



SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

GAZİANTEP

T.C.

HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YARDIM DAVRANIŞININ TRAVMA SONRASI GELİŞİM ÜZERİNDEKİ ETKİSİ VE
YARDIM YÖNELİMİNİN YORDAYICISI OLARAK SUÇLULUK DUYGUSU**

Yüksek Lisans Tezi

HURİYE TAK

İstanbul, 2014

TC.

HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**YARDIM DAVRANIŞININ TRAVMA SONRASI GELİŞİM ÜZERİNDEKİ ETKİSİ VE
YARDIM YÖNELİMİNİN YORDAYICISI OLARAK SUÇLULUK DUYGUSU**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Huriye TAK

DANIŞMAN: Yard. Doç. Dr. Özge MERGEN

İstanbul, 2014



T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEKLİSANS TEZ SAVUNMA SINAV TUTANAĞI

Öğrencinin

Adı-soyadı	Huriye TAK
Numarası	122204007
Anabilim/ Bilim Dalı (Fakültesi)	Psikoloji Anabilim Dalı
Sınavın	
Tarihi	03.11.2014
Süresi	1 Saat
Yeri	Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi

Karar

Oybirliği

Oyçokluğu

Kabul

Düzeltilme

Red

Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği hükümleri uyarınca
Yapılan Tez Savunma Sınavı Jürimiz tarafından gerçekleştirilmiş ve adayın durumu bu tutanakla tespit edilmiştir.

03/11/2014

Yrd. Doç. Dr. Özge MERGEN
Jüri Başkanı
Öğretim Üyesi

Doç. Dr. Zümra ÖZYEŞİL
Üye
Öğretim Üyesi

Yrd. Doç. Dr. İtir TARI CÖMERT
Üye
Öğretim Üyesi

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum "Yardım Davranışının Travma Sonrası Gelişim Üzerindeki Etkisi Ve Yardım Yöneliminin Yordayıcısı Olarak Suçluluk Duygusu" başlıklı çalışmanın tarafımda, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım.

03.11.2014

Huriye TAK



ÖZ

Suçluluk duygusunun psikopatolojik rahatsızlıklar üzerindeki etkisi bilinmekle beraber olumlu davranışlar üzerinde de bir etkisi olduğu araştırmalarca kanıtlanmıştır. Bununla beraber olumlu davranışlar ve travma sonrası gelişim arasındaki pozitif ilişki bilinmektedir. Bu araştırmada suçluluk duygusunun yardım yönelimi üzerindeki yordayıcı etkisini ve yardım davranışının travma sonrası gelişim üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla; 1992’de Nesrin Şahin ve Nail Şahin tarafından; Johnson ve Noel’in 1987’deki Dimension of Conscience Questionnaire’inden esinlenilerek geliştirilmiş olan Suçluluk ve Utanç Ölçeği, Romer, Charles ve Lizzadro tarafından 1986 yılında geliştirilmiş ve Erdinç Duru tarafından 2002’de standardizasyonu yapılan Yardım Yönelimi Ölçeği, Tedeschi ve Calhoun’ın 1996’da geliştirdiği 2008’de Türkçe’ye uyarlamasını Karancı’nın yaptığı Travma Sonrası Gelişim Ölçeği ve demografik form kullanılmıştır. 62’si travma yaşantısı algısına sahip, 62’si böyle bir yaşantıya sahip olmadığını söyleyen toplamda 124 yetişkin gönüllü katılımcıyla çalışılmıştır. Ölçekler katılımcılara değişik sırayla uygulanmıştır. Sonuçlar SPSS (Statistical Package for Social Science) 17 istatistik programı ile analiz edilmiştir. Suçluluk Duygusu puanının Yardım Yönelimi puanı üzerinde yordayıcı etkisi olduğu ve travma yaşantısı algısı olan kişilerin yardım davranışlarının artması Travma Sonrası Gelişim puanını arttırdığı sonuçlarına ulaşılmıştır. İlgili bulgular tartışılmıştır.

Anahtar kelimeler: suçluluk, yardım, travma, gelişim, duygu

ABSTRACT

The effect of feeling guilty on psychopathological disorder has been exhibited early psychological literature. And also the positive effect of feeling guilty has been proved. Nevertheless, the relationship between positive behavior and post traumatic growth has been known by the early research. In this study 124 volunteer participants were investigated by using Feeling Guilty and Shame Scale which was developed by Şahin by the helps of Dimension of Conscience Questionnaire which was developed by Johnson and Noel in 1987; Helping Orientation Scale which was developed by Romer, Charles and Lizzadro and standardized by Duru in 2002; Posttraumatic Growth Scale which was developed from Tedeschi and Calhoun's scale, by Karancı and demographic form. 62 of the participants were had traumatic event perception and the other 62 participants were hadn't traumatic event perception. The scales were applied with mixed order. The results were analyzed with SPSS (Statistical Package for Social Science) 17. As a result, Feeling Guilty Scale score significantly predicted Help Orientation score and when participants who have perception of traumatic event experience, help the others; the score of post traumatic growth increased. Relevant findings have been discussed.

Keywords: guilty, help, trauma, growth, emotion

ÖNSÖZ

İnsanların gittikçe daha da ‘‘kötü’’leştğine dair yapılan çığırkanlığın yanında, canla başla ‘‘iyi’’lik için çalışan insanların varlığı ve motivasyonları beni her zaman etkilemiştir. Yardım davranışının sebebinin yanında neden olduğu sonuçlar; yardım davranışında bulunan ve yardım alan kişilerin yararına olduğu bilinmektedir. Bu yüzden yardımın birlikte yapılan bir eylem olduğunu vurgulamak adına yardımlaşmak fiilini kullanılması gerektiğini düşünüyorum. Bu çalışmada yardımlaşmanın travma sonrası gelişim üzerindeki etkisi ve yardımlaşma öncesindeki motivasyon incelenmiştir.

Çalışma sürecimde, tez danışmanım Yard. Doç. Dr. Özge Mergen’e; bana vakit ayırdığı, tezimin son haline gelmesine ve yüksek lisanstaki gelişim sürecime büyük katkısı olan çok kıymetli hocam Yard. Doç. Dr. İtir Tarı Cömert’e; yüksek lisans sürecinde standartların üstündeki çift terapisi dersleri ve özgünlüğüyle kalıplarımızı yıkan hocam Yard. Doç. Dr. H.Ulaş Özcan’a bütün kalbimle teşekkür ederim.

Veri toplama aşamama ve hayatıma olan katkılarından dolayı sevgili arkadaşlarım Güldane Kel’e, Burcu Akbaba’ya, Büşra Zeynep Honaz’a, Tuba Altıntaş’a; hayatımın büyük bölümünde oldukları gibi bu süreçte de desteklerini esirgemedikleri için sevgili meslektaşlarım Handan Erdoğan ve İclal Aydın’a ve vakit ayırdıkları için bütün katılımcılara teşekkür ederim.

Son olarak; duyarlılığı, yetenekleri ve kıvrak zekâsıyla her daim yaşama dair ilham veren kardeşim Mehmet Yunus’a ve bu süreçte çok anlayışlı davranan anneme hayatımın tümü için teşekkür ederim.

İstanbul, 2014

Huriye Tak

İÇİNDEKİLER

1. Giriş.....	1
1.1. Prososyal Davranış.....	2
1.1.1.Evrimsel Teori ve Bilişsel Kuram Açısından Yardım Davranışı.....	3
1.2. Suçluluk Duygusu.....	10
1.2.1.Suçluluk ve Utanç Arasındaki Benzerlikler ve Farklılıklar.....	12
1.3. Travma.....	14
1.3.1.Travma Sonrası Psikopatolojik Bozukluklar ve PTSD.....	14
1.3.2.Travma Sonrası Gelişim.....	16
2. Materyal ve Metot.....	18
2.1. Araştırmanın Amacı ve Problemler.....	18
2.2. Evren ve Örneklem.....	18
2.3. Veri Toplama Araçları.....	19
2.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	19
2.3.2. Yardım Yönelimi Ölçeği.....	19
2.3.3. Suçluluk Utanç Ölçeği.....	19
2.3.4. Travma Sonrası Gelişim Ölçeği.....	20
2.4. Verilerin Toplanması.....	20
2.5. Verilerin Çözümlemesi.....	20
3. Bulgular.....	21
3.1. Demografik Bilgilerin Dağılımları.....	21
3.2. Yardım Davranışının Travma Sonrası Gelişim Üzerindeki Etkileri.....	26
3.3. Yardım Yönelimini Yordayan Değişkenler.....	28
4. Tartışma.....	29
5. Kaynaklar.....	35
6. Ekler.....	40

TABLolar

1. Tablo1: Cinsiyet Dağılımı Tablosu.....	21
2. Tablo 2: Örneklem Grubunun Travma Sonrası Gelişim, Suçluluk ve Utanç Duygusu, Yardım Yönelimi Ölçeklerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri Tablosu.....	21
3. Tablo 3: Örneklem Grubunun Eğitim Düzeyleri Dağılımı Tablosu.....	22
4. Tablo 4: Örneklem Grubunun Çalışma Dağılımı Tablosu.....	22
5. Tablo 5: Örneklem Grubunun Yardım Kuruluşunda Çalışma Dağılımı Tablosu.....	23
6. Tablo 6: Örneklemin Gönüllü İşte Çalışma Deneyimlerinin Dağılımı Tablosu.....	23
7. Tablo 7: Örneklemin Para Bağış Sıklık Dağılımı Tablosu.....	23
8. Tablo 8: Katılımcıların Psikolojik Destek Alma Dağılımı Tablosu.....	24
9. Tablo 9: Örneklem Grubunun Travma Yaşantısı Algısı Dağılımı Tablosu.....	24
10. Tablo 10: Travma Algısı Olan Katılımcıların Eğitim Düzeylerinin Dağılımı Tablosu.....	25
11. Tablo 11: Travma Algısı Olan Katılımcıların Yardım Kuruluşunda Çalışma Dağılımı Tablosu.....	25
12. Tablo 12: Travma Algısı Olan Katılımcıların Para Bağışlama Dağılımı Tablosu.....	25
13. Tablo 13: Travma Sonrası Gelişimin, Yardım Kuruluşunda Çalışma Durumu ve Para Bağışlama Sıklığına göre, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri Tablosu.....	26
14. Tablo 14: Yardım kuruluşunda çalışmak ve bağış sıklığının travma sonrası gelişime etkisinin Varyans Analizi Tablosu - Bağımlı Değişken: Travma Sonrası Gelişim.....	27
15. Tablo 15: Yardım Yönelimi ve Yordayıcı Değişkenler için Ortalama ve Standart Sapma Değerleri Tablosu.....	28
16. Tablo 16: Yardım Yönelimi ve Yordayıcıları Travma, Suçluluk Duygusu Regresyon Analiz Özet Tablosu.....	28

ŞEKİLLER

1. Örneklemin Yaş Dağılımı Şekil 1.....21
2. Suçluluk Duygusunun Yardım Yönelimi ile İlişkisi Şekil 2.....29

1. GİRİŞ

Bu çalışma suçluluk duygusu ve travma yaşantısı algısının yardım yöneliminin üzerindeki etkisi ve yardım davranışının travma sonrası gelişime katkıları ile ilgilidir. Araştırmalara göre yardım davranışında bulunmanın getirdiği içsel bir ödül daha sonraki yardım davranışındaki motivasyonunu sağlamaktadır (Kruhlanski ve Stroebe, 2012). Ancak bunun yanısıra yardım davranışında bulunmaktan dolayı oluşan içsel cezalandırma da kişiyi yardım davranışına yöneltebilir. Daha önce yapılmış araştırmalarda; suçluluk duygusunun olumlu harekete geçirici etkisinin olduğu (Carlsmith ve Gross, 1996; Cunningham, Steinberg ve Grev, 1980; Rawlings, 1968; Regan, Williams, ve Sparling, 1972; Olthof, 2012) ve kötü modun insanları prososyal davranışlara yönelttiği (Cialdini, Darby ve Vincent, 1973) kanıtlanmıştır. Travma yaşantısı kişileri rahatsızlık verici bir ruh halinde tutarak, daha çok yardım davranışına yönelttiği de söylenebilir.

Yardım etme eğilimini davranışa dönüştürme ile ilgili yapılmış araştırmalara dayanarak (Latané ve Darley, 1970); kişinin harekete geçmesi aşamasında üçüncü basamağın yardım konusunda sorumluluk almak olduğu bilinmektedir. Sorumlu hissedilen konuda harekete geçmemenin suçluluk hissettirdiği bilinmektedir (Sığı, 2010). Bununla beraber travma yaşantısı; kişilerin yardım gerektiren bir durum karşısında daha çok sorumluluk aldıklarını göstermektedir (Van der Kolkve ark., 2012).

Bu bilgilerden yola çıkılarak, suçluluk duygusunun doğrudan yardım yönelimini yordayıp yordamadığı ve travma sonrası yardım davranışında bulunmanın, travma yaşantısı algısı olan kişilerde travma sonrası gelişim açısından bir etkiye sahip olup olmadığı merakıyla bu çalışma oluşturulmuştur.

Bu doğrultuda yardım davranışı, suçluluk duygusu, travma ve sonrası gelişim ile ilgili bu güne kadarki literatür bu bölümde anlatılacaktır.

1.1. Prososyal Davranış

Yardım davranışı prososyal davranışların altında incelenmektedir. Batson ve Powel'a göre prososyal davranış diğer insanların yararını gözeten gönüllü/istekli davranışların hepsidir (2003). Gönüllü olmayan, kişisel yarara hizmet eden ve diğerine yardım etme niyetiyle yapılmayan davranışlar prososyal davranış tanımının dışında tutulmaktadır. O durumda yapılacak başka bir şey yoksa ya da korkutularak yaptırılmış bir davranışsa, prososyal davranış olmaktan çıkar. Franzoi (2006), sosyal psikoloji kitabında prososyal davranışı anlatırken şu örneği kullanır: Yanan bir binadan çıkmaya çalışırken önündeki birini kendi hızını arttırmak amacıyla ittiğinde ve o kişi yangından kurtulduğunda bu prososyal bir davranış değildir.

Prososyal davranışın bu tanımından yola çıkılarak, bu güne kadar birçok bilimadamı ve düşünürün, yardım davranışını alturistik ve egoistik olarak ikiye ayırdığı bilinmektedir (Franzoi,2006).

Alturistik yani özgecilik kavramını ilk kez on dokuzuncu yüzyılda Fransız filozofisinin ve sosyolojinin kurucularından biri olan Auguste Comte (1875) ortaya atmış ve özgeciliği, başkaları için yaşama eğilimi veya arzusu olarak tanımlamıştır (Karadağ ve Mutaçlılar, 2009). Alturistik yardım, kişinin kendi iyi oluşuna değil yardım ettiği kişinin iyi oluşuna odaklanarak, bir çıkar gözetmeden gerçekleştirdiği davranışlardır (Comte, 1875: aktaran Franzoi, 2006).

Cialdini'nin 1976'da Kenrick'le yaptığı çalışmada eğer katılımcılar rahatsız olan birini görmeden direk kötü hissettirilirlirse, sadece kendi ruh hallerinden etkilenip, yardıma yönelirse, bunun alturizm olacağını söylemektedir (Cialdini, 1976 : aktaran Levine ve Parkinson, 1994).

Egoistik yardım ise özgeciliğin aksine kişinin kendi iyi oluşu üzerinden harekete geçip yardım davranışında bulunması olarak bilinir. Auguste Comte, yardım eden kişinin yardım davranışını kendi iyi oluşu karşılığında, yani egoizm temelli gerçekleştirmesi olarak tanımlamaktadır (Comte, 1875 : aktaran Franzoi, 2006). Batson'ın araştırmasına göre empati düzeyi düşük olan kişiler, yardım davranışında bulunacakları durumda, kendi etkilerinin fazlalığı ile yani egoistik olarak motive olmuşlardır (Batson ve ark., 1981). Bu araştırmadan yola çıkılarak egoistik yardımda alturistik yardıma göre daha az empati olduğu bilinmektedir (Dovidio ve Penner, 2001).

Yardım davranışının çeşitlerinin ardından cinsiyet farklılıklarına genel bir çerçeveden bakılacak olursa; erkeklerin kadınlara oranla daha çok yardım ettikleri görülmektedir. Aynı zamanda yabancılara yardım etme oranı da erkeklerde kadınlardakinden daha yüksektir. Eğer etrafta izleyen varsa, yardım etmek tehlikeliyse ve yardıma ihtiyacı olan kadınsa yardım davranışındaki cinsiyet faktörü daha da belirgin farklılıklara sebep olmaktadır (Franzoi,2006).

Bunun yanında, prososyal davranışın diğer formları, örneğin çocukların bakımında yardımcı olmak, tanıdık bir arkadaşına yardım etmek kadınlarda erkeklere oranla çok daha yüksektir (Franzoi,2006).

Shumaker ve Hill'in araştırmalarına göre de; kadınlar erkeklere oranla daha çok sosyal ve duygusal destekte bulunmaktadır. Eisenberg ve arkadaşlarının araştırmasından aktarıldığına göre, çocuklardaki yardım davranışındaki cinsiyet farklılığı kız çocuklarının erkek çocuklarına oranla biraz daha fazla yardım ettiği bilirse de belirgin bir farka rastlanmamıştır (Shumaker ve Hill, 1991).

Erkeklerin kahramanlık rolünün ön plana çıkarıldığı kültürlerde erkekler daha çok kendilerini tehlikeye atarak yardım davranışında bulunurlar. Kadınlar ise feminen role uygun empati ve bakım içeren uzun süreli yardım davranışlarında bulunmaktadırlar (Franzoi,2006).

1.1.1.Evrimsel Teori ve Bilişsel Kuram Açısından Yardım Davranışı

Bu başlık altında yardım davranışının işleyişi ve yordayıcıları, evrimsel teori ve bilişsel kuram bakış açılarından açıklamaları yer alacaktır.

Evrim teorisine göre, sosyal davranışlarının temelinde türün devamlılığı yatmaktadır. retimden önce, hayatta kalmak gelir. Hayatta kalmak da canlının, sınırlı kaynaklarla türünün diğer üyeleriyle yarışması ile olmaktadır. Buradan yola çıkıldığında, hayvanların bencil olmaları gerekir. Fakat Fouts'un 1997'deki ve Wilson'ın 1996'daki çalışmalarından aktarıldığına göre, hayvanların kendi türlerinin diğer yeleri için kendi hayatlarını tehlikeye attığı bilinmektedir (Franzoi,2006).

Yardım davranışı evrim teorisine göre iki şekilde: akraba seçilimi (kin selection) ve karşılıklı (reciprocal) yardım olarak açıklanmaktadır.

Akraba seçilimine göre canlının bireysel olarak hayatta kalmasından ziyade, genlerinin devamlılığı daha önemlidir. Akrabalık birçok benzer genin olduğu canlıları içerdiği için kan bağı olan canlılara yardım edilerek genlerin yaşaması ile, türün devamlılığı sağlanmış ve bir sonraki nesile genler aktarılmış olmaktadır. Akrabalık seçilimi kavramı ile evrim teorisi aslında kan bağı olan canlıların birbirine yardım etmesini aıkladırken, kanbağı/akrabalık bulunmayan canlılara yardımı açıklayamamaktadır (Franzoi, 2006). Conner ve Norriss'in 1982'deki, Goodall'ın 1986'daki çalışmalarına bakıldığında; aslanların, dişi şempanzelerin, yunusların kan bağı bulunmayan yavru hayvanlara yardım ettiği görülmektedir (Goodall, 1986; Conner ve Norris, 1982).

Karşılıklı yardımlaşma; akraba seçilimi ile açıklanamayan yardımlaşma davranışını açıklayan bir kavram olarak geliştirilmiştir. Karşılıklı yardım ile türlerin devamlılığı sağlanmaktadır. Kropotkin 1902'de yazdığı kitabında, karşılıklı yardımlaşmanın rekabetten daha önemli olduğunu ve türün devamlılığına daha çok hizmet ettiğine dair incelemelerine yer vermektedir. Kropotkin'e göre, doğanın uyumu, türler arası uyumun bir sonucudur. Dayanışmanın, bencillik ve rekabetten daha çok işe yaradığına dair hayvanların birbirleriyle kurdukları ilişkilerle, ilkel toplulukların yaşayışlarıyla, loca örgütlenmeleriyle ilgili örneklere kitabında yer verilmiştir (Kropotkin, 1902). Doğal seleksiyonun yanında yabancılara yardım etmenin bir prensibe bağlı olduğu söylenmektedir (Triver, 1971). Gelecekte karşılığının olacağının düşüncesi kişiye yabancılara yardım etmeye yöneltir ve bu karşılıklı yardımlaşma (reciprocal helping) olarak adlandırılmaktadır. Trivers'in 1983'deki araştırmasında

karşılıklı yardım davranışının gerçekleşeceği belli başlı 3 mevcut durumdan bahsetmektedir. Bunlar; sosyal grup yaşantısı, karşılıklı bağlılık ve sert hiyerarşinin olmadığı durumlardır. Sosyal grup yaşantısı, bireyin yardım etme ve karşısında yardım alacak durumların oluşması için bir fırsattır. Karşılıklı bağlılık, türlerin devamlılığı birlikte uyum içinde yaşayarak sağlanacağı için önemli görülmektedir. Baskıcı ve sert hiyerarşinin olmayışı sonucunda karşılıklı yardımlaşma her bir canlının gücünü artırır. Böylece yardım davranışında bulunanın sahip olduğu güç karşılıklı yardımlaşma ile yer değiştirmektedir.

Karşılıklı yardımlaşma ile ilgili yapılan araştırmalara göre bir yardım karşısında yardımla karşılık vermeyen kişilerde suçluluk ve utanç duygusunun ortaya çıktığı bilinmektedir (Fehr ve Gaechter, 2002; Wonderly, 1996).

Bilişsel kuram ise; yardım davranışını, öğrenme türlerinden gözlem yoluyla öğrenme ve pekiştirici yoluyla öğrenme ile açıklamaktadır.

İnsanlar benzer yardım normlarına sahiptir. Fakat bu normlarla tutarlı bir şekilde hareket etme eğilimlerine göre farklılaşırlar. Prososyal değerlerin içselleştirilmesi okul öncesi yıllarında kişinin hayatında önemli rol oynayan yetişkinlerden etkilenecek gerçekleşmektedir (Grusec ve ark., 2002). Sosyal öğrenme kuramcılarına göre; nasıl yardım edileceği ve bir yardımda bulununca sonucunun ne olacağı modelleme ve gözlemlerle öğrenilmektedir (Rosenkoetter, 1999; Rushton, 1980). Bu da model alınan kişinin söyledikleri ve yaptıklarıyla ilişkili olarak şekillenir (Franzoi, 2006).

Prososyal davranışları arttırmak istiyorsanız, öğrenme tarihini yapılandırmanız gerekir, der Hull. Sosyal öğrenme teorisine göre yardım davranışı sonrasında verilen ödül ve ceza ile prososyal davranışları arttırmak yeterli olmamakta, gözlemleyerek öğrenme ve sonrasında da kişinin kendi iç ödül sisteminin oluşturulmasının gerektiği bilinmektedir. Moss ve Page'in araştırmalarına göre, insanlar eğer bir önceki yardım ettikleri kişiden teşekkür ya da onay aldılarsa o zaman ikinciye yardım etmeye eğilimli olmaktadır (1972). Yani insanlar bir kere yardım etmenin iyi ve istenilir bir davranış olduğunu öğrendiklerinde kendi ödülleri kendileri verirler (Bandura, 1977). Direk ödül ya da sosyal kabulün yerine kendini arka plana atıp iyi biri olmaktan dolayı iyi hissedilir. Şefkatli insanlar, insanları yardım etmeye sevk eder (Weiss, Bauchanan, Altsadt, ve Lombardo, 1971). Kendi kendini ödüllendirmenin uzun süreli prososyal davranışın kazanımında önemli olduğu bilinmektedir (Kruglanski ve Stroebe, 2012). Kendini ödüllendirmeyi bilen kişiler bunun yanında kendini cezalandırmayı da bilirler. Yardım etmemekten doğacağı beklenen suçluluk duygusu kişiyi yardım etmeye iter. Birine zarar verdikten sonra doğan suçluluk duygusu, kişiyi hasarı tamir etmeye hatta hasarı veren kişiden daha çok yardım etmeye yöneltir (Carlsmith ve Gross, 1996; Cunningham, Steinberg, ve Grev, 1980; Rawlings, 1968; Regan, Williams, ve Sparling, 1972). Baumann ve Kendrick (1981), prososyal davranışın gelişimini üç aşamayla açıklarlar. İlk çocukluk döneminde maddi ödül ve cezanın sonucunda prososyal davranışlarda bulunulur. Ergenlik öncesi dönemde maddi

ödül ve cezanın yanısıra sosyal bir üründür. Ergenlik ve yetişkinlikte ise sosyal ve maddi ödül-ceza ile birlikte içselleştirilmiş kendini ödüllendirmeyle prososyal davranışta bulunmaktadır (Kruglanski ve Stroebe, 2012). Krebs (1970) ve Rushton (1975), model olan kişi modellenen davranışın göze çarpmasını ve aynı zamanda da beklenti ve davranışın sonucuna dair bilgi vererek prososyal davranışları etkilediğini söylemektedir. Prososyal davranışta bulunan ebeveynle özdeşim kurmak bireyde prososyal davranışın gelişmesi için en etkili öğrenme biçimi olduğu bilinmektedir. İkinci dünya savaşında Nazi kampındaki Yahudileri kurtaran hristiyanların davranışları bununla açıklanmaktadır (Levine ve Parkinson, 1994; London, 1970).

Öğrenmenin yanında insanları yardım davranışına yönelten diğer unsur da sosyal normlardır. İnsanları yardım davranışına iten üç temel sosyal normdan bahsedilmektedir; karşılıklılık, sorumluluk ve adalet (Franzoi, 2006). Karşılıklılık, sosyal ilişkilerde adaleti sağlamaktadır. Yani yardım edene yardım etme eğilimidir. Çünkü yardım alan kişinin yardım etmediğinde rahatsızlık duyduğu bilinmektedir. Karşılıklılık sosyal normu evrimsel teoride karşılıklı yardımlaşma olarak açıklanmıştır. Sosyal sorumluluk ise daha çok ihtiyacı olanın ihtiyacına dair yüksek farkındalık sahibi olunarak yardım davranışına sebep olmaktadır (Bierhoff, 2002). Bu norma göre ebeveynler çocuklarının güvenlik ve sağlıklarıyla ilgili, öğretmenler öğrencileriyle ilgili, polis ve itfaiye toplumla ilgili hiç bir karşılık düşünmeden bir sorumluluk hisseder (Nunner ve Winkler, 1984; Aktaran Franzoi, 2006). Sosyal adalet normu ise, yardım etmek için diğerlerinin hak etmesi gerektiği inancıyla ilgilidir. Yardımı hak etmek ise, o kültürün içindeki "iyi insan" algısıyla ilişkilidir (Batson, 2002). Yani bir insan iyi ise yardımı hak eder. Adalet duygusu normuyla da o kişiye yardım ederiz.

Yardım etmenin nedenleri araştırıldığında bu konuda Felix Warneken'in deneysel çalışmasına rastlanmaktadır. Warneken, alturistik davranışla ilgili yapılan açıklamaları pek tatmin edici bulmadığından, yardım davranışının sosyal normlarla ve biyolojik yatkınlığımızla ilişkisinden yola çıkarak; çocuklarda ve şempanzelerde yardım davranışı üzerine bir çalışma yapmıştır. Araştırmaya göre çocuklarda yardım davranışı 18. aydan sonra başladığı bilinmektedir. Birinci taskta çocuk, 10 farklı durumda yetişkinin tamamlayamadığı bir görevde (yere düşürülen bir şeyi almak gibi, elleri doluyken kapıyı açmak gibi) yetişkine yardım etmiştir. Warneken'in Tomasello (2007) ile yaptığı bir başka araştırmada en erken 14 aylık bir bebek bir yetişkine tamamlayamadığı görevde yardım etmiştir. Warneken'e göre, çocuklar/bebekler ebeveynlerinin yokluğunda onların otoritelerine olan bağlılığını devam ettirdikleri için doğal bir şekilde yardım davranışını gerçekleştiriyorlar. Bununla beraber, 18 aylık bir bebekle yapılan çalışmada, yardım davranışı sonrası bir oyuncakla ödüllendirilmek, beklenenin aksine yardım davranışını arttırıcı bir rol oynamamaktadır. Aşırı doğrulama negatif etki doğurmaktadır. Buradan yola çıkarak Warneken, çocuklardaki yardım davranışının dışsal değil içsel motivasyonla devam ettiğini söylemektedir. Bu motivasyonun sosyalleşme ile ilişkisi olduğunu öne sürmektedir. Aynı task şempanzelerde denenmiş, 18 aylık bir şempanze de bakıcısının uzanamadığı şeyi almasına hiç bir pekiştirme olmadan yardım etmiştir. Fakat şempanzelerde alturistik davranışların

daha az olduğu görülmektedir. Warneken, şempanzelerin alturistik davranışlarının, insanlara oranla çok kısıtlı olmasını; insanın sosyalleşme ihtiyacıyla bağdaştırmıştır (Warneken ve Tomasello, 2007).

Yardım davranışının sebeplerine ulaşmak üzere Çinde, 18-26 yaş arasındaki 324 katılımcıyla yardım davranışının içeriğini araştırmak amaçlı bir çalışma yapılmıştır. Katılımcılardan son üç ay içinde yardım davranışında buldukları olayı anlatmaları istenmiştir. 295 kişi son üç ay içinde yardım davranışında bulunmuştur. Yardım davranışında bulunanlardan yardımla ilgili üç konuda bilgi istenmiştir: yardımın kaynağı, donörün bağış miktarı (para, zaman, efor), yardım etmenin sebebi. Katılımcıların yardım tanımlarına göre 4 kategori oluşturulmuştur: %57 si kayıtsız yardım (az miktarda para yardımında bulunmak gibi), %26 sı azımsanmayacak yardım (büyük miktarda para yardımında bulunmak gibi), %10 u duygusal yardım (hizmet etmek gibi), %6 sı acil durum yardımı (kayıp bir eşyanın sahibini bulmak gibi). Bu araştırmaya göre, duygusal yardımda bulunanların ilişkilerde daha yakın oldukları sonucuna varılmıştır.

Katılımcıların verdikleri cevaplara göre yardım davranışının nedenleri şöyle listelenmiştir:

Yardım alanın iyiliği için.

İyi ilişkiler kurmak için.

İlişkilerde roller ve kurallardan dolayı.

Sempati, empati ve bakış açısı almak için.

İlişkileri geliştirmek için.

Yardım etmek mutlu ettiği için.

Düşünmedim.

Karşılık için.

Gördüğü iyiliğin karşılığını vermek için.

Kibar, iyi bir insan olmak için.

Bilmiyorum.

İnsan doğası.

Yardım etmemiz gerektiği için.

Alışkanlık.

Sorumluluk duygusu.

Bir çeşit takas.

Toplum için iyi bir örnek olmak için.

Yardım alacak kişi talep ettiği için.

İyi bir izlenim bırakmak için.

Şükran

Vicdan

Memnun etmek için.

Çok büyük bir bedeli olmadığı için.

Yardım etmenin nedenselliği için katılımcıların belirlediği bu kategoriler yardım davranışının; alturistik (başkalarını gözetme), takas (gelecekte karşılığını alma), normativ (ilişkilerini düzenlemek amacıyla) çeşitlerine göre sınıflandırılmıştır. Yardım eden kişilerin yardım davranışının anlamlı bir şekilde normativ nedensellik ile ilgili olduğu sonucuna varılmıştır (Feng, 1997).

Bir yardım davranışının içinde yer alan etmenlerden biri de yardım edilen kişidir. Yardım edilen kişinin yardım edenle benzerliği ve o kişiye duyulan empati yardım davranışını etkilemektedir. Yardım davranışında bulunan kişilerin, yardım ettikleri kişilerle kurdukları benzerlikler ve empatinin yardım davranışı üzerindeki etkisi bilinmektedir.

Yardıma ihtiyacı olan birine empati duymak; yardım davranışına motive etmektedir (Franzoi, 2006). Empatinin yardım yönelimi üzerindeki etkisini araştırmak amaçlı yapılan araştırmanın örneklemini 248 kadın ve 154 erkek eğitim fakültesi öğrencisi oluşturmaktadır. Kişilerarası Tepki Verme ölçeği ve Yardım Yönelimi Ölçeği kullanılmıştır. KTÖ birbiriyle ilişkili 4 alt ölçekten oluşmaktadır: perspektif alma, fantezi, empatik ilgi, kişisel sıkıntı. Kişisel sıkıntı alt ölçeği; kişinin ihtiyaç içindeki diğerini gözlemesine bağlı olarak yaşadığı sıkıntı ve rahatsızlığı gibi duygusal tepki eğilimini ölçmektedir. Bu alt ölçek diğerinin ihtiyacından duyulan sıkıntının suçluluk duygusuyla ilişkisinin olabileceğini düşündürmektedir. Prososyal davranışların yardım yönelimiyle bir ilişkisi olduğuna dair veriler bulunmuştur. Yakın arkadaş sayısının fazlalığı ve küçük yerleşim yerlerinde, ekonomik problemlerin daha az olduğu yerlerde yaşamak ile yardım yöneliminin pozitif korelasyon gösterdiği görülmüştür. Araştırmanın sonuçlarına göre empatik eğilimin yardım yönelimiyle pozitif korelasyonu olduğu tespit edilmiştir (Duru, 2004).

Yardıma ihtiyacı olan kişiyle benzer bir durumda olmak da kişiyi yardım davranışına yöneltmektedir. Bununla ilgili Simon ve arkadaşlarının 2000'de yaptıkları araştırmaya göre, AIDS ile ilgili bir yardım kuruluşundaki homoseksüeller, heteroseksüellerden çok gey erkeklere daha çok yardım etmek istemişlerdir. Benzer şekilde Ellis ve Fox'un araştırmalarına göre ise; heteroseksüellerin, gey ve lezbiyenlerden çok kendileri gibi heteroseksüel olanlara yardım etmeyi tercih ettikleri bilinmektedir (Ellis ve Fox, 2001).

Ancak; Faye Crosby ve öğrencilerinin 1980'lerdeki araştırmalarında yardım davranışında ırksal ayırım yapılmadığı sonucuna varmışlardır. Stephen Franzoi ise bunu, toplum tarafından

kınanmaktan kaçınmaya yani sosyal normlara bağlamaktadır (Franzoi, 2006).

Bu etmenlerin de eşliğinde; yardım davranışının mekanizması ile ilgili çalışmalar Amerika'da yaşanan bir cinayet olayı sonrasında hız kazanmıştır. 1964'te Amerika'da yaşanmış bu olayı New York Times şöyle yazmıştır:

27 Mart'ta New York'ta Kitty Genovese gece saat 02:30'da bar yöneticisi olduğu işinden evine dönerken apartmanın yanına geldiğinde bıçaklı bir adamın saldırısına uğradı. "Beni bıçakladı. İmdat!" diye bağırma başladı. 38 komşusu pencereden ne olduğuna baktılar. Bu süre içinde adam Ketty'yi tekrar tekrar bıçaklayıp arabasına binip uzaklaştı. Pencereden bakan hiç kimse yardım etmedi. Hiçbiri polisi ya da ambulansı aramadı. Bazıları sandalye çekip olayı daha iyi izlemeye çalıştı. Onbeş dakika sonra Genovese kendini emniyete almak için apartmana doğru süründü. Saldırgan tekrar geldiğinde, izleyen komşulardan biri polisi aramaya kalkıştığı sırada eşi; polisi aramamasını zaten 30 kişinin bu olay için aramış olacağını, söyledi. Saldırgan, kadına cinsel tacizde bulunarak 8 kere daha bıçakladı ve kadın 20 dakika sonra öldü. Ve kadın öldükten sonra biri polisi aradı, 2 dakika sonra polis olay yerine geldi (Apathy at Stabbing ,1964).

Bu gerçek vaka sosyal kaytarmanın (social loafing) ispatı olarak sosyal psikolojide inceleme konusu olmuştur. Kişinin yalnızken, bir grubun parçası olduğundan daha çok yardım davranışında bulunuşu sosyal kaytarma olarak bilinmektedir (Earley,1989). Yardım davranışına dair alınması gereken sorumluluk ait olunan grubun üye sayısınınca paylaşıldığından, kalabalık gruplarda yardım performansı daha düşük olmaktadır. Suçluluk duygusunun sorumluluk alma ile güçlü bir ilişkisinin olduğu bilindiğine göre (Miceli, 1992) yardım davranışına dair sorumluluk hissediyor olmak, yardım gerçekleşmediğinde kişinin sorumluluğuna dair suçluluk hissetmesine yol açmaktadır. Chang'e göre; ahlaki kimliği oluşmuş birey bir miktar social loafing altında bile olsa suçluluk duygusu hissetmektedir. Fakat sosyal kaytarma (social loafing) çok yüksek olduğunda bireylerin ahlaki kimlikleri çok yüksek olsa bile, suçluluk ve utanç duygularını daha az hissetmektedirler (2008). Ketty Genovese olayında, olayı izleyen kişilerin sorumlulukları ve dolayısıyla eyleme geçemediklerinden doğacak suçluluk duygusu 38 kişi tarafından paylaşıldığından yani azaldığından, yardım için harekete geçilmemiştir.

Kişinin ruh hali yani modu da yardım davranışında bulunup bulunmamasını etkilemektedir. Yardım etmek sadece kötü hisseden insanlar için ödül değeri taşımayıp, bunun yanında iyi hisseden insanlar için de ödül değeri taşımaktadır. 1972'de Isen ve Levin'in daha sonrasında 1978'de Weyant'ın araştırmalarında; insanların iyi hissetmeleri de yardım davranışına iten sebepler arasında olduğu bilinmektedir. Isen, Shalke, Clark ve Karp 1978'deki çalışmalarında şöyle bir görüş ortaya atmışlardır: Kişi iyi hissettiği zaman, iyi anılarını daha çok hatırlamakta ve bu yüzden de iyi şeyler yapmaktadır (Aktaran Wiley, 2003).

Bununla beraber iyi hissetmenin yanında kötü hissetmenin de kişiyi yardım davranışına

yöneltebileceği ile ilgili araştırmalar bulunmaktadır. Olumsuz duygu durumlarından suçluluk duygusuna bağlı yardım etme davranışı ve pozitif moddaki motivasyonları belirlemek amacıyla yapılmış bu çalışmada 200 katılımcı ile çalışılmıştır. Araştırma iki deneysel çalışma içermektedir. Birinci deneysel grupta katılımcılara pozitif duygudurum indüksiyonu ya da hiç uyararı olmayan suçluluk duygusu indüksiyonu verilmiştir. Pozitif mod ve suçluluk duygusu indüksiyonu, her ikisi de yardım eğilimini arttırmıştır (Aktaran Cunningham, 1980).

Yetiřkinlikten önce suçluluk ve utanç duygusunun antisosyal ya da prososyal davranışlarla ilişkisini açıklamak amacıyla yapılmış bu araştırmada ise 10-13 yař arasında 187 erkek 176 kız toplam 363 tane ocuk katılımcı ile çalışılmıştır. Katılımcılardan, zorbalık davranışı canlandırıp, c cümle ile anlatmaları istenmiştir. Daha sonra bu zorbalık hikayelerinin sınıftan bir arkadaşlarının başına gelmesini dūřünmeleri istenmiştir. Suçluluk duygusu ile utanç 5 soru ile ölçülmüştür. Katılımcıların antisosyal prososyal davranışlarını tespit etmek için ebeveyn ve akran raporu istenmiştir. Sonucunda suçluluk duygusunun prososyal davranışla pozitif, utancın da antisosyal davranışlarla negatif ilişkisi olduğu bulunmuştur (Olthof, 2012).

Cialdini, Darby ve Vincent (1973), yetişkinlerin daha çok, kötü hissettiklerinde yardım ettiklerini söylemişlerdir. Bunu *olumsuz durum rahatlatma hipotezi* olarak adlandırmışlardır. Bu hipoteze göre; yetişkinler kötü hissettiklerinde yardım etmektedirler. Çünkü, yetişkinler yardım ettiklerinde kendi kendilerini ödüllendirmeyi öğrenmişlerdir. Aynı araştırmada bir grup öğrenciye zarar verdikleri birini ya da birinin zarar görüşüne şahit oldukları bir olay hatırlatılmıştır. Bu tarz bir olaya şahit olmak gzlemcilerde bir başkasına yardım ederek kurtulabilecek bir acı yaratmıştır. Cialdini, ani bir kayıp yaşayan ya da zarar gören birine şahit olan kişilerin; birine yardım ederek, bir başkası için güzel bir şey yaparak bu acıdan kurtulabildiklerini söylemektedir. Çünkü yetişkinler yardım ettikten sonra kendilerini dllendirebileceklerini öğrenmişlerdir ve daha iyi hissetmek için yardım ederler (Cialdini, Darby ve Vincent , 1973; aktaran Kruglanski ve Stroebe, 2012).

Bütün bu faktörler bireysel olduğu kadar kültürel olarak da yardım davranışı üzerindeki etkisini gösterdiğine kanıt olarak; kolektivist kültürde bağımlı kişilerde diğerlerine oranla yardım etme eğiliminin daha çok olduğu bilinmektedir. Bununla beraber; insanlar kendilerini özdeşleştirdikleri grubun dışındaki insanlara, ait hissettikleri grubun üyelerinden daha az yardım etmektedirler. Kültürel faktörler de bu grup içi ve grup dışı arasındaki çizginin belirginleşmesinde rol oynar. Kolektivist kültürlerde bu çizgi daha belirgindir. Bireyselci kültürlere göre dahil olunan grubun dışındakilere daha az yardım etme eğilimi görülmektedir (Aronson, Wilson ve Akert, 2012).

Franzoi'nin aktardığına göre Bontempo ve arkadaşlarının 1990'daki çalışmasında; kolektivist kültürdeki insanların prososyal davranışlar sergilediklerinde bireysel kltrdekilere oranla daha çok memnuniyet duydukları tespit edilmiştir. Çocuklarla ilgili yapılan araştırmalarda da kolektivist kültürlerde bireysellere göre çocukların daha yardımsever oldukları tespit edilmiştir. Franzoi bunu,

kolektivist kültürdeki insanların ahlaki kuralları daha çok önemsemesine bağlamaktadır.

Toplumcu ve bireysel kültürler arasındaki yardım yönelimine dair yapılan Joan Miller'in 1994'teki araştırmasında Hindulara ve Amerikalılara bazı durumlar okutulmuş ardından bu durumlarda nasıl davranacakları sorulmuştur. Durumlarda yardıma ihtiyacı olan kişi ana karakterin çocuğu, yakın arkadaşı ve bir yabancısıdır. Hindular yardıma ihtiyaç ne kadar az olursa olsun yardıma ihtiyacı olan kişiye yardım edeceklerini belirtmişlerdir. Amerikalılar yardıma olan ihtiyaç azaldıkça daha az yardıma yönelik bir harekette bulunacaklarını belirtmişlerdir. Bu da; Hindularda her durumda yardım davranışının sosyal normlar tarafından belirlenip desteklendiğini, Amerikalılarda ise sosyal sorumluluğun hayati durumlarda ya da çocukların orta dereceli ihtiyaçları olduğunda hissedilir olduğunu göstermektedir. Bireysel kültürlerde sosyal sorumluluk kişinin kendi değerlerine göredir. Kolektivist kültürlerde ise toplumun değerleri bireye sosyal sorumluluğu yükler (Aktaran Franzoi, 2003).

1.2. Suçluluk Duygusu

Suçluluk insanı yoğun bir şekilde etkilemekte en başta gelen duygulardan biri olarak bilinmektedir. Suçluluk duygusu, insanların sorumluluk almak için gerekli olduğuna inandıkları bir duygu olsa da ; Fischer ve arkadaşlarına göre iyi bir motivatör değildir. İçsel olmakla birlikte içinde yas ve yalnızlık barındıran negatif bir duygudur (1990). Ahlaki duygular (self-conscious emotion) içindeki, ahlaki davranışlara yönlendiren duygulardandır. Ahlaki duygular; utanç (shame), suçluluk (guilt) ve mahcubiyettir (embarrassment). Bu duygular kişinin; farkında olarak ya da olmayarak, bilinçli deneyimlerle ya da farkındalığın altından sızarak, kendini değerlendirmesi sonucu ortaya çıkar.

Kişi kendi üzerinden kendine yansıtma yaptığında, öz farkındalık duyguları (self conscious emotion) davranışı cezalandırmaya ya da pekiştirmeye itmektedir. Utanç, suçluluk, mahcubiyet ve gurur, duygusal ahlaki barometre işlevini görmektedir. Sosyal kabul görme için geribildirim verir. Günah işlendiğinde, hata yapıldığında; suçluluk ve utançın çirkin hissiyle karşılaşılır. Doğru şeyler yapıldığında da gurur ve kendini beğenmenin olumlu hissini yaşanır. Suçluluk ve utanç duyguları metnin ilerleyen kısımlarında daha detaylı açıklanacak olmakla birlikte; mahcubiyetin birçok kültürde aynı sayılan utanç duygusundan farkını Keltner; daha çok hiyerarşik bir durum olduğunda ortaya çıkan, hiyerarşik yapıda kişinin kendinden alt seviyedekilerin yanında hissedilmeyen bir duygu olarak anlatmaktadır (Keltner ve ark., 1999; aktaran Hadit, 2003).

Ahlaki seçimlerde suçluluk ve utanç duyguları büyük rol oynamaktadır. Suçluluk duygusunun yaşanan duruma göre farklı çeşitleri bulunmaktadır (Franzoi, 2006).

Yapılan bir şeyden dolayı duyulan suçluluk: Başkasını fiziksel ya da psikolojik olarak incitmekten ya da kendi ahlaki kodunu bozmaktan dolayı hissedilen suçluluk duygusudur. Bu suçluluk doğal karşılanırken, patolojik olması hissedilen suçluluk duygusunun tekrar tekrar yaşanması ile gerçekleşir. Aynı şekilde suçluluk duygusunun eksikliği psikopatide görülür.

İstenip de yapılamayan şeylerden dolayı duyulan suçluluk: Kişinin suçluluk duygusunu ortadan kaldıracak davranışı yapmamasıyla ortaya çıkar. Baş etmek için Freud'un bastırma ve inkar savunma mekanizmaları kullanılır. Birine yeteri kadar yardım edememekten dolayı hissedilen suçlulukta; kişi yardım eder, kendi işlerinden dolayı yardımı yarıda kestiğinde acı verici bir suçluluk duygusu hisseder. Yapılan yardım kişinin üzerine yapışır, kendine ait işleri erteler ve kendini yardım ettiği işe adar. Bu durumda yoğun bir tükenme hissi bireyi ele geçirir. Bu şefkat tükenmişliği (compassion fatigue) ikincil travmalarla beslenmektedir. Ancak; profesyonel yardım edenler olsa dahi, kişi yardım etmek ister. Suçluluk duygusuna dair yaşadığı boşalmayı yardım davranışına yöneltir. Çünkü daha çok yardım etmeliyim, şeklinde kendini suçlar. Suçladıkça daha çok yardım davranışında bulunur. Diğerlerinin ihtiyacı olan yardım için gerekli fedakarlığı yapıp yapmama isteğine göre harekete geçilir. Eğer suçluluk duygusundan beslenilirse, kişi çok yardım eder fakat daha az etkili bir yardımda bulunmuş olur.

Diğerinden daha iyi yapıldığı için hissedilen suçluluk duygusu (survivor guilt): Daha çok, bireyin ailesini, arkadaşlarını ya da komşularını kaybetmesi ya da bu kişilerin hastalığa yakalanması durumunda kendisinin sağlıklı ve hayatta olmasıyla hissettiği duygudur. Ya da ailesinden arkadaşlarından daha iyi bir hayata sahip olduğunda hissedilir (Fischer ve ark, 1990). Suçluluk duygusunun bu çeşiti de bireyin ruh sağlığına zarar veren olumsuz bir duygudur. Sağlıklı suçluluk duygusu ise, bireyi önceki hatalı davranışıyla ilgili karar almaya, yeni bir davranış örüntüsü geliştirmeye yönlendirir.

Suçluluk duygusunun bütün çeşitleriyle beraber ortaya çıkışı ve bireyin ruh sağlığına olan olumlu olumsuz etkilerinin kökenini, psikoloji alanındaki kuramların başında gelen analitik kuram ve günümüzde en yaygın kuram olan bilişsel kuram açısından bu kuramın başlıca isimlerine yer verilecektir.

Freud'a göre; suçluluk duygusu davranışlarımızın altında yatan bir duygudur. İdin sahip olduğu hayvani arzularımızdan dolayı süperegonun idi yargılayıp egoya yaptığı baskıyla hissedilen bir duygudur. Freud psikoseksüel gelişimin odipal dönemindeki anksiyete ve suçluluk duygusunu ilişkilendirir. Çocukta, karşı cinsteki ebeveynine karşı duyduğu cinsel arzu suçluluk duygusunu oluşturur. Bu cinsel arzu yaşıtı olan karşı cinse yönlendirilir.

Erikson'a göre; suçluluk duygusu 3-5 yaşlar arasında oluşur. Bu dönem suçluluk duygusuna karşı yakınlık krizlerinin çözümlendiği dönemdir. Çocuk oyunbazlığın kutbunda olan yoğun bir suçluluk duygusu geliştirir. Suçluluk duygusuyla uğraşan çocuk, kendini oyuncaklarıyla açıklamaktan, kabul edilmeyen davranışlarda bulunmaktan korkar ve öyle büyür.

Karen Horney, suçluluk duygusunun kişinin ayıplanma korkusundan doğduğunu savunmaktadır. Birey ayıplanmaktan korkup kendi kendini suçlar ve bu suçlayıcı tutumunu diğer insanlara da yöneltir ancak; dile getirmez. Haklı en ufak birkaç eleştiri bile yapmaktan çekinir.

‘‘Eğer dış dünyanın düşmanca bir yer olduğuna inanıyorsa, bu dünyaya karşı kendini çaresiz hissediyorsa, bu durumda insanların canını sıkma riskini göze almak açık bir pervasızlık gibi gözüktür. Nevrotik birey için bu tehlike daha da büyük gözüktür ve güvenlik duygusu başkalarının sevecenliğine ne kadar bağlıysa, nevroitik de bu sevecenliği yitirmekten o kadar korkar. Onun için başka bir insanın canını sıkma bütünüyle farklı bir anlam taşır.’’ (Horney, 1937).

Bilişsel açıklaması ise; bir zarara sebep olduğu düşüncesi, suçluluk duygusunu doğurur. Kronik suçluluk duygusu yaşanmasının sebebi ise, birilerine zarar verdiği ilizyonuna sahip olmalarıdır. Bilişsel terapide zarar vermeyle ilgili otomatik düşünce ile çalışılır. Bununla beraber bu disfonksiyonel tutumun farkındalığı öğretilir. Dinamik yaklaşımın tersine bilişsel bakış; kişinin yanlış giden her konuda kendini suçlaması konusunda psikoeğitim verilir. Düşünce değişirse, duygu değişir (Fischer ve ark.,1990).

1.2.1. Suçluluk ve Utanç Arasındaki Benzerlikler ve Farklılıklar

Suçluluk ve utanç duygusu çoğu zaman birbiri yerine kullanılmakla birlikte bu iki duygunun oldukça benzer duygular olduğu ancak; birini diğerinden ayıracak belirgin özelliklerin bulunduğu bilinmektedir (Tangney ve Dearing, 2002).

Utanç ve suçluluk duygusunun farkları üç kategoride incelenir: Ortaya çıkaran olayın çeşitine göre, günah/hata/suçun kişisel ve umumi karşıtlığı, duygu açığa çıkaran olayı kendilik yada davranışın kusur olarak yorumlama derecesi.

Araştırmalara göre, yaşanan durumun türüne göre utanç ve suçluluk duygusunun arasında çok az fark bulunmuştur. Kişisel utanç ve suçluluk tecrübeleri çocuk ve yetişkinler tarafından çok az açıklanmıştır, tabi eğer klasik utancı harekete geçiren ya da suçluluk duygusunu harekete geçiren durumlar varsa farklı. Birçok durum (yalan, kopya çekmek, çalmak, diğerine yardım etmemek, ebeveyne karşı gelmek) utançla ve suçluluk duygusuyla bağlantısı olan insanlar tarafından direk suçluluk ve utanç duygusu uyandıracak şeyler olarak gösterilmiştir (Smith ve ark., 2002; Sabini ve Silver, 1997; Ferguson ve ark., 1991).

Utanç, kardeşi olan suçluluk duygusu gibi ahlaki bir duygu olarak değerlendirilir. Suçluluk duygusuna göre daha toplumsal bir duygudur. Toplum tarafından maruz bırakıldığımızda utanç duygusu artmaktadır.

Suçluluk duygusu ise daha şahsidir; vicdamın sızısıyla kişinin kendi oluşturduğu şahsi deneyimdir. Sistemik analiz çalışmalarına göre suçluluk duygusu ve utanç diğerlerinin varlığıyla ortaya çıkar (Tangney ve ark., 1994).

Ruth Benedict'in çalışmasına göre; suçluluk kendi kendine kaldığında; utanç ise diğerinin gerçek ya da hayali varlığıyla hissedilen duygulardır (Tangney ve ark., 1996).

Ailevi ve ilişkisel meselelerden daha çok kişisel meselelerde suçlulukla bağlantılı olarak

utancın ortaya çıkması daha sıklıkla görülür.

Suçluluk duygusu ve utancın tedavisi için yapılan çalışmalardaki en büyük problem ölçülmesinden kaynaklanmaktadır. Tamamen içsel olduğundan, klinik gözlem net bir sonuç verememektedir. Bununla beraber, insanlar hissettikleri suçluluk duygusu ve utancın ayrımını tam olarak yapamamaktadır. Utanca eğilimli bireyler, olumsuz olaylarla karşılaştıklarında diğerlerini ve kendilerini suçlama eğilimindedirler. Daha az empati gösterebilir, daha agresif olurlar. Fakat, suçluluk duygusuna eğilimli kişiler daha empatik olup kişilerarası sorunlarda daha fazla sorumluluk alırlar. Utanca eğilimli kişilerden daha az agresif olurlar. Fakat, agresifleştiklerinde direkt olarak ifade ederler.

Suçluluk ve utanca sebep olan olaylar, aynı olaylardır. Suçluluk ve utanç; diğerlerinin varlığı ve hatanın farkında olmaları ile eşit olarak kişilerarası şeylerdir.

Utanç içeren durumlarda utanç duyan kişiler daha çok diğerlerinin kendilik değerlendirmelerinden endişe duyarlarken, suçluluk hisseden insanlar, diğerlerinin üzerinde bıraktıkları izlenimden dolayı endişe duyarlar (Tangney, 1994).

Suçluluk ve utanç bireysel ve ilişkisel olarak önemli fonksiyonu olan zengin iki duygudur. Diğer taraftan en mahrem ve aynı zamanda derin ayrılmaz deneyimlerimiz arasındadır. Suç ya da hata ile karşılaşıldığında; kendini yargulamak ve değerlendirmek için kişi yine kendine döner (self turns towards to self). Suçluluk duygusu ve utanç, davranışları ve kendilik algısını etkiler. Suçluluk ve utanç diğerleriyle olan ilişkideki kendilik algısıyla ayrılmaz bir bütündür. Ve genellikle önceki yaşam olaylarından edinilen deneyimlerle oluşur. Suçluluk ve utanç duyguları; kendi kendini değerlendirmeyi sağlayan, ahlaki davranışları geliştiren iki duygudur (Tangney, 2003).

Utanç en erken 2 yaşında, suçluluk ise 8 yaşında oluşmaya başlayan duygulardır. Utanç duygusuna eğilimlilerde madde bağımlılığı ya da intihar girişimine daha çok rastlanırken, suçluluk duygusuna eğilimlilerde alkollü araba kullanma, eroin kullanımı, tutuklanma daha az olmakla beraber, güvenli sex yaptıkları sonucuna ulaşılmıştır (Tangney, 2003).

Utanç duygusu, bireyin benliğine ilişkin; suçluluk ise, bireyin davranışlarına ilişkin olumsuz duygular ve değerlendirmeler içermektedir. Bu sebeple utanç duygusunda kişi diğerlerinin değerlendirmelerine odaklanır, suçlulukta ise davranışlarının başkaları üzerinde nasıl bir etkisi olduğuyula ilgilenir. Kişinin şahsına dair beslediği olumsuz duygular ve olumsuz değerlendirmeler, davranışına dair olumsuz değerlendirmelerden daha rahatsız edici olmakta, aynı zamanda daha çok strese sebep olduğu bilinmektedir.

Orta derecede acı verici bir suçluluk duygusu insanı daha ahlaklı, korumacı ve sosyal sorumluluk sahibi yaparken; yoğun utanç yapıcı bir şekilde ahlaki doğrultuda gelişmesine katkı sağlamamaktadır. Utanç; kişiyi inkarcı ve agresif olmaya yönlendirir. Utanç kişinin kendi kendine verdiği cezadır, direk kişinin özünü acıtır (Tangney, 2003).

Akbağ ve İmamoğlu'nun aktardığına göre, suçluluk duygusunun daha çok kişilerarası dinamiklerle ilgili olarak harekete geçtiğini ve bu yüzden erken dönem ilişkilerinden etkilendiği söylenmektedir (Baumeister, Stillwell, ve Heatherton, 1994; Parkinson, Fischer ve Manstead, 2005).

Utanch duygusunda, yoğun olarak değersizlik ve yetersizlik duygulan; suçlulukta gerginlik, üzüntü ve pişmanlık daha çok ön plandadır. Ve birey utanch duygusunun tipik özelliklerini saklama ve bunlardan kaçma eğilimi gösterirken; suçluluk duygusu hisseden kişi tam tersine itiraf etme ve özür dileme isteği sergilemektedir (Lewis, 1971; Tangney ve Dearing, 2002).

Dolayısıyla birbirine yakın gibi görölse de, bu çalışmada utanch değil suçluluk duygusunun yardım yönelimindeki yordayıcı etkisine bakılacaktır.

Suçluluk ve utanch duygusunun çalışanlarda cinsiyet farkına bakmak gerekirse; bu doğrultuda yapılmış çalışmada 60 kadın 60 erkek toplam 120 kamu çalışanı katılımcı ile çalışılmıştır. Suçluluk ve Utanch ölçeği kullanılmıştır (SUTÖ). Araştırma sonucunda, erkeklerin suçluluk puanı kadınların suçluluk puanından anlamlı derecede yüksek tespit edilmiştir. Utanch puanlarında ise, kadınların utanch skorları erkeklerinkinden anlamlı derecede yüksek çıkmıştır (Sığıri ve ark., 2010).

1.3. Travma

Günlük yaşantıda karşılaşılan stresörlerle başa çıkma kapasitesini aşan, duygusal dengeyi bozan yaşam olayları travma olarak tanımlanmaktadır (Yazıcı ve Oral, 2009).

DSM 5'te psikolojik travma aşağıdaki gibi ölçütlerle tanımlanmaktadır:

Doğrudan örseleyici bir olayın yaşanması,

Başkalarının başına gelen bir olaya doğrudan tanıklık etme,

Bir aile yakınının ya da yakın bir arkadaşının başına örseleyici olaylar geldiğini öğrenme,

Aile bireylerinin ya da arkadaşının kaba güç veya kaza ile ölümü ya da ölüm olasılığı,

Örseleyici olayların sevimsiz ayrıntılarıyla yineleyici bir biçimde ya da aşırı bir düzeyde karşı karşıya kalma (Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı 5 [DSM5], 2013).

Yıldırım ve Tosun'un Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Bilişsel Süreçler adlı çalışmasında travma; kişinin hayatını tehdit eden bir olay (saldırı, işkence, tecavüz, kaza, doğal afet, silahlı çatışma vb. gibi) sırasında yoğun korku, dehşet, çaresizlik ve ümitsizlik yaşaması ve bu tehdit eden olay olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım ve Tosun, 2012).

1.3.1. Travma Sonrası Psikopatolojik Bozukluklar ve PTSD

Ağır bir travma ile karşılaşmak ya da tanıklık etmek, ruh sağlığını uzun veya kısa süreli etkileyebilmektedir. Aynı travmayı yaşayan herkes travmadan aynı ölçüde etkilenmeyebilir. Travmatik yaşantının ardından; depresyon, panik bozukluk, alkol/madde kullanımında artış, disosiyatif bozukluklar, uyum bozukluğu, bedensel bozukluklar, intihar düşünceleri görülebilmektedir. Akut stres

reaksiyonu ve travma sonrası stres bozukluğu travmanın ardından gelişmektedir. Travma sonrasında yaşanan bu psikopatolojik rahatsızlıklar kısaca tanımlanacaktır.

Depresyon: Bunalma, gerginlik duyma, hiçbir biçimde dinginlik sağlayamama, kaygılardan ötürü odaklanmakta güçlük çekme, kötü bir şey olacağından korkma, özdenetimini yitirecekmiş gibi olma genel olarak depresyonun belirleyicileridir. Depresyon tipine göre(karma, melankoli, atipik, psikotik, distimik, major) semptomlar ve süresi farklılık göstermektedir (DSM 5, 2013).

Panik bozukluk: Çarpıntı, terleme, titreme ya da sarsılma, soluğun daraldığı ya da boğuluyor gibi olma duyumu, göğüs ağrısı ya da göğüste sıkışma, bulantı ya da karın ağrısı, baş dönmesi, ayakta duramama, sersemlik ya da bayılacak gibi olma duyumu, soluğun tıkanıldığı duyumu, titreme, üşüme, ürperme ya da ateş basması, uyuşmalar, gerçekdışılık ya da kendine yabancılaşma, denetimini yitirme ya da çıldırma korkusu, ölüm korkusu panik atağın belirleyicileridir. Belirleyicilerden dördünün ya da daha fazlasının yaşandığı bir iki dakikalık panik atak durumlarının bir ay ya da daha fazla yaşanması panik bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (DSM 5, 2013).

Çözülme (Dissosiyasyon) bozuklukları: Olağan şartlarda entegre olan düşünce, duygu, bellek ve kimlik gibi zihinsel süreçlerin yapılandırılmış ayrılması olarak tanımlanan dissosiyasyon, klinik araştırmalara göre daha çok travmatik yaşantılar sonrasında, travmaya gösterilen bir tepki olarak ortaya çıktığını belirtmektedir.

Dissosiyasyon yani çözülme kimlikte, unutkanlıkta, kendine yabancılaşma ve ya gerçekdışılık olarak ortaya çıkabilmektedir (Gölge, 2005).

Uyum bozuklukları: Travma sonrası stres bozukluğundakinden daha olağan kabul edilebilecek bir düzeydedir. Travmatik olayları yeniden yaşama görülmemekle beraber, kişi uyum sağlamakta güçlük çekmektedir (Özgen ve Aydın, 1999).

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (PTSD): TSSB'nin tanı kriterleri aşağıdaki gibidir.

A: kişi aşağıdakilerden her ikisinin de bulunduğu travmatik bir olay yaşamıştır.

1)Gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidi, ağır bir yaralanma kendisinin ya da başkalarının fizik bütünlüğüne karşı bir tehdit yaşamış, böyle bir olaya tanık olmuş ya da böyle bir olayla karşı karşıya gelmiştir.

2) Bu olaya yoğun korku, çaresizlik ya da dehşet duyguları ile yanı t veri

B: Bu travmatik olay aşağıdakilerden en az biri ile yineleyen biçimde tekrar yaşanır.

1) Algı, düşünce ya da düş emleri içeren olaya ait sıkıntı veren anılar.

2) Olay hakkında yineleyen ve sıkıntı veren anılar.

3) Travmatik olay yeniden oluyormuş gibi davranma ya da hissetme (uyanma ya da entoksikasyon sırasında olanları da içeren, aynı olayı yeniden yaşı yormuş gibi olma, yanılısamalar, varsanılar ve dissosiyatif "flashback" episodlarını kapsar.

4) Travmatik olayın herhangi bir yönünü çağrıştıran iç ve dış uyaranların yoğun psikolojik

sıkıntı oluşturmaması.

C) Aşağıdakilerden en az üçü ile kendini gösteren, travmayla ilişkili uyanarlardan sürekli kaçınma ya da genel tepki verme düzeyinde azalma (travmadan önce olmayan)

- 1) Travmaya eşlik etmiş olan düşünce, duygu ya da konuşmalardan kaçınma çabaları
- 2) Travmayla ilgili anılar çağrıştıran eylemler, yerler ya da kişilerden kaçınma.
- 3) Travmanın önemli bir yönünü anımsayamama.
- 4) Önemli aktivitelere katılım ve ilginin azalması
- 5) İnsanlardan uzaklaşma ya da yabancılaşma duyguları
- 6) Duygulanımda kısıtlılık (örneğin sevmeye duygusunu yaşayamama)
- 7) Geleceği kalmadığı duygusunu taşıma

D) Aşağıdakilerden iki ya da daha fazlasının varlığı ile belirli, artmış uyanıklılık durumu belirtilerinin sürekli olması.

- 1) Uykuya daima ya da sürdürmede zorluk
- 2) İritabilite ya da öfke patlamaları
- 3) Düşünceleri yoğunlaştırmada zorluk
- 4) Hipervijilans
- 5) Aşırı irkilme tepkisi gösterme

E) Bozukluğun 1 aydan fazla sürmesi

F) Bozukluk klinik açıdan önemli sıkıntı yaratır. Ya da sosyal mesleki ya da işlevselliğin diğer önemli alanlarda bozulmaya neden olur.

Akut Stres Bozukluğu: Travmatik bir olayın neden olduğu ve bu olayın sonrası en fazla bir ay içinde ortaya çıkan 2 gün-4 hafta sürebilen akut bir stres reaksiyonudur. Travmatik olay sırasında ya da sonrasında, çevrede olup bitenleri algılamada zorluk, disosiyatif belirtiler ortaya çıkabilmektedir (Taymur ve ark., 2014).

1.3.2. Travma Sonrası Gelişim

Travma yaşayan kişinin düşünce, davranış ve duygularındaki olumlu gelişmelere travma sonrası gelişim/büyüme denilmekte ve bu konuda bir çok araştırma bulunmaktadır. Tecavüz, kanser, ensest, HIV virüsü, kalp krizi gibi rahatsızlıklarla mücadele sonucu kişinin hayatında olumlu gelişmelerin yaşandığı bilinmektedir. Bu gelişim kişilerin kendilik algılarında, kişilerarası ilişkilerinde ve hayatı anlamlandırmalarındaki değişikliklerle meydana gelmektedir (Karancı, 2005).

Travma sonrası gelişim; bir süreç, aynı zamanda da bir sonuçtur. Ağır bilişsel ve duygusal paya sahip travmatik olaylarla başa çıkmaya başlayan bir süreçtir. Din ve literatür; travma sonrası

gelişimi, çekilen acıların insanları bilgelik, gerçek ve tanrıya daha çok yakınlaştırıcısını söylemektedir. Kültürel gelenekler, hayatın merkezindeki travmalar sonrasında olumlu değişikliklerin olacağını söylemektedir. Mısır mitolojisinde, anka kuşu Arap Çölleri'nin üzerinden yıllarca uçar ve yere düşer. Sonra yanarak ölür ve kendi küllerinden yeniden doğar. Sel sonrası, insanlık için umudu simgeleyen gökkuşağı çıkar. Hristiyanlığa göre, mesihin çarmıha gerilmesinden sonra bütün insanların günahları için bir af vardır. Yine doğu geleneklerinden olan Budizm ve Hinduizmde de acı çekmek çok merkezi bir rol oynamaktadır (Tedeschi ve ark., 1998).

Andreasen ve Norris'ten aktarıldığına göre; hastaların bazıları tarafından, travmalarının onları daha iyi insanlar yaptığını rapor edilmiştir (Andreasen ve Norris, 1972; Aktaran Tedeschi ve Calhoun, 1996). Gemi kazasından kurtulanların %83'ü hayat hakkında daha deneyimli olduklarını bildirmişlerdir (Joseph, Williams ve Yule, 1993). Collins ve arkadaşlarının bulgularına göre en yaygın pozitif gelişimler kanser hastalarında gözlemlenmiştir.

Thomas, DiGiulio ve Sheehan 1991'deki çalışmalarında; travmatik yaşantının üstesinden gelen bireyler, gelecekle ilgili travma içeren içermeyen durumlara karşı kendilerini daha güçlü hissettikleri sonucuna ulaşmışlardır.

Morris ve arkadaşlarının 2005'teki çalışmalarına göre travma sonrası gelişim; travma olaylarının türüne, şiddetine, sosyal desteğe, kişinin iyimserlik ve güçlülük gibi kişilik özellikleriyle anlamlı derecede ilişkili bulunmuştur.

Travma sonrasındaki gelişim en çok; ruhsal değişim/güçlenme, yeni olasılıklar, kişilerarası ilişkiler, hayatın kıymetinin daha iyi anlaşılması ve kişisel güç alanlarında yaşandığı bilinmektedir. Morris ve arkadaşlarının 2005'teki çalışmalarına göre; gelişimin en çok olduğu alan yaşamın kıymetini anlamak, en az gelişimin olduğu alan ise ruhsal değişim olarak bulunmuştur.

Prati ve Pietrantonio'ya göre; dini yollara başvurarak başa çıkmanın kadınlar ve yaşlılar için daha büyük ölçüde travma sonrası gelişime yol açmıştır (2009).

Travma sonrası gelişimin bağlı olduğu faktörleri açıklamak üzere yapılan araştırmalardan biri de Erzincan, Kocaeli ve Ankara illerinden 1253 yetişkin katılımcıyla gerçekleşen Nuray Karancı'nın çalışmasıdır. Ptsd ve tsg ölçme amacıyla Travma Sonrası Gelişim Ölçeği (Tedeschi ve Calhoun 1996, Dirik ve Karancı 2008), Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği (Foa, Cashman, Jaycox, ve Perry (1997) Işıklı (2006)., Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği, Gençöz ve Öncül (2008), Kısa Semptom Envanteri (KSE) Derogatis (1992) Şahin ve Durak (1994) kullanılmıştır. Araştırmaya göre yaşam boyu en az bir travmatik yaşantısı olan bireylerin oranı %84.2 olarak bulunmuştur. En çok (%66,7) tanıdık tarafından cinsel istismara uğrayanlar TSSB tanısı almıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, travma sonrasında ne kadar çok stres belirtisi olursa, travma sonrası gelişim o kadar çok olmaktadır. Kişilik özelliklerinden; gelişime açıklık, geçimlilik, sorumluluk, olayı kabul edebilme ve sosyal destek travma sonrası gelişimi hızlandırabilmektedir (Yorulmaz, Karancı ve Tekok; 2006).

Cox ve Turner'ın niceliksel çalışmalarında; Avusturya'da yaşayan, 12 aylık bir rehabilitasyon programına katılmış, yaş aralığı 18-35 olan, İngilizce anlayıp konuşabilen 13 gönüllü katılımcıyla birebir görüşmeler yapılmış ve ses kaydı alınmıştır. Katılımcılar için takma isim kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış bu görüşmelerde, kişilerin travmalarıyla ilgili genel bir bilgi alınmış ardından kaza sonrasında hatırladıkları ilk şeyler sorulmuştur. Rehabilitasyonun katılımcılara olan etkileri ve travma öncesi ve sonrası kendilerinde olan değişiklikler, bu travmanın katılımcıların hayatlarına bir etkisi olup olmadığı sorulmuştur. Ses kayıtları analiz edilmiş ve bulgular takma isimlerle yazılmıştır. Katılımcıların çoğu tarafından, travmatik olaylar sonrasında hayata karşı yeni bir bakış açısı edindiklerini, daha duyarlı olduklarını, ilişkilerinde, fiziksel ve ruhsal gelişimlerinde anlamlı şekilde olumlu değişiklikler olduğu bildirilmiştir (Cox ve Tuner, 2004).

2. Materyal ve Metot

Bu bölümde, çalışmanın amacından, problem cümlelerinden, örneklemeden, veri toplama araçlarından ve çalışmanın metodundan bahsedilecektir.

2.1. Çalışmanın Amacı ve Problemler

Bu çalışmanın amacı; suçluluk duygusunun yardım eğilimi üzerindeki etkisini ve yardım davranışının travma sonrası gelişim üzerinde etkisinin olup olmadığını göstermektir. Bu doğrultuda kurulan hipotezler aşağıda belirtilmiştir:

H1: Suçluluk duygusu yardım davranışını yordar.

H2: Travma yaşantısı algısına sahip olmak yardım davranışını yordar.

H3: Travma yaşantısı algısına sahip kişilerde yardım davranışında bulunmak travma sonrası gelişimi olumlu etkiler.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 18 ve 63 yaş arasındaki yetişkin kadın ve erkeklerdir. Araştırmanın örnekleme 86 kadın ve 38 erkekten oluşan, 62'si travma algısı olan ve 62'si travma algısı olmayan iki gruptan oluşan 124 gönüllü katılımcıdır.

Katılımcıların 18'i ilkokul, 48'i lise, 40'ı lisans, 18'i yüksek lisans mezunudur. 63'ü tam zamanlı bir işte çalışırken, 61'i çalışmamaktadır. Katılımcıların 30'u daha önce bir yardım kuruluşunda çalışmış, 90'ı hiçbir yardım kuruluşunda çalışmamış ve 4'ü halen bir yardım kuruluşunda çalışmaktadır. Katılımcılar %8.1'i hemen hemen hiç bağış yapmayan, %59.7'si nadir de olsa bağış yapan, %14.5'i sık sık para yardımında bulunan, %17.7'si düzenli bağışta bulunduğu kişi ya da bir kurum olanlardan oluşmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırmada kullanılan veri toplama araçları (Demografik Form, Yardım Yönelimi Ölçeği, Travma Gelişimi Ölçeği, Suçluluk ve Utanç Duygusu Ölçeği) hakkında bilgi verilecektir.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların kişisel bilgilerini içeren 9 sorudan oluşmaktadır. Demografik formda, yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi, çalışma durumu, yardımda bulunma sıklığı ve çeşidi, maruz kalınan travma ve katılımcının psikiyatrik tanı/tedavi alma durumu sorulmuştur.

2.3.2. Yardım Yönelimi Ölçeği

Romer, Charles ve Lizzadro tarafından 1986 yılında geliştirilmiştir. 18 gerçek yaşam durumuna bireylerin verdiği alturistik yardım eğilimini ölçmektedir. Ölçek ipsative yani göreceli puanlanmaktadır. Gerçek yaşam durumlarına verilebilecek 4 alternatif cevaptan, biri seçilir. Ölçek puanlanırken; alturistik yardım davranışı olan tepki 1; alturistik olmayanlar 0 olarak puanlanmakta, alınan puanın yüksekliği yardım eğiliminin yüksekliğini göstermektedir (Duru, 2002).

Ölçeğin Türkiye için standardizasyon çalışmasını Erdinç Duru 2002 yılında gerçekleştirmiştir. Duru'nun çalışmasına göre Türkçe ve İngilizce uygulamalar arasındaki ilişki ($n=42$), $r=.75$, $p<.01$ olarak; test-tekrar test güvenilirliği ($n=84$), $r=.75$, $p<.01$ olarak; iç tutarlılık güvenilirliği analizinde alpha katsayısı ($n=84$), $\alpha: .68$, $p<.01$ olarak bulunmuştur (Duru, 2002).

2.3.3. Suçluluk Utanç Ölçeği

Bu ölçek Nesrin Şahin ve Nail Şahin tarafından; Johnson ve Noel'in 1987'deki Dimension of Conscience Questionnaire'inden esinlenilerek geliştirilmiş, 24 maddeden oluşan, suçluluk ve utanç duygularının düzeyini belirleyen, kendini değerlendirme ölçeğidir. Ergen ve yetişkinlere uygulanabilir.

Her madde "Hiç rahatsızlık duymazdım", "Biraz rahatsızlık duyardım", "Oldukça rahatsızlık duyardım", "Epey rahatsızlık duyardım", "Çok rahatsızlık duyardım" şeklinde verilen seçeneklere göre işaretlenmektedir. Cevaplar 1'den (1=Hiç rahatsızlık duymazdım) 5'e (5=Çok rahatsızlık duyardım) kadar puanlanır ve bu puanlar toplanarak ölçeğin puanı hesaplanır.

5'li likert tipi olan bu ölçek, suçluluk ve utanç duyguları için ayrı ayrı hesaplanmaktadır. 3, 6, 7, 11, 12, 14, 16, 17, 21, 22, 23, 24. maddeler suçluluk; 1, 2, 4, 5, 8, 9, 10, 13, 15, 18, 19, 20. Maddeler utanç duygusu puanını vermektedir. Puan arttıkça suçluluk/utanç duygusu artar (Şahin ve Şahin, 1992).

Her alt ölçekten ayrı ayrı en düşük 12, en yüksek 60 puan alınır. Şahin ve Şahin (1992) yaptıkları güvenilirlik çalışmalarında iç tutarlılık katsayılarını suçluluk alt ölçeği için $r=.81$, utanç alt ölçeği için $r=.80$ olarak bulmuşlardır. Diğer ölçeklerle de ölçüt bağıntılı geçerlik yapılmış anlamlı

sonuçlar bulunmuştur. Yapı geçerliği çalışmaları yapılmış ölçeğin iki boyuttan oluştuğu ve suçluluk ve utanç boyutuna tam olarak yerleştiği görülmüştür. Araştırma kapsamında 100 ğrenci ile yapılan güvenirlik çalışmasında iç tutarlık analizine bakılmış, suçluluk alt leği için Cronbach alpha katsayısı .87 utanç alt leği için ise .92 olarak bulunmuştur. Geçerliği sınamak için yapılan Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonları, suçluluk alt leği için $r=.35$, utanç alt leği için ise, $r=.40$ olarak bulunmuştur.

2.3.4. Travma Sonrası Gelişim leği

Tedeschi ve Calhoun'ın 1996'da geliştirdiği, travmatik yaşantılar sonrası bireylerde görülebilecek olumlu gelişimi değerlendiren ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasını Dirik ve Karanci yapmıştır. Ölçek 6'lı likert tipi (0=olaya bağlı olarak bu değişikliği hiç yaşamadım, 1= olaya bağlı olarak bu değişimi çok az bir düzeyde yaşadım, 2= olaya bağlı olarak bu değişimi bir miktar yaşadım, 3= olaya bağlı olarak bu değişimi orta düzeyde yaşadım, 4= olaya bağlı olarak bu değişimi oldukça fazla yaşadım, 5=olaya bağlı olarak bu değişimi büyük ölçüde yaşadım) ve 21 maddeden oluşmaktadır. Tepkiler için kodlanan rakamlar toplanarak, travma sonrası gelişim düzeyi hesaplanmaktadır.

Ölçeğin iç tutarlık katsayısı yeterli bulunmuştur. Türkçe uyarlamasında iç tutarlık; yeni olanakların algılanması için $r=.81$, kişiler arası ilişkiler için $r=.84$, bireysel güçlülük için $r=.7$, manevi değişim için $r=.63$ ve yaşamın kıymetini anlama için $r=.83$ olarak hesaplanmıştır (Dirik ve Karanci,2008).

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada veriler İstanbul ve Bursa'da, yardım davranışının motivasyonlarının ölçülmesi yönergesiyle, gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul eden yetişkinlerden toplanmıştır. Araştırmacı gözleminde, ölçekler katılımcılar tarafından doldurulmuştur. Bütün katılımcılar tarafından araştırma yönergesi okunup, araştırmaya gönüllü katılım kabul edildikten sonra, demografik bilgi formu doldurulmuştur. Ardından; Suçluluk Utanç leği, Travma Sonrası Gelişim leği ve Yardım Yönelimi leği farklı sıralarla katılımcılar tarafından doldurulmuştur.

2.5. Verilerin zmlenmesi

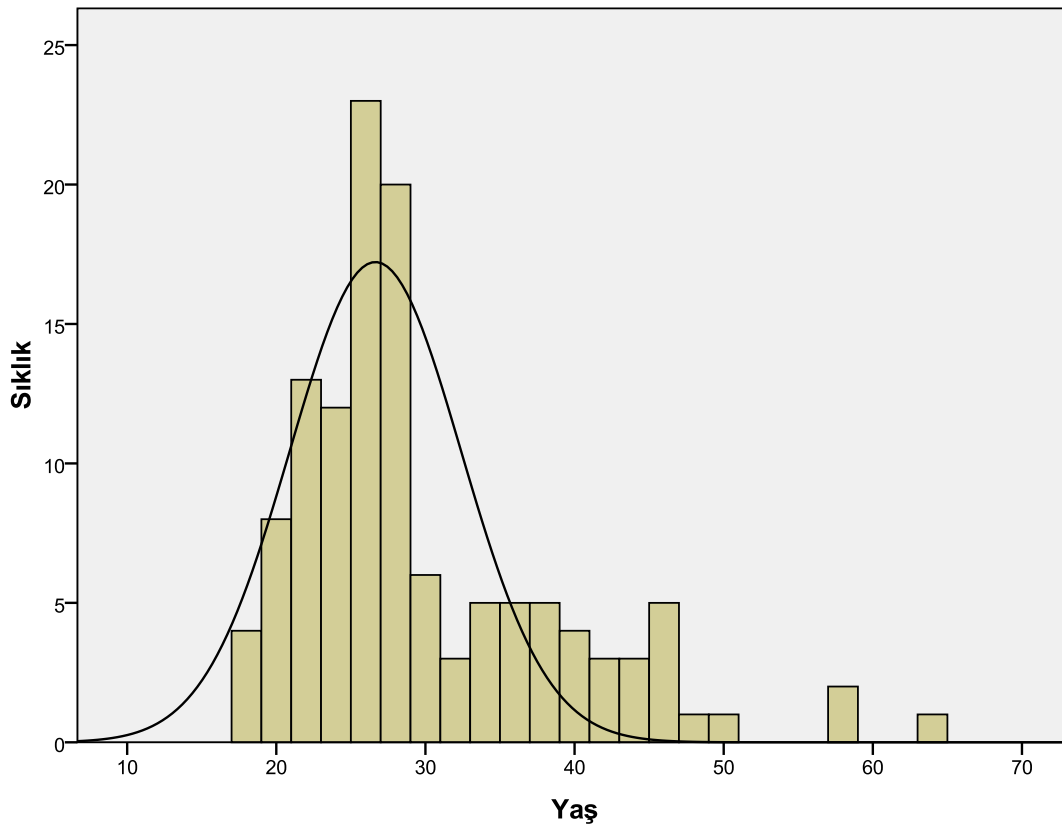
Verilerin analizi SPSS (Statistical Package for Social Science) 17 programı ile yapıldı. Katılımcıların demografik bilgilerinin descriptive analizi yapıldıktan sonra travma algısı olan 62 kişinin verileri ile yardım kuruluşunda çalışma ve para bağışlama sıklığının travma sonrası gelişim üzerindeki ana ve etkileşim etkilerini göstermek üzere çift yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Travma algısı olan ve olmayan 124 kişinin verileri ile, yardım yönelimini yordayan değişkenleri ve yordayıcıların etkisini belirlemek üzere çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bütün analizler bulgular bölümünde yorumlanmıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde öncelikli olarak araştırma örnekleminin demografik bilgilerinin dağılımları ve araştırmanın problemlerine yanıt vermek için toplanan verilerin istatistiksel analizleri sonucunda elde edilen bulgular ve yorumlara yer verilmiştir. Örneklem içinden boş (missing) değere sahip katılımcılar homojen dağılımı bozmayacak şekilde çıkarılmıştır. Araştırma kapsamındaki 18-63 yaş arasındaki 62 travma algısı olan ve 62 travma algısı olmayan 124 yetişkinde yardım yönelimini etkileyen faktörler - cinsiyet, eğitim düzeyi, yaş, psikolojik destek alıp almama, gönüllü bir işte çalışmış/çalışmamış olmak- test istatistikleriyle ortaya konmuş ve bulgular problemlerin sırasına göre verilmiştir.

3.1. Demografik Bilgilerin Dağılımları

Şekil 1: Örneklemin yaş dağılımı



Şekil 1’de örneklemin yaş dağılımı görülmektedir. Yaş ortalaması 29.35, örneklemdaki minimum yaş 18 ve maksimum yaş 63’tür. Standart sapma değeri ise 8.88 olarak bulunmuştur.

Tablo 1: Cinsiyet Dağılımı Tablosu

	Kişi Sayısı	Yüzdelik
Erkek	38	30,6
Kadın	86	69,4
Toplam	124	100,0

Örnekleme yer alan katılımcıların %30.6'sı erkek, %69.4'si kadın olmak üzere cinsiyet dağılımları Tablo 1'de görülmektedir.

Tablo 2: Örneklem Grubunun Travma Sonrası Gelişim, Suçluluk ve Utanç Duygusu, Yardım Yönelimi Ölçeklerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri Tablosu

	Travma Sonrası Gelişim	Suçluluk Alt Ölçeği	Utanç Alt Ölçeği	Yardım Yönelimi
Ortalama	55,99	53,00	43,25	9,64
Median	59,00	54,00	44,00	10,00
Std. Sapma	20,446	6,474	8,590	2,815
Minimum	0	21	18	0
Maximum	111	60	60	15

Örneklem grubundaki katılımcıların travma sonrası gelişim ölçeklerinin (M=55,99), utanç duygusu ölçeklerinin (M= 43,25), suçluluk duygusunun (M=53), yardım yöneliminin (M=9,64) ortalama puanları; minimum ve maksimum puanları ve standart sapma puanları Tablo 2'deki gibidir.

Tablo 3: Örneklem Grubunun Eğitim Düzeyleri Dağılım Tablosu

	Sıklık	Yüzdeler
İlkokul	18	14,5
Lise	48	38,7
Lisans	40	32,3
yüksek lisans	18	14,5
Toplam	124	100,0

Örneklem grubunun eğitim düzeylerinin yüzdeleri ilköğretim mezunu %14.5, lise mezunu %38.7, lisans mezunu %32.3, yüksek lisans mezunu %14.5 olmak üzere Tablo 3'teki gibidir.

Tablo 4: Örneklem Grubunun Çalışma Dağılımı Tablosu

	Sıklık	Yüzdeler
Çalışıyor	63	50,8
Çalışmıyor	61	49,2
Toplam	124	100,0

Tablo 4'te katılımcıların tam zamanlı bir işte çalışanların (%50.8) ve çalışmayanların (%49.2) yüzdeleri ve sayıları verilmektedir.

Tablo 5: Örnekleme Grubunun Yardım Kuruluşunda Çalışma Dağılım Tablosu

	Sıklık	Yüzdeler
yardım kuruluşunda çalışmış	30	24,2
yardım kuruluşunda çalışmamış	90	72,6
halâ bir yardım kuruluşunda çalışıyor	4	3,2
Toplam	124	100,0

Tablo 5'te görüldüğü gibi katılımcıların %24.2'si daha önce bir yardım kuruluşunda çalışmış, %3.2'si hala bir yardım kuruluşunda çalışmakta olup, %72.6'sı daha önce hiç yardım kuruluşunda çalışmamışlardır.

Tablo 6: Örneklemin Gönüllü İşte Çalışma Deneyimlerinin Dağılımı Tablosu

	Sıklık	Yüzdeler
gönüllü çalışmış	79	63,7
gönüllü çalışmamış	45	36,3
Toplam	124	100,0

Katılımcıların %63.7'si daha önce gönüllü bir işte çalışmış olup, %36.3'ü daha önce bir işte gönüllü olarak yer almadıkları Tablo 6'da görülmektedir.

Tablo 7: Örneklemin Para Bağış Sıklık Dağılım Tablosu

	Sıklık	Yüzdeler
hemen hemen hiç bağış yapmam	10	8,1
nadir de olsa bağış yaparım	74	59,7
sık sık para yardımında bulunurum	18	14,5
düzenli bağışta bulunduğum kişi/kurum var	22	17,7
Toplam	124	100,0

Tablo7'deki görüldüğü gibi; katılımcıların %8.1'i hemen hemen hiç bağış yapmadığını, %59.7'si nadir de olsa bağış yaptığını, %14.5'i sık sık para yardımında bulunduğunu, %17.7'si düzenli bağışta bulunduğu kişi ya da bir kurum olduğunu bildirmiştir.

Tablo 8: Katılımcıların Psikolojik Destek Alma Dağılımı Tablosu

	Sıklık	Yüzdeler
psikolojik yardım alıyorum	13	10,5
psikolojik yardım almıyorum	111	89,5
Toplam	124	100,0

Katılımcıların 13'ü(%10.5) şu an psikolojik yardım aldığını, 111'i(%89.5) psikolojik yardım almadığını belirtmiştir.

Tablo 9: Örneklem Grubunun Travma Yaşantısı Algısı Dağılım Tablosu

	Sıklık	Yüzdeler
travma var	62	50,0
travma yok	62	50,0
Toplam	124	100,0

Tablo 9'da görüldüğü gibi araştırmanın popülasyonunu 62'si travma algısına sahipken, 62'si daha önce bir travma yaşamadığını belirtmeyen katılımcılar oluşturmaktadır.

Travma algısı olan katılımcıların cinsiyet dağılımı 23'ü (%37.1) erkek, 39'u (%62.9) kadın; 36'sı (%58.1) çalışmaktayken, 26'sı (%41.9) şu an tam zamanlı bir işte çalışmamakta, 42'si (%67.7) bir işte gönüllü olarak çalışmış, 20'si (%32.3) daha önce gönüllü çalışmamış, 7'si (%11.3) psikolojik destek almamış, 55'i (%88.7) psikolojik destek almaktadır. Travma algısı olan katılımcıların; eğitim düzeyleri, yardım kuruluşunda çalışma durumları ve maddi bağış yapma sıklıkları Tablo 10, 11 ve 12'de görülmektedir.

Tablo 10: Travma Algısı Olan Katılımcıların Eğitim Düzeylerinin Dağılımı Tablosu

	Sıklık	Yüzdelik
İlkokul	8	12,9
Lise	23	37,1
Lisans	18	29,0
yüksek lisans	13	21,0
Toplam	62	100,0

Tablo 11: Travma Algısı Olan Katılımcıların Yardım Kuruluşunda Çalışma Dağılımı Tablosu

	Sıklık	Yüzdelik
yardım kuruluşunda çalışmış	16	25,8
yardım kurulunda çalışmamış	44	71,0
hala bir yardım kuruluşunda çalışıyor	2	3,2
Toplam	62	100,0

Tablo 12: Travma Algısı Olan Katılımcıların Para Bağışlama Dağılımı Tablosu

	Sıklık	Yüzdelik
hemen hemen hiç bağış yapmam	5	8,1
nadir de olsa bağış yaparım	38	61,3
sık sık para yardımında bulunurum	7	11,3
düzenli bağışta bulunduğum kişi/kurum var	12	19,4
Toplam	62	100,0

3.2. Yardım Davranışının Travma Sonrası Gelişim Üzerindeki Etkileri

Yardım davranışının (bir yardım kuruluşunda çalışmak, para yardımında bulunmak) travma yaşantısı algısına sahip bireylerde travma sonrası gelişim üzerindeki etkisi incelenmek üzere travma yaşantısı algısı olan 62 katılımcının verilerine çift yönlü varyans analizi (two way Anova) uygulanmıştır.

Tablo 13: Travma Sonrası Gelişimin, Yardım Kuruluşunda Çalışma Durumu ve Para Bağışlama Sıklığına göre, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri Tablosu

	Yardım Kuruluşunda Çalışmış			Yardım Kuruluşunda Çalışmamış			Halâ yardım Kuruluşunda Çalışıyor			Toplam		
	Ort.	Std.Sapma	N	Ort.	Std.Sapma	N	Ort.	Std.Sapma	N	Ort.	Std.Sapma	N
neredeyse hiç	21,00	.	1	19,50	1,732	4				19,8	1,64	5
Nadir	18,57	2,22	7	18,00	3,838	31				18,10	3,58	38
sık sık	20,50	,577	4	6,67	2,081	3				14,57	7,50	7
düzenli	21,00	,000	4	14,33	7,09	6	20,50	,707	2	17,58	5,875	12
Toplam	19,81	1,831	16	16,86	5,124	44	20,50	,707	2	17,74	4,615	62

Tablo 13 travma sonrası gelişim değerlerinin yardım kuruluşunda çalışıp çalışmama ve para yardımı yapma sıklığına göre ortalama, standart sapma ve n değerlerini göstermektedir.

Tablo 14: Yardım kuruluşunda çalışmak ve bağış sıklığının travma sonrası gelişime etkisinin Varyans Analizi Tablosu - Bağımlı Değişken: Travma Sonrası Gelişim

	Type III Kareler		Ortalamaların			
	Toplamı	Df	Karesi	F	P	Partial Eta Kare
Yard.Kur.Çalışmak	227,275	2	113,637	8,115	,001	,234
Para Bağışlama Sıklığı	143,706	3	47,902	3,421	,024	,162
Yard.Kur. * BağışSık.	254,691	3	84,897	6,062	,001	,255
Hata	742,214	53	14,004			
Toplam	20814,000	62				
Düzeltilmiş Toplam	1297,871	61				

a. R Kare= ,428 (Adjusted R Kare = ,342)

b. P<.05

Yapılan araştırmaya göre, travma yaşantısı algısına sahip olan katılımcılarda, bir yardım kuruluşunda çalışıyor olmanın $F(2,53)=8.115$, $p<.05$ ve para yardımında bulunmanın $F(3,53)=3.421$, $p<.05$ travma sonrası gelişim üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur. Buna göre yardım kuruluşunda çalışmanın ($M=19.81$; $SS=1.83$), yardım kuruluşunda çalışmamaya ($M=16.86$; $SS=5.12$) göre travma sonrası gelişimi olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Aynı sonuçlara göre düzenli olarak para yardımında bulunmanın ($M=17.74$; $SS=5.86$) sık sık para yardımında bulunmaya ($M=14.57$; $SS=7.50$) göre travma sonrası gelişimi arttırdığı görülmektedir.

Yardım kuruluşunda çalışmak ve para yardımında bulunmanın travma sonrası gelişimdeki etkileşim etkisi de yine anlamlı bulunmuştur $F(3,62)=6.062$, $p<.05$. Yardım kuruluşunda çalışıp hiç para bağışında bulunmadığını söyleyenlerin ($M=21$, $SS=.0$), para bağışında bulunmayıp yardım kuruluşunda çalışmayanlara göre ($M=19$, $SS=1.73$) travma sonrası gelişim puanları daha yüksek bulunmuştur. Yardım kuruluşunda çalışmamayla beraber düzenli para yardımında bulunmak ($M=14.323$, $SS=2.08$) sık sık para yardımında bulunmaya ($M=6.66$; $SS=7.08$) göre travma sonrası gelişimi arttırdığı bulunmuştur. Uygulanan Post hoc Tukey HSD testi, yardım kuruluşunda çalışmadım diyenler, yardım kuruluşunda çalıştım diyenler ve halen bir yardım kuruluşunda çalıştığını söyleyenler arasında travma sonrası gelişim açısından anlamlı bir fark içermektedir ($p=.025$, $d=2.94$). Sonuçlara göre travma yaşayan kişiler, diğer insanlara yardım ettikçe travma sonrası daha çok gelişim göstermektedirler.

3.3. Yardım Yönelimini Yordayan Değişkenler

Travma yaşantısı algısına sahip olan ve olmayan toplam 124 kişinin verileri ile yardım yöneliminin yordayıcılarının etkisini saptamak üzere çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Travma yaşantısı algısı olan ve olmayan toplam 124 kişinin yardım yönelimlerini bağımlı değişken ve travma yaşantısı algısı, suçluluk duygusu değerleri de yordayıcı olarak alınmıştır.

Tablo 15: Yardım Yönelimi ve Yordayıcı Değişkenler için Ortalama ve Standart Sapma Değerleri Tablosu

	Ortalama	Std. Sapma	Suçluluk Duygusu	Travma Yaşantısı Algısı
Yardım Yönelimi	9,64	2,815	,374	-,032
Yord. Değ.:				
Suçluluk Duygusu	53	6,474	-	,008
Travma Algısı	,50	,502	,008	-

Tablo 15'de bütün değişkenlerin (yardım yönelimi, suçluluk duygusu, travma yaşantısı algısı) ortalama, standart sapma ve interkorelasyonları görülmektedir.

Tablo 16: Yardım Yönelimi ve Yordayıcıları Travma, Suçluluk Duygusu Regresyon Analiz Özet Tablosu

	B	Standart Hata	Beta	t	P
Suçluluk Duygusu	0163	,037	,374	4.439	.000
Travma Yaşantısı Algısı	-,193	,472	-,034	-.409	.683

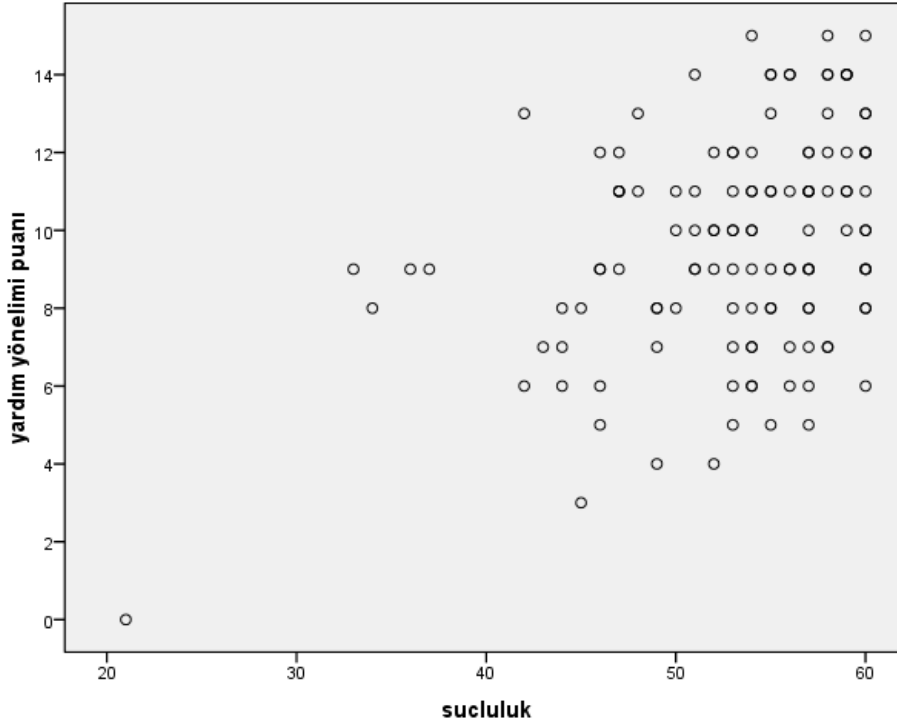
a. Rkare=.141, F(2,121)=9.925

b. P<.05

Travma yaşantısı algısının ve suçluluk duygusunun yardım yöneliminin yordayıcıları olduğu görülmektedir F(2,121)=9.92, p<.001. Yardım yöneliminin yordayıcılarının %12'sini travma ve suçluluk duygusu oluşturmaktadır. Travma yaşantısı algısının yardım yönelimini yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır p>.05. Ancak yardım yönelimiyle suçluluk duygusu arasında pozitif (R=.375) doğrusal bir ilişki bulunmaktadır. T-testi sonucuna göre bu ilişki istatistiksel açıdan anlamlı

bulunmaktadır ($t=4.439$, $p=.000$). Tablo 15 ve 16'ya bakıldığında yardım yöneliminin %37'si suçluluk duygusuyla açıklanmaktadır.

Şekil 2: Suçluluk Duygusunun Yardım Yönelimi ile İlişkisi



Şekil 2 incelendiğinde, suçluluk duygusu ölçeğinden alınan puan arttıkça yani bireylerin suçluluk duyguları daha yoğun yaşandığında, yardım etme eğiliminin arttığı görülmektedir.

4. TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın hipotezleri doğrultusunda elde edilen sonuçlar, benzer araştırmalarda elde edilen bulgular, karşılaştırmaları, ilgili öneriler ve araştırmanın sınırlılıklarına yer verilmektedir.

Bu tez çalışmasında; suçluluk duygusunun yardım yönelimi üzerindeki etkisi ve travma yaşantısı algısı olan kişilerin yardım davranışlarının, travma sonrası gelişimleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmada İstanbul ve Bursa illerinden 62'si travma yaşantısı algısına sahip, 62'si travma yaşantısı algısına sahip olmayan 124 gönüllü katılımcıya ait veriler değerlendirilmiştir. Bu amaçla katılımcıların travma yaşantısı algısına sahip olup olmadıkları öğrenildikten sonra, suçluluk duyguları, yardım yönelimleri ve travma sonrası gelişimleri ölçülmüş; daha sonra da suçluluk duygusunun yardım yönelimi üzerindeki etkisi yardım davranışının da travma sonrası gelişim üzerindeki etkisi araştırılmıştır.

Araştırma sonucunda; suçluluk duygusunun yardım yönelimini arttırdığı yönündeki hipotez doğrulanmış, aynı zamanda travma yaşantısı algısına sahip olan bireylerdeki yardım davranışının

travma sonrası gelişime olumlu arttırıcı etkisi de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş olup bu hipotez de doğrulanmıştır. Bununla beraber, travma yaşantısı algısının yardım yönelimini yordadığı yönündeki hipotez doğrulanmamıştır. Travma yaşantısı algısına sahip olmak yardım yönelimini arttırmış ancak; bu artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Bu araştırma, bir çok psikopatolojiye sebep olduğu bilinen suçluluk duygusunun yardım yönelimi üzerindeki olumlu etkisini ve yardım davranışının; travma yaşantısı algısına sahip bireylerin travma sonrası gelişimleri üzerindeki olumlu etkisini ispatlayarak alana katkı sağlamıştır.

Araştırmaya katılan 124 kişinin yardım yönelimi puanlarını yordayıcı olarak suçluluk duygusu puanı ve travma yaşantısı algısı kullanılmıştır.

Önceki yıllarda yapılan araştırmalarca; birine zarar verdikten sonra doğan suçluluk duygusunun kişileri yardım etmeye ittiği bilinmektedir (Carlsmith ve Gross, 1996; Cunningham, Steinberg ve Grev, 1980; Rawlings, 1968; Regan, Williams ve Sparling, 1972). Yardım alan kişilerin yardım etmediklerinde de suçluluk duygusu hissettikleri sosyal normlar açısından karşılıklı ilkesiyle (Nunner ve Winkler, 1984), evrim teorisi açısından ise karşılıklı yardım (reciprocal helping) (Trivers, 1983) açıklanmaktadır. Bu araştırmanın analiz sonuçlarına göre suçluluk duygusu arttıkça kişilerin yardım yönelimleri de arttırması önceki araştırmaları doğrular nitelikte anlamlı bulunmuştur.

Çin'de Feng'in 1997'deki yardım davranışının sebeplerini bulmak üzere yaptığı bir araştırma sonucunda ise 23 farklı sebep bulunmuş olup bunların içindeki; yardım etmenin gerekliliği, sorumluluk ve vicdan kategorilerinin suçluluk duygusu ile bağlantılı olduğu düşünülmekte ve bu çalışmayla paralellik göstermektedir.

Suçluluk duygusu kişinin ruh halini olumsuz etkileyen güçlü duygulardandır. Ruh halinin yardım davranışı üzerindeki etkileri araştırıldığında, bu çalışmanın aksine, iyi hissetmenin yardım davranışını arttırdığı bilinmektedir (Isen ve Levin, 1972; Weyant, 1978). Bununla beraber çalışmamızla paralellik gösterdiği, kötü hissetmenin de yardım davranışı üzerinde arttırıcı etkisi olduğuna dair araştırmalar da bulunmaktadır. 2012'de 200 katılımcıyla gerçekleştirilen deneysel çalışmanın sonuçlarına göre pozitif ruh hali ve suçluluk duygusu ayrı ayrı yardım yönelimini yordamıştır (Olthof, 2012). Çocuklarla yapılan araştırmada ise suçluluk duygusunun prososyal davranışlar ile pozitif ilişkisi anlamlı bulunmuştur (Cunningham, 1980).

Cialdini ve arkadaşlarının, suçluluk duygusunun yardım davranışını yordadığı bu araştırmanın aksine, yardım davranışı sonrasındaki ödüllendirme yani olumlu pekiştireç dolayısıyla yardım davranışının gerçekleştiği tespit edilmiştir. Ancak, sonraki çalışmalarında bu konuyu, kişinin kötü ruh halinden dolayı ödüle ihtiyaç duymasını ve yardım davranışını sürdürmesi olarak yorumlamaktadır (Cialdini, 1973). Bu çalışma da sonraki bulguları desteklemektedir.

Yine araştırmanın sonuçlarını destekler nitelikteki bir çalışmada; suçluluk duygusunun çeşitlerinden biri olan istenip de yapılamayan şeylerden duyulan suçluluk duygusu, yardım davranışı

yarıda kesildiğinde kişinin duyduğu suçluluk duygusu olarak açıklanmıştır. Bu yoğun suçluluk hissi kişiyi yardım davranışını sürdürmeye itmektedir (Fisher ve ark 1990).

Bu çalışmanın desteklemediği Fisher ve arkadaşlarının suçluluk duygusunun iyi bir motivatör olmadığını insanı yalnızlaştıran olumsuz bir duygu olduğunu söyleyen çalışmada; suçluluk duygusunun aynı zamanda kişinin sorumluluk alması için ihtiyacı olan bir duygu olduğu da belirtilmektedir (Fisher ve ark, 1990).

Önceki araştırmalarda benzer travma yaşantısının insanları prososyal davranışlara yönelttiğine dair bulguların (Franzoi, 2006) tersine, bu çalışmada travmanın yardım yönelimi üzerindeki arttırıcı etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Cialdini (1973), ani bir kayıp ya da ölüm gibi kişiyi derinden yaralayabilecek yaşantılar sonrasında kişilerin yardım davranışında bulunma eğilimlerinin arttığını deneysel çalışmasıyla kanıtlamıştır. Bu çalışmada ise bu tarz travmatik yaşantı algısı olan kişilerin yardım davranışında bulunmaları, travma sonrası gelişimleri üzerinde olumlu arttırıcı bir etkisinin olduğu saptanmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, travmatik yaşantı algısı bulunan kişiler yardım davranışında bulundukça, travma sonrası gelişimlerinin anlamlı bir şekilde arttığı bilinmektedir.

Karancı'nın (2006), Türkiye'de travma sonrası gelişimin alanları üzerine yapılan çalışmasının sonuçlarına göre; kişilik özelliklerinden geçimlilik ve sorumluluğun travma sonrası gelişimi hızlandırdığının bilinmesi, sorumluluk duygusunun yardım davranışı ile pozitif ilişkisinden (Latane ve Darley, 1970) dolayı bu çalışmanın sonuçlarıyla paralellik gösterdiği söylenebilir.

Yardım davranışının doğrudan travma sonrası gelişim üzerindeki etkisi ile ilgili bir araştırmaya ulaşamamış olmakla beraber, Prati ve Pietrantonio'nun çalışmalarına göre dini yollara başvurmak travma sonrası gelişimi arttırmıştır (2009). Yardım davranışı Türkiye'de en yaygın dinlerin başında gelen islamda, yahudilikte, musevilikte, budizmde, hinduizm ve bir çok doğu dininde onaylanan, takdir edilen ve yaratıcıya yakınlaştıran bir eylem olarak bilinmektedir (Tadeschi ve ark., 1998). Bu çalışmada yardım davranışının travma sonrası gelişimi olumlu etkilediği bilinmekte, fakat bu gelişimin katılımcıların hangi değerleri üzerinden gerçekleştirdiği bilinmemektedir.

Bütün araştırmalarda olduğu gibi bu araştırmanın da bazı sınırlılıkları olmuştur. Bunlardan biri örneklem büyüklüğüdür. Örneklemin daha büyük alınması ve yaş aralığının daraltılması ile, araştırmada daha belirgin sonuçlar alınacağı düşünülmektedir. Aynı şehirden farklı travma yaşantılarına sahip seçilen daha büyük bir örnekleme daha verimli sonuçlar alınabilir. Cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey, eğitim düzeyi gibi demografik bilgiler açısından daha homojen bir grupta çalışmak araştırmanın güvenilirliği açısından önerilebilir.

Bir diğer sınırlılık ise; ölçeklerin katılımcılar tarafından doldurulmuş olmasıdır. Ölçeklerin uygulanma sırasında birçok katılımcının ölçeklerle ilgili soruları yanıtlanmamış ancak; uygulayıcı tarafından doldurulan ölçeklerle, birebir yapılandırılmış klinik görüşmelerle daha detaylı ve net bir

sonuç çıkacağı düşünülmektedir. Uygulama sırasında katılımcıların özel durumları ile ilgili çok fazla soru sormaları bireysel bir değerlendirmenin daha iyi olacağını düşündürmektedir. Yine buna bağlı olarak, katılımcıların ölçekleri uygularken sıkılıp bir çok kayıp veriye sebep olmaları da sınırlılıklar arasındadır.

Aynı zamanda, katılımcıların travma yaşantısı algısının sorgulanması, yardım yönelimi üzerindeki yordayıcı etkisini sınırlamış olabilir. Travma yaşantısı algısının sorgulanması yerine sonraki çalışmalarda klinisyen tarafından uygulanan ruhsal travma ölçeği kullanılabilir. Travmanın hatırlanması katılımcıları olumsuz etkilememesi ve daha sağlıklı sonuçlar elde edilmesi için, klinisyenin uygulayacağı ölçeklerin tercih edilmesi önerilebilir.

Ek olarak örneklemin rastgele seçilen, araştırmaya gönüllü katılmayı kabul eden katılımcılar tarafından yapılmış olması homojen bir çalışma olmasına engel olmuş olabilir.

Türkiye kültürünün kolektivist yapısı düşünüldüğünde yardım davranışı günlük hayatta, sosyal normların içinde oldukça büyük bir yer kaplamaktadır. Bundan sonraki çalışmalarda yardım davranışının algılanış şekli ile ilgili çalışılabilir. Aynı zamanda, kolektivist kültürlerde çok yüksek olan ahlaki kimliğe rağmen sosyal kaytarmanın suçluluk duygusunu daha az hissettirdiği bilinmekte (Chang, 2008) bu sebeple de sosyal kaytarma, sorumluluk alma ve suçluluk duygusunun Türkiye kültüründeki yardım davranışında bulunma üzerinde nasıl bir etkisinin olduğu ile ilgili çalışılabilir. Yardım davranışı kolektivist kültürlerde daha yaygın olduğu için (Franzoi, 2006) , bu çalışmayla kanıtlanan travma sonrası gelişim üzerindeki etkisinin hangi alanlarda olduğuna ve hangi travma çeşitlerinde daha çok etkili olduğuna yönelik çalışılması önerilebilir.

Bu çalışmada 18 yaş üstü travma yaşantısı algısı olan ve olmayan gönüllü katılımcılarla çalışıldığından, sonraki çalışmalarda ergenlerin travmalarının atlatmalarında yardım davranışının yordayıcı etkisinin yetişkinlerden farkına bakılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Abbate, C., Ruggieri, S. ve Boca, S. (2013). Automatic Influences of Priming on Prosocial Behavior. *Europe's Journal Of Psychology*, 9(3): 479-492.
- Akbağ M., ve İmamoğlu, S. (2010). Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması. *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(2): 651-682.
- American Psychological Association. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 4. Baskı, Washington DC, American Psychology Association.
- American Psychiatric Association. (2013). *DSM 5*. American Psychiatric Association.
- Andreasen, N. L. ve Norris, A. S. (1972). Long-term adjustment and adaptation mechanisms in severely burned adults. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 154: 352–362.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2): 191-215.
- Batson, C. D. (1991) *The altruism question: Toward a social psychological answer*. Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Batson, C. D., ve Coke, J.S. (1981). Emphaty: A source of altruistic motivation for helping? Im J. P. Rushton ve R.M. Sorrentino (Eds.), *Altruism and helping behavior*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 167-187.
- Baumann, C. ve Kendrick, D. T. (1981). Altruism as hedonism. Helping and self-gratification as equivalent responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(6): 1039-1046.
- Cialdini, R. B.; Darby, B. L.; Vincent, J. E. (1973). "Transgression and altruism: A case for hedonism". *Journal of Personality and Social Psychology* 9: 502–516.
- Cunningham, M. (1980). Wanting to and Having to Help: Separate Motivations for Positive Mood and Guilt-Induced Helping. *Journal Of Personality ve Social Psychology*, 38(2): 181-192.
- Collins, R. L., Taylor, S. E., ve Skokan, L. A. (1990). A better world or a shattered vision? Changes in life perspectives following victimization. *Social Cognition*, 8: 263–285.

- Conner, R. C. ve Norris K. S. (1982). Are dolphins reciprocal altruists? *The American Naturalist*, 119(3): 358-374.
- Cox, H. (2004). Facilitating post traumatic growth. *Health and quality of life outcomes*, 2(1): 34-48.
- Dovidio, J. F., ve Penner, L. A. (2001). Helping and altruism. *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes*, 162-195.
- Dirik, G. ve Karanci, A. N. (2008). Variables related to posttraumatic growth in Turkish Rheumatoid arthritis patients. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 15: 193-203.
- Duru, E. (2004). Öğretmen Adaylarında Empati-Yardım Etme Eğilimi İlişkisi ve Yardım Etme Eğiliminin Bazı Psikososyal Değişkenler Açısından İncelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi, 12: 21-35
- Duru E., (2002). ” Öğretmen Adaylarında Kişi-Durum Yaklaşımı Bağlamında Yardım Etme Davranışı Eğilimi, Empati ve Düşünme Stilleri İlişkisi ve Bu Değişkenlerin Bazı Psikososyal Değişkenler Açısından İncelenmesi”. Yayınlanmamış Doktora Tezi, D.E.Ü.E. Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 15: 45-60.
- E. Aronson, T.D. ve Wilson, R.M. Akert (2012). *Social Psychology*. New York: Prentice Hall.
- Earley, P. C. (1989). Social loafing and collectivism: A comparison of the United States and the People's Republic of China. *Administrative Science Quarterly*, 565-581.
- Fehr, E. ve Gaechter, S. (2002). Altruistic punishment in humans. *Nature*, 415: 137-140.
- Feng, L. (1997). Helping Behaviors and the Perception of Helping Intentions Among Chinese Students. *Journal Of Social Psychology*, 137(4): 496-501.
- Ferguson T.J., Stegge H. ve Damhuis I. (1991). Children's understanding of guilt and shame. *Child Development*, 62: 827-839

- Fischer, K. W., Shaver, P. R. ve Carnochan, P. (1990). How emotions develop and how they organise development. *Cognition And Emotion*, 4(2): 81-127.
- Fouts, R. (1997). *Next of kin: What chimpanzees have taught me about who we are*. New York: William Morrow.
- Gansberg, M., (1964, Mart 27). 38 Who saw murder and didn't call the police. *Newyork Times*.
<http://query.nytimes.com/gst/abstract.html?res=9E01E7DA1138E13ABC4F51DFB566838F679EDE> , (01 Ağustos 2014).
- Goodall, J.(1986). *The chimpanzees of Gombe*. Cambridge, MA:Harvard University Press.
- Gölge, Z. B. (2005). Cinsel travma sonrası oluşan ruhsal sorunlar. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 42: 19-28.
- Haidt, J. (2003). The moral emotions. *Handbook of affective sciences*. Oxford: Oxford University Press. 852-870.
- Haidt, J., & Keltner, D. (1999). Culture and facial expression: Open-ended methods find more faces and a gradient of recognition. *Cognition and Emotion*, 13: 225-266.
- Horney, K. (1937). Çağımızın nevrotik kişiliği. (Budak, S., 1999, çeviren). *Ekin*, 98-123.
- Hull, C. (1943). *Principles of behavior: An Introduction to Behavior Theory*.
- Joseph, S., Williams, R., ve Yule, W. (1993). Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses.*Journal of Traumatic Stress*, 6: 271–279.
- Karadağ, E., ve Mutağçılar, I. (2009). Prososyal davranış ekseninde özgecilik üzerine teorik bir çözümleme. *F L S F / Süleyman Demirel Üniversitesi Felsefe Dergisi*, (8): 41.
- Karanci, N. A., ve Acarturk, C. (2005). Post-traumatic growth among Marmara earthquake survivors involved in disaster preparedness as volunteers.*Traumatology: An International Journal*, 11(4): 307-323.
- Kessler, R.C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M. ve Nelson, C.B. (1995). Posttraumatic stress disorder in the national comorbidity survey. *Arch Gen Psychiatry*, 52: 1048-1060.
- Krebs, J.R., (1970). *A study of territorial behaviour in the Great tit Parus major L.* (DPhil thesis). *University of Oxford*, 52: 2-22.
- Kropotkin, P. (2012). *Mutual aid: A factor of evolution*. Courier Dover Publications.

- Kruglanski, A. W., ve Stroebe, W. (2012). Handbook of the history of social psychology. Psychology Press, 418-424.
- Levine, G. ve Parkinson, S.(1994). Experimental methods in psychology. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Menesini, E., ve Camodeca, M. (2008). Shame and guilt as behaviour regulators: Relationships with bullying, victimization and prosocial behaviour. British Journal Of Developmental Psychology, 26(2): 183-196.
- Miceli, M. (1992). How to make someone feel guilty: Strategies of guilt inducement and their goals. Journal for the theory of social behaviour, 22(1): 81-104.
- Moss, M. K. and Page, R. A. (1972), Reinforcement and Helping Behavior. Journal of Applied Social Psychology, 360-371.
- Norris, F. H. (1990). Screening for traumatic stress: A scale for use in the general population. Journal of Applied Social Psychology, 20: 1704–1718.
- Olthof, T. (2012). Anticipated feelings of guilt and shame as predictors of early adolescents' antisocial and prosocial interpersonal behaviour. European Journal Of Developmental Psychology, 9(3): 371-388.
- Özgen, F. ve AYDIN, H. (1999). Travma sonrası stres bozukluğu. Klinik Psikiyatri, 1: 34-41.
- Rushton, J. P. (1975). Generosity in children: Immediate and long-term effects of modeling, preaching, and moral judgment. Journal of Personality and Social Psychology, 31(3): 459.
- Sabini J, Silver M. (1997)In defense of shame: shame in the context of guilt and embarrassment. J. Theory Soc. Behavior, 27: 1–15.
- Savaşır, I. ve Şahin, N.H. (1997). Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler. Özyurt Matbaacılık, Ankara: TPD Yayınları No:9
- Shumaker, S. A., ve Hill, D. R. (1991). Gender differences in social support and a physical health. Health Psychology, 10: 102-111.
- Siğri, Ü., Tabak, A., ve Sağır, A. (2010). Çalışanlarda Suçluluk ve Utanç Duygusunun Cinsiyet Yaş Durumuna göre Mukayesesi ve Örgütlerde Utanç Yönetiminin Kullanılması. Cumhuriyet

- Üniversitesi Journal Of Economics ve Administrative Sciences (JEAS), 11(1): 71-85.
- Smith, R. H., Webster, J. M., Parrott WG, Eyre HLJ Pers Soc Psychol. (2002) Jul; 83(1): 138-59.
- Şahin, N. H., Şahin, N., 1992). Adolescent guilt, shame, and depression in relation to sociotrophy and autonomy. The World Congress of Cognitive Therapy.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., ve Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. Annual review of psychology, 58, 345.
- Tangney, J. P., ve Dearing, R. L. (2003). Shame and guilt. Guilford Press.
- Taymur, İ., Sargın, A., Özdel, K., Türkçapar, H. M., Çalışgan, L., Zamkı, E., ve Demirel, B. (2014). Endüstriyel Bir Patlama Sonrasında Akut Stres Bozukluğu ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu Gelişiminde Olası Risk Faktörleri. (Turkish). Archives Of Neuropsychiatry / Noropsikiatri Arsivi, 51(1): 23-29.
- Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. Journal of traumatic stress, 9(3): 455-471.
- Tedeschi, R. G., Tedeschi, R. G., Park, C. L., ve Calhoun, L. G. (Eds.). (1998). Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis. Routledge.
- Thomas, L. E., DiGiulio, R. C., ve Sheehan, N. W. (1991). Identifying loss and psychological crisis in widowhood. International Journal of Aging and Human Development, 26: 279–295.
- Trivers, R. (1971). The evolution of reciprocal altruism. Quarterly Review of Biology, 46: 35-57.
- Van der Kolk, B. A., McFarlane, A. C. ve Weisaeth, L. (Eds.). (2012). Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body, and society. Guilford Press, 30-31.
- Warneken, F. (2013). The Development of Altruistic Behavior: Helping in Children and Chimpanzees. Social Research, 80(2): 431-442.
- Warneken, F., B. Hare, A. P. Mehs, D. Hanus, and M. Tomasello. 2007. "Spontaneous Altruism by Chimpanzees and Young Children." PLoS Biology 5:1414-1420.
- Weyant, J. M. (1978). Effects of mood states, costs and benefits on helping. Journal of Personality and Social Psychology, 36: 1169-1176.
- Wilson, E. O. (1996). In search of nature. Washington, DC: Island Press. 15: 219-235.
- Wonderly, D. M. (1996). The selfish gene pool: An evolutionarily stable system. Lanham, MD: University Press of America.
- Yazıcı, O., ve Oral, T. (2009). Psikoz Manik-Depresiften İki Uçlu Bozukluğa: Tanım ve Yaklaşımda Neler Değişti?. İlk Söz.
- Yıldırım, G., ve Tosun, A. (2012). Cognitive processes in post-traumatic stress disorder. International Journal of Human Sciences, 9(2): 1429-1442.
- Yorulmaz, O., Karancı, A. N., ve Tekok-Kılıç, A. (2006). What are the roles of perfectionism and

responsibility in checking and cleaning compulsions?.*Journal of anxiety disorders*, 20(3): 312-327.

Youngkyun Chang, (2008) *Social Loafing and Moral Emotions: The Janus-headed Aspect of Moral Identity*, 50-55.

EKLER

1. Travma Sonrası Büyüme Envanteri

Sizden öğrenmek istediğimiz, yaşamınızda önemli yer tutan travmatik yaşam olaylarının, hayatınızda ne ölçüde pozitif değişikliklere sebep olduğudur. Geçmişte yaşadığınız krizden/krizlerden sonra yaşamınızda ve düşüncelerinizde meydana gelen değişimleri lütfen aşağıda verilen puanlama ölçütlerine göre 0 ve 5 arasında değerlendiriniz.

0	1	2	3	4	5
Stresli olay(lar) sonucu bu değişimi hiçbir şekilde yaşamadım.	Çok az bir düzeyde	Bir miktar	Orta düzeyde	Oldukça fazla	Stresli olay(lar) sonucu bu değişimi çok büyük ölçüde yaşadım.

- Yaşamda önem verdiğim şeylerin öncelik sırası değişti. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Kendi hayatıma verdiğim değerde büyük bir artış oldu. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Yeni ilgi alanları keşfettim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Kendime güven hissinde artış oldu. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Manevi konuları daha iyi anlamaya başladım. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Başım sıkıştığında insanlara güvенеbileceğimi daha iyi anladım. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Yaşamım için yeni bir yön belirledim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Kendimi diğer insanlarla çok daha yakın hissetmeye başladım. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Duygularımı ifade etmeye daha çok istekliyim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Zorlukları göğüsleyebileceğimi daha iyi anladım. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Yaşamımda daha iyi şeyler yapabiliyorum. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Her şeyi olduğu gibi, daha çok kabullenebiliyorum. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Her günümü daha iyi değerlendirebiliyorum. (0) (1) (2) (3) (4) (5)

14. Daha önce var olmayan yeni olanaklara kavuştum. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
15. Diğer insanlara karşı daha şefkatliyim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
16. İlişkilerime daha çok emek sarf etmeye başladım. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
17. Değişmesi gereken şeyleri değiştirebilmek için daha çok çaba harcıyorum. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
18. Daha güçlü bir inanca sahibim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
19. Düşündüğümünden çok daha güçlü olduğumu keşfettim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
20. İnsanların ne kadar mükemmel olabildiklerine dair çok şey öğrendim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
21. Başkalarına ihtiyaç duyuyor olmayı daha çok kabullendim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)

2. Suçluluk ve Utanç Ölçeği

Bu ölçeğin amacı bazı duyguların hangi durumlarda ne derece yoğun yaşandığını belirlemektir. Aşağıda bazı olaylar verilmiştir. Bu olaylar sizin başınızdan geçmiş olsaydı, ne kadar rahatsızlık duyardınız. Lütfen her durumu dikkatle okuyup öyle bir durumda ne kadar rahatsızlık duyacağınızı aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerin yanındaki sayıların üzerine (X) işareti koyarak belirleyiniz.

1. Hiç rahatsızlık duymazdım.
2. Biraz rahatsızlık duyardım.
3. Oldukça rahatsızlık duyardım.
4. Epey rahatsızlık duyardım
5. Çok rahatsızlık duyardım.

Sizi ne kadar rahatsız ederdi?

1. Bir tartışma sırasında büyük bir hararetle savunduğunuz bir fikrin yanlış olduğunu öğrenmek. (1) (2) (3) (4) (5)
2. Evinizin çok dağınık olduğu bir sırada beklenmeyen bazı misafirlerin gelmesi.(1) (2) (3) (4) (5)
3. Birinin size verdiği bir sırrı istemeyerek başkalarına açıklamak. (1) (2) (3) (4) (5)
4. Karşı cinsten birinin kalabalık bir yerde herkesin dikkatini çekecek şekilde size açıkça ilgi göstermesi.(1) (2) (3) (4) (5)
5. Giysinizin, vücudunuzda kapalı tuttuğunuz bir yeri açığa çıkaracak şekilde buruşması ya da kıvrılması. (1) (2) (3) (4) (5)
6. Bir aşk ilişkisi içinde sadece kendi isteklerinizi elde etmeye çalıştığınızı ve karşı tarafı

- sömürdüğünüzü fark etmeniz. (1) (2) (3) (4) (5)
7. Sorumlusu siz olduğunuz halde bir kusur ya da bir yanlış için bir başkasının suçlanmasına seyirci kalmak. (1) (2) (3) (4) (5)
8. Uzman olmanız gereken bir konuda, bir konuşma yaptıktan sonra dinleyicilerin sizin söylediğinizin yanlış olduğunu göstermesi. (1) (2) (3) (4) (5)
9. Çok işlek bir iş merkezinin bulunduğu bir köşede herkesin size bakmasına sebep olacak bir olay yaşamak. (1) (2) (3) (4) (5)
10. Lüks bir restoranda başkaları size bakarken çatal bıçak kullanmanız gereken yerde elle yemek yediğiniz fark etmek. (1) (2) (3) (4) (5)
11. Başkalarını aldatarak ve onları sömürerek büyük kazanç sağlamak. (1) (2) (3) (4) (5)
12. İşçilerinizin sağlığına zarar vereceğini bildiğiniz halde bir yönetici olarak çalışma koşullarında bir değişiklik yapmamak. (1) (2) (3) (4) (5)
13. Sözlü bir sınav sırasında kekeleydiğiniz ve heyecandan şaşırduğumuzda, hocanın sizin bu halinizi kötü bir sınav örneği olarak bütün sınıfa göstermesi.(1) (2) (3) (4)(5)
14. Tanıdığımız birinin sıkıntıda olduğunu bildiğiniz ve yardım edebileceğiniz halde yardım etmemek.(1) (2) (3) (4) (5)
15. Bir partide yeni tanıştığınız insanlarla açık saçık bir fıkra anlattığımızda birçoğunun bundan rahatsız olması.(1) (2) (3) (4) (5)
16. Aklınızca, bencilce ya da gereksizce büyük bir harcama yaptıktan sonra ebeveyninizin mali bir sıkıntı içinde olduklarını öğrenmek.(1) (2) (3) (4) (5)
17. Arkadaşımızdan bir şeyler çaldığımız halde arkadaşımızın hırsızlık yapanın siz olduğunu hiçbir zaman anlamaması. (1) (2) (3) (4) (5)
18. Bir davette ya da toplantıya rahat, gündelik giysilerle gidip herkesin resmi giyindiğini görmek. (1) (2) (3) (4) (5)
19. Bir yemek davetinde bir tabak dolusu yiyeceği yere düşürmek. (1) (2) (3) (4) (5)
20. Herkesten sakladığınız ve hoş olmayan bir davranışın açığa çıkarılması. (1) (2) (3) (4) (5)
21. Bir kişiye hak etmediği halde zarar vermek. (1) (2) (3) (4) (5)
22. Alış-veriş sırasında paranızın üstünü fazla verdikleri halde sesinizi çıkarmamak (1) (2) (3) (4) (5)
23. Ailenizin sizden beklediklerini yerine getirememek. (1) (2) (3) (4) (5)
24. Çeşitli bahaneler bularak yapmanız gereken işlerden kaçmak (1) (2) (3) (4) (5)

3. Yardım Yönelimi Ölçeği

Bu anket, insanların günlük yaşamda karşılaştıkları çeşitli durumları ve bu durumlara gösterilebilecek tepkileri içermektedir. Lütfen kendinizi bu durumlarda düşününüz ve vereceğiniz tepkiyi seçeneklerden size en uygun olanı işaretleyerek belirtiniz. Teşekkür ederim.

1- "İçinde çok miktarda para ve sahibinin kimliği bulunun bir cüzdan buldunuz."

- A- Kendimi cüzdanın sahibine bildirmeden onu geri veririm.
- B- Bir ödül almak umuduyla cüzdanı geri veririm.
- C-Parayı ve cüzdanı alıyordum.
- D- Cüzdanı bulduğum yere bırakırım.

2-Bir cumartesi öğleden sonra büyük olasılıkla aşağıdakilerden hangisini yaparsınız?

- A-Uzun süre gecikmiş bir proje üzerinde bana yardım etmesi için birini bulurum.
- B- Tek başıma sinemaya giderim
- C-Part time bir işte çalışırım.
- D-Bana ihtiyacı olduğunu düşündüğüm arkadaşına yardım ederim.

3- "Yolda Türkçe bilmeyen biriyle karşılaşıyorsunuz, yön tarifine ihtiyacı var gibi görünüyor."

- A- Gideceğim yere gecikmemek için yürümeye devam ederim.
- B- Onu duymamış gibi davranırım.
- C- Görünüşüne bakarak ne yapacağıma karar veririm.
- D- Elimden geldiğince ona yardım etmeye çalışırım.

4- "Önemli bir sınavdan önceki akşam, bir öğrenci size, sınav sorularının bulunduğu çalınmış bir fotokopisini gösteriyor."

- A- Sınavın çalınmış bir fotokopisi olduğunu öğretim elemanına bildiririm.
- B-Çalınan sorulara bakmayı reddeder ve öğretim elemanına bir şey söylemem.
- C- Çalınmış sorulara çalışır ve sınavdan iyi bir not alırım.
- D-Öğretim elemanına sınav kağıdının çalınmış olduğunu bildiren takma isimli bir not bırakırım.

5- "Bir işi birlikte yapma ya da yapmamayı tercih etmeniz gereken durumlarda genellikle..."

- A- İş yapmam başkalarının işine yarayacaksa işbirliği yaparım.
- B-İşi yapma benim işime yarayacaksa işbirliği yaparım.
- C- İşbirliği yapmayı reddederim.
- D- İşbirliği yapmam istenebilecek ortamlardan kaçınırım.

6- "Bir binanın ikinci katındasınız, sıkıntılı olduğu görülen ve sendeleyen bir adamı fark ettiniz."

- A- Onu görmezden gelirim.
- B- Olası bir tehlikeden korktuğum için polisi ararım.
- C- Onu tanıyorsam, yardım etmek için dışarı çıkarırım.
- D- Onu tanıyıp tanımadığıma bakmaksızın, yardım için dışarı çıkarırım.

7- " Çok iyi bilinen bir yardım kuruluşuna bağış toplayan bir kişi size yaklaşıyor."

- A- Karşılığında alacağım bir şey varsa bağış yaparım.
- B- Bağış yapmayı reddederim.
- C- Verebileceğim kadar bağış yaparım.
- D- Acelem varmış gibi yaparım.

8- "Bir komşunuz kendisini altı blok uzakta bulunan markete götürmeniz için sizi arıyor."

- A- Ondan herhangi bir çıkar elde edemeyeceğimi düşünür, reddederim.
- B- Şu an çok meşgul olduğumu söylerim.
- C-Hemen onu arabamla götürür ve o alışverişi yaparken beklerim.
- D- Komşum iyi bir arkadaşım ise yardım ederim.

9- "Evinizde tek başınasınız. Dışarıda yardım isteyen bir kadın sesi duyuyorsunuz."

- A-Yardıma giderim.
- B-Polisi arar ve olay yerinde onlara katılırım.
- C-Doğrudan müdahale etmekten çekinir ve hiç bir şey yapmam.
- D- Başka birisinin kadını işittiğinden eminsem, beklerim.

10- "Arabanızla okula giderken, aşağı yukarı sizin yaşlarınızda ve sizin cinsiyetinizde birisini fark ediyorsunuz. Arabasıyla ilgili bir problem var gibi görünüyor."

- A- O, tanıdığım biri ise dururum.
- B- Onun tanıdığım biri olup olmadığına bakmaksızın dururum.
- C- Devam ederim.
- D- Durmam, çünkü durmanın tehlikeli olabileceğini düşünürüm.

11- "Karşılığında para almayacağınız bir görev için sizden gönüllü olmanız istendiğinde, "

- A-Yanıt vermem ya da yanıt vermektan kaçınırım.
- B- Aynı amaçlara sahip olmadığımızı söyler bu nedenle gönüllü olmam.
- C- Görev, tanınmamı sağlayacak ya da beni onurlandıracaksa yardım ederi uzlaşırim.
- D- Soru sormaksızın gönüllü olurum.

12-"Yaşlı bir kadın caddenin köşesinde duruyor ve kaybolmuş görünüyor."

- A- Gider ve ona yardım ederim.
- B- Sadece iyi giyimli ise ona yardım ederim.
- C- Başka birinin ona yardım edeceğini düşünürüm (varsayarım).
- D-Beni bir kapkaççı sanmasın diye ondan uzak dururum.

13- "Bir otostopçu akşamın geç saatlerinde arabanıza binmek için el işareti yapıyor. Yağmur yağıyor ve yolda çok az araba var."

- A-Sohbet edebileceğim bir insana benziyorsa arabama alırım.
- B- Güvenlik endişesiyle sürmeye devam ederim.
- C- Onu görmezden gelir, sürmeye devam ederim.
- D-Dururum ve arabama alırım.

14- "Başka bir insanlar bir odada bekliyorsunuz. Yandaki odadan bir çığlık işitiyorsunuz ve yanınızdaki insan hiçbir tepki vermiyor."

- A-Yanımdaki insanın tepki verip vermediğine bakmaksızın çığlık atan kişiye yardım ederim.
- B-Yanımdaki insan yardım ederse, çığlık atan kişiye yardım ederim.
- C- Çığlık devam ediyorsa ne olacağını görmek için beklerim.

D- Odadan ayrılırim.

15- Daha çok hangi çeşit guruba katılmaktan hoşlanırsınız?

A-Boş zaman etkinlikleri ile ilgili bir derneğe.

B-Diğer insanlara yardım sağlayan ve kendim için de etkinlikleri olan bir derneğe.

C- Öncelikli olarak diğer insanlara yardım sağlayan bir derneğe.

D- Hiçbirine.

16- Aşağıdakilerden hangisini yapmaktan daha çok hoşlanırsınız?

A-Arkadaşlarıma yardım etmeyi severim.

B- Problemlerimle uğraşmayı severim.

C- Arkadaşlarımin da bana yardım etme ihtimali varsa, onlara yardım etmeyi severim.

D- Başkalarının bana yardım etmesini severim.

17- "Sizden ihtiyaç duyulan bir nedenden dolayı gönüllü olmanız ve bunun karşılığında size para verileceği söylendiğinde,"

A-Gönüllü olur, fakat para almayı kabul etmem.

B- Gönüllü olur ve para almayı kabul ederim.

C- Gönüllü olmam.

D- İş çok ağır değilse ve ödeme yapılacağından eminsem gönüllü olurum.

18- "Başka bir üniversiteden bir arkadaş bir hafta sonu için oda arkadaşınızı ziyaret ediyor. Oda arkadaşınız yemekhaneye para ödemedi ona yemek ısmarlayabilmek için sizin yemek kartınızı kullanmak istiyor."

A- Oda arkadaşım başka bir zaman benim için aynı şeyi yapacağına söz verirse yemek kartımı veririm.

B-Yemek kartım yokmuş gibi davranırım.

C-Karşılığında bir ödeme yapılırsa ona yemek kartımı veririm.

D- Kendim yemek yemeden kartımı ona veririm.

4. Demografik Bilgi Formu

1- Yaşınız:

2- Cinsiyetiniz: a) Kadın b) Erkek

3- En son mezun olduğunuz okul?

a)ilkokul b)lise c)üniversite d)yüksek lisans e)doktora

4- Şu an çalışıyor musunuz?

a) Evet b) Hayır

5- Daha önce bir yardım kuruluşunda çalıştınız mı?

a) Evet b) Hayır c) Halen Çalışıyorum

6- Hayatınızda sizi çok etkileyen bir kaza, doğal afet, mağduriyet, travma yaşadınız mı?

a) Evet: _____ b) Hayır.

7- Gönüllü bir çalışmada yer aldınız mı?

a) Evet b) Hayır

8- Ne sıklıkla bağış yaparsınız?

a) Hemen hemen hiç

b) Nadir de olsa bağış yaparım

c) Sık sık para yardımında bulunurum

d) Düzenli olarak bağışta bulunduğum bir kurum/kişi var

9-Psikolojik/psikiyatrik destek alıyor musunuz?

a) Evet b) Hayır

5. Onam Formu

Yardım etme davranışının motivasyonlarını ölçmek amacıyla yapılan bu çalışma, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Klinik Psikoloji Sosyal Bilimler Fakültesi Yüksek Lisans tezi olarak Dr. Özge Mergen danışmanlığında yürütülmektedir.

Katılımcılar rastgele seçilmiş 200 kişiden oluşmaktadır. Her bir katılımcıya bir numara verilecek, formlara isim-soyisim yazılmayacaktır. Böylece formda araştırma süresince elde edilen tüm bilgiler ve kişisel detaylar gizli kalacaktır.

01.10.2014 tarihinden itibaren, çalışmanın sonucuyla ilgili bilgi almak için bilgihkuylp@outlook.com mail adresinden bilgi isteyebilirsiniz.

Çalışmaya katılmayı kabul ediyorum.