
AKADEMİK PERSPEKTİFTEN REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

Editör: Doç.Dr. Asuman BOLKAN



yaz
yayınları

Akademik Perspektiften Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Editör

Doç.Dr. Asuman BOLKAN

yaz
yayınları

2025

**Akademik Perspektiften Rehberlik ve
Psikolojik Danışmanlık**

Editör: Doç.Dr. Asuman BOLKAN

© YAZ Yayınları

Bu kitabın her türlü yayın hakkı Yaz Yayınları'na aittir, tüm hakları saklıdır. Kitabın tamamı ya da bir kısmı 5846 sayılı Kanun'un hükümlerine göre, kitabı yayınlayan firmanın önceden izni alınmaksızın elektronik, mekanik, fotokopi ya da herhangi bir kayıt sistemiyle çoğaltılamaz, yayınlanamaz, depolanamaz.

E_ISBN 978-625-5596-48-2

Haziran 2025 – Afyonkarahisar

Dizgi/Mizanpaj: YAZ Yayınları

Kapak Tasarım: YAZ Yayınları

YAZ Yayınları. Yayıncı Sertifika No: 73086

M.İhtisas OSB Mah. 4A Cad. No:3/3
İscehisar/AFYONKARAHİSAR

www.yazyayinlari.com

yazyayinlari@gmail.com

info@yazyayinlari.com

İÇİNDEKİLER

Finansal İyilik Hali ile Psikolojik Tükenmişlik Arasındaki İlişki: Hanehalkı Üzerinde Ampirik Bir Uygulama	1
<i>Emine KAYA, Merve ÇELİK, Birgül ALAKAŞ</i>	
Yaşlı Bireylerde Anlam Arayışı ve Çözüm Odaklı Psikolojik Müdahaleler	23
<i>Figen AKÇA</i>	
Yeniden İnşa: Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Umut Temelli Yaklaşımlar	35
<i>Figen AKÇA</i>	
Yardımseverlik, Sorumluluk ve Öz Denetim Değerlerinin Sosyal Becerilerle İlişkisi.....	55
<i>Uğur SARUHAN, Başaran GENÇDOĞAN, Taner AKBABA, Yeşim SARUHAN</i>	

"Bu kitapta yer alan bölümlerde kullanılan kaynakların, görüşlerin, bulguların, sonuçların, tablo, şekil, resim ve her türlü içeriğin sorumluluğu yazar veya yazarlarına ait olup ulusal ve uluslararası telif haklarına konu olabilecek mali ve hukuki sorumluluk da yazarlara aittir."

FİNANSAL İYİLİK HALİ İLE PSİKOLOJİK TÜKENMİŞLİK ARASINDAKİ İLİŞKİ: HANEHALKI ÜZERİNDE AMPİRİK BİR UYGULAMA¹

Emine KAYA²

Merve ÇELİK³

Birgül ALAKAŞ⁴

1. GİRİŞ

Günümüzde insan psikolojisini bozacak çok fazla faktör mevcuttur. Bu faktörler iç ve dış etkenli faktörler olarak sıralanabilir. Dış faktörlerden ve en büyük etkisinin olduğu düşünülenlerden biri de finansal durumdur. Dünyadaki gelişmelerden kaynaklanan sosyoekonomik imkanlar ve yaşam şartlarındaki değişim her geçen gün hayatı idame etmeyi zorlaştırmaktadır. Artan istekler, ihtiyaçlar ve harcamalar karşısında yetersiz kalan gelir ve finansal imkanlar, insanların gelir giderlerini dengelemekte zorluklar yaşamalarına neden olmakta ve bu durum da psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmemelerine sebebiyet vermektedir.

¹ Bu kitap bölümü, 4. Sivas Bilimsel Araştırmalar ve İnovasyon kongresinde özet bildirisi olarak sunulmuştur.

² Dr. Öğr. Üyesi, Bingöl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, Büro Hizmetleri ve Sekreterlik Bölümü, sauemineguler@gmail.com, ORCID: 0000-0002-1823-162X.

³ Öğr. Gör. Bingöl Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Çocuk Bakımı ve Gençlik Hizmetleri Bölümü, mervecelik@bingol.edu.tr, ORCID: 0000-0003-4808-4269.

⁴ Öğr. Gör. Bingöl Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü, balakas@bingol.edu.tr, ORCID: 0000-0003-4360-0826.

Küreselleşmenin baş döndürücü hızı, teknolojik değişim ve gelişim, bütün dünyayı etkisi altına alan salgın hastalıklar ve benzeri gibi dünyayı derinden etki eden istemsiz ya da istemli değişimler, bütün toplumlara ve iş kollarına olumsuz etki etmektedir (Kurt Asioğlu, 2024). Hem işveren hem de çalışan bahsedilen olumsuzluklardan etkilenmekte, devamında iş kaybı ve maddi kayıp yaşanılmaktadır.

Özellikle büyük kentlerdeki temel yaşam ihtiyaçlarının zorlukları, ekonomik sıkıntılar, işsizlik, düşük ücretler gibi çevresel etkenler de buna eklenince kişiler zamanla kendilerini yılgın, bitmiş, tükenmiş hissetmeye başlamaktadırlar (Dündar, Akduman ve Hatipoğlu, 2018). Karşılanmayan istekler ve özellikle temel yaşam için gerekli ihtiyaçlar; zamanla yıpranan, motivasyon kaybeden, gücü tükenen, iç dengesi bozulan kişilerin ruhsal olarak tükenmişlik yaşamaya başlamasına neden olur.

Araştırmanın amacı, hanehalkının finansal iyilik hali ile psikolojik tükenmişlikleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırmanın evrenini, Bingöl ili hanehalkının finansal tüketici grubu oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi basit tesadüfi örnekleme yöntemi dâhilinde seçilen, finansal ürün ve hizmet kullanım yaşının yasal sınırının 18 olması nedeniyle, 18 yaş ve üzerindeki, herhangi bir işte sürekli çalışan 461 finansal tüketici oluşturmaktadır.

Araştırmanın anket formu üç başlıktan oluşmaktadır. Anket formunun birinci ve ikinci bölümlerinde sırasıyla Norvilitis, Szablicki ve Wilson tarafından 2003 yılında geliştirilen ve Sunal (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan beşli likert tipinde 10 maddelik Finansal İyilik Hali Ölçeği ve 1981 yılında Maslach ve Jackson tarafından (1981) geliştirilen ve Ergin (1992) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan beşli likert tipinde sadece altı maddesi kullanılan Tükenmişlik Ölçeği yer

almaktadır. Demografik özelliklere yönelik sorulara ise son bölümde yer verilmiştir.

Araştırmada öncelikle Finansal İyilik Hali ve Tükenmişlik ölçeğinin geneline ait Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Alpha katsayısı 0,83 olarak bulunmuştur. Sosyal bilimler, sağlık bilimleri ve eğitim bilimleri alanında yürütülen araştırmalar açısından bakıldığında ilgili değerlerin yüksek seviyede güvenilir olduğu söylenebilir. Anketten elde edilen veriler, SPSS 22.0 paket programı kullanılarak değerlendirilmiş ve test sınımaları %5 anlamlılık düzeyi dikkate alınarak yapılmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerine ve ölçeklerin geneline ait betimsel istatistik analizleri yapılmıştır. Finansal iyilik hali ile psikolojik tükenmişlik arasındaki ilişki Pearson korelasyon testi ile saptanmıştır.

Hanehalkının demografik özelliklerine göre dağılımına bakıldığında; kadınların, 18-22 yaş aralığı grubunda olanların ve bekarların ağırlıkta olduğu tespit edilmiştir. Eğitim, mesleki durum ve gelir düzeyi açısından hanehalkı incelendiğinde ise üniversite öğrencilerinin, öğrencilerin ve 10.000 TL'den az gelir grubunda yer alanların çoğunlukta olduğu saptanmıştır.

Ölçek puanlarının normal dağılım durumu çarpıklık (Skewness) testi ile sınanmıştır. Finansal İyilik Hali ve Tükenmişlik ölçeklerinin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Ölçekler arası ilişkide Pearson korelasyonundan yararlanılmış ve finansal iyilik hali ile psikolojik tükenmişlik arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Dolayısıyla araştırma kapsamında oluşturulan hipotez kabul edilmiştir.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Finansal İyilik

Yabancı literatürdeki “Financial Well-Being” kavramı Türkçe ’ye “Finansal İyilik Hali” ya da “Finansal Refah” olarak çevrilmiştir (Burcher, 2017). Finansal iyi oluş, bireyin kendini maddi açıdan iyi, güvende hissetmesi ve parasal herhangi bir kaygı, endişe yaşamaması anlamına gelmektedir (Dündar vd., 2018). Finansal iyilik hali bireylerin kendi finansal açıdan gelir durumlarıyla ve yönetim şekilleri ile ilgilidir. Maddi gelir ve giderlerini dengeli bir şekilde yönetmeyi başarabilen bireyler finansal iyilik hali açısından da mutlu bireyler olarak değerlendirilebilir (Özgüner, Özdemir, 2024).

Bireylerin farklı finansal girişimlerde bulunmasında etkili olan etmenlerden biri de içinde bulundukları finansal iyilik halidir. Bu finansal kararlar, parayı harcama veya harcamamayla alakalıdır. Finansal iyilik hali, finansal taahhütlerin zamanında yerine getirilmesi ve finansal riskler ile başa çıkabilmek açısından gereken tasarrufa ve kaynağa sahip olmak ile yakından alakalıdır. Finansal refah, bir bireyin halihazırda ve devam etmekte olan finansal sorumluluklarını bütünüyle karşılayabildiği, finansal gelecek açısından kendisini güven içerisinde hissedebildiği ve yaşamdan keyif almalarına olanak tanıyan seçimleri yapabildiği bir durumu ifade eder (Pirhan, 2024).

Janssen 2024 yılında yaptığı çalışmaya göre, finansal iyilik hali, gerçekçi finansal hedefleri yönetmeyi ve finansal şoklara uyum sağlama becerisini geliştirmeyi içermektedir. Finansal refah, birçok faktörün birleşimiyle desteklenen çok yönlü bir kavramdır. Bütçeleme, yatırım ve borç yönetimi gibi finansal kavramların sağlam bir şekilde anlaşılmasıyla başlar. Finansal iyilik hali, insanlara bilinçli finansal kararlar alma ve tasarruf yapma, acil durumlar için fon oluşturma, finansal

hedeflerini belirleyip gerçekleştirme konusunda kararlar almasıyla devam eden bir sürece dönüşmektedir (Pirhan, 2024).

Öznel ya da nesnel biçimde ifade edilebilen kavram olan finansal iyilik aslında kişinin onu ne şekilde algıladığına bağlı olmaktadır. Bu algılama kişilerin içinde bulunduğu şahsi refahlarını değerlendirebileceği anlamını taşımaktadır. Bundan dolayı eşit gelir seviyesindeki kişiler, özel tercihleri ve değerleri nedeniyle farklı finansal iyilik halleri hakkında farklı değerlendirmeler yapabilmektedirler (Kurt Asioğlu, 2024). Bu farklı finansal değerler sosyo-demografik unsurlar (yaş, cinsiyet, medeni hal vb.) ve finansal unsurlar (kişisel finans yönetimi, gelir yeterliliği, ekonomik durumu hakkındaki öznel yargısı, çalışma durumu, işsizlik oranları, makroekonomik değişiklikler, olumsuz finansal olaylar vb.) şeklinde kategorize edilebilir (Brüggen, Hogreve, Holmlund, Kabadayi ve Löfgren, 2017, Kurt Asioğlu, 2024).

2.1.1. Finansal İyilik Hali Sistemi ve Unsurları

Finansal davranış; maddi açıdan iyilik halini bozan davranış ve alışkanlıkları bırakmak, maddi olarak sağlam alışkanlıkları ve davranışları teşvik etmek, yaşam için gerekli olan maddi durumlarını dengelemek kişileri finansal iyilik haline götürmektedir. Finansal iyilik halinin sonuçları ise; bireysel ve toplumsal olarak, başarılı ve mutlu yaşam kalitesi, genel iyilik hali ve mental sağlık, kişiler arası ilişki kalitesine, örgütsel sonuçlar olarak; marka imajı ve güvene, toplumsal sonuçlar olarak ise; ekonomik büyümeye götürmektedir (Brüggen vd., 2017, Dündar vd., 2018).

Finansal iyilik hali; tüketicinin ekonomik ve finansal koşulları, satın alma davranışlarını belirleyen temel faktörlerden biri olarak öne çıkmaktadır. Özellikle günümüz ekonomik koşulları ve değişen fiyat artışları, tüketicinin hem alışveriş sıklığını hem de tercih ettiği ürün türlerini doğrudan

etkilemektedir. Bununla birlikte, bireyin finansal durumunda meydana gelen geçici ya da kalıcı nitelikteki değişimler de satın alma karar mekanizmasını önemli ölçüde şekillendirmektedir. Örneğin; bireyin gelir düzeyinde gerçekleşen sürekli ve kalıcı bir artış, satın alma sürecinde bilgi arama, alternatifleri değerlendirme, karar verme ve satın alma sonrası değerlendirme gibi tüm aşamalarında belirgin etkiler yaratabilmektedir (Duvan, 2025). Bireyin gelirine uygun bir harcama disiplini geliştirmesi ve mali kaynaklarını planlı bir şekilde yönetmesi, yalnızca finansal istikrarını artırmakla kalmaz, aynı zamanda bireyin ekonomik, çevresel, sosyal, duygusal ve fiziksel iyilik hallerine de olumlu katkılar sağlar. Bu tür bir finansal öngörü ve kontrol, bireyin kendini daha başarılı, değerli ve tatmin olmuş hissetmesine zemin hazırlayarak genel yaşam memnuniyetini artırabilir (Özer, Yıldırım Kutbay, 2018).

Finansal iyilik halinin hem toplumsal hem de bireysel etkileri bulunmaktadır. Kişisel anlamda; kişinin hayat ve yaşayış kalitesini, başarılı olma durumunu, mutluluğunu, genel refah düzeyi, zihinsel ve fiziksel sağlık ile ilişki kalitesini pozitif etkileyebilmektedir. Finansal iyilik sonuçlarından biri olan mental iyilik hali ya da iyiliksizlik hali, bizi sağlığın tanımındaki tam bir iyilik haline götürmektedir. Ruhun iyi olunmayan bir durumda tam sağlıklı olduğumuz söylenemez. Toplumsal anlamda ise, toplumdaki bir grup kesiminin aynı zamanda finansal problem yaşamasıyla sosyal desteğe daha çok gereksinim duyulması sonucu toplumsal bir problem yaratmıştır. Aksi halde ise büyük bir kesimin finansal refah yaşadığı durumda sosyal desteğe daha az ihtiyaç duyulması ve daha az tüketim ile toplumun refahının artmasıdır (Brüggen vd., 2017, Dündar vd., 2018, Kurt Asioglu, 2024).

2.1.2. Finansal Memnuniyet

Finansal memnuniyet direkt ya da indirekt olarak finansal davranışlardan, finansal stres, finansal bilgi, finansal ödeme gücü, risk alabilme ve eğitim düzeyi gibi çeşitli faktörlerle ilişkili olabilmektedir. Literatürdeki araştırmalarda; finansal davranış ve finansal stres düzeyi arasında bir ilişki olduğu bildirilmektedir. İyi bir finansal davranış gösteren insanların finansal stres seviyelerinin daha az olduğu ve bundan dolayı da finansal tatmin seviyelerinin daha fazla oranda olduğu dikkat çekmektedir. Bundan ötürü, finansal davranışların pozitif yönde geliştirilmesine yönelik eğitimlerin finansal stresi azaltmada ve finansal tatmin seviyesini yükseltmede oldukça önemli ve pozitif bir etkisi olduğu söylenebilir (Pirhan, 2024).

2.1.3. Finansal Endişe

Bireylerin finansal davranışlarında; sahip oldukları psikolojinin etkisinin incelenmesinin gerekli olduğunu, benzer bakış açısından hareketle finansal etkinliklerin bir bölümünün rasyonel olmayan güdüler ile açıklanabileceğini ileri süren bilim adamları, iktisat ve psikoloji bilimlerinin arasındaki ilişkinin tartışılması ve incelenmesine katkıda bulunmuşlardır (Gazel, 2014).

Finansal açıdan olumsuz olaylar, etkileri itibarıyla insanların gerek ruhsal gerekse fiziksel sağlıklarına çok ciddi zararlar verebilmektedir. Kişisel mali durum ile alakalı kaygılar kişilerde büyük bir stres yaratmakta ve bu durumdan dolayı birtakım olumsuz sağlık sonuçları meydana gelebilmektedir. Diğer taraftan finansal tedirginlik ve kaygıların kaynağı da kötü sağlık sorunları olabilmektedir. Bir başka deyişle finansal endişeyle sağlık sonuçlarının etkileşim içerisinde oldukları ve birbirlerini pozitif ya da negatif biçimde etkilediklerini söylemek yanlış bir ifade olmaz (Kurt Asioğlu, 2024).

2.2. Psikolojik Tükenmişlik

Tükenmişliğin ilk tanımını yapanlardan biri olan Freudenbergler tatmin edilemeyen istekler, enerji ve gücün azalması veya yıpranma, başarısız olma sonucunda bireyin içsel kaynaklarında meydana gelen farklılık veya değişimi “tükenmişlik” olarak tanımlamaktadır (Freudenbergler, 1974). 2019 yılından itibaren Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ise; “tükenmişliği uluslararası hastalık sınıflandırmasında yer alacak meslek hastalıklarından biri” olarak nitelendirmektedir (WHO, 2024).

Tükenmişlik genel olarak stres kaynaklıdır ve bu stres kaynaklarının en başında karşılanamayan finansal durumlar gelebilmektedir. Tükenmişlikte; kişiler tarafından verilen bedensel tepkiler üç aşamada açıklanmıştır. Bahse konu bu tepkiler “Genel Uyum Sendromu” şeklinde ifade edilmiştir. Sendromun ilk aşaması alarmdır bu dönemde kişide stres oluşturan unsurlar algılanmaktadır. Fiziksel ve psikolojik açıdan baskı yaşamakta olan kişi, stres ile mücadelede bulunarak stresin üstesinden gelmeye uğraşmaktadır. Şayet pozitif bir sonuç alırsa “genel uyum düzeyi” ne döner ve direniş aşamasında süreç sonlanır. Ne var ki kişi negatif etkilenmeye devam ederse ve strese uzun süre boyunca maruz kalırsa tükenme durumu meydana gelir (Kervancı, 2013).

Tükenmişlik çok sayıda araştırmacı tarafından ve birçok yönden incelenmiş olsa da bu konuda en popüler lokomotif çalışmalar Maslach tarafından yapılmıştır. Maslach, tükenmişliği duygusal, fiziksel ve zihinsel bir hastalık tablosu şeklinde ele almıştır. Bu da duygusal olarak stresli olan kimselerin fiziksel yönden bitkin ve yorgun hissetmelerine, psikolojik olarak beraber oldukları kimselere yönelik negatif eylemlerde bulunmalarına, karamsar ve çaresiz hissetmelerine,

gelecek ile ilgili kaygı yaşamalarına yol açmaktadır (Kahya, 2015).

Tükenmişlik hızlı değil yavaş yavaş gelişen bir durumdur. Bu durum, tükenmişlik yaşamakta olan kimseler tarafından çoğunlukla görmezden gelinmektedir. Zira ifadesi güçtür ve bariz olguları yoktur. Kişinin egzersiz yapmaması, iyi ve kaliteli bir şekilde beslenememesi, düzensiz uyku, kendisini sakinleştirip mutlu olmasını sağlayabilecek şeylerden uzak kalması haliyle yaşamış olduğu tükenmişlik düzeyinde de artışa neden olabilmektedir. Fiziksel sağlığın yanında en az onun kadar önemli bir diğer durum da ruh sağlığıdır. Çünkü ruhsal ve fiziksel sağlık birbirlerine etki etmektedir (Atalay ve Çakırel, 2022, Kurt Asioğlu, 2024)

2.2.1. Tükenmişliğin Psikolojik Belirtileri

Modern ekonomik koşulların sürekli değişen ekonomik şartları altında, yaşamını devam ettirmek isteyen bireylerin ellerindeki sınırlı kaynakları ihtiyaç önceliklerine göre planlı ve bilinçli bir şekilde yönetmeleri, gelir ve giderleri arasında dengeli bir ilişki kurmaları büyük önem taşımaktadır. Bu dengeyi kuramayan kişiler ise sadece maddi sıkıntılarla değil, ayrıca psikolojik ve sosyal problemler yaşayacağı, bu problemlerin olumsuz sonuçlar doğuracağı bilinmektedir (Onur, Nazik, 2014).

Duygusal veya psikolojik olarak tükenme durumu tükenmişliğin asıl kaynağını oluşturur. Ruhsal enerjinin bitmesidir. Ruhsal/duygusal ya da psikolojik kaynakların ve enerjinin azalması duygusal tükenmişlik yaşayan bireylerin yaşama adapte olamamalarına neden olmaktadır. Tükenmişliğin, psikolojik olarak belirtileri şu şekilde olabilir:

- ☐ Engellenmişlik hissi ve sinirlilik
- ☐ Düşük kişisel başarı hissi

- ☐ Kendi kendine zihinsel uğraş içinde olma
- ☐ Hayal kırıklığı
- ☐ İç sıkıntısı, bıkkınlık
- ☐ Depresyon
- ☐ Konsantrasyon bozukluğu, dikkat azlığı
- ☐ Aile içi sorunlarda artış
- ☐ Korku ve kaygı
- ☐ Alınganlık
- ☐ Belirgin üzüntü
- ☐ Apatik (duygusuz, ilgisiz) görünüm
- ☐ Asılsız şüpheler ve paranoya
- ☐ Öz saygı ve öz güvende azalma
- ☐ Başarısızlık hissi
- ☐ Suçluluk, iççerlemişlik, çaresizlik, yılgınlık
- ☐ Diğer insanları eleştirme
- ☐ İlgisizlik

2.2.2. Finansal İyilik Halinin Psikolojik Sonuçlarına İlişkin Literatür

Genel anlamda psikolojik iyi oluşun büyük bölümü, yaşamın çeşitli kısımlarında devam ettirilen memnuniyet durumuna bağlıdır ve bunlardan biri de finansal memnuniyettir (Ahmetoğulları, 2022). Bu bakımdan psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyen faktörlerden biri olarak karşımıza çıkan psikolojik tükenmişlik, finansal iyilik hali üzerinde de bir takım etkiler ortaya çıkaracaktır.

Ekonomik zorluklarla karşı karşıya kalan bireyler, çoğu zaman kendilerini yetersiz, başarısız, çaresiz ve mutsuz

hissetmekte; bu durum uzun vadede hem psikolojik hem de fizyolojik sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Bu çerçevede, bireyin finansal anlamda kendini güvende ve yeterli hissetmesi, maddi kaygıdan uzak bir yaşam sürdürebilmesi anlamına gelen finansal iyilik kavramı ile duygusal ve fiziksel tükenmişlik arasındaki ilişkinin incelenmesi, bireylerin genel iyilik halleri açısından önemli bir araştırma alanı oluşturmaktadır (Dündar, 2018). Finansal iyilik halinin bireyler üzerinde bazı duygusal sonuçlarının olduğu ifade edilmektedir. Finansal iyilik hali bireyin sağlık durumu, finansal durumu ve iş yaşamı gibi faktörler üzerinde etkili olabilmektedir.

Hassan, Kassim ve Said (2021), finansal iyilik hali ve ruh sağlığı arasındaki ilişkilere ilişkin literatür analizi yapmıştır. Bu bağlamda çalışma sonucunda finansal iyilik hali ile zihinsel sağlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle, finansal eğitim ve finansal okuryazarlık gibi sağlıklı bir finansal iyiliği korumak için proaktif önlemler almanın, zihinsel depresyon yükünü azaltmak, sağlık ve sosyal harcama yüklerini daha da aşağı çekmek açısından çok önemli olduğu ileri sürülmüştür. Piumatti (2017) İtalya'da yaşlı nüfusta finansal iyilik ve kişisel sağlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda araştırmacı tarafından düşük finansal iyilik düzeyine sahip yaşlıların daha fazla sağlık sorunları bildirildiği tespit edilmiştir. Diğer taraftan finansal davranışları düzelen bireylerin sağlıklarının ve finansal durumlarının iyileştiği tespit edilmiştir (Pirhan, 2024).

Roberts, Golding ve Towell' ın (1998), öğrenciler üzerinde yaptığı bir araştırmada; eğitimin ilerleyen yıllarıyla birlikte öğrencilerde finansal iyi oluş azalmış ve buna bağlı olarak algılanan genel sağlık ve ruh sağlığında düşüşler söz konusu olmuş, sosyal işlevsellikleri azalmış ve rollerde sınırlılıklar meydana geldiği yönünde sonuçlar elde edilmiştir.

Ross ve Macleod ‘da (2006), yapmış oldukları çalışmada benzer sonuçlara ulaşmışlardır.

Hefferon ve Boniwell’ in 2014 yılında yaptıkları çalışmada; birey çalışma ve çaba sonucunda elde ettiği gelir ile ilk karşılaştığında, bu durum genellikle mutluluk ve tatmin duygusu oluşturmuştur. Ancak zamanla bu gelir düzeyi alışılmış hale gelir ve bireyin mutluluğu üzerinde başlangıçtaki etkisini yitirir. Bununla birlikte, elde edilen gelir artışı bireye sosyal saygınlık ve statü sağlıyorsa, bu durum bireyin mutluluk düzeyini artırmaya devam edebilir. Ayrıca birey, kendi gelir düzeyini çevresindeki bireylerle kıyasladığında daha yüksek bir konumda olduğunu algılayorsa, bu karşılaştırmalı üstünlük duygusu da mutluluğu olumlu yönde etkileyebilir (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Bazı psikolojik özellikler finansal iyilik hali üzerinde etkilidir. Nispeten daha agresif, içedönük, insan ilişkilerinde yetersiz ve öz disiplin konusunda zayıflık gösteren bireylerin finansal iyilik hallerinin yüksek olması beklenemez (Köylüoğlu, Gümrah ve Doğan, 2019). Birey finansal hayatının kontrolünü kaybettiğinde, yaşam kalitesinde ve beklentisinde düşüş gösterebilir ve duygusal stres, kaygı ve depresyon semptomları geliştirebilir. Başka bir çalışma borcun büyüklüğü ile borçlunun endişe ve stres seviyesi arasında doğrudan bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu veriler, finansın ruh sağlığı üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir (French, McKillop 2017, Reimann, Bagatini, 2021).

Psikolojik tükenmişlik sendromunun gelişmesi sürecinin arkasında, hangi davranışların olabileceğini anlamak için yapılan bir araştırmada ise daha düşük finansal refah puanı ile daha yüksek duygusal tükenme riski arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu bildirilmektedir (Reimann ve Bagatini, 2021).

Literatürde; psikolojik tükenmişlik ve finansal iyilik hali hakkında sınırlı kaynak bulunmaktadır. Hem bu sebepten ötürü hem de çalışmada ulaşılan örneklem büyüklüğü ve örneklemin evreni temsil etme gücünün fazlalığı sebebiyle bu çalışmanın literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri

Araştırmanın amacı, hanehalkının finansal iyilik hali ile psikolojik tükenmişlikleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırmanın temel hipotezi şöyledir:

H₁: Hanehalkının finansal iyilik hali ile psikolojik tükenmişlikleri arasında ilişki vardır.

Araştırmanın modeli aşağıda gösterilmiştir.



3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Bingöl ili hanehalkının finansal tüketici grubu oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini basit tesadüfi örnekleme yöntemi dâhilinde seçilen, finansal ürün ve hizmet kullanım yaşının yasal sınırının 18 olması nedeniyle, 18 yaş ve üzerindeki herhangi bir işte sürekli çalışan 461 finansal tüketici oluşturmaktadır. Araştırmada basit tesadüfi örnekleme yönteminin tercih edilmesinin nedeni; diğer yöntemlere göre daha kolay ve az maliyetli ve muhtemel önyargıların daha az olması, evrenin coğrafi olarak belli bir bölgede yoğunlaştığı durumlarda kullanışlı ve kolay olmasıdır.

Evren büyüklüğü bilindiğinden dolayı örneklem büyüklüğü şöyle hesaplanmıştır (Kılıç, 2012: 141):

$$n = \frac{N \cdot t^2 \cdot p \cdot q}{d^2 \cdot (N-1) + d^2 \cdot p \cdot q} = \frac{283.498 \times 1.96 \times 1.96 \times 0.50 \times 0.50}{((0.50)^2 \times (283.498-1) + (1.96)^2 \times 0.50 \times 0.50)} = 384$$

Formüle:x

N= Evrendeki kişi sayısını, (283 bin 984 kişi)

n= Örneklemeye alınacak birey sayısını,

p= Araştırılan durumun görülme sıklığını, (0.50)

q (1-p)= Araştırılan durumun görülmemeye sıklığını, (0.50)

t= Belirli serbestlik derecesinde ve saptanan yanılma düzeyinde t tablosunda bulunan teorik değeri, (1.96)

d= Araştırılan durumun görülüş sıklığına göre kabul edilen hata payını yani sapmayı (0.50) ifade etmektedir.

3.3. Veri Seti

Araştırmanın anket formu üç başlıktan oluşmaktadır. Anket formunun birinci ve ikinci bölümlerinde sırasıyla Norvilitis, Szablicki ve Wilson tarafından 2003 yılında geliştirilen ve Sunal (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan beşli likert tipinde 10 maddelik Finansal İyilik Hali ölçeği ve 1981 yılında Maslach ve Jackson tarafından (1981) geliştirilen ve Ergin (1992) tarafından Türkçeye uyarlanan beşli likert tipinde sadece altı maddesi kullanılan Tükenmişlik Ölçeği yer almaktadır Demografik özelliklere yönelik sorulara ise son bölümde yer verilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada öncelikle Finansal İyilik Hali ve Tükenmişlik ölçeğinin geneline ait Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Alpha katsayısı 0,83 olarak bulunmuştur. Sosyal bilimler alanında yürütülen araştırmalar açısından bakıldığında ilgili değerlerin yüksek seviyede güvenilir olduğu söylenebilir.

Anketten elde edilen veriler, SPSS 22.0 paket programı kullanılarak değerlendirilmiş ve test sınamaları %5 anlamlılık düzeyi dikkate alınarak yapılmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerine ait ve ölçeklerin geneline ait betimsel istatistiksel analizler tablolarda sunulmuştur. Finansal iyilik hali ile psikolojik tükenmişlik arasındaki ilişki Pearson Korelasyon testi ile saptanmıştır.

4. BULGULAR

Tablo 1. Demografik Bulgular

	Sayı	Yüzde
Cinsiyet		
Erkek	116	25,2
Kadın	345	74,8
Yaş		
18-22	251	54,4
23-27	106	23,0
28-32	33	7,2
33-37	33	7,2
38-42	24	5,2
43 ve üstü	14	3,0
Medeni Durum		
Bekar	362	78,5
Evli	87	18,9
Boşanmış	12	2,6
Eğitim		
İlkokul	9	2,0
Ortaokul	14	3,0
Lise	115	24,9
Üniversite	298	64,6
Lisansüstü	25	5,4
Mesleki Durum		
Özel Sektör Çalışanı	43	9,3
Kamu Kurumu Çalışanı	70	15,2
Ev Hanımı	32	6,9
Öğrenci	246	53,1
Serbest Meslek Sahibi	16	3,5
Çalışmıyorum	54	11,7
Gelir Seviyesi		
10.000 TL'den az	250	54,2
10.001- 20.000 TL	67	14,5
20.001- 30.000 TL	41	8,9
30.001- 40.000 TL	21	4,6
40.001 TL ve üstü	82	17,8

Hanehalkının demografik özelliklerine göre dağılımına Tablo 1 üzerinden bakıldığında; kadınların, 18-22 yaş aralığı grubunda olanların ve bekarların ağırlıkta olduğu tespit edilmiştir. Eğitim, mesleki durum ve gelir düzeyi açısından hanehalkı incelendiğinde ise üniversite öğrencilerinin, öğrencilerin ve 10.000 TL'den az gelir grubunda yer alanların çoğunlukta olduğu saptanmıştır.

Tablo 2. Ölçeklere Ait Betimsel Analizler

Ölçek	Min.	Mak.	Ort.	SS	Skewness
Finansal İyilik Hali	9,00	45,00	27,33	6,86	-0,185
Psikolojik Tükenmişlik	6,00	30,00	19,22	5,93	-0,168

Ölçek puanlarının normal dağılım durumu çarpıklık (Skewness) testi ile sınanmıştır. Finansal İyilik Hali ve Tükenmişlik ölçeklerinin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Ölçekler arası ilişkide Pearson korelasyonundan yararlanılmış ve özet sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Finansal İyilik ve Psikolojik Tükenmişlik Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Sonuçları

	Finansal İyilik
Psikolojik Tükenmişlik	0,36

Finansal iyilik hali ile psikolojik tükenmişlik arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Dolayısıyla araştırma kapsamında oluşturulan hipotez kabul edilmiştir.

5. SONUÇ

Günümüzde insan psikolojisini bozacak çok fazla faktör mevcuttur. Bu faktörler iç ve dış etkenli faktörler olarak sıralanabilir. Dış faktörlerden olan ve en büyük etkisinin olduğu düşünülenlerden biri de finansal durumdur. Dünyadaki gelişmelerden kaynaklanan sosyoekonomik imkanlar ve yaşam şartlarındaki değişim her geçen gün hayatı idame etmeyi zorlaştırmaktadır. Kişilerin giderek artan tüketim istekleri,

ihtiyaçları, harcamaları karşısında yetersiz kalan gelirleri ve finansal imkanları sebebiyle, bireyler gelir giderlerini dengelemekte zorluklar yaşamakta ve bu durum da psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmemelerine sebebiyet vermektedir.

Küreselleşmenin baş döndürücü hızı, teknolojik değişim ve gelişim, bütün dünyayı etkisi altına alan salgın hastalıklar ve benzeri gibi dünyaya derinden etki eden istemsiz ya da istemli değişimler, bütün toplumlara ve iş kollarına olumsuz etki etmektedir (Kurt Asioğlu, 2024). Hem işveren hem de çalışanın bahsedilen olumsuzluklardan etkilenip iş kaybı ve devamında maddi kayıp yaşamasına neden olmaktadır.

Araştırmanın amacı, hanehalkının finansal iyilik hali ile psikolojik tükenmişlikleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırmanın evrenini Bingöl ili hanehalkının finansal tüketici grubu oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi basit tesadüfi örnekleme yöntemi dâhilinde seçilen, finansal ürün ve hizmet kullanım yaşının yasal sınırının 18 olması nedeniyle, 18 yaş ve üzerindeki herhangi bir işte sürekli çalışan 461 finansal tüketici oluşturmaktadır.

Araştırmanın anket formu üç başlıktan oluşmaktadır. Anket formunun birinci ve ikinci bölümlerinde sırasıyla Norvilitis, Szablicki ve Wilson tarafından 2003 yılında geliştirilen ve Sunal (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan beşli likert tipinde 10 maddelik Finansal İyilik Hali Ölçeği ve 1981 yılında Maslach ve Jackson tarafından (1981) geliştirilen ve Ergin (1992) tarafından Türkçe'ye uyarlanan beşli likert tipinde sadece altı maddesi kullanılan Tükenmişlik Ölçeği yer almaktadır. Demografik özelliklere yönelik sorulara ise son bölümde yer verilmiştir.

Araştırmada öncelikle Finansal İyilik Hali ve Tükenmişlik Ölçeğinin geneline ait Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Alpha katsayısı 0,83 olarak bulunmuştur. Sosyal

bilimler, sağlık bilimleri ve eğitim bilimleri alanında yürütülen araştırmalar açısından bakıldığında ilgili değerlerin yüksek seviyede güvenilir olduğu söylenebilir. Anketten elde edilen veriler, SPSS 22.0 paket programı kullanılarak değerlendirilmiş ve test sınamaları %5 anlamlılık düzeyi dikkate alınarak yapılmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerine ait ve ölçeklerin geneline ait betimsel istatistiksel analizler yapılmıştır. Finansal iyilik hali ile psikolojik tükenmişlik arasındaki ilişki Pearson korelasyon testi ile saptanmıştır.

Hanehalkının demografik özelliklerine göre dağılımına bakıldığında; kadınların, 18-22 yaş aralığı grubunda olanların ve bekarların ağırlıkta olduğu tespit edilmiştir. Eğitim, mesleki durum ve gelir düzeyi açısından hanehalkı incelendiğinde ise üniversite öğrencilerinin, öğrencilerin ve 10.000 TL'den az gelir grubunda yer alanların çoğunlukta olduğu saptanmıştır.

Ölçek puanlarının normal dağılım durumu çarpıklık (Skewness) testi ile sınanmıştır. Finansal İyilik Hali ve Tükenmişlik Ölçeklerinin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Ölçekler arası ilişkide Pearson korelasyonundan yararlanılmış ve finansal iyilik hali ile psikolojik tükenmişlik arasında pozitif ve düşük düzeyde (0,36) ilişki tespit edilmiştir. Araştırma kapsamında oluşturulan hipotez kabul edilmiş olup, araştırma sonucu Dündar ve diğerlerinin (2018) araştırmalarıyla uyumluluk göstermektedir. Gelecek araştırmalarda farklı örneklemeler üzerinden farklı yöntemlerle ilişkinin tespit edilmesi, söz konusu kavramlara dair daha detaylı bilgiler sunması açısından faydalı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Ahmetoğulları, K. (2022). Plansız satın alma davranışının pandemik kaygı aracılığıyla finansal iyilik haline etkisinde yaş ve gelirin düzenleyici rolü. *Güncel Pazarlama Yaklaşımları ve Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 47-63.
- Atalay, M., & Çakırel, Y. (2022). Sağlık sektörü çalışanlarında iş yükü, iş tatmini ve tükenmişlik durumunun incelenmesi. *Journal of Management and Economics Research*, 20(1), 431-463.
- Brüggen, E. C., Hogreve, J., Holmlund, M., Kabadayi, S., & Löfgren, M. (2017). Financial well-being: A conceptualization and research agenda. *Journal of Business Research*, 79, 228-237.
- Burcher, S.A. (2017). Using the expectancy-value theory to understand young adult's financial behavior and financial well-being [Phd Thesis, University of Minnesota].
- Duvan, E. K. (2025). Tüketim harcamalarında bireylerin kredi kartı kullanım eğilimi: Türkiye örneği. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 12(115), 89-104.
- Dündar, G. İ., Akduman, G., & Hatipoğlu, Z. (2018). Finansal iyilik ve tükenmişlik ilişkisinin kuşaklar bazında incelenmesine yönelik bir araştırma. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi İşletme İktisadı Enstitüsü Yönetim Dergisi*, 29(84), 31-50.
- Ergin, C. (1992). “Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Envanterinin Uygulanması”. 7. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, 143-154.

- Gazel S., (2014). Davranışsal Finans Psikolojik Eşik ve Önyargılar. Ankara: Detay.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159–165.
- French D, McKillop D. (2017). The impact of debt and financial stress on health in Northern Irish households. *J Eur Soc Policy*. 27(5):458–473.
- Hassan, N. M., Kassim, E. S., & Said, Y. M. U. (2021). Financial wellbeing and mental health: A systematic review. *Studies of Applied Economics*, 39(4), 1-23.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). Pozitif Psikoloji, Kuram, Araştırma ve Uygulamalar (T. Doğan, Çev. Ed.). Ankara: Nobel.
- Janssen, R. (2024). In pursuit of financial well-being the role of goals-based planning. *Ortec Finance*
- Kahya, C. (2015). Örgütsel sessizlik ve tükenmişlik sendromu ilişkisi. *Electronic Turkish Studies*, 10(10).
- Kervancı, F. (2013). Tükenmişlik sendromunun örgütsel bağlılık ve işten ayrılma niyetine etkisini belirlemeye yönelik bir araştırma (Tez no. 326890) [Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi].
- Kılıç, S. (2012). Örnek büyüklüğü, güç kavramları ve örnek büyüklüğü hesaplaması. *Journal Of Mood Disorders*, 2 (3), 140-142.
- Köylüoğlu, A. S., Gümrah, A. Ve Doğan, M. (2019). Tüketicilerin kişilik özellikleri ile finansal iyilik hâli ve risk alma tutumu arasındaki ilişki. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 22(2), 903-913.

- Kurt Asioglu, A. (2024). Sağlık çalışanlarında tükenmişlik ve işten niyeti arasındaki ilişkide finansal iyilik halinin aracı rolü. (Tez no: 898638) Yüksek Lisans Tezi, Kayseri Üniversitesi. Kayseri.
- Maslach, C., & Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99–113.
- Norvilitis, J. M., Szablicki, P. B., & Wilson, S. D. (2003). Factors influencing levels of credit-card debt in college students. *Journal of applied social psychology*, 33(5), 935-947.
- Onur, N. ve Nazik, MH (2014). Öğretmenler için bireysel finans alanında finansal tutum ölçeğinin geliştirilmesi (FTÖ): geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mesleki Eğitim*, 9 (4), 90-99.
- Özer, G. ve Yıldırım Kutbay, A. (2018). Kişisel finansal faktörler, kompulsif satın alma ve finansal iyi olma hali arasındaki ilişkiler. *Kafkas Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(17), 73-99.
- Özgüner, M., & Özdemir, A. (2024). Finansal iyilik halinin yaşam doyumuna etkisi. *The Journal of Social Sciences*, 31(31), 460-70.
- Pirhan, Ş. (2024). Sağlık çalışanlarının davranışsal finansal eğiliminin risk alma eğilimi ve bağlamsal performans algısı üzerindeki etkisinde finansal iyilik halinin düzenleyici rolü. Kayseri 2024 Doktora Tezi.
- Piumatti, G. (2017). Relations between longitudinal trajectories of subjective financial wellbeing with self-rated health among elderly. *Medicina*, 53(5), 323-330.
- Reimann, E., & Bagatini, A. (2021). Relationship between financial well-being and Burnout Syndrome in

anesthesiologists. *Journal of Anesthesia & Critical Care: Open Access*, 13(3), 134-140.

Roberts, R., Golding, J., & Towell, T. (1998). Student finance and mental health. *The Psychologist*, 11(10), 489–491.

Ross, S. C., Macleod, M.J. (2006) Stress, Debt and Undergraduate Medical Student Performance. *Medical Education*, 40(6), 584-589.

Sunal, O. (2012). Finansal iyilik hali ölçeği (FİHÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ege Akademik Bakış*, 12(2), 209–214

World Health Organization. (2024, May 21). Burn-out an “occupational phenomenon”: International classification of diseases. world health organization. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-anoccupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>.

YAŞLI BİREYLERDE ANLAM ARAYIŞI VE ÇÖZÜM ODAKLI PSİKOLOJİK MÜDAHALELER

Figen AKÇA¹

Yaşlı bireyler, yaşamın son dönemlerinde bir yandan fiziksel ve bilişsel kayıplar yaşarken diğer yandan anlamlı bir yaşam kurma çabası içindedir. Araştırmalar, yaşam anlamının hem ruhsal hem de fiziksel sağlık için kritik bir kaynak olduğunu göstermektedir. Anlamlılık duygusu güçlü olan yaşlıların genel yaşam doyumunun yüksek ve depresyon riskinin düşük olduğu; buna karşın anlam arayışının gereksinime dönüşmesi durumunda sıkıntı düzeyinin arttığı vurgulanmıştır. Bu bağlamda psikolojik danışmanlar ve klinik psikologlar için yaşlı bireylerde anlam arayışını destekleyecek müdahaleler büyük önem taşır. Son yıllarda, çözüm odaklı terapi (ÇOT) yaklaşımı bu grupta umut verici sonuçlar sunmuştur. Bu bölümde yaşlılıkta anlam arayışı kuramsal çerçevesi ve Çözüm Odaklı Terapi'nin (ÇOT) yaşlılara yönelik uygulanması ele alınacak; özellikle huzurevleri ve evde bakım ortamlarında müdahale yöntemleri tartışılacaktır.

1. YAŞLANMA SÜRECİNDE ANLAM ARAYIŞI: KURAMSAL ÇERÇEVE

Yaşlılıkta benlik ve hayat bütünlüğünü koruma çabası, anlam arayışını ön plana çıkarır. Erikson'a göre, yaşlılık döneminin psikososyal krizi “benlik bütünlüğü vs. umutsuzluk”

¹ Prof. Dr., Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, figenakca@uludag.edu.tr, ORCID: 0000-0003-1810-3481.

olarak tanımlanır; kişi geçmişini kabullenip memnuniyet duyarsa bütünlüğe erişir, aksi takdirde umutsuzluğa kapılır (Erikson, 1968; aktaran). Bu süreçte birey hayatını sorgulamaya başlar ve yaşam anlamını yeniden inşa etme ihtiyacı doğar. Victor Frankl'ın varoluşçu psikolojisinde ise “anlam iradesi” temel kavramdır. Frankl, insanın yeterince yaşayacak kaynağı olmasına rağmen yaşamı boyunca “için” yaşayacak bir anlam aradığını belirtir. Frankl'a göre olumsuz olaylarda anlamı aramak yerine, kişinin çektiği acıya verdiği tutumda anlam vardır. Bu yaklaşım, yaşlılıkta karşılaşılan kayıplara karşın olumlu tutum geliştirmeye rehberlik eder.

Anlam kavramı, günümüzde bilimsel olarak da incelenmiştir. Pozitif psikolojide ve sağlık araştırmalarında, yaşam anlamı üç bileşen üzerinden ele alınır: (a) yaşam amacı, (b) yaşamın değerli olduğuna dair his, ve (c) yaşamın tutarlı ve anlaşılır olması. Yaşlılarda bu anlam bileşenleri genellikle artan maneviyat, sosyal bağlar ve geçmiş deneyimlerle şekillenir (Bar-Tur ve ark., 2001; Wong, 2016). Ayrıca yapılan çalışmalar, yaş ilerledikçe yaşamın anlamı algısının yükseldiğini; anlam arayışının ise azaldığını öne sürmektedir. Anlam duygusu güçlü olan yaşlı bireylerde fiziksel sağlık, bağışıklık fonksiyonları ve yaşam süresi anlamlı biçimde daha iyi bulunmaktadır.

Anlam arayışını bozan stresli yaşantılar karşısında ise anlam inşası süreci önem kazanır (Park, 2010). Park (2010) modeline göre, bireyin genel inanç ve hedefleri (“küresel anlam”) ile karşılaştığı olaydaki anlam (“durumsal anlam”) arasında çelişki olduğunda, kişi bilişsel yeniden düzenleme gibi süreçlerle yeni anlamlar inşa etmeye çalışır. Bu süreç, özellikle yaşlılıkta kanser, kayıp veya kronik hastalık gibi “anlam tehditleri” yaşandığında devreye girer. Yaşlı birey, örneğin emeklilik ve eşin kaybı gibi durumlarda küresel anlamını yeniden değerlendirebilir ve yeni anlamlar aramaya yönelebilir. Bu bağlamda psikoterapötik müdahaleler, kişinin geçmiş başarıları, dayanma

gücü ve kaynaklarını hatırlatarak anlam inşa etmesine destek verebilir.

2. ÇÖZÜM ODAKLI TERAPİ YAKLAŞIMI

Çözüm Odaklı Terapi (ÇOT) 1970’lerde de Shazer ve Insoo Kim Berg tarafından geliştirilen, kısa süreli ve hedef odaklı bir terapi modelidir. ÇOT’te danışanın kendi yaşamının uzmanı olduğu kabul edilir; terapist ‘bilmiyorum’ tutumuyla danışanın umut ve hedeflerine odaklanır. Sorunları analiz etmek yerine, danışanın kaynakları ve başarılı olduğu zamanlar (istisnalar) aranır. Terapinin temel ilkesi, gelecekte sorun değil çözümlerle meşgul olmaktır: “Bunun yerine odaklanılan, sorunun kendisi değil, çözümdür.” Bu yaklaşım; pozitif psikoloji ilkeleriyle paralel olarak umudu, motivasyonu ve öz-yeterliliği destekler.

ÇOT uygulamalarında yaygın olarak kullanılan teknikler şunlardır:

- **Hedef Geliştirme Soruları:** Danışana terapiden sonra yaşamında neyin farklı olmasını istediği sorulur. Mirakül soru da buna bir örnektir (Terapiden sonra hayalini kurduğu duruma dair detaylı bir senaryo oluşturma).
- **İstisnalar Soruları:** “Bu sorun hiç daha az görüldüğü zamanlar oldu mu? O zamanlar neler farklıydı?” gibi sorularla geçmişte işe yarayan çözümler hatırlatılır.
- **Ölçek Soruları:** Danışanın memnuniyet veya umudu 0-10 ölçeğinde derecelendirmesi istenir, ve küçük gelişmeleri fark etmesi sağlanır.
- **Güçlü Yönlere Odaklanma:** Danışanın geçmişteki başarıları, becerileri ve sosyal destek kaynakları vurgulanır.

Bu yaklaşımla hem bireysel hem de grup çalışmaları yapılabilir. Bir meta-analiz, ÇOT'un farklı yaş gruplarında depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltmada etkin olduğunu göstermiştir (Springer ve Kim, 2007). Çocuk ve aile terapileri kadar yetişkinlere yönelik de birçok çalışmada, ÇOT'un uygulandığı vakalarda olumlu sonuçlar bildirilmiştir. ÇOT'nun belki de en önemli özelliği, danışanın kendi yaşamına dair umut ve vizyon oluşturmaya izin vermesidir. Danışan çözüme ulaşana dek pek çok küçük adım atar ve her adım için cesaretlendirilir.

3. GERİATRİK ORTAMLARDA ÇOT'UN UYARLANMASI

Yaşlılıkla birlikte bilişsel ve duyuşsal işlevlerde azalmalar görülebilir; bu durum psikoterapötik yaklaşımların uyarlanmasını gerektirir. ÇOT'un temel esnekliği, onu geriatriye uygun hale getirir. Çünkü modelde karmaşık teknikler yerine basit, somut soru ve anekdotlar öne çıkar. Zihinsel engelli veya hafif demanslı yaşlılarla çalışırken, ÇOT'da şu noktalara dikkat etmek önemlidir:

- Sorular basitleştirilmeli, örneğin “geçen hafta kendinizi daha iyi hissettiğiniz bir an oldu mu?” gibi somut ifadeler kullanılmalı.
- Görsel ve uygulamalı araçlar (ör. anı defteri, hatırlatıcı kartlar) destek olarak kullanılabilir.
- Aile üyeleri ve bakım veren personel seanslara dahil edilerek istisnalar ve başarılar üzerine konuşulabilir. Yakınların katkısı, ÇOT'un kanıtlanmış bir tekniği olarak (başarıları ve zorlandığı durumları anlatma) anlamlı fark yaratır.

Demans veya Bilişsel Gerileme Durumunda ÇOT: SFT'nin, genç başlangıçlı demans veya MCI (hafif bilişsel bozukluk) gibi durumlarda bile uygulanabilirliği üzerine çalışmalar vardır. Bu çalışmalar, ÇOT'un kişilerdeki kalan güçlü yönleri ve kaynakları ön plana çıkarmaya odaklandığını vurgular. Örneğin Heimonen ve ark. (2022) yaptıkları bir çalışmada ÇOT'un, çalışan yaştaki demans hastalarının yaşamlarındaki (iş ve özel) anlamı ve motivasyonu korumalarına yardımcı olabileceğini göstermiştir. Terapistler, hatırlama güçlüklerine karşın eski iş veya hobilerinden bahsetmeleri için cesaretlendirilir; hastanın halen başarabildiklerine dikkati çekilir.

Genel olarak, ÇOT'un geriatrik uygulamalarında şu prensipler öne çıkar:

- **Güçlü Yönler ve Başarılar:** Danışana geçmişte başardığı bir aktiviteyi anımsatmak (örneğin bir tablo yapmışsa, “O günlerde neler farklıydı?”) pozitif duygular uyandırır.
- **Küçük Adımlar:** Çok büyük hedefler yerine hasta kendi tanımladığı “daha iyi hissetme” durumuna yönelik küçük adımlar belirler (örn. her sabah pencereden dışarı bakarken şükredilen bir şey söylemek).
- **Uygulanabilir Çözümler:** Çağrılacak bir arkadaş, eski bir hobiyi sürdürmek gibi somut çözümler keşfedilir.

Özetle ÇOT, nörolojik veya duyu kayıplarına rağmen yaşlı bireylerin anlamlı hedefler belirleyip atfedilen güçleri fark etmesine olanak tanır. Tedavi sürecinde zaman baskısı olmadığı, danışanın hızı ve tercihleri dikkate alındığı sürece modelden beklenen fayda sağlanabilir.

4. HUZUREVİ VE EVDE BAKIM ORTAMLARINDA UYGULAMALAR

Huzurevleri ve evde bakım ortamı, yaşlıların psikososyal desteğe en çok ihtiyaç duyduğu mekânlardır. ÇOT bu ortamlarda hem bireysel danışmanlık hem de grup müdahaleleri şeklinde uygulanır.

4.1. Huzurevlerinde ÇOT Uygulamaları

Huzurevleri, yakın sosyal çevre ve fiziksel bağımsızlık kayıplarının etkisiyle yaşlılarda anlam kaybı riski oluşturabilir. Bu ortamda sosyal etkileşim ve aile desteği önemlidir. Ingersoll-Dayton ve ark. (1999) huzurevinde ÇOT tabanlı bir müdahale modelini test etmiş; hem personel hem de aile üyelerinin katılımıyla, sorun davranışları azaltmayı hedeflemiştir. Aile ve hemşire yardımcıları, sakin hakkında geçmiş bilgileri paylaşarak ve problem anlarını önleyici stratejiler geliştirerek sürece dahil edilmiştir. Sonuçta hem aile üyeleri hem de personel, zaman içinde sakinlerin problem davranışlarında azalma gözlemlemiştir. Bu çalışma, çözüm odaklı yaklaşımların demanslı huzurevi sakinlerine yönelik müdahalede etkin olduğunu göstermesi açısından yol göstericidir.

Ayrıca Jing ve ark. (2024) tarafından Çin’de yapılan bir pilot çalışmada, huzurevinde yaşayan 40 yaşlı kişiye ÇOT uygulanmış; sonuçlar ÇOT grubunun kaygı, depresyon ve stres düzeylerinde anlamlı düşüş ile umut düzeylerinde artış sağlandığını göstermiştir. Çalışma, hemşirelerin düzenli uygulayabileceği ÇOT temelli bir program geliştirmenin faydalı olacağını önermiştir. Bu tür çalışmalar, huzurevlerinde ÇOT’un sadece danışmanlık seansları değil, bakıcı eğitimi ve grup çalışmaları şeklinde de hayata geçirilebileceğini vurgular.

4.2. Evde Bakım Ortamında ÇOT Uygulamaları

Evde bakım ortamı ise yaşlıların kendi evlerinde bağımsız yaşamaya devam etmeleri için destek sağlar. Bu alanda yapılmış çalışmalar, bakım personelinin yaşlılara anlamlılık sağlama konusundaki rolünü ortaya koymaktadır. Örneğin Hemberg ve arkadaşları (2022), evde bakım alan yaşlıların günlük yaşamlarında anlam bulmalarını sağlayan dört anahtar öğeyi belirlemiştir: bakım veren personel ilişkisi, açık hava ve doğa etkinlikleri, kültürel etkinlikler ve maneviyat. Çalışma, evde bakım personelinin yaşlıların anlam deneyimini teşvik etmekte önemli bir kaynak olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla, evde bakımda çalışanlar çözüm odaklı yaklaşımla eğitilerek yaşlıların yaşam kalitesini artıracak kişisel hedeflerin belirlenmesine yardımcı olabilir.

Ayrıca Dong ve ark. (2024) tarafından Türkiye’ye benzer bir çalışma olarak algılanabilecek Çin’deki bir RCT’de, koroner kalp hastalığı riski taşıyan 120 evde yaşayan yaşlıya ÇOT temelli bir hemşirelik programı uygulanmış; altı ayın sonunda müdahale grubunda öz bakım yetenekleri ve depresyon/anksiyete skorlarında kontrollere göre belirgin iyileşme gözlenmiştir. Bu sonuçlar, ev ortamında yürütülen SFT uygulamalarının yaşlıların psikolojik sağlığını ve günlük yaşam işlevlerini güçlendirebileceğini göstermektedir.

5. UYGULAMA YÖNTEMLERİ VE MÜDAHALE STRATEJİLERİ

ÇOT uygulamaları, yaşlı danışanın değerlerine ve yaşam koşullarına göre kişiselleştirilir. Genel müdahale süreci şu şekilde yapılandırılabilir:

- **İlk Görüşme ve Hedef Belirleme:** Yaşlıdan, terapiden sonra hayatında nelerin farklı olması istediğini

anlatması istenir. “Gelecek hafta hayatınızda en çok neyin değişmesini isterdiniz?” gibi sorularla hayal kurması sağlanır.

- **Kaynak ve İstisna Keşfi:** Danışanın geçmiş hayatından veya günlük yaşamından bir anekdot istenir: “Yaşadığınız en mutlu anlardan birini bizimle paylaşabilir misiniz? O zaman neler yapıyordunuz, neler farklıydı?” Bu sayede kişinin çözdüğü sorunlar ve güçlü yanları belirlenir.
- **Küçük Adımlar Planlama:** Danışanın tarif ettiği duruma ulaşması için atması gereken küçük adımlar birlikte kararlaştırılır. Örneğin, yalnız yaşayan bir yaşlı için “Gün içinde yapmaktan hoşlandığınız bir aktiviteyi tekrar başlayabilir miyiz?” gibi uygulanabilir hedefler konulur.
- **İlerlemenin Takibi ve Ölçeklendirme:** Her seansta, danışanın hedeflerine doğru ilerlemesi (örneğin uyku düzeni, sosyal iletişim sıklığı) ölçek soruları ile değerlendirilir. “Depresyon düzeyinizi 0-10 arasında nasıl derecelendiriyorsunuz?” gibi sorularla küçük de olsa gelişmeler fark ettirilir.
- **Takviye ve Destek:** Bültenler, aile toplantıları veya grup terapileriyle elde edilen ilerlemeler pekiştirilir. Huzurevlerinde grup seanslarında benzer sorunları yaşayan yaşlılar deneyimlerini paylaşabilir. Evde bakımda ise aile bireyleri sürece dahil edilerek bakımıcının yaşlıya nasıl destek olacağı planlanır.

Bu stratejiler, yaşlı bireylerin ihtiyaçlarına duyarlılığı ön planda tutar. Kısa süreli ve çözüm merkezli olmaları sayesinde, seanslar yaşlı için yük olmaktan ziyade yaşamını kolaylaştıran etkenlere yoğunlaşır.

5.1. Örnek Olay İncelemeleri

Vaka 1: Huzurevinde Yaşayan Ahmet Bey (75 yaşında). Ahmet Bey, birkaç yıl önce eşini kaybettikten sonra huzurevine yerleştirilmiş, yalnızlık ve anlamsızlık duyguları nedeniyle depresif şikayetler yaşamaktadır. Huzurevi psikoloğu ile ilk görüşmede, Ahmet Bey’e “Buradan çıktıktan sonra hayatınızda nasıl bir fark görmeyi umuyorsunuz?” diye sorulur. Ahmet Bey, “Daha anlamlı şeylerle uğraşmak istiyorum” der. Terapist, geçmişte Ahmet Bey’in sevdiği etkinlikleri keşfetmek için istisna soruları sorar: Ahmet Bey, uzun yıllar amatör olarak ressamlık yaptığını, sergi açtığını ve doğa yürüyüşlerine katılmaktan keyif aldığını anlatır. Buna dayanarak hedef; huzurevindeki sanat atölyesine katılmak, yakınındaki parkta kısa yürüyüşler yapmak olarak belirlenir. Her hafta terapi seansı sonrasında Ahmet Bey’e bir tablo yapmayı veya bahçeye çıkmayı denediği için takdir edilir. İki ay sonra Ahmet Bey’in ölçek sorusunda mutluluğu 10 üzerinden 4’ten 7’ye yükselir. Bu süreçte Ahmet Bey, “Boyalarımı kullanmak hayatıma renk kattı” diyerek yaşamına anlam katmaya başladığını ifade eder.

Vaka 2: Evde Bakım Alan Fatma Hanım (82 yaşında). Emekli öğretmen olan Fatma Hanım, hafif işitme kaybı ve hareket kısıtlılığı ile depresif semptomlar sergilemektedir. Evde bakım hemşiresi Fatma Hanım ile çözüm odaklı görüşme yapar. Hemşire, “Size iyi gelen bir an var mı bu hafta?” diye sorar. Fatma Hanım, torununun telefon görüşmesinden keyif aldığını belirtir. Ortak hedef; her sabah torunuyla kısa bir telefon konuşması yapmak olarak belirlenir. Ayrıca Fatma Hanım, gençlik yıllarındaki örgü örme becerisini hatırlar. Terapist, “Bugün ne tür bir örnek yapmayı deneyebilirsiniz?” diye sorarak eski becerisini hatırlatır. Belirlenen adımlarla Fatma Hanım, her gün birkaç sıra örgü örmeye ve öğleden sonra bahçede kısa bir tur atmaya başlar. Bir ayın sonunda ölçeklendirme yapılır: Yaşam memnuniyeti puanı 5’ten 8’e yükselmiştir. Fatma Hanım, “Örgü

özerken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorum, bu bana kendime dair bir amaç veriyor” demektir. Bu şekilde, küçük ve somut adımlarla ilerleyen müdahale, Fatma Hanım’ın günlük yaşamına anlam katmıştır.

6. SONUÇ

Yaşlılık döneminde anlam bulma, bireyin ruhsal dayanıklılığı ve yaşam kalitesi için hayati önemdedir. Çözüm Odaklı Terapi, pozitif yönelimli ve geleceğe dair umut aşıl原因an yaklaşımıyla yaşlı danışanlarda etkili bir müdahale olarak öne çıkmaktadır. Yapılan çalışmalar, ÇOT’un huzurevleri ve evde bakım gibi geriatri ortamlarında depresyon, kaygı ve problem davranışlarını azaltmada, öz-yeterliliği ve umudu artırmada başarı sağladığını göstermektedir.

Bu terapötik model, yaşlı kişilerin öznel deneyimlerine, güçlü yönlerine ve bireysel hedeflerine saygı duyarak çalışır. Uygulamada dikkate alınan başlıca stratejiler, danışanın olumlu anılarını ve başarılarını hatırlama, mevcut imkanlarla küçük çözümler geliştirme ve ilerleme hissini destekleyen araçlar kullanmaktır. Huzurevleri ve evde bakım bağlamında, sadece bireysel seanslar değil aile ve bakım personelinin de sürece dahil edilmesi, müdahalenin etkinliğini artırır.

İlerideki çalışmalarda ÇOT’un kültürler arası geçerliliği, uzun vadeli etkileri ve diğer terapötik modellerle karşılaştırmalı etkinliği araştırılmalıdır. Ancak mevcut kanıtlar, psikolojik danışman ve klinik psikologların yaşlı bakım ortamlarında ÇOT’u güvenle uygulayabileceğini, böylelikle yaşlı bireylerin anlamlı bir yaşam sürdürmelerine katkıda bulunabileceğini işaret etmektedir.

KAYNAKÇA

- Dewitte, L. & Dezutter, J. (2021). *Meaning Reflectivity in Later Life: The Relationship Between Reflecting on Meaning in Life, Presence and Search for Meaning, and Depressive Symptoms in Older Adults Over the Age of 75*. *Frontiers in Psychology*, 12, 726150.
- Dong, H., Zhang, D. & Wang, T. (2024). *The effects of Solution-Focused Brief Therapy on self-care and mental health among older adults at risk of coronary heart disease: A randomized controlled trial*. *Geriatric Nursing*, 57, 11–16. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2024.02.029>
- Greenblatt-Kimron, L., Kagan, M. & Zychlinski, E. (2022). *Meaning in Life among Older Adults: An Integrative Model*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16762. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416762>
- Haugan, G. & Dezutter, J. (2021). *Meaning-in-life: A vital salutogenic resource for health*. In G. Haugan & M. Eriksson (Eds.), *Health Promotion in Health Care – Vital Theories and Research* (s. 123–140). Springer.
- Heimonen, S., Issakainen, M., Nedlund, A.-C., Boger, J., Astell, A., Mäki-Petäjä-Leinonen, A. & Nygård, L. (2022). *Applying a Solution-Focused Approach in Counselling for Working-Aged People Living with Mild Cognitive Impairment or Young-Onset Dementia*. SFiO InterAction Collection, 1, 1–7.
- Hemberg, J., Näsman, M. & Nyqvist, F. (2022). *Meaningfulness among frail older adults receiving home-based care in Finland*. *Health Promotion International*, 37(2), daab087. <https://doi.org/10.1093/heapro/daab087>

- Ingersoll-Dayton, B., Schroepfer, T. & Pryce, J. (1999). *The Effectiveness of a Solution-Focused Approach for Problem Behaviors among Nursing Home Residents*. Journal of Gerontological Social Work, 32(3), 49–64. https://doi.org/10.1300/J083v32n03_04
- Jing, S., Zhang, A., Yang, X., Wang, Y. & Solomon, P. (2024). *Evaluating Solution-Focused Brief Therapy for Chinese Older Adults*. Qualitative Health Research, 34(5), 713–723. <https://doi.org/10.1177/10497315241271951>
- Park, C. L. (2010). *Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and adjustment to stressful life events*. Psychological Bulletin, 136(2), 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Springer, D. W. & Kim, J. S. (2007). *Examining the Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy: A Meta-Analysis*. Research on Social Work Practice, 17(6), 647–659. <https://doi.org/10.1177/1049731507307806>
- Victor E. Frankl (1946/1992). *Man's Search for Meaning* (M. B. Smith, çev.). Beacon Press. (İlk basım 1946)

YENİDEN İNŞA: TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞUNDA UMUT TEMELLİ YAKLAŞIMLAR

Figen AKÇA¹

1. GİRİŞ

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB), bireyin yaşamını tehdit eden ya da büyük ölçüde sarsıcı olaylara maruz kalmasının ardından gelişen ve yaşam kalitesini derinden etkileyen bir psikolojik bozukluk olarak tanımlanmaktadır. Son yıllarda, savaşlar, göç, afetler, toplumsal travmalar ve bireysel şiddet olaylarının artışı, TSSB'nin hem klinik hem de toplumsal düzeyde daha fazla görünür olmasına yol açmıştır. Bu artan görünürlük, terapi yaklaşımlarında da yeni arayışları ve metodolojik çeşitlenmeleri beraberinde getirmiştir.

Son on yıl içinde TSSB alanında geliştirilmiş ya da revize edilmiş çeşitli terapi yaklaşımları dikkat çekmektedir. Bunlar arasında Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR), Travma Odaklı Bilişsel Davranışçı Terapi (TF-CBT), Anlam Odaklı Terapi, Beden Odaklı Terapiler (Somatik Deneyimleme, Sensorimotor Terapi) ve Nörobilim destekli yaklaşımlar gibi yöntemler öne çıkmaktadır. Bu terapiler genellikle semptomları azaltmaya, travmatik anıların yeniden yapılandırılmasına ve kişinin duygusal düzenleme kapasitesini artırmaya odaklanmaktadır.

¹ Prof. Dr., Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, figenakca@uludag.edu.tr, ORCID: 0000-0003-1810-3481.

Ancak bu yaklaşımların büyük bölümü, kişinin travmaya odaklanarak yaşadığı acı deneyimleri detaylı biçimde yeniden ele almasını gerektirmektedir. Bu durum, özellikle travmayı konuşmanın yeniden travmatize edici olabileceği bireyler için bir sınır teşkil etmektedir. İşte tam da bu noktada, Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi (ÇÖ-T), TSSB alanına farklı bir perspektif sunmaktadır.

Çözüm odaklı yaklaşım, travmatik yaşantının ayrıntılarına değil, bireyin baş etme becerilerine, güçlü yönlerine ve arzu edilen gelecek tasvirine odaklanır. Bu yönüyle umut, öz yeterlik ve geleceğe dönüklük gibi koruyucu faktörleri harekete geçirerek bireyin travmadan sonra yeniden yapılanma sürecine katkı sağlar. Özellikle travmanın ardından "kırılgan ama dirençli" konumda olan bireyler için, ÇÖ-T'nin sunduğu yargısız, güçlendirici ve işbirliğine dayalı yapı, iyileşme sürecine hem pratik hem de etik bir katkı sunmaktadır.

Bu derleme kitap bölümü, son 10 yılda TSSB alanında öne çıkan terapi modellerini sistematik biçimde tanıtarak, Çözüm Odaklı Yaklaşımın bu modeller arasındaki yeri ve potansiyel katkılarını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bölüm, çözüm odaklı terapi ile yapılan güncel uygulama örneklerine ve sınırlı sayıdaki bilimsel çalışmanın bulgularına da yer vererek, bu yaklaşımın neden daha geniş kapsamlı değerlendirilmesi gerektiğini savunacaktır

2. RAVMA ODAKLI PSİKOTERAPİ YAKLAŞIMLARI

Travma odaklı psikoterapiler, TSSB semptomlarını doğrudan travmatik anının kendisine veya bu anıya dair olumsuz değerlendirmelere müdahale ederek azaltmayı hedefler. Bu yaklaşımlar, travmatik anı ile yüzleşme, onu yeniden işleme ve bireyin korku veya suçluluk gibi sıkıntı verici duygularını

azaltma prensibine dayanır. Yapılan çok sayıda kontrollü çalışma ve derleme, travma odaklı terapilerin TSSB belirtilerini azaltmada yüksek etkinlik gösterdiğini kanıtlamıştır. Örneğin, yakın tarihli kapsamlı bir ağ meta-analizinde, CPT, EMDR, Bilişsel Terapi (CT), NET ve PE gibi travma odaklı yaklaşımların, tedavi sonrasında plasebo/bekleme listesine kıyasla belirgin düzeyde semptom azalması sağladığı (standart etki büyüklüğü SMD yaklaşık -1.5 ile -0.8 aralığında, yani büyük etkiler) rapor edilmiştir. Aşağıda en yaygın ve kanıta dayalı dört travma odaklı terapi yöntemi özetlenmektedir.

2.1. Uzamış Maruz Bırakma Terapisi (Prolonged Exposure, PE)

Uzamış Maruz Bırakma, travmatik anıya ilişkin korku tepkisini azaltmak amacıyla geliştirilen davranışçı bir tekniktir. Bu yöntem, hastanın travma anılarını tekrar tekrar kontrollü biçimde hatırlamasını (imaginal maruz kalma) ve travmayı hatırlatıcı güvenli durumlarla yüzleşmesini (in vivo maruz kalma) içerir. Foa ve arkadaşları tarafından geliştirilen PE, *duygusal işleme kuramına* dayanarak travma anısına ilişkin şartlı korku tepkilerinin söndürülmesini ve yeni anlamlar öğrenilmesini sağlar. PE'nin etkinliği, bugüne dek çok sayıda randomize kontrollü çalışma ile kanıtlanmıştır. Hem APA hem de VA/DoD klinik rehberleri, PE'yi TSSB için birinci basamak tedavilerden biri olarak güçlü şekilde önermektedir (APA, 2017; VA/DoD, 2017). Meta-analitik bulgular da PE'nin TSSB semptomlarını azaltmada büyük etki büyüklüklerine sahip olduğunu göstermektedir. Örneğin, bir derlemede travma odaklı BDT yöntemleri içinde PE'nin en güçlü kanıtlardan birine sahip olduğu ve hasta ile klinisyenin tercihinine göre sıklıkla ilk seçenek olarak düşünülmesi gerektiği belirtilmiştir. PE alan hastalarda yeniden deneyimleme (flashback), kaçınma ve aşırı uyarılma belirtilerinde belirgin azalmalar kaydedilmiştir. Bununla birlikte, PE'nin yoğun düzeyde travma anısıyla yüzleşme gerektirmesi

bazı hastalar için zorlayıcı olabilmektedir; tedavi esnasında geçici stres artışı yaşayabilen hastalar olsa da, araştırmalar PE'nin genel olarak güvenli ve etkili olduğunu ve uzun vadede semptomlarda kalıcı iyileşme sağladığını ortaya koymaktadır (Watkins, Sprang ve Rothbaum, 2018; Powers ve ark., 2010).

2.2. Bilişsel İşleme Terapisi (Cognitive Processing Therapy, CPT)

Bilişsel İşleme Terapisi, travmanın olumsuz etkilerini sürdüren işlevsiz inanç ve düşünceleri hedef alan yapılandırılmış bir bilişsel terapidir. Patricia Resick ve arkadaşları tarafından geliştirilen CPT, travma ile ilişkili “takılmış” düşünceleri belirleme ve bunları daha sağlıklı ve gerçekçi düşüncelerle yer değiştirme sürecini içerir. Tedavi sırasında danışan, travma hakkında bir etki bildirisi yazarak başlangıçtaki duygu ve inançlarını ortaya koyar; ardından “kendim suçluyum”, “dünya tehlikelidir” gibi uyumsuz inançlar bilişsel yeniden yapılandırma teknikleriyle ele alınır. CPT de tıpkı PE gibi travma anılarına odaklanır ancak odak noktası, anılardan ziyade anının anlamlandırılması ve yorumlanmasıdır. Hem APA (2017) hem de VA/DoD (2017) kılavuzları CPT'yi güçlü biçimde önermekte, geniş ölçekli çalışmalar CPT'nin etkinliğini desteklemektedir. Yapılan bir meta-analiz, CPT uygulanan TSSB hastalarında semptomların plaseboya kıyasla anlamlı derecede azaldığını ve bu iyileşmenin tedavi sonrasında da sürdüğünü göstermiştir. Örneğin, Asmundson ve arkadaşlarının (2019) yürüttüğü meta-analitik derlemeye göre CPT, TSSB belirtilerinde kalıcı iyileşmeler sağlayan etkili bir tedavi yöntemidir. Benzer şekilde, 2020 yılında yayınlanan kapsamlı bir derlemede CPT, Bilişsel Terapi (Ehlers ve Clark yaklaşımı) ve PE, *en güçlü etki büyüklüğüne sahip* travma odaklı BDT yöntemleri olarak tanımlanmıştır. CPT'nin etkililiği kadar, farklı formatlarda (ör. bireysel veya grup uygulaması, kısaltılmış 5 seanslık protokoller

vs.) da başarılı olduğu görülmüştür; bu da yöntemin çeşitli popülasyonlara uyarlanabilirliğini göstermektedir.

2.3. Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, EMDR)

EMDR, TSSB tedavisinde özgün bir yaklaşım olup, hastanın travmatik anıyı zihinde canlandırırken eşzamanlı olarak terapistin parmağını gözleriyle takip etmesi gibi bilateral (iki yönlü) uyarım tekniklerini kullanır. Francine Shapiro tarafından geliştirilmiş olan EMDR, travmatik anıya dair rahatsız edici imgelerin ve düşüncelerin, göz hareketleri veya ses/vuruş gibi çift yönlü uyaranlar eşliğinde yeniden işlenerek adaptif bir şekilde depolanmasını hedefler. EMDR, uygulama biçimi açısından PE veya CPT'den farklı olsa da özü itibarıyla travma odaklı bir müdahaledir; çünkü danışan travmatik anıyı yeniden hatırlar ve anıyla ilişkilendirilmiş olumsuz inançlar (örn. “Şu anda tehlikedeyim” gibi) üzerinde çalışılır. Son 10 yılda EMDR'ın etkililiğine dair birçok çalışma yapılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü de dahil olmak üzere çeşitli kılavuzlar EMDR'ı etkili bir TSSB tedavisi olarak önermektedir. 2015 yılında Chen ve arkadaşlarının yaptığı bir meta-analizde, EMDR'ın klasik BDT yaklaşımları kadar etkili olduğu, hatta TSSB'nin bazı alt semptomları (örn. travma ile ilgili *istilacı anılar* ve *aşırı uyarılma belirtileri*) üzerinde EMDR'ın biraz daha üstün sonuçlar verebildiği bildirilmiştir. Bu çalışmada 11 kontrollü denemenin analizi sonucunda EMDR ve BDT uygulanan gruplarda genel semptom azalma düzeyleri benzer bulunmuş, ancak EMDR grubunda özellikle tekrar eden rahatsız edici anılar ve tetikte olma hali gibi belirtilerin daha belirgin düzeldiği görülmüştür. Benzer şekilde, yakın tarihli bir ağ meta-analizi, diğer terapilerle kıyaslandığında EMDR'ın kısa vadede en yüksek etki büyüklüklerinden birine ulaştığını (kısa süreli takipte etki büyüklüğü >1.0) ortaya koymuştur. EMDR'ın önemli bir

avantajı, travma detaylarını yüksek sesle anlatmayı veya kapsamlı ev ödevi yapmayı gerektirmemesidir; bu yönüyle bazı hastalar tarafından daha tolere edilebilir bulunabilir. Genel olarak EMDR, güçlü araştırma desteğiyle TSSB tedavisinde yer edinmiş ve 2014–2024 arasındaki literatürde etkinliği defalarca doğrulanmış bir yöntemdir.

2.4. Anlatı Maruz Bırakma Terapisi (Narrative Exposure Therapy, NET)

Anlatı Maruz Bırakma Terapisi, özellikle mülteci, savaş gazisi veya çocukluk çağı gibi çoklu travma öyküsü olan popülasyonlarda geliştirilmiş kısa süreli bir tedavi yaklaşımıdır. NET, danışanın yaşam öyküsünü kronolojik olarak anlatması ve bu anlatı içerisinde travmatik anıları detaylı biçimde yeniden yaşantılamasını içerir. Tedavi boyunca birey “yaşam ipliği” (life rope) adı verilen bir metafor kullanarak hayatındaki olumlu ve olumsuz olayları kronolojik sırayla anlatır; travmatik olayları tekrar anlatırken yoğun duygusal aktivasyon yaşanır ve terapist bu esnada gerektiğinde duygu düzenleme teknikleriyle güvenli bir ortam sağlar. NET’in amacı, dağınık ve bastırılmış travma anılarını bütüncül bir yaşam hikâyesine entegre etmek ve travmaların yarattığı olumsuz anlamları yeniden çerçevelemektir. 2010’lu yıllarda NET üzerine pek çok çalışma yapılmış ve farklı kültürlerde uygulanabilirliği test edilmiştir. 2019 yılında Lely ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen bir meta-analizde, 16 randomize kontrollü çalışmanın sonuçları birleştirilmiştir. Bu analize göre NET, TSSB semptomlarını tedavi sonrasında büyük etki büyüklüğü ile azaltmakta (Hedges’ $g = 1.18$) ve bu iyileşme takip döneminde de korunmaktadır ($g = 1.37$). NET uygulanan gruplarda TSSB semptom şiddetinde plaseboya göre anlamlı azalma görülmüş; NET, etkinliği kanıtlanmamış kontrol müdahalelerini belirgin biçimde geride bırakmıştır. Travma odaklı başka aktif tedavilerle doğrudan karşılaştırıldığında ise NET’in benzer düzeyde etkili olduğu, yani NET’in *diğer kılavuz*

destekli travma odaklı terapiler kadar başarılı olduğu rapor edilmiştir. Bu bulgular, NET alan hastaların tedavi bitiminden sonra da sürdürülebilir kazanımlar elde ettiğini ve NET'in özellikle organize travma öyküsü olan kişilerde uygulanabilecek değerli bir yöntem olduğunu göstermektedir. Ayrıca NET çalışmalarında, danışanın yaşı ilerledikçe tedaviye yanıtın daha iyi olabildiği, göçmenlik geçmişi olanlarda ise depresif belirti iyileşmesinin biraz daha düşük seyrettiği gibi ilginç bulgular da saptanmıştır. Henüz NET ile diğer birinci sıra travma terapileri arasında doğrudan karşılaştırma yapan çok az sayıda çalışma bulunsa da, mevcut literatür NET'i etkin ve pratik bir yöntem olarak desteklemektedir.

2.5. Travma Odaklı Terapilerin Ortak Özellikleri ve Etkinlikleri

Yukarıda özetlenen PE, CPT, EMDR ve NET gibi yaklaşımlar, TSSB tedavisinde en güçlü kanıt desteğine sahip yöntemlerdir. Bu tedavilerin ortak noktası, travmatik deneyimin anısını ve ona yüklenen olumsuz anlamları doğrudan ele alarak, danışanın korku ve çaresizlik duygularını azaltmasıdır. Yapılan araştırmalar, travma odaklı terapilerin semptomları azaltmada, işlevselliği iyileştirmede ve TSSB tanısını tamamen kaybettirmede (remisyon) diğer yöntemlerden daha etkili olma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Örneğin, 2023 tarihli bir derlemede CPT ve NET uygulanan hastaların tedavi sonunda TSSB tanı oranlarında belirgin düşüşler olduğu (travma yaşamayan kontrol gruplarına göre 3.5–5.5 kat daha fazla oranda tanının ortadan kalktığı) rapor edilmiştir. Bununla birlikte, travma odaklı tedaviler herkes için kolay bir süreç olmayabilir; danışanın travmatik anılarıyla yüzleşmesi yoğun duygusal sıkıntı yaratabilir ve bu durum bazı hastaların tedaviyi bırakmasına yol açabilir. Yine de, genelde bu tür terapilerde bırakma oranları kabul edilebilir düzeydedir ve uzun vadeli faydalar, kısa vadeli rahatsızlıktan çok daha ağır basmaktadır. Özetle, 2014–2024

dönemindeki bilimsel kanıtlar, travma odaklı psikoterapilerin TSSB tedavisindeki merkezi rolünü pekiştirmiş ve klinik uygulamada bu yöntemlerin altın standart olarak kabul görmesini sağlamıştır.

2.6. Diğer Terapötik Yaklaşımlar ve Alternatif Uygulamalar

Travma odaklı terapiler, TSSB tedavisinde en yüksek başarı oranlarına sahip olsa da, her danışanın ihtiyacına ve tercihlerine göre alternatif veya tamamlayıcı psikoterapi yaklaşımları da gündeme gelebilir. Bazı bireyler travma odaklı tekniklere hazır olmayabilir veya bu tekniklerden yeterince fayda görmeyebilir. Nitekim, travma odaklı kanıta dayalı terapiler uygulandığında bile hastaların önemli bir kısmında semptomların tam olarak geçmediği, bir bölümünde ise terapiyi tamamlama oranlarının düşük olabildiği belirtilmiştir (örneğin, travma odaklı BDT ile tedavi edilen hastaların sadece %30–40’ında tam iyileşme saptanması gibi). Bu nedenle son yıllarda travma odaklı olmayan veya daha farklı mekanizmalara dayalı terapötik yaklaşımlar üzerinde de araştırmalar artmıştır. Bu bölümde, çözüm odaklı terapi gibi yenilikçi yaklaşımlar ile kişilerarası, psikodinamik ve destekleyici terapilerin TSSB tedavisindeki yeri kısaca ele alınmaktadır.

3. ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ TERAPİ (SFBT) VE PTSD TEDAVİSİ

Travma odaklı terapilerin başarısına rağmen, bu yaklaşımlar her danışan için uygun veya tercih edilir olmayabilir. Bazı bireyler travmatik anıları detaylıca ele alacak kadar hazır hissetmeyebilir veya bu süreç onlar için aşırı bunaltıcı olabilir. Bu gibi durumlarda, travma odaklı olmayan ancak yine de danışanın iyileşme yolculuğuna katkı sağlayabilecek terapötik modeller gündeme gelir. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi (ÇÖKST)

bunların en bilinen örneklerindendir. Orijinal adı Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) olan bu yaklaşım, 1980’lerde Steve de Shazer ve Insoo Kim Berg gibi terapistler tarafından geliştirilmiştir. SFBT, adından da anlaşılacağı üzere, danışanın sorunlarına değil çözümlerine odaklanır; geçmişte neyin yanlış gittiğini ayrıntılı şekilde irdelemek yerine, gelecekte neyin daha iyi olabileceği üzerine yoğunlaşır. Bu terapi, klasik anlamda bir travma terapisi olmamakla birlikte, travma yaşamış bireylerin güçlü yönlerini ve baş etme becerilerini harekete geçirerek dolaylı yoldan iyileşmeye katkı sunabilir.

ÇÖKST’nin temel ilkeleri, danışanın zaten içinde var olan çözüm kapasitelerini bulup çıkarmak ve bunları büyündürmektir. Terapi genellikle 4–8 seans gibi kısa bir sürede tamamlanır. İlk görüşmede terapist, danışana meşhur ***“mucize sorusu”***nu yöneltir: *“Bu gece uyudunuz ve gece bir mucize gerçekleşip tüm problemlerinizi ortadan kaldırdı diyelim. Sabah uyandığınızda hangi farklılıkları fark edersiniz? Neler değişmiş olur?”* Bu soru, danışanın arzu edilen gelecek durumunu somutlaştırmasına yardım eder. Ardından terapi süresince danışanla birlikte bu mucize gerçekleşmişçesine küçük adımlar planlanır. SFBT’de bir diğer önemli teknik ***“istisna arama”***dır: Terapist, danışanın sorununu yaşamadığı veya daha hafif yaşadığı zamanları bulmasına yardımcı olur (*“Problemin olmadığı zamanlar ya da daha az olduğu zamanlar var mı? O zamanlar ne farklıydı?”*). Bu istisnalar, çözüm için anahtar kabul edilir; danışanın başarılı baş etme örüntülerini ortaya çıkarır. Ölçekleme soruları da SFBT’de sık kullanılır: Danışana şu anki durumunu 0–10 arası bir ölçekten puanlaması istenir, sonra *“Nasıl 1 puan daha yükseğe çıkabilirsin?”* gibi sorularla küçük iyileşme hedefleri belirlenir. Tüm bu tekniklerde dikkat edilirse, odağın hep ileriye ve olumluya dönük olduğunu görürüz. Basitçe söylemek gerekirse, SFBT danışana *“düne değil, yarına bakalım; problemi değil, çözümü konuşalım”* der.

PTSB bağlamında düşünüldüğünde, Çözüm Odaklı Terapi geleneksel yaklaşımdan oldukça farklıdır. Travmatik anının detaylarına girilmez, danışanın semptomları veya geçmişi derinlemesine keşfedilmez. Bunun yerine, travmanın kişide yarattığı etkilere rağmen *hala yapabildikleri ve yapabileceği* şeyler üzerinde durulur. Örneğin, travma sonrası işlev kaybı yaşayan bir kişiyle, SFBT yaklaşımında “Geçmişte bu sorunu biraz olsun yaşamadığın bir gün oldu mu? O gün neyi farklı yaptın?” gibi sorularla küçük de olsa bir başarı deneyimi ortaya çıkarılabilir. Bu sayede danışan, tamamen “*bozuk*” olmadığını, içinde işe yarayan parçaların da olduğunu fark eder ve umutlanır.

Peki, SFBT PTSD semptomlarını gidermede ne ölçüde etkilidir? Bu soru, 2010’lar boyunca çok sayıda araştırmacının merak ettiği ancak sınırlı sayıda çalışmanın yanıtladığı bir sorudur. 2019 yılında Ray Eads ve Mo Yee Lee tarafından gerçekleştirilen bir inceleme, travma yaşayan bireylerde SFBT’nin sonuçlarını değerlendiren toplam 5 çalışmayı tespit edebilmiştir. Bu, alandaki araştırmanın henüz çok kısıtlı olduğunu gösterir. Söz konusu çalışmalardan 4’ü, SFBT ile tedavi edilen gruplarda iç grup karşılaştırmalarında anlamlı iyileşmeler olduğunu bildirmiştir: Tedavi öncesine kıyasla PTSD semptomlarında azalma, iyileşme algısında artış, benlik saygısında yükselme gibi sonuçlar gözlenmiştir ve etki büyüklükleri orta ile büyük arasındadır. Özellikle, bazı çalışmalarda SFBT alan danışanların travma sonrası büyüme (post-traumatic growth) düzeylerinde belirgin artışlar saptanmıştır. Bu, SFBT’nin kişi üzerinde güçlendirici bir etkisi olabileceğine işaret eder; danışanlar travmanın ardından yaşamlarında yeni anlamlar bulma, değerlerini yeniden değerlendirme gibi pozitif değişimler yaşayabilmiştir.

Ne var ki, SFBT’nin PTSD semptomları üzerindeki etkisine dair kontrollü çalışmaların sonuçları daha tutarsızdır. İncelemedeki 3 çalışma, SFBT’yi ya *standart tedavi* ile ya da bir

bekleme listesi ile karşılaştırmıştır. Bu karşılaştırmalarda karmaşık bir tablo ortaya çıkmıştır: SFBT, kontrol gruplarına kıyasla uyku sorunları ve travma sonrası büyüme gibi bazı alanlarda daha büyük iyileşme sağlamış, hatta bu alanlarda büyük etki büyüklükleri elde edilmiştir; ancak PTSB semptomları açısından SFBT ile kontrol arasında ya fark bulunamamış ya da sonuçlar farklı değerlendirme kaynaklarına göre tutarsız olmuştur. Örneğin, bir çalışmada SFBT alan grupta terapist değerlendirmesine göre PTSB belirtileri azalsa da, öz-bildirim ölçeğinde anlamlı fark görülmemiştir. Bir diğesinde ise PTSB semptomlarında küçük bir avantaj olsa da istatistiksel anlamlılık kazanmamıştır. Bu bulguların genel yorumu şudur: SFBT, travma yaşamış bireylerde genel iyilik halini ve bazı yan sorunları (ör. uyku, özsaygı) iyileştirebilir, ancak travmanın çekirdek semptomlarını (flashbackler, kaçınma, hiper-uyanıklık gibi) doğrudan çözmede yetersiz kalabilir. Başka bir deyişle, SFBT travma sonrası toparlanma sürecine katkıda bulunsa bile, bu etkinin mekanizması muhtemelen travmatik anıyı işlemlemekten ziyade kişinin *psikososyal kaynaklarını harekete geçirmek* yoluyla olmaktadır. Bu nedenle, PTSB gibi derin izler bırakan bir bozuklukta tek başına SFBT uygulamak, özellikle ağır vakalarda, sınırlı sonuç verebilir.

SFBT'nin PTSB tedavisindeki potansiyel rolü, mevcut kanıtlar ışığında daha çok tamamlayıcı veya alternatif bir seçenek şeklinde değerlendirilebilir. Travma odaklı terapi almak istemeyen ya da alamayan (örneğin yoğun dissosiyatif semptomları olan, akut intihar riski taşıyan ya da travma anısını konuşmaya henüz hazır olmayan) danışanlar için, SFBT bir *başlangıç noktası* olabilir. Bu yolla danışan öncelikle günlük hayatında küçük iyileşmeler yapar, güç ve kontrol hissini bir miktar geri kazanır; ileride travma odaklı çalışmaya girmek için motivasyonu ve öz-yeterliği artar. Örneğin, cinsel saldırı yaşamış ve bunu konuşmaktan kaçınan bir danışan düşünelim. ÇÖKST ile

ilk etapta bu kişinin yaşamındaki işe yarayan yönler (mesela ailesinden gördüğü destek, veya işle meşgul olabildiği zamanlar) vurgulanabilir. Küçük hedefler konup (örneğin haftada bir kez kısa bir yürüyüş yapma gibi), bunlar başarıldıkça danışanın kendine güveni inşa edilebilir. Vaka Örneği: 25 yaşında bir kadın olan Ayşe, bir yıl önce bir saldırı yaşamıştır ve o zamandan beri kâbuslar, güvensizlik ve kalabalık ortamlardan kaçınma gibi PTSTB belirtileri göstermektedir. Ayşe travma hakkında konuşmaktan kaçındığı için EMDR veya PE gibi terapilere katılmayı reddetmiştir. Bunun üzerine terapisti Çözüm Odaklı Terapi yaklaşımını dener. İlk görüşmede Ayşe'ye "Mucize sorusu" sorulur ve Ayşe, "Sabah uyandığımda artık eskisi gibi korku hissetmeden evden çıkabildiğimi fark ederim" der. Terapi boyunca bu hedefe küçük adımlarla yaklaşmak için planlar yaparlar: İlk hafta sadece apartmanın girişine kadar inmek, sonraki hafta mahallede bir tur atmak gibi. Ayrıca terapist, Ayşe'ye "Geçen hafta hiç korku hissetmeden dışarı çıktığın bir an oldu mu?" diye sorar. Ayşe, iki hafta önce bir gün, yakın bir arkadaşıyla birlikteyken kısa bir yürüyüş yapabildiğini söyler. Bu istisnai anı incelerler: Arkadaşı yanında olduğunda kendini güvende hissetmiştir. Bu bilgi üzerine, gelecek hafta yürüyüşüne arkadaşını da davet etmesi kararlaştırılır. Bu şekilde ilerleyen birkaç seans sonunda Ayşe, artık markete tek başına gidebilmeye, en azından gündüz saatlerinde kalabalığa karışabilmeye başlamıştır. Kâbusları tamamen geçmemiş olsa da sıklığı azalmıştır. Bu vaka örneği, ÇÖKST'nin travmanın semptomlarını doğrudan işlemese de kişiye günlük yaşam becerilerini geri kazandırmada yardımcı olabileceğini gösterir. Ancak Ayşe'nin hikâyesi burada bitmez. Bir noktada Ayşe, hala ara ara gelen geçmişle ilgili yoğun korku anılarıyla yüzleşmek istediğine karar verir ve travma odaklı bir terapiye (örneğin EMDR) yönlendirilir. Bu örnek, ÇÖKST'nin PTSTB tedavisinde bağımsız bir çözüm olmaktan ziyade bir destekleyici basamak olabileceğini anlatmaktadır.

Çözüm odaklı yaklaşımın PTSTB tedavisindeki sınırlılıkları arasında en önemlisi, travma anılarının doğrudan ele alınmamasının getirdiği risklerdir. PTSTB'nin ana mekanizması, işlenmemiş travma anılarının beyinde tetiklenip kişiyi rahatsız etmesidir. SFBT, bu anıların kendisine dokunmadığı için, *semptomların asıl kaynağını* ortadan kaldırmakta yetersiz kalabilir. Danışan terapi süresince kendini daha iyi hissedebilir, günlük yaşamında işlevselliği artabilir; ancak beklenmedik bir tetikleyiciyle karşılaştığında yine flashback yaşayabilir, çünkü anı hala işlem görmemiştir. Bu durum, SFBT'nin PTSTB üzerindeki etkisinin daha yüzeysel kalabileceğini düşündürür. Nitekim bazı olgularda, SFBT sonrasında geçici bir düzelme olsa bile uzun vadede travma semptomlarının geri geldiği görülebilir (bu konuda sistematik veri az olsa da klinik gözlemler bu yöndedir). Bir diğer sınırlılık, SFBT'nin travma mağdurlarında istenmeyen bir mesaj iletme potansiyelidir: Eğer terapist yanlışlıkla *“Geçmişî kurcalamayalım”* şeklinde algılanabilecek bir tutum sergilerse, danışan travmatik deneyiminin önemsenmediğini veya kaçınılması gerektiğini düşünebilir. Bu nedenle SFBT uygulanırken terapistin çok duyarlı olması, danışanın travmasını küçümsemediğini hissettirmesi gerekir. İyi yapılmadığı takdirde SFBT, *“üstünü ört ve yoluna devam et”* şeklinde anlaşılma riski taşır ki bu, travma sonrası iyileşme için sağlıklı bir tutum olmayabilir.

Öte yandan, SFBT'nin avantajları da göz ardı edilmemelidir. Öncelikle, travmayı konuşmaktan ürken veya terapiye dirençli danışanlar için SFBT daha az tehdit edici bir giriş kapısı sunar. Travmanın detaylarına girilmeyeceğini bilmek, bazı kişilerin terapiye bir şans vermesini sağlar. Ayrıca SFBT, nispeten kısa süreli olduğu için, uzun tedavilere kaynak ayıramayan kurumlarda (örneğin bazı toplum ruh sağlığı merkezlerinde) pratik bir seçenek olabilir. Bu terapi, danışanlarda umut duygusunu hızla yeşertmeyi hedeflediğinden, akut kriz

dönemlerinde moral kazandırıcı etkisi olabilir. Travma sonrası çaresizlik hissi yaşayan bir kişi, küçük de olsa değişim yapabileceğini gördüğünde “iyileşme mümkün” düşüncesini yeniden kazanabilir. SFBT’nin bir başka potansiyel kullanımı da, travma odaklı tedaviler sonrasında pekiştirme ve yeniden yapılandırma amacıyla olmasıdır. Örneğin, PE veya EMDR ile semptomları azalmış bir danışan, hayatını yeniden inşa etme aşamasında SFBT’den fayda görebilir. Bu dönemde SFBT, danışanın yeni hedefler koymasına, travma öncesi terk ettiği rolleri (iş, okul, sosyal yaşam gibi) geri kazanmasına yardımcı olabilir.

Aşağıdaki tabloda, travma odaklı terapiler ile çözüm odaklı terapi temel bazı boyutlarda karşılaştırmalı olarak özetlenmiştir (Tablo 2).

Tablo 1. Travma Odaklı Terapiler vs. Çözüm Odaklı Kısa Terapi (PTSB Tedavisinde Karşılaştırma)

Karşılaştırma Kriteri	Travma Odaklı Terapiler (PE, CPT, EMDR, NET vb.)	Çözüm Odaklı Kısa Terapi (ÇÖKST)
Temel Odak	Travmatik anı ve ilişkili düşünce/duyguların doğrudan işlenmesi. Danışan, travmaya dair anıları tekrar canlandırarak ya da onlara yeni anlam vererek çalışır. Bu nedenle sorun ve geçmiş odaklıdır.	Gelecek ve çözüm odaklıdır. Travmatik olayın detaylarına girilmez; bunun yerine danışanın arzulanan gelecek hedefleri ve mevcut güçlü yönleri üzerinde durulur. Problemden çok çözüm konuşulur, geçmişten çok geleceğe bakılır.
Terapi Süresi	Genellikle orta-uzun vadelidir. Örn. PE ~10-15 seans, CPT ~12 seans, EMDR ~8-12 seans (birden fazla travmada daha uzun). Bazı vakalarda 3-6 ay veya daha fazla sürebilir.	Kısa vadelidir. Tipik SFBT müdahalesi 4-8 seans sürer. Hatta bazı durumlarda 1-2 danışma oturumuyla sınırlı tutulabilir. Amaç hızlı şekilde çözüme yönelik adımlar atmaktır.
Müdahale Yöntemi	Maruz bırakma, anlatma, bilişsel yeniden çerçeveleme gibi doğrudan travma ile yüzleşme teknikleri kullanılır. Danışan travmatik anıyı detaylı biçimde anlatır (imaginal maruz kalma) veya o anıya bağlı düşüncelerini	Travma anısına doğrudan girilmez. Temel teknikler “mucize sorusu”, “istisnaları bulma”, “başarıları ölçekleme” vb. olup danışanın çözüm dilini kullanmasına yardımcı olur. Örn. “Bu sorunu daha az yaşadığın bir

Karşılaştırma Kriteri	Travma Odaklı Terapiler (PE, CPT, EMDR, NET vb.)	Çözüm Odaklı Kısa Terapi (ÇÖKST)
	sorgular. EMDR’de çift yönlü uyarımla anı işlenir.	zamanı anlat” gibi sorularla problem dolaylı konuşulur.
Etkinlik Kanıtı	Güçlü bilimsel kanıtlar mevcut: Çok sayıda RCT ve meta-analiz, travma odaklı terapilerin PTSTB semptomlarını belirgin biçimde azalttığını göstermiştir. Kılavuzlar tarafından birinci seçenek olarak önerilir. Etki büyüklükleri genelde yüksek (örn. d ~1.0).	Sınırlı kanıt: PTSTB alanında SFBT üzerine az sayıda çalışma vardır. Bazı küçük çalışmalarda travma sonrası belirtilerde iyileşme bildirilse de, kontrollü araştırmalarda PTSTB semptomları üzerinde tutarlı bir üstünlük gösterilememiştir. Bu nedenle resmi kılavuzlar SFBT’yi PTSTB için özel olarak önermemektedir.
Avantajları	Travmanın kökenine inerek semptomların kalıcı şekilde hafiflemesini sağlar. Travma anısı işlendiği için tetikleyicilere karşı uzun vadede dayanıklılık gelişir. Kanıta dayalı olduğu için öngörülebilir faydalar sunar.	Travma detaylarına girmedeği için danışan açısından başlangıçta daha az ürkütücü olabilir; terapiye katılımı kolaylaştırabilir. Kısa sürede uygulanır, ekonomik ve pratik bir müdahaledir. Danışanın umut duygusunu ve özgüvenini hızlı biçimde artırabilir (güçlü yönler vurgu yaptığı için).
Sınırlılıkları	Danışan için duygusal olarak zorlayıcı olabilir; terapi sırasında yoğun kaygı veya üzüntü yaşanabilir. Bırakma oranları %20 civarında seyredebilir. Her danışan travma anısını açmaya hazır olmayabilir. Uygulayıcı eğitimi ve süpervizyonu gerektirir (özellikle EMDR özel eğitim ister).	Travma anısını doğrudan işlememesi nedeniyle semptomların kaynağına inmez ; bu da PTSTB belirtilerinin tam olarak sönmemesi riskini taşır. Etkisi daha yüzeysel ve kısa süreli kalabilir; travmaya bağlı zihinsel düğümler çözülmediği için nüks olabilir. Kanıt eksikliği nedeniyle sonuçları öngörülebilir değildir, her terapistin aynı düzeyde uygulaması zor olabilir.

Tablo 1’deki karşılaştırma, travma odaklı ve çözüm odaklı yaklaşımların aslında ne denli farklı felsefelere dayandığını göstermektedir. Travma odaklı terapiler, “konuşarak yaraya pansuman yapma” metaforuna benzetilebilir: Acı verici de olsa yara açılır, temizlenir ve doğru şekilde iyileşmesi beklenir. Çözüm odaklı terapi ise “mevcut sağlam kısımları güçlendirerek iyileşmeyi teşvik etme” yaklaşımını andırır: Yaranın kendisine değmeden, kişinin sağlam yönlerini öne çıkarır, böylece dolaylı yoldan yaraya bedenin kendi iyileştirici gücünün ulaşmasını

umar. Her iki yaklaşım da psikoterapi literatüründe yer bulmakla birlikte, PTSD gibi travmatik stres bozukluklarında birincil tercih genellikle travma odaklı yöntemler olmaktadır.

Bununla beraber, klinik uygulamada bireyselleştirilmiş tedavi önem taşır. Bazı danışanlar için çözüm odaklı yaklaşım, travma odaklı terapiye bir hazırlık evresi ya da destekleyici bir çerçeve sağlayabilir. Örneğin, kriz dönemindeki bir PTSD hastasına doğrudan travma işlemi yapmadan önce birkaç seans SFBT ile nefes aldirmek, yaşamında küçük iyileşmeler yakalatmak, sonra asıl travma terapisini başlatmak mantıklı olabilir. Ya da travma terapisini tamamlamış, semptomları önemli ölçüde azalmış bir bireyin hayat hedeflerini yeniden inşa etmek için SFBT kullanılabilir. Bu kombinasyon yaklaşımları üzerine sistematik araştırmalar halen yetersiz olsa da, klinisyenler vakaya göre yaratıcı biçimde bu araçları harmanlamaktadır.

4. SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

2014–2024 döneminde Travma Sonrası Stres Bozukluğu tedavisi alanında psikoterapi yaklaşımları konusunda önemli ilerlemeler kaydedilmiştir. Bu dönemin literatürü ve klinik uygulamaları göstermektedir ki, travma odaklı bilişsel davranışçı terapiler PTSD'nin tedavisinde en yüksek etkililiğe sahip müdahalelerdir. Uzun Maruz Bırakma (PE) ve Bilişsel İşleme Terapisi (CPT) gibi yöntemler, sayısız çalışma ile desteklenen başarı oranları sayesinde uluslararası tedavi kılavuzlarında birinci basamak tedavi olarak önerilmiştir. Bu terapiler, travmatik anıları doğrudan ele alarak, PTSD'nin özünde yatan patolojiyi hedef alırlar ve bir anlamda “yaraya doğrudan merhem sürerler.” EMDR ve NET gibi alternatif travma odaklı yaklaşımlar da, özellikle belirli popülasyonlarda (örn. mülteciler, çoklu travma yaşamış bireyler) etkin ve uygulanabilir seçenekler olarak ön plana çıkmıştır. 2010'lu yılların sonlarında güncellenen APA ve

ISTSS kılavuzları, travma odaklı terapiye güçlü vurgu yaparak klinisyenlere bilimsel desteği en yüksek yöntemleri kullanma çağrısı yapmıştır.

Bununla birlikte, PTSTB tedavisinde herkese uyan tek bir yaklaşım olmadığını da bu dönem net bir şekilde ortaya koymuştur. Her ne kadar travma odaklı terapiler en yüksek başarı yüzdelere sahip olsa da, bazı hastalar bu tedavilere hazır değildir veya yanıt vermemektedir. Bu durumda devreye girebilecek alternatif stratejiler önem kazanır. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi gibi yaklaşımlar, travma anısını deşmeden danışanın iyileşme sürecine katkıda bulunabilecekleri ölçüde değerlidir. SFBT'nin PTSTB tedavisindeki yeri şimdilik yardımcı bir yöntem olarak tanımlanabilir; asıl tedavinin yerine geçmekten ziyade, onu destekleyen veya kolaylaştıran bir rol oynayabilir. Nitekim sınırlı araştırma verisi, SFBT'nin tek başına travma semptomlarını tamamen söndürmekte yeterli olmadığını ancak umut, öz yeterlik ve genel iyilik hali gibi alanlarda pozitif etkiler yapabildiğini göstermektedir. Bu bulgu, travma sonrası iyileşmenin sadece semptomları gidermek değil, aynı zamanda ruhsal dayanıklılığı arttırmak boyutuna da dikkat çekmektedir.

Son on yıl, PTSTB tedavisinde yenilikçi uygulamaların da filizlendiği bir dönem olmuştur. Yoğunlaştırılmış kısa süreli travma terapileri, sanal gerçeklik destekli maruz bırakma, farmakolojik ajanlarla (ör. MDMA, D-cycloserine) desteklenen terapi seansları, nöroteknolojik müdahaleler (örn. *neurofeedback*, *TMS*) gibi çeşitli yaklaşımlar araştırmalarda test edilmiştir. Bu girişimler, travma terapilerinin etkinliğini ve erişilebilirliğini arttırmayı hedeflemektedir. Örneğin MDMA destekli terapi, 2021'de yayınlanan bir Faz-3 denemede ümit verici sonuçlar olarak psikoterapi süreçlerinin farmakolojik olarak kolaylaştırılabileceğini göstermiştir. Keza sanal gerçeklik ile yapılan maruz bırakma, özellikle genç nesil asker kökenli travma

hastalarında ilgi çekmiş ve bazı çalışmalar, standart PE kadar etkili olabileceğini öne sürmüştür.

Gelecekte, PTSD tedavisinin multidisipliner bir yöne doğru evrilmesi muhtemeldir. Bireyselleştirilmiş tedavi planları, her bir danışanın travma öyküsüne, psikolojik yapısına ve tercihinine göre farklı terapi modalitelerini bir araya getirebilir. Travma odaklı terapilerin çekirdek rolü süreceksin olsa da, çözüm odaklı veya diğer destekleyici yaklaşımlar, rehabilitasyonun farklı aşamalarında kullanılabilir. Özellikle kompleks PTSD ve eş tanımlı vakalarda, hem semptom azaltıcı hem de yapılandırıcı terapilere ihtiyaç duyulacaktır. Bu bağlamda, “hangisi doğru?”dan ziyade “ne zaman, hangisi, kim için doğru?” sorusuna odaklanmak en iyisidir.

Sonuç olarak, 2014–2024 yıllarını kapsayan dönemde elde edilen bilgi birikimi, PTSD’nin etkili bir şekilde tedavi edilebileceği konusunda güçlü bir umut vermektedir. Travma sonrası stres bozukluğu, 20. yüzyılın ortalarında çaresiz bir durum gibi görülürken, 21. yüzyılda geliştirilen psikoterapiler sayesinde pek çok kişi travmanın esaretinden kurtulabilmektedir. Travma odaklı terapiler bu mücadelenin ön safında yer almaya devam ederken, çözüm odaklı yaklaşımlar gibi alternatifler de cephaneliği zenginleştirmektedir. Klinik uygulayıcılar, bilimsel kanıtlar ışığında ve danışanın ihtiyaçlarını gözetenek, bu yöntemleri en uygun biçimde harmanladıklarında, travma yaşamış bireylerin iyileşme ve yeniden anlam bulma sürecine katkıları büyük olacaktır. Unutmamak gerekir ki, her travma bir yara açar, ancak doğru terapi o yaranın iz bırakmadan iyileşmesine yardımcı olabilir. Bu bölümde ele alınan psikoterapi yaklaşımları, işte bu iyileşme sürecinin farklı yollarını temsil etmektedir.

KAYNAKÇA

- American Psychological Association. (2017). *Clinical practice guideline for the treatment of Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in adults*. American Psychological Association.
- Bisson, J. I., et al. (2013). Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (12), CD003388. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003388.pub4>
- Chen, Y.-R., Hung, K.-W., Tsai, J.-C., Chu, H., Chung, M.-H., Chen, S.-R., ... Chou, K.-R. (2014). Efficacy of eye-movement desensitization and reprocessing for patients with posttraumatic stress disorder: A meta-analysis of randomized controlled trials. *PLoS ONE*, 9(8), e103676.
- Cusack, K., Jonas, D. E., Forneris, C. A., Wines, C., Sonis, J., Cook Middleton, J., ... Gaynes, B. N. (2016). Psychological treatments for adults with posttraumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 43, 128–141.
- Eads, R., & Lee, M. Y. (2019). Solution-Focused Therapy for Trauma Survivors: A Review of the Outcome Literature. *Journal of Solution Focused Practices*, 3(1), 20–35.
- Ehring, T., Welboren, R., Morina, N., Wicherts, J. M., Freitag, J., & Emmelkamp, P. M. G. (2014). Meta-analysis of psychological treatments for posttraumatic stress disorder in adult survivors of childhood abuse. *Clinical Psychology Review*, 34(8), 645–657.
- Foa, E. B., Hembree, E., & Rothbaum, B. O. (2007). *Prolonged exposure therapy for PTSD: Emotional processing of traumatic experiences* (Therapist guide). Oxford University Press.

- Imel, Z. E., Laska, K., Jakupcak, M., & Simpson, T. L. (2013). Meta-analysis of dropout in treatments for posttraumatic stress disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 81*(3), 394–404.
- Lely, J. C. G., Smid, G. E., Kleber, R. J., & Knipscheer, J. W. (2019). The effectiveness of narrative exposure therapy: A review, meta-analysis and meta-regression analysis. *European Journal of Psychotraumatology, 10*(1), 1550344.
- Schumm, J. A., Walter, K. H., Bartone, A. S., & Chard, K. M. (2015). Veteran satisfaction and treatment preferences in response to a posttraumatic stress disorder specialty clinic orientation group. *Behaviour Research and Therapy, 69*, 75–82.
- Steenkamp, M. M., Litz, B. T., Hoge, C. W., & Marmar, C. R. (2015). Psychotherapy for military-related PTSD: A review of randomized clinical trials. *JAMA, 314*(5), 489–500.
- Watkins, L. E., Sprang, K. R., & Rothbaum, B. O. (2018). Treating PTSD: A review of evidence-based psychotherapy interventions. *Frontiers in Behavioral Neuroscience, 12*(258), 1–11.
- World Health Organization. (2013). *Guidelines for the management of conditions specifically related to stress* (WHO Publication). World Health Organization.

YARDIMSEVERLİK, SORUMLULUK VE ÖZ DENETİM DEĞERLERİNİN SOSYAL BECERİLERLE İLİŞKİSİ

Uğur SARUHAN¹

Başaran GENÇDOĞAN²

Taner AKBABA³

Yeşim SARUHAN⁴

1. GİRİŞ

Ortaokul dönemi, bireyin sosyal ilişkilerinin yoğunlaştığı ve kimlik gelişiminin hızlandığı bir süreç olup (Doğan, 2007), bu dönemde kazanılan sosyal beceriler, hem akademik başarıyı hem de psikososyal uyumu önemli ölçüde etkileyebilir (Kara & Şahin, 2021). Özellikle bu dönemde sosyal kabul görme, aidiyet duygusunun gelişimi ve sağlıklı benlik algısının oluşumu için sosyal beceriler kritik bir rol oynayabilir. Günümüzde teknoloji kullanımının artması ve yüz yüze etkileşimin azalması, okul ortamındaki yetersiz sosyal öğrenme fırsatları sosyal becerilerin gelişimini olumsuz etkileyebilir. Bu olumsuz etki öğrencinin

¹ Öğr. Gör., Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Hizmetleri MYO, Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü, ugursaruhan@gumushane.edu.tr, ORCID: 0000-0003-3275-3448.

² Prof. Dr., Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, basaran@atauni.edu.tr, ORCID: 0000-0001-9647-438X.

³ Uzman Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, taner.akbaba@ogr.atauni.edu.tr, ORCID: 0000-0003-2611-9459.

⁴ Öğr. Gör., Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Hizmetleri MYO, Çocuk Bakımı ve Gençlik Hizmetleri Bölümü, yesimsaruhan@gumushane.edu.tr, ORCID: 0009-0008-7784-2114.

sadece bireysel değil, eğitim ortamlarında akademik, duygusal ve sosyal işlevsellik açısından risk olarak değerlendirilebilir.

Sosyal beceri, bireylerin sosyal bir ortama uygun davranış içinde olmalarına, toplumda yer edinmelerine ve kişilerarası iletişimlerini pozitif açıdan oluşturmalarına katkı sağlayan tutum, davranış ve düşüncelerin genel adı olarak tanımlanmaktadır (Samancı ve Uçan, 2017). Bireyin toplumda kurmuş olduğu olumlu ilişkiler, toplumsal kurallara uyum, sorumluluk alma, başkalarına yardım etme, haklarını kullanabilme ve kendilerini kontrol etmelerinde sosyal beceriler büyük bir öneme sahiptir (Çubukçu ve Gültekin, 2006). Sosyal becerilerin, bireyin yaşam kalitesini arttıran, amaçlarına ulaşmasını sağlayan ve hayatı boyunca faydalanabileceği beceriler olduğu söylenebilir (Yüksel, 1999). Sosyal becerilerin çocukluktan başlayarak kazandırılmasının öncelikli olan bir beceri olduğuna dikkat çeken Aslan (2023), bu becerilerin okul öncesinden başlayıp ortaokulun sonuna kadar kazandırılmasının büyük önem arz ettiğini belirtmektedir. Sosyal becerilerin eksik ya da yetersizliği durumunda çocuklarda okul başarısızlığı, saldırganlık, suça eğilim ve çeşitli psikolojik bozukluklar gibi birçok olumsuz durumun yaşanabileceği, ayrıca bu çocukların yetişkinlik dönemlerinde şiddete eğilimli, bağımlı ve etkileşim kuramayan bireyler haline gelebileceği yani toplumun kabul görmüş genel kurallarına aykırı davranışlar içinde olabileceği belirtilmektedir (Özabacı, 2006; Neslitürk ve Deniz, 2014).

Kişi doğup büyüdüğü toplumun kurallarına uyum sağlar ve içinde bulunduğu topluma uyumlu bir kişiliğe, toplumda farklı kişilik türlerinin olmasına rağmen sahip olur (Ulusoy ve Dilmaç, 2012). Bahsedilen toplumsal kurallardan değer olarak bahsedilebilir. Değer, Türk Dil Kurumu Sözlüğünde “Bir şeyin önemini belirlemeye yarayan soyut ölçü, bir şeyin değdiği karşılık; fehamet, kadir, kıymet” olarak tanımlamaktadır (TDK, 2025). Değerlerin sahip olunan tutum ve davranışların

algılanması ve davranışların şekillenmesini etkilemesinin yanında, kişilerde olan tutum ve davranışların belirlenmesi ve yönlendirilmesi açısından da önemli bir etkisi vardır (Dilmaç, 2007). Değerin, kişinin aile yaşantısında ve eğitim hayatı boyunca önemli bir yer kapladığı söylenebilir. Değerlerin aktarılmasında özellikle aile ve eğitim kurumları önemli bir rol oynamaktadır (Belet ve Deveci, 2008). 2011-2012 Eğitim Öğretim yılında bir proje olarak değerler eğitimi Millî Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda uygulanmaya başlamıştır (Cihan, 2014). Mili Eğitim Bakanlığı değerler eğitimi için on kök değer belirlemiştir. Bu değerler; adalet, dostluk, dürüstlük, öz denetim, sabır, saygı, sevgi, sorumluluk, vatanseverlik ve yardımseverliktir (MEB, 2017).

Yardımseverlik, sorumluluk ve özdenetimin öğrenciler arasındaki sosyal beceriler üzerindeki etkisi, eğitim psikolojisinde dikkat çeken çok yönlü bir konudur. Araştırmalar, bu özelliklerin öğrencilerin akranlarıyla etkili bir şekilde etkileşime girme, ilişkileri yönetme ve sosyal ortamlarda gezinme becerilerini önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Genellikle empati ve özgecilikle ilişkilendirilen yardımseverlik, olumlu sosyal etkileşimlerin teşvik edilmesinde önemli bir rol oynayabilir. Yardımsever davranışlar sergileyen öğrenciler, akranlarıyla daha yapıcı bir şekilde ilişki kurma eğilimindedir ve bu da sosyal becerilerini geliştirebilir. Örneğin, Supriyanta vd. (2019) iyi sosyal becerilerin bireylerin başkalarının duygusal durumlarını anlamalarını ve ilişki sorunlarını yönetmelerini sağladığını vurgulayarak, yardımseverliğin etkili iletişim ve iş birliğinin ayrılmaz bir parçası olduğunu öne sürmektedir. Buna ek olarak, yardımseverliği de içeren sosyal-duygusal becerilerin geliştirilmesinin, sosyal ve duygusal öğrenmeyi geliştirmeyi amaçlayan okul temelli müdahaleler üzerine bir meta-analiz yapan Durlak vd. (2011) tarafından da kanıtlandığı üzere,

öğrenciler arasında genel sosyal işlevselliği geliştirdiği gösterilmiştir.

Öz düzenleme ile yakından bağlantılı olan sorumluluk, sosyal becerileri etkileyen bir diğer kritik faktördür. Sorumluluk duygusu sergileyen öğrenciler, davranışlarını ve başkalarıyla etkileşimlerini yönetmek için daha donanımlı olabilir. Karbasdehi vd. (2019), öz düzenleme eğitiminin öğrenciler arasında sosyal becerileri önemli ölçüde geliştirdiğini tespit ederek, sorumlu davranışın etkili sosyal katılım için temel olduğunu göstermiştir. Ayrıca Malinauskas ve Malinauskienė (2021) eğitim ortamlarında sorumluluk ve öz disiplinin öğretilmesinin, başarılı akran etkileşimleri için gerekli olan sosyal-duygusal becerilerin gelişimine katkıda bulunduğunu belirtmiştir. Banković vd. (2023) özdenetim ve iş birliğinin okulda başarı için hayati önem taşıdığını vurgulamış ve sosyal bağlamlarda sorumluluğun önemine değinmiş ve ulaşılmış oldukları bulgular bu durumla örtüşmektedir. Duygusal düzenlemenin bir bileşeni olarak özdenetim, öğrencilerin sosyal durumları etkili bir şekilde yönetebilmeleri için gerekli olabilir. Araştırmalar, özdenetimi yüksek olan öğrencilerin duygu ve davranışlarını yönetmede daha becerikli olduklarını ve bunun da sosyal becerilerini doğrudan etkilediğini göstermektedir. Örneğin, McCabe ve Best (2022), özdenetim becerilerini geliştiren öğrencilerin olumlu sosyal davranışlar sergileme olasılıklarının daha yüksek ve problem davranışlarda bulunma olasılıklarının daha düşük olduğunu belirtmektedir.

Buna ek olarak, Karningsih (2022) tarafından yapılan çalışma, öğrencilerin sosyal öğrenme ortamlarında anlamlı bir şekilde yer alabilmeleri için özdenetimin şart olduğunu, çünkü bu sayede odaklanabildiklerini ve grup etkinliklerine aktif olarak katılabildiklerini ortaya koymaktadır. Özetle, yardımseverlik, sorumluluk ve özdenetim, öğrencilerin sosyal becerilerini önemli ölçüde etkileyen birbiriyle ilişkili özelliklerdir. Hedeflenen eğitim

müdahaleleri yoluyla bu özelliklerin geliştirilmesi, öğrencilerin başkalarıyla olumlu etkileşim kurma, ilişkileri yönetme ve sosyal zorlukları etkili bir şekilde aşma becerilerini artırabilir. Millî Eğitim Bakanlığının Türkiye Yüzyılı Maarif Modelinde Değerler Eğitiminin önemine dikkat çekmesi ve 2024-2025 Yılında Rehberlik Genel Hedefinin Sosyal Beceriler olarak seçilmiş olması bu konuda çalışma yapılmasının önemine dikkat çekmektedir.

Ortaokulda öğrenim görmekte olan öğrencilerin okul ortamları, aile ortamları ve çevreleri birçok değeri içinde barındırır. Değerler; adalet, sevgi saygı, dostluk, dürüstlük, yardımseverlik, öz denetim, vatanseverlik ve sorumluluktur. Bu değerler bireyin ya kişilik özelliklerinde vardır ya da çevrelerinde bu değerlere sahip bireyler vardır. Değer aktarımı aile ve çevre dışında okullarda değerler eğitimi ile sağlanmaktadır. Değerler eğitimi; bireylerin sosyal, duygusal ve ahlaki gelişimlerini destekleyen önemli bir süreçtir. Özellikle ortaokul dönemindeki öğrenciler, kimliklerini bulma ve sosyal becerilerini geliştirme aşamasındadırlar. Bu dönemde verilen değerler eğitimi öğrencilerin öz denetim, yardımlaşma ve sorumluluk gibi sosyal becerileri kazanmalarına yardımcı olabilir. Ortaokul öğrencileri, sosyal ortamlarda daha aktif hale gelirken, sosyal becerilerini geliştirmeye ihtiyaç duyarlar. Değerler eğitimi, bu süreçte öğrencilere rehberlik edebilir, sosyal etkileşimlerini güçlendirebilir ve toplumsal sorumluluk bilinci kazandırabilir. Dolayısıyla yapılacak olan mevcut çalışma, değerler ile sosyal beceriler arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma hipotezi değerler ortaokul öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerini yordamaktadır. Araştırma, 2024-2025 Erzurum ilinde okuyan öğrencilerinden çalışmaya katılmayı kabul eden 411 ortaokul öğrencisiyle sınırlıdır.

2. YÖNTEM

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha fazla sayıda değişken arasında oluşan değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi hedefleyen araştırma modelleridir (Karasar, 2009). Araştırmanın verilerinin toplanması için Yardımseverlik Ölçeği, Sorumluluk Ölçeği, Öz Denetim Ölçeği ve Çocuklar için Sosyal Beceri Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Erzurum ilinde bulunan 411 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır.

2.1. Veri Toplama Araçları

2.1.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından öğrencilerin cinsiyet, sınıf düzeyi ve anne-baba eğitim durumlarını incelemek amacıyla oluşturulmuştur.

2.1.2. Yardımseverlik Ölçeği

Yardımseverlik düzeylerini belirlemek amacıyla Gökalp (2021) tarafından geliştirilen ölçek, tek boyutlu yapıda olup 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 4'lü Likert tipi derecelendirme ile uygulanmaktadır. Toplam puan, maddelerden elde edilen puanların toplanmasıyla hesaplanmakta; yüksek puanlar, yüksek yardımseverlik düzeyini yansıtmaktadır. Ölçek, 20 farklı ortaokuldan seçilen 646 sekizinci sınıf öğrencisi üzerinde geliştirilmiştir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde madde faktör yükleri .61 ile .75 arasında değişmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığı .83 Cronbach alfa katsayısı ile belirlenmiştir. Ayrıca, Birleşik güvenirlik (CR) değeri .65, ortalama varyans açıklama (AVE) değeri ise .04 olarak hesaplanmıştır. Tek faktörlü yapı, toplam varyansın %49,85'ini açıklamaktadır.

2.1.3.Sorumluluk Ölçeği

Gökalp (2021) tarafından geliştirilen ölçek, ortaokul öğrencilerinin sorumluluk düzeylerini belirlemek amacıyla tek boyutlu olarak hazırlanmış ve 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 4'lü Likert tipi derecelendirme kullanılarak uygulanmaktadır. Her maddeye verilen sayısal puanların toplamı, öğrencilerin sorumluluk düzeylerini yansıtmaktadır; yüksek puan, yüksek sorumluluk düzeyine işaret eder. Ölçek, 20 farklı ortaokuldan seçilen 646 sekizinci sınıf öğrencisi üzerinde geliştirilmiştir. Faktör analizinde, ölçek maddelerinin faktör yükleri .63 ile .79 arasında belirlenmiştir. İç tutarlılık Cronbach alfa katsayısı .82 olarak saptanmıştır. Ayrıca, ortalama varyans açıklama (AVE) değeri .04, birleşik güvenirlik (CR) değeri ise .63 olarak hesaplanmıştır. Tek faktörlü yapı, toplam varyansın %48,035'ini açıklamaktadır.

2.1.4.Öz Denetim Ölçeği

Gökalp (2021) tarafından geliştirilen Öz Denetim Ölçeği, ortaokul öğrencilerinin öz denetim becerilerini değerlendirmek amacıyla oluşturulmuştur. / maddeden ve tek boyuttan oluşan ölçek 4'lü Likert tipi puanlama ile uygulanmaktadır. Her maddeye verilen puanların toplamı, bireyin öz denetim düzeyini yansıtır. Yüksek puanlar yüksek öz denetim düzeyini gösterir. Ölçek, 20 farklı ortaokuldan 646 sekizinci sınıf öğrencisi üzerinde geliştirilmiştir. Faktör analizine göre madde yükleri .57 ile .73 arasında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .73'tür (Cronbach alfa). AVE değeri .04, CR değeri ise .63'tür. Ölçek toplam varyansın %38,6'sını açıklamaktadır.

2.1.5.Çocuklar İçin Sosyal Beceri Ölçeği

Danielson ve Phelps (2003) tarafından geliştirilen Bildirim Sosyal Beceri Ölçeği Türk örnekleme Gençdoğan (2008) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek 5'li Likert tipi derecelendirmeye sahip 21 maddeden oluşmakta ve üç alt boyut

içermektedir. Boyutlar Sosyal Kurallar, Hoşlanılabilirlik ve Sosyal Açıklıktır. Ölçek maddelerinden 4, 5, 8, 16 ve 17. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçek 7 yaş ve üzerindeki çocukların sosyal beceri düzeylerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Toplam puan, bireyin sosyal beceri yeterliğine ilişkin bir gösterge olarak yorumlanır; yüksek puanlar daha gelişmiş sosyal becerilere işaret eder. Uyarılama çalışması, Erzurum ilinde ilkokul ve ortaokula devam eden 4., 5. ve 6. sınıf düzeyindeki toplam 456 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Güvenirlik analizleri sonucunda, ölçeğin toplam Cronbach alfa katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Alt boyutlara ait güvenirlik değerleri ise sırasıyla Sosyal Kurallar için .92, Beğenilirlik için .90 ve Sosyal İçtenlik için .88'dir. Bu bulgular ölçeğin psikometrik açıdan güçlü ve güvenilir bir yapı sunduğunu göstermektedir.

2.2. İşlem

Katılımcılar 2024-2025 eğitim öğretim yılında Erzurum ilinde bulunan genel ortaokul, imam hatip ortaokulu ve yatılı bölge ortaokullarında okuyan öğrenciler arasında gönüllü olanlar arasından basit seçkisiz olarak seçilmiştir. Değerler eğitiminin sosyal beceriler üzerindeki etkisini incelemek için çalışma grubuna Sorumluluk Ölçeği, Yardımseverlik Ölçeği, Öz Denetim Ölçeği ve Çocuklar için Sosyal Beceri Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma ile ilgili Etik Kurul izni Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Birim Etik Kurulu Başkanlığından alınmıştır.

2.3. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler Spss 24.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Eksik ve uç değer olduğu tespit edilen 17 anket veri setinden çıkarılmış ve 411 veri ile analizler gerçekleştirilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Daha sonra bağımsız değişken olan sosyal beceri ile bağımlı değişkenler olan yardımseverlik, öz denetim ve sorumluluk arasındaki yordayıcı

ilişkiler aşamalı çoklu regresyon analizi (stepwise regression) ile incelenmiştir. Regresyon analizine ilişkin varsayımlar incelenmiştir. Histogram ve P-P plot grafiklerine göre dağılımın çan eğrisine yakın olduğu ve normalliğin sağlandığı gözlenmiştir. Saçılım grafiği (scatterplot) incelenmiş ve varyansların sabit dağıldığı gözlenmiştir. Çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) riskini değerlendirmek amacıyla VIF, tolerans, condition index gibi tanılayıcı istatistikler kullanılmış ve kabul edilebilir sınırlar içinde kaldığı görülmüştür. Ayrıca, Durbin-Watson katsayısı modelde otokorelasyon olmadığını göstermiştir. Verilerin regresyon analizi için gerekli varsayımları karşıladığı görülmüş ve regresyon analizi yapılmıştır.

Aşağıda araştırmaya katılan öğrencilere ilişkin tanımlayıcı bulgular sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilere Ait Tanımlayıcı Bulgular

Değişken	Frekans	Yüzde
Cinsiyet		
Kadın	222	54
Erkek	189	46
Sınıf Düzeyi		
5. sınıf	94	22,9
6. sınıf	95	23,1
7. sınıf	89	21,7
8. sınıf	133	32,4
Anne Eğitim Durumu		
Okuryazar değil	29	7,1
İlkokul	168	40,9
Ortaokul	157	38,2
Lise	43	10,5
Üniversite	14	3,4
Baba Eğitim Durumu		
Okuryazar değil	6	1,5
İlkokul	98	23,8
Ortaokul	127	30,9
Lise	133	32,4
Üniversite	47	11,4
Maddi Durum		
Düşük	17	4,1

Orta	335	81,5
Yüksek	59	14,4
Okul Türü		
Yatılı Okul	71	17,3
Genel Ortaokul	281	68,4
İmam Hatip Ortaokulu	59	14,4
Toplam	411	100

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan 411 öğrencinin %54'ü kız (n = 222) ve %46'sı erkek (n = 189) olarak belirlenmiştir. Buna göre, çalışma grubunun cinsiyet açısından dengeli bir dağılıma sahip olduğu söylenebilir. Katılımcıların %22,9'u 5. sınıf (n = 94), %23,1'i 6. sınıf (n = 95), %21,7'si 7. sınıf (n = 89) ve %32,4'ü 8. sınıf (n = 133) öğrencisidir. Bu sonuçlara göre en fazla katılımın 8. sınıf düzeyinden sağlandığı görülmektedir. Katılımcıların anne eğitim durumları incelendiğinde %7,1'i (n = 29) okuryazar değil, %40,9'u ilkokul (n = 168), %38,2'si ortaokul (n = 157), %10,5'i lise (n = 43), %3,4'ü üniversite (n = 14) mezunudur. Katılımcıların baba eğitim durumları incelendiğinde %32,4'ü lise (n = 133), %30,9'u ortaokul (n = 127), %23,8'i ilkokul (n = 98), %11,4'ü üniversite (n = 47) mezunudur. Okuryazar olmayan baba oranı ise %1,5 (n = 6) olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %81,5'i orta (n = 335), %14,4'ü yüksek (n = 59) ve %4,1'i düşük (n = 17) maddi gelir düzeyinde olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %68,4'ü genel ortaokul (n = 281), %17,3'ü yatılı bölge ortaokulu (n = 71) ve %14,4'ü imam hatip ortaokulu (n = 59) öğrencisidir.

3. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, yardımseverlik, sorumluluk, öz denetim ve sosyal beceri değişkenleri arasındaki korelasyon analizi ve sosyal beceriyi yordayan bağımsız değişkenler olan öz denetim, yardımseverlik ve sorumluluk değişkenlerine ilişkin gerçekleştirilen çoklu regresyon analizlerine ilişkin bulgular yer almaktadır.

Tablo 2. Yardımseverlik, Sorumluluk, Öz Denetim ve Sosyal Beceri Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar

Değişken	1	2	3	4
1. Yardımseverlik	1	.57**	.57**	.36**
2. Sorumluluk		1	.71**	.35**
3. Öz Denetim			1	.47**
4. Sosyal Beceri				1

Not. $N = 411$, ** $p < .01$

Tablo 2 incelendiğinde, yardımseverlik ile sorumluluk arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .57$, $p < .01$). Yardımseverlik ile öz denetim arasındaki ilişki de pozitif ve anlamlıdır ($r = .57$, $p < .01$). Sorumluluk ile öz denetim arasındaki ilişki pozitif ve anlamlıdır ($r = .71$, $p < .01$). Yardımseverlik, sorumluluk ve öz denetim ile sosyal beceri arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Tablo 3. Regresyon Analizine Aşamalı Olarak Dâhil Edilen Değişkenler

Model	Eklenen Değişkenler	Çıkarılan Değişkenler	Yöntem
1	Öz Denetim	–	Aşamalı (Stepwise)
2	Yardımseverlik	–	Aşamalı (Stepwise)

Tablo 3, regresyon analizine aşamalı olarak dâhil edilen değişkenleri göstermektedir. İlk olarak öz denetim değişkeni, ardından yardımseverlik değişkeni modele alınmıştır. Sorumluluk değişkeni anlamlı bulunmadığı için modele dâhil edilmemiştir. Sorumluluk değişkeni hem Model 1 hem de Model 2’de istatistiksel olarak anlamlı çıkmadığı için modele alınmamıştır ($p > .05$). Bu durum, sorumluluğun sosyal beceri üzerinde doğrudan anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Tablo 4. Sosyal Beceriye Yordayan Bağımsız Değişkenler Olan Öz Denetim, Yardımseverlik Ve Sorumluluk Değişkenlerine İlişkin Regresyon Modeli Özet İstatistikleri

Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Std. Hata	R ² Değişimi	F Değişimi	df1	df2	p
1	.47	.22	.22	8.64	.22	113.74	1	409	< .001
2	.48	.23	.23	8.57	.01	7.27	1	408	.007

Tablo 4, her bir regresyon modelinin özet istatistiklerini sunmaktadır. İlk model sosyal becerideki varyansın %22'sini açıklarken, ikinci modelde bu oran %23'e çıkmıştır. Durbin-Watson değeri 1.83 olup otokorelasyon olmadığını göstermektedir.

Tablo 5. Regresyon Modellerine İlişkin ANOVA Sonuçları

Model	Kareler Toplamı	Sd	Ort. Kare	F	p
1	8489.08	1	8489.08	113.74	< .001
Artık	30525.27	409	74.63		
Toplam	39014.35	410			
2	9023.30	2	4511.65	61.38	< .001
Artık	29991.05	408	73.51		
Toplam	39014.35	410			

Tablo 5 incelendiğinde her iki regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (Model 1: $F_{(1, 409)} = 113.74$, $p < .001$; Model 2: $F_{(2, 408)} = 61.38$, $p < .001$). Bu, modelin sosyal beceriyi anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir.

Tablo 6. Sosyal Beceriye Yordayan Bağımsız Değişkenler Olan Öz Denetim, Yardımseverlik ve Sorumluluk Değişkenlerine İlişkin Regresyon Katsayıları

Model	Değişken	B	Std. Hata	Beta	t	p	VIF	Tolerans
1	Sabit	46.88	2.57		18.24	< .001		
	Öz Denetim	1.20	0.11	.47	10.67	< .001	1.00	1.00
2	Sabit	43.15	2.90		14.87	< .001		
	Öz Denetim	0.99	0.14	.39	7.26	< .001	1.49	0.67
	Yardımseverlik	0.38	0.14	.14	2.70	.007	1.49	0.67

Tablo 6, standartlaştırılmış ve standartlaştırılmamış regresyon katsayılarını sunmaktadır. Model 1'de yalnızca öz

denetim anlamlı bir yordayıcıdır ($\beta = .47, p < .001$). Model 2’de hem öz denetim ($\beta = .39, p < .001$) hem de yardımseverlik ($\beta = .14, p = .007$) sosyal becerinin anlamlı yordayıcılarıdır. Her iki değişkenin VIF değerleri 2’nin altında olduğu için çoklu doğrusal bağlantı problemi bulunmamaktadır.

4. SONUÇ VE TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı, ortaokul öğrencilerinde yardımseverlik, sorumluluk ve öz denetim değerlerinin sosyal beceriler üzerindeki yordayıcı rolünü belirleyerek, değer temelli bireysel özelliklerin sosyal yeterlilik gelişimiyle ilişkisini ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda sorumluluk, yardımlaşma ve öz kontrol düzeyleri ile çocuklar için sosyal beceri ölçeği puanları karşılaştırılmıştır. Yardımseverlik ve öz kontrol değerlerinin sosyal beceri puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığı gözlenmiştir.

Bu araştırmanın bulguları, ortaokul öğrencilerinde sorumluluk değerinin sosyal beceri gelişimini anlamlı biçimde yordamadığını göstermiştir. Malinauskas (2019) yapmış olduğu çalışmada sorumluluk düzeyi yüksek olan öğrencilerde sosyal yeterliliğin daha güçlü olduğunu göstermiştir. Ayrıca araştırma sonucumuz yardımseverlik kök değerinin sosyal beceri gelişimini anlamlı biçimde yordadığını göstermiştir. Yardımseverlik öğrencilerin sosyal çevre ile bütünleşmesini kolaylaştırabilir, ilişkisel yeterliliği besleyerek sosyal gelişimi destekleyebilir. Örneğin Gökalp’e göre de (2022) ortaokul öğrencilerinin yardımseverlik düzeyi arttıkça sosyal uyumlarının ve sosyal etkileşimlerinin artabileceğini belirtmektedir. Bu doğrultuda eğitim ortamlarında yardımseverlik gibi kök değerlerin sistemli biçimde öğretilmesi ve desteklenmesi, öğrencilerin sosyal beceri gelişimini güçlendirmek adına dikkat çekicidir. Son olarak çalışmamız öz denetim düzeyinin öğrencilerin sosyal becerileri

üzerinde anlamlı etkisinin olduğunu ortaya koymuştur. Öz denetimi yüksek bireyler duygu ve davranışlarını kontrol edebilir ve bu becerileri sayesinde empatik iletişim, çatışma çözme ve iş birliği gibi sosyal yeterlilik gerektiren durumlarda daha başarılı olabilir. Sofuoğlu vd., (2023) öz kontrol eksikliklerinin sosyal beceri yetersizliklerine yol açtığını belirterek; bu durumun öğrenme süreçlerinde duygusal ve davranışsal düzenleme eksikliğinin sosyal becerileri zayıflattığını belirtmişlerdir. Bu bulgu öz denetim değerinin yalnızca bireysel düzenleme için değil aynı zamanda sosyal uyum ve etkileşim açısından da temel bir gelişim aracı olduğunu göstermiştir.

İlgili alanyazın incelendiğinde ilişkisel çalışmaların yanı sıra deneysel bir çok çalışmanın da değerler ile sosyal beceriler arasındaki ilişkiyi doğruladığı ve bu doğrultuda değerler eğitiminin de sosyal becerilerin gelişimi için etkili bir araç olabileceğini ortaya koyduğu görülmektedir. Örneğin; Neslitürk ve Deniz (2014) yapmış oldukları çalışmada çocuklar için değerler eğitimi ve sosyal beceri eğitimi programının değer kazanma ve sosyal beceri gelişiminde olumlu etkilerinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer olarak; Topaç (2022), anasınıfı çocuklarına Şarkı Ağırlıklı Değerler Eğitimi Programı uygulamış, uygulanan Değerler Eğitimi programının anasınıfı çocuklarının sosyal beceri kazanmalarında etkili ve kalıcı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Değerler eğitimi üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde, değerler eğitiminin sosyal, bilişsel ve duyuşsal olarak öğrencileri doğrudan etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Samur-Öztürk, 2011; Ergün, 2013; Cevherli, 2014; Uzunkol, 2014). Bu çalışma sonucunda da yardımseverlik ve öz denetim değerlerinin öğrencilerin sosyal becerileri ile ilişkili olduğu görülmektedir. Değerler kazanılması ile sosyal beceri gelişimi desteklenebilir ve bunun sonucunda; öğrencilerin derslerinde başarılı, iyi iletişim kuran, kendisini denetleyen, sorumluluk alan

ve yardımlaşma duygusuna sahip olmaları yani topluma yararlı bireyler haline gelmeleri sağlanabilir.

Kök değerlerinden olan yardımlaşma, sorumluluk ve öz denetim değerlerinin öğrencilerin sosyal becerileri ile ilişkili olduğu çalışmanın bir sonucudur. Değerler eğitimi konusunda çalışma yapacak araştırmacılar öğrencilerin sosyal becerilerinin gelişimini artırmak için bu çalışmada kök değerleri kazanmalarına yönelik çalışmalar yapabilir. Bu çalışma farklı örneklem gruplarında (ilkokul, lise gibi) tekrarlanabilir. İlişkisel modelde yapılmış olan bu çalışmayı deneysel olarak yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Aslan, M. (2023). 2018 Sosyal Bilgiler Öğretim Programının Sosyal Beceri İçeriği Bağlamında İncelenmesi. *Journal of History School*, 68, 463-482. <http://dx.doi.org/10.29228/Joh.72505>
- Banković, S., Brojčin, B., Petrovska, I., Antonijević, M., & Bukovica, A. (2023). Social skills critical for success in elementary school: teachers and special educators' perspective. *Journal of Health and Rehabilitation Sciences*, 2(1), 1-10. <https://doi.org/10.33700/jhrs.2.1.65>
- Belet, Ş. D., & Deveci, H. (2008). Türkçe ders kitaplarının değerler bakımından incelenmesi. *VII. ulusal sınıf öğretmenliği sempozyumu*, 2(4), 765-773.
- Cevherli, K. (2014). *Okul öncesinde değerler eğitimi: Boğaziçi eğitim modeli* (Tez No. 366943) [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi-Sakarya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Cihan, N. (2014). Okullarda Değerler Eğitimi ve Türkiye'deki Uygulamaya Bir Bakış. *Electronic Turkish Studies*, 9(2), 429-436.
- Çubukçu, Z., & Gültekin, M. (2006). İlköğretimde öğrencilere kazandırılması gereken sosyal beceriler. *Bilig*, (37), 155-174.
- Dilmaç, B. (2007). *Bir grup fen lisesi öğrencisine verilen insani değerler eğitiminin insani değerler ölçeği ile sınanması* (Tez No. 211415) [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi-Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Doğan, Y. (2007). İlköğretim çağındaki 10-14 yaş grubu öğrencilerinin gelişim özellikleri. *Uludağ Üniversitesi*

Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 8(13), 155-187.

- Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R., & Schellinger, K. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Ergün, S. (2022). *Ergenlere verilen değerler eğitiminin öz düzenleme stratejileri üzerindeki etkisinin sınanması* (Tez No. 328694) [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi-Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Gençdoğan, B. (2008). Psychometric properties of the Turkish version of the Children's Self-Report Social Skills Scale. *Social Behavior & Personality*, 36(7), 955-964. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.7.955>
- Gökalp, A. (2021). *Ortaokul öğrencilerinin empati becerileri ile sahip oldukları kök değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bir yapısal eşitlik modellemesi* (Tez No. 671025) [Doktora Tezi, Uşak Üniversitesi-Uşak]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Gökalp, A. (2022). Ortaokul Öğrencilerinin Yardımseverlik Değerinin İncelenmesi (Ortaokul Öğrencilerinin Yardımseverlik Değerinin İncelenmesi). *Anadolu Kültür Araştırmaları Dergisi (JANCR)*, 6 (1), 59-73. <https://orcid.org/0000-0002-3301-8392>
- Kara, A., & Şahin, M. (2021). Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Beceri, Fiziksel Aktivite ve Akademik Başarı Özelliklerinin İncelenmesi. *Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 30-41.

- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar-ilkeler-teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Karbasdehi, E., Abolghasemi, A., & Khanzadeh, A. (2019). The effect of self-regulation empowerment program training on neurocognitive and social skills in students with dyscalculia. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 21(2), 71-80. <https://doi.org/10.12740/app/103051>
- Karningsih, K. (2022, January). Improving Students' Social Skills Using Literacy-Based Learning on Social Science. In *International Conference on Madrasah Reform 2021 (ICMR 2021)* (pp. 147-153). Atlantis Press.
- Malinauskas, R. & Malinauskienė, V. (2021). Training the social-emotional skills of youth school students in physical education classes. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.741195>
- Malinauskas, R. (2019). Differences in Social Skills and Personal Responsibility between Students of High and Youth Schools. *Croatian Journal Educational/Hrvatski Casopis Za Odgoj I Obrazovanje*, 21(1). <http://dx.doi.org/10.15516/cje.v21i1.2775>
- McCabe, E. & Best, N. (2022). The significance of social development support in schools: the critical role of school nurses. *Nasn School Nurse*, 38(2), 62-64. <https://doi.org/10.1177/1942602X221128227>
- MEB (2017). *Müfredatta yenilenme ve değişiklik çalışmalarımız üzerine...* Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı.
- Moazeni, M., & Fani, H. (2024). The mediating role of social skills in the relationship between the development of moral judgement and responsibility of secondary high school students in shiraz. *Journal of New Approaches in*

Educational Administration, 15(1).
<https://doi.org/10.30495/jedu.2024.30599.6156>

- Neslitürk, S., & Deniz, M. E. (2014). Anne değerler eğitimi programının 5-6 yaş çocuklarının sosyal beceri düzeylerine etkisi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 4(4), 103-116.
<https://doi.org/10.14527/pegegog.2014.024>
- Özabacı, N. (2006). Çocukların sosyal becerileri ile ebeveynlerin sosyal becerileri arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Journal of Social Science*, 16(1), 163-179.
- Samancı, O., & Uçan, Z. (2017). Çocuklarda sosyal beceri eğitimi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(1), 281-288.
- Samur-Öztürk, N. (2022). *Değerler Eğitimi Programının 6 Yaş Çocuklarının Sosyal ve Duygusal Gelişimlerine Etkisi* (Tez No. 279111) [Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi-Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Sofuoğlu, H., Gök, S., Kuş, Ö., Kabukçu, A., Yeşil, S., Adaşlık, H., & İnal, Ş. (2023). Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal İlişki Düzeyleri. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 10(102), 3661-3673. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10452626>
- Supriyanta, E. Y., Mustadi, A., & Wangid, M. N. (2019, June). Sociocultural-Based Reflective Picture Storybook: Urgency in Social Skill Development. In *3rd International Conference on Current Issues in Education (ICCIE 2018)* (pp. 162-166). Atlantis Press.
- Topaç, N. (2022). *Şarkı ağırlıklı değerler eğitimi programının (şadep) 5-6 yaş çocuklarının sosyal becerilerine etkisi* (Tez No. 713277) [Doktora Tezi, Bursa Uludağ

Üniversitesi-Bursa]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Türk Dil Kurumu. (2025). *Türkçe Sözlük*. Erişim adresi: <https://www.tdk.gov.tr> Erişim tarihi: 05.06.2025

Ulusoy, K., & Dilmaç, B. (2012). Değerler eğitimi. Ankara: *Pegem Akademi*.

Uzunkol, E. (2022). *Hayat bilgisi öğretiminde uygulanan değerler eğitimi programının öğrencilerin özsaygı düzeyleri, sosyal problem çözme becerileri ve empati düzeylerine etkisi* (Tez No. 354658) [Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Yüksel, G. (1999). Sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(11), 37-46.

AKADEMİK PERSPEKTİFTEN
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

yaz
yayınları

YAZ Yayınları
M.İhtisas OSB Mah. 4A Cad. No:3/3
İscehisar / AFYONKARAHİSAR
Tel : (0 531) 880 92 99
yazyayinlari@gmail.com • www.yazyayinlari.com