkate almasında yarar vardır. Örneğin, danışmanlar bu süreçte aileyi de terapi sürecine dahil ederek sosyal desteğin artmasını sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Ai, A. L., Peterson, C., & Huang, B. (2003). Research: The effect of religious-spiritual coping on positive attitudes of adult Muslim refugees from Kosovo and Bosnia. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 13(1), 29-47.
- Ai, A. L., Tice, T. N., Whitsett, D. D., Ishisaka, T., & Chim, M. (2007). Posttraumatic symptoms and growth of Kosovar war refugees: The influence of hope and cognitive coping. *The Journal of Positive Psychology*, 2(1), 55-65.
- Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD). (2016). *Syrian disaster report*. <https://www.afad.gov.tr/tr/2373/Giris> (Erişim: 22.09.2016).
- Akbaş, O. (2004). *Türk Milli Eğitim sisteminin duyuşsal amaçlarının ilköğretim ikinci kademedeki gerçekleştirme derecesinin değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ankara.
- Aker, A. T. (2012). *Temel sağlık hizmetlerinde psikososyal travmaya yaklaşım*. İstanbul: Mutlu Doğan Ofset.
- Akıncı, A. (2005). Hayata anlama vermede dini değerlerin ve din öğretimin rolü. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3 (9), 7-24.
- Albal, E. (2009). *Depresyonla başa çıkmada öz yeterlik ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- American Psychiatric Association. (2000). *Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal el kitabı* (DSM-IV) (4.Bas.). Ankara: Hyb Yayıncılık.
- American Psychiatric Association. (2014). *Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal el kitabı* (DSM- V) (E. Köröglü, Çev.). Ankara: Hyb Yayıncılık.

- Ardahan, M. (2006). Sosyal destek ve hemşirelik. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9 (2). 68-75.
- Arı, M. (2008). *Alparlan Açıkgençte varlık, bilgi, değer ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Arslan, G. (2015). Değer-din ilişkisi. B. Dilmaç, H. H. Bircan (Ed.), *Değerler ve değerler psikolojisi içinde*. (2. Bas.). Ankara: Pegem Akademi.
- Aydın M. (2003) Gençliğin değer algısı: Konya örneği, *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1(3), 121-144.
- Aydın, M. (2011). Değerler, işlevleri ve ahlak. *Eğitime Bakış*, 7(19), 39-45.
- Aydın, D., & Yeşil, R. (2007). Demokratik değerlerin eğitiminde yöntem ve zamanlama. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2, 65-84.
- Bacanlı, H. (1999). Üniversite öğrencilerinin değer tercihleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 5(4), 597-610.
- Bakırcıoğlu, R. (2010). *Çocuk ve ergende ruh sağlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık
- Balfe, M., O'brien, K., Timmons, A., Butow, P., O'sullivan, E., Gooberman-Hill, R., & Sharp, L. (2016). What factors are associated with posttraumatic growth in head and neck cancer carers? *European Journal Of Oncology Nursing*, 21, 31-37.
- Baltacı, Ö., & Hamarta, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(167), 226.
- Bardi, A., & Schwartz, S. H. (2003). Values and behavior: Strength and structure of relations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(10), 1207-1220.
- Barsky, A. E. (2010). *Ethics and values in social work*. New York: Oxford University Press.

- Başer, Z. (2006). *Ailede algılanan sosyal destek ile kendini kabul düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Berger, R., & Weiss, T. (2003). Immigration and posttraumatic growth-a missing link. *Journal Of Immigrant ve Refugee Services, 1*(2), 21-39.
- Bergin, A. E. (1991). Values and religious issues in psychotherapy and mental health. *American Psychologist, 46*(4), 394.
- Bircan, H. H., (2015). Fârâbî'nin Ahlâk Felsefesinde Değerlerin Kaynağı Sorunu, *Değerler Eğitimi Dergisi, 13*(29), 393-414.
- Bolay, S. H. (2007). Aşkın değerler buhranı. R. Kaymakcan, S. Kenan, H. Hökelekli, Ş. Arslan, ve M. Zengin (Ed.), *Değerler ve eğitimi içinde*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Bollen, K. A. (1989). A new incremental fit index for general structural equation models. *Sociological Methods and Research, 17* (3), 303-316.
- Boudon, R. (2001). *The origin of values*. New Brunswick: Transaction Publisher.
- Bozo, Ö., Gündoğdu, E., & Büyükaşık-Çolak, C. (2009). The moderating role of different sources of perceived social support on the dispositional optimism-posttraumatic growth relationship in postoperative breast cancer patients. *Journal of Health Psychology, 14*(7), 1009-1020.
- Bray, P. (2010). A broader framework for exploring the influence of spiritual experience in the wake of stressful life events: Examining connections between posttraumatic growth and psycho-spiritual transformation. *Mental Health, Religion ve Culture, 13*(3), 293-308.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sage Focus Editions, 154*, 136-136.

- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming* (2. Bas.). New York: Taylor and Francis.
- Brooks, M., Lowe, M., Graham-Kevan, N., & Robinson, S. (2016). Posttraumatic growth in students, crime survivors and trauma workers exposed to adversity. *Personality and Individual Differences*, 98, 199-207.
- Bruhn, J. G., & Philips, B. U. (1984). Measuring social support: a synthesis of current approaches. *Journal of Behavioral Medicine*, 7(2), 151-169.
- Budak, B (1999). *Çocukluk çağı lösemileri ve sosyal destek sistemlerinininaiile işlevlerine etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Butler, L. D. (2010). Positive changes following adversity. *Research Quarterly*, 21(3).
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (17. Bas.). Ankara: Pegem.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming* (2. Bas.). New York: Taylor and Francis.
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & Mcmillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress*, 13(3), 521-527.
- Chan, C. S., Lowe, S. R., Weber, E., & Rhodes, J. E. (2015). The contribution of pre-and postdisaster social support to short-and long-term mental health after hurricanes Katrina: A longitudinal study of low-income survivors. *Social Science ve Medicine*, 138, 38-43.
- Christopher, M. (2004). A broader view of trauma: A biopsychosocial-evolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathologyand/or growth. *Clinical Psychology Review*, 24(1), 75-98.

- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314.
- Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (Ed.). (2000). *Social support measurement and intervention: a guide for health and social scientists*. Oxford University Press.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American psychologist*, 59(8), 676.
- Çağlar, A. (2005). Erken çocuklukta gelişim ve eğitimde yeni yaklaşımlar. M. Sevinç (Ed.). *Okul öncesi dönemde değerler eğitimi içinde*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Çalışkur, E. A. (2008). *Üniversite öğrencilerinin yaşam değerleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Çapar, T. (2016). *1999 Marmara depremlerinin etkilerinin travma sonrası gelişim modeli çerçevesinde değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerin cinsiyetlerine ve ana baba tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Çırakoğlu, O. C. (2003). Uzun süren bir savaş: Travma sonrası stres bozukluğu. D. Kökdemir, Z. Yeniçeri, ve B. Muratoğlu (Ed.). *Pivolka savaş özel sayısı içinde*. Ankara: Başkent Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Elyad - Dal Araştırma Laboratuvarları Yayını.
- Çivilidağ, A. (2003). *Anadolu lise ve özel lise öğretmenlerinin iş tatmini, iş stresi ve algılanan sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılmasına yönelik bir analiz*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Dam, H. (2016). Din, ahlak ve değer. M. Köylü (Ed.). *Teoriden pratiğe değerler eğitimi içinde*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Deniz, M., Dilmaç, B., & Hamarta, E. (2016). Values as predictors of teacher trainees' self-esteem and perceived social support. *Social Sciences and Education Research Review*, 3(1), 63-76.
- Dilmaç, B. (1999). *İlköğretim öğrencilerine insani değerler eğitimi verilmesi ve ahlaki olgunluk ölçeği ile eğitimin sınanması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Dilmaç, B. (2007). *Bir grup fen lisesi öğrencisine verilen insani değerler eğitiminin insani değerler ölçeği ile sınanması*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Dilmaç, B., Arıcak, O. T., & Cesur, S. (2014). A validity and reliability study on the development of the values scale in Turkey. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 14(5), 1661-1671.
- Dizer, D. (2008). *Sakarya ilindeki liseli ergenlerin 1999 Marmara depremi sonrası travmayı algılama, sosyal destek sistemleri ve umutsuzluk belirtilerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Doğan, T. (2008). Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve iyilik hali. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 30-44.
- Dökmen, Ü. (2002). *Evrenle uyumlaşma sürecinde varolmak gelişmek uzlaşmak* (5. Bas.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dünya Sağlık Örgütü (WHO). (2014). Mental health: strengthening mental health promotion. Alındığı adres: [Http://Www.Who.İnt/Mediacentre/Factsheets/Fs220/En](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en)

- Dürü, Ç. (2006). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eker, D., & Arkar, H. (1995). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34, 17-25.
- Eker, D., Arkar, H., & Yıldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Ekinci, H., & Ekici, S (2003). İşletmelerde örgütsel stres yönetim stratejisi olarak sosyal desteğin rolüne ilişkin bir araştırma. *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*. 27(1), 109-120.
- Elmacı, F. (2001). *Parçalanmış ve bütünlüğünü koruyan aileye sahip ergenlerin depresyon ve uyum düzeylerinde sosyal desteğin rolü*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Erdem, A. R. (2003). Üniversite kültüründe önemli bir unsur: Değerler. *Değerler Eğitim Dergisi*, 1(4), 55-72.
- Ersoy, E. (2006). *Değer farklılaşmalarının sosyolojik boyutu*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenleri incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Falcon, L. M., Todorova, I., & Tucker, K. (2009). Social support, life events and psychological distress among the puerto rican population in the boston area of the United States. *Aging ve Mental Health*, 13(6), 863–873.

- Feder, A., Southwick, S. M., Goetz, R. R., Wang, Y., Alonso, A., Smith, B. W., ... & Hain, R. (2008). Posttraumatic growth in former Vietnam prisoners of war. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 71(4), 359-370.
- Fırat, N. (2007). *Okul kültürü ve öğretmenlerin değer sistemleri*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Filiz, Ş. (1998). *Ahlâkın aklî ve insanî temeli*. Konya: Çizgi Yayınevi.
- Fichter, J. (1990). *Sosyoloji Nedir?* (Nilgin Çelebi, Çev.). Konya: Selçuk Üniversitesi Basım Evi.
- Frankl, E. V. (2014). *İnsanın anlam arayışı* (S. Budak, Çev.). İstanbul: Okyanus Yayıncılık.
- From, E. (2006). *Psikanaliz ve din*. (E.Erten, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Gear, R. (2014) Bereaved parents' perspectives on informal social support: "What worked for you?". *Journal of Loss and Trauma*, 19(2), 173-188, DOI: 10.1080/15325024.2013.763548.
- Gençtan, E. (2013). *Psikodinamik psikiyatri ve normaldışı davranışlar*. İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Goldsmith, D. J. (2008). *Communicating social support*. USA: Cambridge University Pres.
- Goodwin, R., Costa, P., & Adonu, J. (2004). Social support and its consequences: 'Positive' and 'deficiency' values and their implications for support and self-esteem. *British Journal of Social Psychology*, 43(3), 465-474.
- Gökler I. (2007). Çocuk ve ergenler için sosyal destek değerlendirme ölçeği türkçe formunun uyarlama çalışması: faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(2), 90-99.

- Güngör, E.(1998). *Değerler psikolojisi üzerine araştırmalar*. İstanbul: Ötüken Yayınları.
- Güven, K. (2010). *Marmara depremini yaşayan yetişkinlerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile travma sonrası gelişim ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Halstead, J. M., & Taylor, M. J. (2000). *The development of values, attitudes and personal qualities: A review of recent research*. Slough: National Foundation For Educational Research.
- Halstead J. M. (2007). Islamic values: A distinctive framework for moral education? *Journal of Moral Education*, 36(3), 283-296.
- Helgeson, V. S. (1993). Two important distinctions in social support: Kind of support and perceived versus received. *Journal of Applied Social Psychology*, 23(10), 825-845.
- Heller, K., Swindlejr, R. W., & Dusenbury, L. (1986). Component social support processes: Comments and integration. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 466-470.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6 (1), 1-55.
- Iosifyan, M., Arina, G., & Flahault, C. (2016). Values, coping strategies, and psychopathological symptoms among adolescents with asthma: A cross-cultural study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 47(5), 680-695.
- Hofstede, G. (2011). Dimension alizing cultures: the hofstede model in context. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1), 8.

- Hökelekli, H. (2011). *Ailede, okulda, toplumda değerler psikolojisi ve eğitimi*, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Hökelekli, H. (2013). *Değerler psikolojisi ve eğitimi* (2. Bas). Ankara: Timaş Yayınları.
- Hüseyinklioğlu, B. (2010). *Bireysel değerler ve örgütsel bağlılık düzeyi ilişkisi: Asker hastanesi çalışanları üzerinde bir inceleme*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- İlgar, M. Z. (1996). *Denetim odağının değerler sistemi, ahlaki gelişim düzeyi ve öz-ahlaki değerlendirme üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- İşler, S., & Dilmaç, B. (2016). Explanatory and predictor relationships between forgiving behaviors, social anxiety levels and values of convict-prisoners in penal institutions. *Social Sciences and Education Research Review*, 3(1), 87-100.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). Growth following a diversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26(8), 1041-1053.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2008). *Trauma, recovery and growth*. New Jersey: John Wiley.
- Kağıtçıbaşı, Ç., & Kuşdil, M. E. (2000). Türk öğretmenlerin değer yönelimleri ve schwartz değer kuramı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(45), 59-76.
- Kaner, S. (2003). Aile destek ölçeği: Faktör yapısı, güvenirlik ve geçerlik çalışmaları. *ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 4(1), 57-72.
- Kara, M. (2016). Kur'anın değerleri inşası. B. Dilmaç, ve H. H. Bircan (Ed.). *Değerler bilançosu sarı kitap içinde*. Konya: Çizgi Kitabevi.

- Karababa, A., & Dilmaç, B. (2015). Ergenlerde insani değerlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerini yordamadaki rolü. *İlköğretim Online*, 14(3).
- Karababa, A. (2015). Kuramsal temelde değer. B. Dilmaç, ve H. H. Bircan (Ed.). *Değerler ve değerler psikolojisi içinde*. Ankara: Pegem Akademi.
- Karadağ, İ. (2007). *İlköğretim beşinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının sosyal destek kaynakları açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Karahan, F. T., & Sardoğan, M. E. (2004). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar*. Samsun: Deniz Kültür Yayınları.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (28. Bas.). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Kaymakcan, R. (2010). Değer kavramı ve gençlerin dini değerleri. *Eğitime Bakış*, 6(18), Ankara: Eğitim-Bir-Sen.
- Kef, S. (1997). The personal networks and social supports of blind and visually impaired adolescents. *Journal of Visual Impairment ve Blindness*, 91(3), 236-44.
- Kepir, D. D. (2013). Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal el kitabını farklı bakış açısıyla değerlerndirme: Gdtp'den olumlu taktikler. F. K. Owen (Ed.) *Gelişimsel psikolojik danışma ve terapi içinde*. Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.
- Keskin, G. S. (2013). *Travmatik bir yaşantı olarak boşanma: aile içi şiddet, travmatik stres ve sosyal desteğintravma sonrası büyüme ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Keskin, Y.(2016a). Din ve değer. B. Dilmaç H. H. Bircan (Ed.). *Değerler bilançosu sarı kitap içinde*. Konya: Çizgi Kitabevi.

- Keskin, Y. (2016b). Değerlere genel bir bakış: tanımı, özellikleri, sınıflandırılması. M. Köylü (Ed.). *Teoriden pratiğe değerler eğitimi* içinde. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Keskinoğlu, M. (2008). *İlköğretim beşinci sınıf öğrencilerine uygulanan mesnevi temelli değerler eğitimi programının ahlaki olgunluğa ve saldırganlık eğilimine etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kızılgeçit, M. (2014). Gazzâlî’de insanı tanımlayan temel kavramlar (Ruh, Kalp, Akıl, Nefs). (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rize.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- Knoll, N., & Schwarzer, R. (2002). Gender and age differences in social support: a study of east German migrants. *Heart Disease: Environment, Stress and Gender*, 198-210.
- Kroo, A., & Nagy, H. (2011). Posttraumatic growth among traumatized Somali refugees in Hungary. *Journal of Loss and Trauma*, 16(5), 440-458.
- Köksal Akyol A, & Salı G., 2013. Yatılı ve gündüzlü okuyan çocukların benlik kavramlarının ve sosyal destek algılarının incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(4), 1377-98.
- Kuçuradi, İ. (1971). *İnsan ve değerleri*. İstanbul: Yankı Yayınları.
- Kugbey, N., Osei-Boadi, S., & Atefoe, E. A. (2015). The influence of social support on the levels of depression, anxiety and stress among students in ghana. *Journal of Education and Practice*, 6(25), 135-140.

- Kumbasar, E. (2011). Muzaffer İzgü'nün Romanlarının Değerler Eğitimi Açısından İncelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Lelorain, S., Tessier, P., Florin, A., & Bonnaud-Antignac, A. (2012). Posttraumatic growth in long term breast cancer survivors: relation to coping, social support and cognitive processing. *Journal of Health Psychology, 17*(5), 627-639.
- Lindstrom, C. M., Cann, A., Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2013). The relationship of core belief challenge, rumination, disclosure, and sociocultural elements to posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy, 5*(1), 50.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A Review. *Journal of Traumatic stress, 17*(1), 11-21.
- Mağulkoç, H. (2014). *Kanser hastası çocuk ve ergenlerin ebeveynlerinde travma sonrası stres bozukluğunun ve travma sonrası gelişimin belirleyicileri: sosyal destek, ruminasyon ve yükleme biçimleri.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Malecki, & Demaray (2002). Measuring perceived social support: Development of the child and adolescent social support scale (Casss). *Psychology in the Schools, 39* (1), 1-18.
- Măirean, C. (2016). Secondary traumatic stress and posttraumatic growth: Social support as a moderator. *The Social Science Journal, 53*(1), 14-21.
- Sleijpen, M., Haagen, J., Mooren, T., & Kleber, R. J. (2016). Growing from experience: An exploratory study of posttraumatic growth in adolescent refugees. *European Journal of Psychotraumatology, 7*(1), 28698, DOI: 10.3402/ejpt.v7.28698

- Martz, E. (2010). *Trauma rehabilitation after war and conflict*. New York: Springer.
- Martz, E., & Lindy, J. (2010). Exploring the trauma membrane concept. E.Martz (Ed.) *Trauma rehabilitation after war and conflict* içinde. New York: Springer.
- Maslow, A. (1996). *Dinler, değerler ve doruk deneyimler* (H. K. Sönmez, Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Mc Donald, L. (2010). Exploring the trauma membrane concept. E. Martz (Ed.) *Trauma rehabilitation after war and conflict* içinde. New York: Springer.
- Nalbantoğlu, D. (2011). *Denizli il merkezinde yaşıayan erişkin kadınların genel ruh sağlığı durumu, ruh sağlığı hizmetlerinden yararlanmaları ve etkileyen faktörler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Oktan, V. (2005). Yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyinin ergenlerdeki öfkenin gelişimine etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 183-192.
- Overcash, W. S., Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (1996). Coping with crises: An examination of the impact of traumatic events on religious beliefs. *The Journal of Genetic Psychology*, 157(4), 455-464.
- Özbesler, C. (2001). *Çocukluk çağı lösemileri ve sosyal destek sistemlerinin aile işlevlerine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özdoğan, Ö. (2005). Ruhsal yaklaşım ve insan: Türkiyede bir uygulama örneği. *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, 137-152.
- Özensel, E. (2003). Sosyal bir olgu değer. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1, 217-239.
- Özğüven, İ. E. (2003). *Psikolojik testler* (5. Bas.). Ankara: Pdrem Yayınları.

- Öztan, N., Aydın, G., Eroğlu, Ç., & Stuvland, R. (2001). *Milli Eğitim Bakanlığı / Unicef psikososyal okul projesi travma sonrası normal tepkiler psikoeğitim el kitabı* (2. Bas.). Ankara: MEB.
- Öztürk Samur, A. (2011). *Çocuk gelişimi ve ev yönetimi değerler eğitimi programının 6 yaş çocuklarının sosyal ve duygusal gelişimine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Park, C. L., Lechner, S. C., Antoni, M. H., & Stanton, A. L. (2009). Medical İllness And Positive Life Change: Can Crisis Lead To Personal Transformation?, American Psychological Association.
- Park, C. L., & Ai, A. L. (2006). Meaning making and growth: New directions for research on survivors of trauma. *Journal of Loss and Trauma*, 11(5), 389-407.
- Park, H. S. (2007). *Effects of social support, coping strategies, self-esteem, mastery and religiosity on the relationship between stress and depression among korean immigrants in the united states: structural equation modeling*. (Yayımlanmış doktora tezi). The University Of Texas, Texas.
- Polat, F. A. (2010). Küreselleşme sürecinde dini diyalog söylemlerinde başvurulan kuran ayetlerinin inanç ve değer kavramları açısından tahlili. *İslâm Hukuku Araştırmaları Dergisi*, 15, 57-100.
- Powell, S., Rosner, R., Butollo, W., Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2003). Posttraumatic growth after war: A study with former refugees and displaced people in Sarajevo. *Journal Of Clinical Psychology*, 59(1), 71-83.
- Prati, G., & Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 14(5), 364-388.

- Repper, J., & Carter, T. (2011). A review of the literature on peer support in mental health services. *Journal of Mental Health, 20*(4), 392-411.
- Richman, J. M., & L. B. Rosenfeld (1988). Social support for adolescents at risk of school failure. *Social Work, 43*(4), 309-324.
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York: The Free Press.
- Rosner, R., & Powell, S. (2006). Posttraumatic growth after war. *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice, 197-213*.
- Sağır Z. (2014). *Suriyeli mültecilerde dini başa çıkma ve ruh sağlığı*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Santrock, J. W. (2014). *Ergenlik*. D. M. Siyez (Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*(1), 127.
- Sarıçam, H., & Biçer, B. (2015). Affedicilik üzerinde ahlaki değer ve öz-anlayışın açıklayıcı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35*(1).
- Sarısoy, G. (2012). *Travma sonrası büyümenin derecesinin ve travma sonrası büyümeyi yordayan etkenlerin meme kanseri hastalarında incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in experimental social psychology, 25*, 1-65.
- Sayar, K. (2006). *Ruh Hali*. İstanbul: Timaş Yayınları.

- Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1992). Life crises and personal growth. B. N. Carpenter (Ed.). *Personal coping, theory, research, and application* içinde. Westport, Ct: Praeger.
- Schafer, J., Caetano, R., & Clark, C. L. (1998). Rates of intimate partner violence in the United States. *American Journal of Public Health, 88*(11), 1702-1704.
- Schmidt, S. D., Blank, T. O., Bellizzi, K. M., & Park, C. L. (2012). The relationship of coping strategies, social support, and attachment style with posttraumatic growth in cancer survivors. *Journal of Health Psychology, 17*(7), 1033-1040.
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2004). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modelling*. London: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Schwartz, S. H. (2007). Basic human values: Theory, methods, and application. *Risorsauomo, 1*(2), 261-283.
- Schwartz, S. H. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online readings in psychology and culture, 2*(1). [Http://Dx.Doi.Org/10.9707/2307-0919.1116](http://Dx.Doi.Org/10.9707/2307-0919.1116).
- Shaw, A., Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Religion, spirituality, and posttraumatic growth: A systematic review. *Mental Health, Religion ve Culture, 8*(1), 1-11.
- Seki, T., & Dilmaç, B. (2015). Predictor relationships between the values the adolescents have and their levels of subjective well-being and social appearance anxiety: A Model proposal. *Education and Science, 40*(179), 57-67.
- Sledge, W. H., Lawless, M., Sells, D., Wieland, M., O'connell, M. J., & Davidson, L. (2011). Effectiveness of peer support in reducing readmissions of persons with multiple psychiatric hospitalizations. *Psychiatric Services, 62*(5), 541-544.

- Solmuş, T. (2015). *Travma Psikolojisi*. İstanbul: Nobel Yaşam
- Sucu, A. Ö. (2012). *Mesnevilerin edebiyat eğitiminde değer aktarım aracı olarak kullanılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sungur, M. Z. (1999). İkincil travma ve sosyal destek. *Klinik Psikiyatri*, 2, 105-108.
- Stutts, L. A., ve Stanaland, A. W. (2016). Posttraumatic growth in individuals with amputations. *Disability and health journal*, 9(1), 167-171.
- Şahin, E. M., & Altınel, T. (2010). Edirne'de yaşayan kadınların algıladıkları sosyal destek ve etkileyen faktörler. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 30(3), 864-870.
- Şerif, M., & Şerif, C.W. (1996). *Sosyal psikolojiye giriş* (M. Atakay, ve A. Yavuz, Çev.). İstanbul: Sosyal Yayınları.
- Tanaka, J. S., & Huba, G. J. (1985). A fit index for covariance structure models under arbitrary GLS estimation. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 38(2), 197-201.
- Taku, K., & Cann, A. (2014). Cross-national and religious relationships with posttraumatic growth: the role of individual differences and perceptions of the triggering event. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(4), 601-617.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation*. London: Sage Publication.
- Tedeschi R., & Calhoun L. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. R. G. Tedeschi, C. L. Park, ve L. G. Calhoun (Ed.). *Posttraumatic growth: positive changes in the aftermath of crisis* içinde. Mahwah, Nj: Lawrence Erlbaum Associates.

- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Tedeschi, R. G. (1999). Violence transformed: Posttraumatic growth in survivors and their societies. *Aggression and Violent Behavior*, 4(3), 319-341.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2014). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. R. G. Tedeschi & L. G. Calhoun (Ed.). *Handbook of posttraumatic growth in clinical practice* içinde. New York: Psychology Press.
- Tendulkar, S. A., Koenen, K. C., Dunn, E. C., Buka, S., & Subramanian, S. V. (2012). Neighborhood influences on perceived social support among parents: Findings from the project on human development in Chicago neighborhoods. *Plos One*, 7(4), e34235.
- Tennen, H., & Affleck, G. (1998). Personality and transformation in the face of Adversity. R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Ed.). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Mahwah, Nj: Lawrence Erlbaum Associates.
- Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisan tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Turner, G. (1999). Peer support and young people's health. *Journal of Adolescence*, 22(4), 567-572.
- Uğurcu, V. (2015). *Üniversite öğrencilerinin insani değerlerinin ve affedicilik tutumlarının depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini yordaması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Ulusoy, K., & Dilmaç, B. (2015). *Değerler eğitimi* (3. Bas.). Ankara: Pegem Akademi.

- Uyan, A. (2014). *Ergenlerde algılanan stres ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ülken, H. Z. (Ty). *Bilgi ve değer*. Ankara: Kürsü Yayınları.
- Ünüvar, A. (2003). *Çok yönlü algılanan sosyal desteğin 15-18 yaş arası lise öğrencilerinin problem çözme becerisine ve benlik saygısına etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Vishnevsky, T., Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., & Demakis, G. J. (2010). Gender differences in self-reported posttraumatic growth: A meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 34(1), 110-120.
- Weiss, T. (2004). Correlates of posttraumatic growth in married breast cancer survivors. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 733-746.
- Weiss, T., & Berger, R. (2008). Posttraumatic growth and immigration: Theory, research and practice immigration. S. Joseph, P. A. Linley (Ed.). *Trauma, Recovery and Growth* içinde. New Jersey: John Wiley.
- Werdel B., M., & Wicks, J. W. (2012). *Primer on posttraumatic growth*. New Jersey: John Wiley.
- Williamson, C. (2014). Posttraumatic growth and religion in Rwanda: Individual well-being vs. collective false consciousness. *Mental Health, Religion ve Culture*, 17(9), 946-955.
- World Health Organization. (1992). *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines*. Geneva: World Health Organization.

- Yapıcı, A., & Zengin, Z. S. (2003). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin değer tercih sıralamaları üzerine psikolojik bir araştırma: Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1(4), 173-206.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi güvenilirliği ve geçerliliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 81 – 87.
- Yıldırım, İ. (2004). Eş destek ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22), 19-26.
- Yılmaz, B. (2006). *Arama-kurtarma çalışanlarında travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme ile ilişkili değişkenler*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Zhou, X., & Wu, X. (2016). Understanding the roles of gratitude and social support in posttraumatic growth among adolescents after Ya'an earthquake: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 101, 4-8.

EKLER

Ek-1 Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ)

	Yaşamadım	Çok az vasadım	Biraz yaşadım	Orta düzeyde vasadım	Oldukça fazla vasadım	Çok fazla vasadım
1. Yasamda neyin önemli olduğuna ilişkin önceliklerimi değiştirdim						
3. Yeni ilgi alanları geliştirdim.						
4. Kendime olan güvenim arttı.						
6. Zor anlarda insanlara güvenebileceğimi artık daha iyi biliyorum.						
18. Daha inanç sahibi biri oldum.						

Ek-2 Değerler Ölçeği

Sıra	Değer	Hiç Önemli Değil									Çok Önemli
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Adalet (Hakkaniyet)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	Aşk	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	Cesaret										
11	Din/İman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15	Haz/Zevk	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
26	Namus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
29	Özgürlük/Bağımsızlık	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
32	Sorumluluk	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
35	Tevazu (Alçakgönüllülük)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Ek-3 Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

2- Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan var. (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor)						
1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle HAYIR						
Kesinlikle EVET						
6- Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.						
1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle HAYIR						
Kesinlikle EVET						
10- Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan var. (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor)						
1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle HAYIR						
Kesinlikle EVET						