



TOPLUMSAL NORMLAR VE İÇSEL DEĞERLER ARASINDAKİ ÇATIŞMA: TOPLUMDA PSİKOLOJİK RAHATSIZLIKLARIN ROLÜ

Emine YÜCEL ¹ , Sosyal Psikoloji Araştırma Makalesi

Öz

Bireyin toplumsal bir varlık olarak yaşamını sürdürebilmesi, hem toplumun genel kabul görmüş kuralları olan normlara uyum sağlamasını hem de kendi içsel değerleriyle tutarlı bir yaşam biçimi geliştirmesini gerektirir. Ancak, toplumsal normlar ile bireyin içselleştirdiği değerler arasında zaman zaman kaçınılmaz çatışmalar ortaya çıkabilmektedir. Bu çatışmalar, bireyin psikolojik dengesini sarsarak çeşitli ruhsal sorunların gelişimine zemin hazırlayabilir. Bu derleme, sosyal psikoloji perspektifinden toplumsal normlar ve içsel değerler arasındaki çatışmanın doğasını, birey üzerindeki etkilerini ve bu çatışmanın psikolojik rahatsızlıkların etiyolojisindeki rolünü kapsamlı bir biçimde incelemeyi amaçlamaktadır. Normların ve değerlerin tanımları, oluşum süreçleri, birey ve toplum için işlevleri ele alındıktan sonra, bu iki yapı arasındaki potansiyel uyumsuzluklar ve çatışma kaynakları detaylandırılmaktadır. Özellikle bilişsel çelişki, benlik uyumsuzluğu ve stres kuramları ışığında çatışmanın psikodinamik mekanizmaları analiz edilmektedir. Anksiyete bozuklukları, depresif bozukluklar ve stresle ilişkili rahatsızlıklar başta olmak üzere, çeşitli psikopatolojilerin gelişiminde norm-değer çatışmasının potansiyel bir risk faktörü olarak rolü, mevcut literatür bulguları ışığında tartışılmaktadır. Bireyin bu çatışmalarla başa çıkma stratejileri, toplumsal destek sistemlerinin önemi ve ruh sağlığını koruyucu faktörler de değerlendirilmektedir. Elde edilen teorik çıkarımlar, hem bireysel düzeyde psikolojik iyi oluşun artırılmasına yönelik müdahaleler hem de toplumsal düzeyde daha uyumlu ve sağlıklı bir yaşam çevresinin oluşturulmasına katkı sağlayabilecek önerilerle desteklenmektedir.

Anahtar Kelimeler

Toplumsal Normlar, İçsel Değerler, Norm-Değer Çatışması, Psikolojik Rahatsızlıklar, Sosyal Psikoloji, Ruh Sağlığı

Makale Hakkında

Araştırma Makalesi

Gönderim Tarihi : 25/05/2024
Kabul Tarihi : 28/07/2024
E-Yayın Tarihi : 31/12/2024

Kaynakça Gösterimi: YÜCEL, E. (2024). TOPLUMUN SOSYAL YAPISININ CİNSİYET ROLLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ KADIN LİDERLİĞİNDE TOPLUMSAL ALGILAR. İnteraktif Bilim: Disiplinlerarası Araştırma Ve İncelemeler Dergisi, 4(-), 2196–2229. <https://doi.org/10.61749/JIRAS-13.2196-2229>

¹ Master of Social Psychology. | e.yucel@gmail.com | <https://orcid.org/0009-0007-9234-2938>



THE CONFLICT BETWEEN SOCIAL NORMS AND INTERNAL VALUES: THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL DISORDERS IN SOCIETY

Emine YÜCEL, Social Psychology Research Article

Abstract

The sustenance of an individual's life as a social being necessitates both adaptation to societal norms, which are generally accepted rules, and the development of a lifestyle consistent with one's internal values. However, inevitable conflicts can occasionally arise between social norms and the values internalized by the individual. These conflicts can disrupt the individual's psychological equilibrium, paving the way for the development of various mental health issues. This review aims to comprehensively examine, from a social psychology perspective, the nature of the conflict between social norms and internal values, its effects on the individual, and the role of this conflict in the etiology of psychological disorders. Following an exploration of the definitions of norms and values, their formation processes, and their functions for the individual and society, potential incompatibilities and sources of conflict between these two constructs are detailed. The psychodynamic mechanisms of conflict are analyzed, particularly in light of cognitive dissonance, self-discrepancy, and stress theories. The role of norm-value conflict as a potential risk factor in the development of various psychopathologies, including anxiety disorders, depressive disorders, and stress-related disorders, is discussed based on existing literature findings. The individual's coping strategies for these conflicts, the importance of social support systems, and protective factors for mental health are also evaluated. The theoretical inferences derived are supported by recommendations that could contribute both to interventions aimed at enhancing psychological well-being at the individual level and to the creation of a more harmonious and healthy living environment at the societal level.

Keywords

Social Norms, Internal Values, Norm-Value Conflict, Psychological Disorders, Social Psychology, Mental Health

Article Info

Research Article

Received : May 25, 2024

Accepted : July 28, 2024

Online Published : December 31, 2024

Citation Information: YUCEL, E. (2024). THE IMPACT OF SOCIAL STRUCTURE ON GENDER ROLES: SOCIETAL PERCEPTIONS OF FEMALE LEADERSHIP. Interactive Science: Journal of Interdisciplinary Research and Studies, 4(-), 2196–2229. <https://doi.org/10.61749/JIRAS-13.2196-2229>



1. GİRİŞ

İnsan, doğası gereği sosyal bir varlık olup, yaşamını diğer bireylerle etkileşim içinde sürdürür. Bu etkileşimler, belirli kurallar, beklentiler ve standartlar çerçevesinde şekillenir. Toplumun düzenini sağlayan ve bireylerin davranışlarını yönlendiren bu örtük ya da açık kurallar bütünü, toplumsal normlar olarak adlandırılır. Diğer yandan, her birey, yaşam deneyimleri, kültürel arka planı ve kişisel tercihleri doğrultusunda şekillenen, davranışlarına ve kararlarına rehberlik eden bir içsel değerler sistemine sahiptir. İdeal bir durumda, bireyin içsel değerleri ile içinde yaşadığı toplumun normları arasında bir uyum söz konusudur. Ancak, modern toplumların karmaşık yapısı, hızlı kültürel değişimler ve bireyselleşme eğilimleri, bu iki yapı arasında zaman zaman gerilimlere ve çatışmalara yol açabilmektedir. Bu çatışmalar, bireyin psikolojik dünyasında önemli yankılar uyandırarak, ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir.

1.1. Toplumsal Normlar ve Bireysel Yaşamdaki Yeri

Toplumsal normlar, bir grup veya toplum içinde üyelerin çoğunluğu tarafından paylaşılan, belirli durumlarda nasıl davranılması veya davranılmaması gerektiğini belirten beklentiler ve standartlardır (Cialdini & Trost, 1998). Bu normlar, sosyal düzenin korunması, öngörülebilirliğin sağlanması ve grup içi koordinasyonun kolaylaştırılması gibi temel işlevlere sahiptir. Bireyler, sosyalleşme süreciyle birlikte bu normları öğrenir ve içselleştirirler. Normlara uyum, genellikle sosyal kabul, onaylanma ve ödüllendirilme gibi pozitif sonuçlar doğururken, normlardan sapma ise dışlanma, eleştirilme veya cezalandırılma gibi negatif yaptırımlarla karşılaşabilir (Thibaut & Kelley, 1959). Dolayısıyla, toplumsal normlar, bireyin davranışlarını şekillendiren güçlü bir dışsal etken olarak karşımıza çıkar.

Toplumsal normların bireysel yaşamdaki etkisi, gündelik etkileşimlerden karmaşık sosyal ilişkilere kadar geniş bir yelpazede kendini gösterir. Giyim tarzından konuşma biçimine, yeme alışkanlıklarından ahlaki yargılara kadar pek çok alanda normatif beklentiler bireyin kararlarını etkiler. Özellikle belirsizlik durumlarında veya yeni sosyal ortamlarda, bireyler çevrelerindeki diğer insanların davranışlarını gözlemleyerek neyin uygun ve kabul edilebilir olduğuna dair ipuçları ararlar (Sherif, 1936). Bu durum, normların bilgi sağlayıcı işlevini de ortaya koyar. Ancak, normların her zaman rasyonel veya adil olması beklenemez; bazı normlar zamanla işlevselliğini yitirebilir veya belirli gruplar için baskıcı bir nitelik taşıyabilir.

Normların birey üzerindeki etkisi, normun türüne (örneğin, tanımlayıcı normlar – neyin yaygın olarak yapıldığı; emredici normlar – neyin yapılması veya yapılmaması gerektiği) ve bireyin bu norma atfettiği öneme göre değişiklik gösterebilir. Ayrıca, bireyin referans grubunun normları, genel toplumsal normlardan daha etkili olabilir (Hogg & Abrams, 1988). Bireyin normlara uyma motivasyonu, sadece dışsal yaptırımlardan kaçınma isteğiyle sınırlı olmayıp, aynı zamanda gruba ait olma, kimliğini tanımlama ve sosyal onay elde etme gibi içsel ihtiyaçlardan da kaynaklanabilir. Bu bağlamda, toplumsal normlar, bireyin sosyal dünyayla bütünleşmesinde ve kimlik algısının şekillenmesinde merkezi bir rol oynar.

1.2. İçsel Değerlerin Psikolojik Önemi ve Kimlik Oluşumundaki Rolü

İçsel değerler, bireyin yaşamında neyin önemli, arzu edilir ve doğru olduğuna dair derinlemesine inançlarıdır (Rokeach, 1973; Schwartz, 1992). Bu değerler, bireyin hedeflerini belirlemesinde, kararlarını vermesinde ve davranışlarını yönlendirmesinde temel bir referans noktası işlevi görür. Değerler, genellikle soyut ve genel ilkeler olup, belirli tutum ve davranışların altında yatan motivasyonel temelleri oluşturur. Örneğin, dürüstlük değerine sahip bir birey, zor durumlarda bile doğruyu söyleme eğiliminde olacak, yardımseverlik değerini benimsemiş bir kişi ise başkalarına destek olma konusunda motive olacaktır. İçsel değerler, bireyin kimliğinin çekirdeğini oluşturur ve "ben kimim?" sorusuna verilen yanıtların önemli bir parçasını teşkil eder.

Değerlerin psikolojik önemi, bireyin yaşamına anlam ve amaç katmasıyla yakından ilişkilidir. Değerleriyle tutarlı bir yaşam süren bireyler, genellikle daha yüksek düzeyde öz saygı, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş rapor ederler (Ryff & Keyes, 1995). Değerler, aynı zamanda bireyin zorluklar ve stres karşısında dayanıklılığını artıran bir içsel pusula görevi görür. Belirsizlik ve değişim zamanlarında, sağlam bir değer sistemi, bireye tutunacak bir dayanak sunar ve adaptasyon sürecini kolaylaştırır. Kimlik oluşumu sürecinde, özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde, bireyler farklı değerleri keşfeder, sorgular ve kendi kişisel değer hiyerarşilerini oluştururlar (Erikson, 1968). Bu süreç, bireyin özerklik kazanması ve otantik bir benlik geliştirmesi için kritik öneme sahiptir.

İçsel değerler, bireyin ahlaki yargılarının ve vicdani kararlarının da temelini oluşturur. Bir durumla karşılaşıldığında, birey bu durumu kendi değer süzgecinden geçirerek neyin doğru neyin yanlış olduğuna karar verir. Değerler, bireyin sosyal sorumluluk algısını ve toplumsal olaylara karşı duyarlılığını da etkiler. Örneğin, adalet veya eşitlik gibi değerlere yüksek önem atfeden bireyler, toplumsal adaletsizliklere karşı daha tepkisel olabilir ve bu sorunların çözümüne yönelik aktif rol alma eğiliminde olabilirler. Bu nedenle, içsel değerler sadece bireysel bir olgu olmayıp, aynı zamanda bireyin toplumla ilişkisini ve toplumsal katılımını da şekillendiren önemli bir psikolojik yapıdır.

1.3. Norm-Değer Çatışmasının Tanımlanması ve Araştırmanın Amacı

Norm-değer çatışması, bireyin içselleştirdiği önemli değerler ile içinde bulunduğu sosyal çevrenin hâkim normları veya beklentileri arasında bir uyumsuzluk, gerilim veya çelişki yaşanması durumunu ifade eder. Bu çatışma, bireyin bir yandan kendi değerlerine sadık kalma arzusu ile diğer yandan toplumsal kabul görme ve dışlanmama ihtiyacı arasında sıkışıp kalmasına neden olabilir (Festinger, 1957). Örneğin, bireyin dürüstlük değerine karşın, iş ortamında başarılı olmak için bazı gerçekleri gizlemesi yönünde bir normatif baskı hissetmesi, tipik bir norm-değer çatışması örneğidir. Benzer şekilde, bireyin kişisel özgürlük ve özerklik değerleri, toplulukçu bir kültürün katı geleneksel normlarıyla çelişebilir.

Bu tür çatışmalar, bireyde bilişsel çelişki, suçluluk, utanç, kaygı ve içsel huzursuzluk gibi olumsuz duygusal tepkilere yol açabilir. Uzun süreli ve çözülmemiş norm-değer çatışmaları, bireyin benlik saygısını zedeleyebilir, kimlik bütünlüğünü sarsabilir ve genel psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyebilir. Bu bağlamda, norm-değer çatışmasının psikolojik



rahatsızlıkların gelişiminde önemli bir etiyolojik faktör olabileceği düşünülmektedir. Bireyin temel değerleriyle çelişen davranışlarda bulunmak zorunda kalması veya değerlerini ifade etme imkânı bulamaması, kronik stres kaynağı oluşturarak çeşitli ruhsal sorunlara zemin hazırlayabilir.

Mevcut literatür taramasının temel amacı, toplumsal normlar ve içsel değerler arasındaki çatışmanın doğasını, birey üzerindeki psikolojik etkilerini ve bu çatışmanın özellikle anksiyete bozuklukları, depresif bozukluklar ve stresle ilişkili rahatsızlıklar gibi psikolojik sorunların ortaya çıkışındaki rolünü sosyal psikoloji perspektifinden derinlemesine incelemektir. Bu amaç doğrultusunda, norm ve değer kavramları, bu yapıların etkileşimleri, çatışma kaynakları ve çatışmanın psikopatolojiyle ilişkisini açıklayan kuramsal modeller ele alınacak, ilgili araştırma bulguları değerlendirilecektir. Nihai olarak, bu çatışmaların yönetimi ve olumsuz etkilerinin azaltılmasına yönelik potansiyel stratejiler ve müdahale alanları tartışılacaktır.

1.4. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları

Çalışmamız, toplumsal normlar ve içsel değerler arasındaki çatışma olgusunu sosyal psikoloji disiplininin temel kavramları ve kuramları çerçevesinde ele almaktadır. Odak noktası, bu çatışmanın bireyin psikolojik sağlığı üzerindeki etkileri ve çeşitli psikolojik rahatsızlıkların gelişimindeki potansiyel rolüdür. İncelenen psikolojik rahatsızlıklar, özellikle norm-değer çatışmasıyla güçlü bir etiyolojik bağlantısı olduğu düşünülen anksiyete bozuklukları, depresif bozukluklar ve stresle ilişkili bozukluklar ile sınırlı tutulmuştur; ancak kimlik ve kişilikle ilgili sorunlara da değinilecektir. Kültürel farklılıkların norm ve değer algısı üzerindeki etkisi göz önünde bulundurulmakla birlikte, analizler daha çok evrensel psikolojik süreçlere odaklanacaktır.

Çalışmamızın yöntemi, mevcut literatürün kapsamlı bir biçimde taranması ve sentezlenmesine dayanmaktadır. Dolayısıyla, yeni ampirik veri toplanmamış, var olan kuramsal ve görgül birikim üzerinden bir değerlendirme yapılmıştır. Bu durum, birincil veri analizinin sağlayacağı özgün içgörülerin eksikliği anlamına gelebilir. Ayrıca, norm-değer çatışması ve psikopatoloji ilişkisi karmaşık ve çok faktörlü bir süreç olup, bu incelemede ele alınan değişkenler dışındaki (örneğin, genetik yatkınlık, erken çocukluk deneyimleri, sosyoekonomik faktörler) potansiyel etkileşimler ve aracı mekanizmaların tümü detaylandırılmamıştır.

İncelenen kaynaklar, ağırlıklı olarak Batı kültürlerinde yapılmış araştırmalara dayanmaktadır. Türkiye gibi farklı kültürel bağlamlarda norm-değer çatışmasının özgül görünüşleri ve psikolojik sonuçları hakkında daha fazla yerel araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu durum, bulguların genellenebilirliği konusunda bir sınırlılık teşkil edebilir. Son olarak, "psikolojik rahatsızlık" terimi geniş bir yelpazeyi kapsamakta olup, her bir rahatsızlığın norm-değer çatışmasıyla ilişkisinin derinlemesine incelenmesi bu metnin sınırlarını aşmaktadır. Bu nedenle, daha çok genel örüntüler ve mekanizmalar üzerinde durulmuştur. Bu sınırlılıklar göz önünde bulundurularak, elde edilen çıkarımların ve önerilerin ihtiyatla değerlendirilmesi önem taşımaktadır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE KURAMSAL TEMELLER

Toplumsal normlar ve içsel değerler arasındaki çatışmanın psikolojik rahatsızlıklarla ilişkisini anlayabilmek için öncelikle bu temel kavramların ve aralarındaki etkileşimi açıklayan kuramsal yaklaşımların net bir şekilde ortaya konması gerekmektedir. Bu kısımda, toplumsal normların sosyal psikolojik analizi, içsel değer sistemlerinin psikodinamik yapısı ve bu iki olgu arasındaki çatışmayı ele alan temel kuramlar detaylandırılacaktır. Bu kuramsal zemin, ilerleyen bölümlerde sunulacak olan çatışma dinamikleri ve psikopatoloji ilişkisine dair analizler için sağlam bir temel oluşturacaktır.

2.1. Toplumsal Normların Sosyal Psikolojik Analizi

Toplumsal normlar, sosyal yaşamın temel yapı taşlarından biridir ve bireylerin davranışlarını, beklentilerini ve etkileşimlerini düzenleyen görünmez ancak güçlü kurallardır. Sosyal psikoloji, normların nasıl oluştuğunu, nasıl sürdürüldüğünü, bireyler tarafından nasıl algılanıp içselleştirildiğini ve davranışları nasıl etkilediğini anlamaya yönelik zengin bir birikime sahiptir. Normlar, toplumsal düzenin sağlanmasında, grup kimliğinin oluşturulmasında ve bireyler arası koordinasyonun kolaylaştırılmasında kritik roller üstlenir.

2.1.1. Normların Tanımı, Türleri ve İşlevleri

Toplumsal normlar, en genel tanımıyla, bir grup veya toplum tarafından paylaşılan ve üyelerin belirli durumlarda nasıl düşünmeleri, hissetmeleri veya davranmaları gerektiğine dair beklentileri içeren standartlardır (Sherif, 1936; Cialdini & Trost, 1998). Bu standartlar, neyin "normal", "uygun" veya "kabul edilebilir" olduğunu tanımlar. Normlar, yazılı kurallar (örneğin, yasalar, yönetmelikler) olabileceği gibi, çoğunlukla yazılı olmayan, örtük ve grup üyeleri tarafından zımnen kabul edilen beklentiler şeklinde de var olabilirler. Örneğin, bir cenaze töreninde nasıl davranılacağı, bir restoranda nasıl sipariş verileceği veya bir arkadaşla nasıl selamlaşılacağı gibi durumlar, genellikle yazılı olmayan normlar tarafından yönlendirilir.

Sosyal psikoloji literatüründe normlar genellikle iki temel kategori altında incelenir: tanımlayıcı (descriptive) normlar ve emredici (injunctive) normlar (Cialdini, Reno, & Kallgren, 1990). Tanımlayıcı normlar, belirli bir durumda insanların çoğunluğunun fiilen ne yaptığına dair algılarımızı ifade eder. Örneğin, "çoğu insan vergisini zamanında ödüyor" algısı bir tanımlayıcı normdur. Bu normlar, bireylere neyin etkili ve uyum sağlayıcı bir davranış olduğuna dair bilgi sunar. Emredici normlar ise, belirli bir durumda insanların neyi yapması veya yapmaması gerektiğine, yani neyin onaylanıp neyin onaylanmadığına dair algılarımızı yansıtır. Örneğin, "insanlar vergilerini zamanında ödemelidir" algısı bir emredici normdur. Bu normlar, sosyal ödül ve ceza mekanizmalarıyla ilişkilidir ve ahlaki bir boyuta sahip olabilir.

Toplumsal normların birçok önemli işlevi bulunmaktadır. İlk olarak, normlar sosyal etkileşimlerde bir öngörülebilirlik ve düzen sağlar, böylece bireylerin birbirlerinin davranışlarını tahmin etmelerini ve buna göre kendi eylemlerini ayarlamalarını kolaylaştırır (Thibaut & Kelley, 1959). İkinci olarak, normlar grup kimliğinin ve dayanışmasının oluşumuna katkıda bulunur; ortak normları paylaşmak, bireylerin bir gruba ait hissetmelerini



ve grup hedefleri doğrultusunda birlikte hareket etmelerini sağlar (Hogg & Abrams, 1988). Üçüncü olarak, normlar, özellikle belirsiz veya yeni durumlarda bireylere nasıl davranacakları konusunda rehberlik ederek bilişsel yükü azaltır ve karar verme süreçlerini basitleştirir (Deutsch & Gerard, 1955). Son olarak, normlar, toplumsal değerlerin ve kültürel bilgilerin nesilden nesile aktarılmasında önemli bir araç işlevi görür.

2.1.2. Normların Oluşumu ve Aktarımı Süreçleri

Toplumsal normların nasıl ortaya çıktığı ve yayıldığı, sosyal psikolojinin temel araştırma konularından biridir. Normlar, genellikle bireylerin tekrarlayan etkileşimleri sonucunda, belirli davranış kalıplarının grup içinde yaygınlaşması ve zamanla ortak bir beklenti haline gelmesiyle oluşur. Sherif'in (1936) otokinetik etki deneyleri, belirsiz bir durumda bireylerin birbirlerinin yargılarından etkilenerek nasıl ortak bir grup normu oluşturduklarını klasik bir şekilde göstermiştir. Bu süreçte, bireylerin bilgi edinme ve sosyal onaylanma ihtiyaçları önemli rol oynar. Bir davranışın grup üyeleri tarafından tekrar tekrar sergilenmesi ve olumlu sonuçlar doğurması, o davranışın normatif bir statü kazanmasını kolaylaştırır.

Normların aktarımı ise çeşitli mekanizmalar aracılığıyla gerçekleşir. Sosyalleşme, bu mekanizmaların en önemlilerinden biridir. Bireyler, çocukluktan itibaren aile, okul, akran grupları ve medya gibi sosyalleşme ajanları aracılığıyla toplumun normlarını öğrenir ve içselleştirirler (Bandura, 1977). Gözlemleyerek öğrenme ve taklit, bu süreçte önemli bir yer tutar. Ayrıca, normlara uygun davranışlar ödüllendirilirken, normlardan sapan davranışlar eleştiri, dışlanma veya cezalandırma gibi olumsuz yaptırımlarla karşılaşabilir. Bu sosyal kontrol mekanizmaları, normların devamlılığını ve grup içindeki geçerliliğini sağlar.

Normların yayılmasında iletişim de kritik bir role sahiptir. Grup üyeleri, normlar hakkında konuşarak, dedikodu yaparak veya normatif davranışları sergileyenleri överek normların pekişmesine katkıda bulunurlar. Liderler ve statüsü yüksek grup üyeleri, normların belirlenmesi ve yayılmasında özellikle etkili olabilirler (Hollander, 1958). Günümüzde sosyal medya platformları da normların hızla yayılması ve değişmesi için yeni ve güçlü bir arena sunmaktadır. Bir davranışın veya düşüncenin viral hale gelmesi, kısa sürede yeni bir normatif beklenti oluşturabilir veya mevcut normları sorgulatabilir. Bu dinamikler, normların statik değil, zamanla ve toplumsal koşullara bağlı olarak değişebilen yapılar olduğunu göstermektedir.

2.1.3. Normlara Uyum ve Sapma Davranışları

Bireylerin toplumsal normlara uyma eğilimi, sosyal psikolojide "uyma davranışı" (conformity) olarak adlandırılır ve kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Asch'in (1951) klasik çizgi yargılama deneyleri, bireylerin kendi algılarına açıkça ters düşse bile, grup baskısı altında çoğunluğun yanlış yargılarına uyabildiklerini çarpıcı bir şekilde ortaya koymuştur. Normlara uyma davranışının altında yatan iki temel motivasyon tanımlanmıştır: bilgisel sosyal etki (informational social influence) ve normatif sosyal etki (normative social influence) (Deutsch & Gerard, 1955). Bilgisel sosyal etki, bireyin doğru ve etkili davranma isteğinden kaynaklanır; belirsiz durumlarda başkalarının davranışlarını bir bilgi kaynağı olarak kullanarak onlara uyar. Normatif sosyal etki ise, bireyin başkaları tarafından kabul edilme, sevilme ve

dışlanmama isteğinden kaynaklanır; grubun beklentilerine uyarak sosyal onay elde etmeyi hedefler.

Ancak, bireyler her zaman ve her koşulda normlara körü körüne uymazlar. Normlardan sapma davranışı da sosyal yaşamın bir gerçeğidir ve çeşitli nedenlere dayanabilir. Bireyin güçlü kişisel inançları veya değerleri, hâkim normlarla çelişiyorsa, birey norma uymak yerine kendi içsel standartlarına göre hareket etmeyi tercih edebilir. Bu durum, özellikle norm-değer çatışmasının merkezinde yer alır. Ayrıca, bireyin gruba aidiyet duygusunun zayıf olması, normun meşruiyetine inanmaması veya normu ihlal etmenin getireceği potansiyel faydaların (örneğin, bireysel kazanç, özerklik ifadesi) yaptırımlardan daha ağır basması gibi faktörler de sapma davranışına yol açabilir (Merton, 1938).

Normlardan sapma, her zaman olumsuz bir durum olarak değerlendirilmemelidir. Bazı durumlarda, normlardan sapma, yaratıcılığın, yenilikçiliğin ve toplumsal değişimin bir kaynağı olabilir. Adaletsiz veya işlevsiz hale gelmiş normlara karşı çıkan bireyler veya azınlık grupları, zamanla çoğunluğun düşüncelerini etkileyerek yeni normların oluşumuna öncülük edebilirler (Moscovici, 1976). Ancak, genel olarak, normlardan sapma riskli bir davranıştır ve bireyi sosyal izolasyon, damgalanma veya cezalandırılma gibi olumsuz sonuçlarla karşı karşıya bırakabilir. Bu potansiyel maliyetler, bireylerin normlara uyma yönündeki güçlü eğilimini pekiştirir.

2.2. İçsel Değer Sistemlerinin Psikodinamik Yapısı

İçsel değerler, bireyin davranışlarına rehberlik eden, yaşamına anlam katan ve kimliğinin temelini oluşturan soyut idealler ve inançlardır. Psikoloji literatüründe değerler, motivasyonel hedefler olarak kabul edilir ve bireyin tutumlarını, tercihlerini ve eylemlerini derinden etkileyen psikodinamik yapılar olarak görülür. Değer sistemleri, bireyin kişisel deneyimleri, kültürel arka planı ve bilişsel gelişim süreci içinde şekillenir ve zamanla göreceli bir istikrar kazanır.

2.2.1. Değerlerin Tanımı ve Sınıflandırılması

Değerler, Rokeach'in (1973, s. 5) klasik tanımına göre, "belirli bir davranış biçiminin veya varoluş amacının kişisel veya toplumsal olarak zıt veya karşıt bir davranış biçimine veya varoluş amacına tercih edilebilir olduğuna dair kalıcı bir inançtır." Bu tanım, değerlerin hem araçsal (belirli davranış biçimleri; örneğin, dürüst olmak, çalışkan olmak) hem de amaçsal (varoluş amaçları; örneğin, barış dolu bir dünya, kişisel başarı) olabileceğini vurgular. Değerler, bireyin neyin "iyi", "doğru" veya "arzu edilir" olduğuna dair yargılarını yansıtır ve bu yargılar, bireyin yaşamındaki öncelikleri belirlemesine yardımcı olur.

Schwartz (1992, 2012), kültürlerarası geçerliliği olan kapsamlı bir değer kuramı geliştirmiştir. Bu kurama göre değerler, (1) inançlardır, (2) arzu edilen amaçlarla (örneğin, güvenlik, başarı) veya bu amaçlara ulaşmak için gerekli davranışlarla (örneğin, itaatkarlık, hırs) ilgilidir, (3) belirli durumların ötesine geçer (trans-situasyondur), (4) davranışların ve olayların seçimi veya değerlendirilmesi için standartlar veya kriterler olarak hizmet eder, (5) önem derecelerine göre sıralanır (bir değer hiyerarşisi oluşturur) ve (6) bu göreceli önem, eyleme rehberlik eder. Schwartz, on temel motivasyonel değer türü tanımlamıştır: güç, başarı,



hazcılık, uyarılım, özyönelim, evrenselcilik, iyilikseverlik, geleneksellik, uyma ve güvenlik. Bu değer türleri, birbiriyle ilişkili dinamik bir yapı içinde yer alır; bazı değerler birbiriyle uyumlu iken (örneğin, başarı ve güç), bazıları çatışma halindedir (örneğin, özyönelim ve geleneksellik).

Değerlerin sınıflandırılması, bireylerin ve kültürlerin değer yönelimlerini anlamak ve karşılaştırmak için önemli bir araç sunar. Örneğin, bireycilik-toplulukçuluk (Hofstede, 2001; Triandis, 1995) ayrımı, değer sistemlerindeki temel farklılıklardan birini yansıtır. Bireyci kültürlerde özerklik, kişisel başarı ve kendini ifade etme gibi değerler ön plandayken, toplulukçu kültürlerde grup uyumu, sadakat ve karşılıklı bağlılık gibi değerler daha fazla vurgulanır. Bu tür kültürel farklılıklar, norm-değer çatışmasının doğasını ve sıklığını da etkileyebilir.

2.2.2. Değerlerin Gelişimi ve İçselleştirilmesi

Değerler, doğuştan gelen özellikler değildir; bireyin yaşamı boyunca sosyalleşme, eğitim, kişisel deneyimler ve bilişsel gelişim süreçleriyle şekillenir. Aile, değerlerin aktarımında ilk ve en önemli kurumdur. Ebeveynler, kendi değerlerini çocuklarına doğrudan öğretme (nasihat, kurallar koyma) veya dolaylı olarak model olma (davranışlarıyla örnek olma) yoluyla aktarırlar (Grusec & Goodnow, 1994). Okul, akran grupları, dini kurumlar ve medya da bireyin değer sisteminin gelişiminde önemli roller oynar. Özellikle ergenlik dönemi, bireyin mevcut değerleri sorguladığı, farklı değerlerle tanıştığı ve kendi kişisel değer hiyerarşisini oluşturmaya başladığı kritik bir evredir (Erikson, 1968).

Değerlerin içselleştirilmesi, dışsal olarak empoze edilen bir kuralın veya beklentinin, bireyin kendi benlik sisteminin bir parçası haline gelmesi sürecidir. Bu süreç, bireyin değeri anlamlı bulması, kendi amaçlarıyla ilişkilendirmesi ve duygusal olarak benimsemesiyle gerçekleşir. İçselleştirilmiş değerler, dışsal ödül veya ceza beklentisi olmaksızın, bireyin davranışlarını içten gelen bir motivasyonla yönlendirir (Ryan & Deci, 2000). Örneğin, dürüstlük değerini içselleştirmiş bir birey, kimse görmediğinde bile dürüst davranır, çünkü bu davranış kendi benlik algısıyla tutarlıdır.

Bilişsel gelişim kuramları, özellikle Kohlberg'in (1981) ahlaki gelişim kuramı, değerlerin ve ahlaki yargıların gelişimini aşamalı bir süreç olarak tanımlar. Bu kurama göre, bireyler çocuklukta ceza ve itaate dayalı bir ahlak anlayışından, ergenlik ve yetişkinlikte daha soyut, evrensel etik ilkelere dayalı bir ahlak anlayışına doğru ilerlerler. Bu gelişimsel süreç, bireyin değerleri daha karmaşık ve farklılaşmış bir şekilde anlamasını ve uygulamasını sağlar. Ancak, tüm bireylerin en üst ahlaki gelişim düzeylerine ulaşamayabileceği ve değer gelişiminin kültürel ve bireysel farklılıklar gösterebileceği de unutulmamalıdır.

2.2.3. Değerlerin Davranış ve Tutumlar Üzerindeki Etkisi

İçsel değerler, bireyin tutumlarını, kararlarını ve davranışlarını etkileyen güçlü motivasyonel güçlerdir. Değerler, genel ve soyut ilkeler olduğu için, belirli bir davranışı doğrudan belirlemek yerine, daha çok davranışsal eğilimleri ve tercihleri şekillendirirler (Feather, 1995). Örneğin, başarı değerine yüksek önem veren bir birey, kariyer hedeflerine ulaşmak için daha fazla çaba gösterme, rekabetçi olma ve zorluklar karşısında dirençli olma eğiliminde olabilir.

Benzer şekilde, iyilikseverlik değerini benimsemiş bir kişi, başkalarına yardım etme, empati kurma ve gönüllü faaliyetlere katılma olasılığı daha yüksek olabilir.

Değerler, tutumların da önemli bir belirleyicisidir. Tutumlar, belirli bir nesneye, kişiye veya duruma yönelik olumlu veya olumsuz değerlendirmelerdir ve genellikle altta yatan değerlerle tutarlıdır (Maio & Olson, 1995). Örneğin, çevre koruma değerine sahip bir birey, geri dönüşüm, enerji tasarrufu ve sürdürülebilir tüketim gibi konulara yönelik olumlu tutumlar geliştirecektir. Değerler ve tutumlar arasındaki bu tutarlılık, bireyin bilişsel dünyasında bir denge ve uyum sağlar.

Ancak, değerlerin davranışa dönüşmesi her zaman doğrudan ve engelsiz bir süreç değildir. Durumsal faktörler, sosyal baskılar, kişisel yetenekler ve kaynaklar gibi pek çok etken, değerlerin davranışsal ifadesini etkileyebilir (Ajzen, 1991). Bazen bireyler, değerleriyle çelişen davranışlarda bulunabilirler; bu durum, genellikle bilişsel çelişki ve suçluluk duygularına yol açar. Norm-değer çatışması da tam bu noktada devreye girer: Bireyin önemli bir değeri, toplumsal bir norm veya beklentiyle çeliştiğinde, birey ya değerine sadık kalarak normdan sapma riskini göze alacak ya da norma uyarak değerini ihlal etmenin getireceği içsel rahatsızlıkla başa çıkmak zorunda kalacaktır. Bu tür durumlar, bireyin psikolojik sağlığı için önemli bir stres kaynağı olabilir.

2.3. Norm-Değer Çatışmasına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Toplumsal normlar ile içsel değerler arasındaki uyumsuzluk, bireyde içsel bir gerilim ve rahatsızlık yaratır. Bu durumu ve sonuçlarını açıklamak için sosyal psikolojide çeşitli kuramsal yaklaşımlar geliştirilmiştir. Bilişsel çelişki kuramı, benlik uyumsuzluğu kuramı ve stres-başa çıkma modelleri, norm-değer çatışmasının psikolojik dinamiklerini anlamada özellikle faydalı çerçeveler sunar.

2.3.1. Bilişsel Çelişki Kuramı ve Uygulanabilirliği

Leon Festinger'in (1957) bilişsel çelişki kuramı, bireyin tutumları, inançları veya davranışları arasında bir tutarsızlık veya çelişki algıladığında yaşadığı psikolojik rahatsızlık durumunu ifade eder. Kurama göre, bireyler bilişsel tutarlılığı tercih ederler ve çelişki yaşadıklarında bu rahatsızlığı azaltmak için motive olurlar. Norm-değer çatışması, bilişsel çelişkinin tipik bir örneğidir. Bireyin içselleştirdiği bir değer (örneğin, "dürüst olmak önemlidir") ile toplumsal bir normun gerektirdiği veya teşvik ettiği bir davranış (örneğin, "başarılı olmak için bazen yalan söylemek gerekebilir") çeliştiğinde, birey bilişsel çelişki yaşar.

Bu çelişkiyi azaltmak için birey çeşitli stratejilere başvurabilir. Birincisi, çelişen bilişlerden birini değiştirmektir; örneğin, değerini yeniden yorumlayabilir ("bu durumda dürüst olmamak o kadar da kötü değil") veya normun geçerliliğini sorgulayabilir ("bu norm adil değil"). İkincisi, çelişkiyi önemsizleştirmektir ("bu küçük bir yalan, kimseye zararı yok"). Üçüncüsü, çelişen bilişleri destekleyen yeni bilgiler eklemektir ("herkes böyle yapıyor", "başka çarem yoktu"). Dördüncüsü ise, davranışı değiştirmektir; yani, norma uymak yerine değere uygun davranmak veya tam tersi. Seçilen strateji, genellikle çelişkinin büyüklüğüne, bilişlerin birey için önemine ve değişim maliyetine bağlıdır.



Norm-değer çatışması bağlamında, bireyin değerini değiştirmesi genellikle daha zordur, çünkü değerler benlik kavramının derinlerine işlemiştir. Bu nedenle, birey ya norma uyarak değerini ihlal etmenin yarattığı çelişkiyle yaşamak (ve bunu rasyonalize etmeye çalışmak) ya da norma karşı çıkarak değerine sadık kalmak (ve bunun sosyal sonuçlarıyla yüzleşmek) arasında bir seçim yapmak zorunda kalabilir. Sürekli ve çözülmemiş bilişsel çelişki, kronik stres, kaygı ve benlik saygısında azalma gibi olumsuz psikolojik sonuçlara yol açabilir (Harmon-Jones & Mills, 1999). Bu durum, norm-değer çatışmasının psikopatoloji gelişimindeki potansiyel rolünü vurgular.

2.3.2. Benlik Uyuşmazlığı Kuramı ve İçsel Gerilimler

E. Tory Higgins'in (1987) benlik uyuşmazlığı kuramı, bireyin farklı benlik temsilleri arasındaki tutarsızlıkların belirli duygusal ve motivasyonel sonuçlara yol açtığını öne sürer. Kuram, üç temel benlik alanını tanımlar: gerçek benlik (bireyin şu anda sahip olduğuna inandığı özellikler), ideal benlik (bireyin sahip olmayı arzuladığı özellikler) ve olması gereken benlik (bireyin sahip olması gerektiğine inandığı veya başkalarının ondan beklediği özellikler). İçsel değerler genellikle ideal benlikle, toplumsal normlar ve beklentiler ise olması gereken benlikle yakından ilişkilidir.

Norm-değer çatışması, özellikle gerçek benlik ile olması gereken benlik arasında veya ideal benlik ile olması gereken benlik arasında bir uyuşmazlık yarattığında içsel gerilimlere neden olabilir. Örneğin, bireyin içsel değeri (ideal benlik) özerk ve yaratıcı olmak iken, çalıştığı kurumun katı ve hiyerarşik normları (olması gereken benlik) bu değeri ifade etmesini engelliyorsa, birey bir benlik uyuşmazlığı yaşar. Gerçek benlik ile olması gereken benlik arasındaki uyuşmazlıklar, genellikle kaygı, suçluluk ve korku gibi ajitasyonla ilişkili duygulara yol açar. Birey, beklentileri karşılayamadığı veya normlara uymadığı için eleştirilme veya cezalandırılma endişesi taşır.

İdeal benlik ile gerçek benlik arasındaki uyuşmazlıklar ise, genellikle hayal kırıklığı, üzüntü ve tatminsizlik gibi çökkünlükle ilişkili duygulara neden olur. Norm-değer çatışması, bireyin ideal benliğine (değerlerine) uygun yaşamasını engellediğinde, bu tür duygular ortaya çıkabilir. Örneğin, yardımseverlik değerine sahip bir birey, rekabetçi bir ortamda bu değerini sergileyemediğinde hayal kırıklığı yaşayabilir. Benlik uyuşmazlığı kuramı, norm-değer çatışmasının nasıl farklı duygusal tepkilere (örneğin, kaygı veya depresyon) yol açabileceğini ve bu çatışmaların bireyin motivasyonunu ve davranışlarını nasıl etkileyebileceğini anlamak için önemli bir çerçeve sunar (Boldero & Francis, 2000).

2.3.3. Stres ve Başa Çıkma Modelleri Bağlamında Çatışma

Norm-değer çatışması, birey için önemli bir psikososyal stres kaynağı olarak da değerlendirilebilir. Lazarus ve Folkman'ın (1984) bilişsel değerlendirme temelli stres ve başa çıkma modeli, bu süreci anlamak için faydalı bir perspektif sunar. Bu modele göre stres, bireyin çevresel talepleri (stresörler) ile bu taleplerle başa çıkma kaynakları arasında bir dengesizlik algılaması durumunda ortaya çıkar. Norm-değer çatışması, bireyin temel inanç ve kimlik sistemini tehdit eden bir stresör olarak işlev görebilir.

Stres sürecinde birey, öncelikle durumu değerlendirir (birincil değerlendirme): "Bu durum benim için ne anlama geliyor? Değerlerim tehdit altında mı? Potansiyel bir zarar veya kayıp söz konusu mu?" Eğer durum tehdit edici veya zorlayıcı olarak algılanırsa, birey başa çıkma kaynaklarını ve stratejilerini değerlendirir (ikincil değerlendirme): "Bu durumla başa çıkmak için ne yapabilirim? Hangi seçeneklerim var?" Başa çıkma stratejileri, probleme yönelik (sorunu çözmeye veya değiştirmeye odaklanan) veya duyguya yönelik (stresin yarattığı olumsuz duyguları yönetmeye odaklanan) olabilir.

Norm-değer çatışması durumunda, probleme yönelik başa çıkma stratejileri, normu değiştirmeye çalışmak, değerleri ifade etmek için alternatif yollar bulmak veya çatışmalı ortamdan uzaklaşmak gibi eylemleri içerebilir. Duyguya yönelik stratejiler ise, durumu yeniden yorumlamak, duygusal destek aramak, dikkatini başka yöne çevirmek veya çatışmanın yarattığı gerilimi azaltmak için rahatlama teknikleri kullanmak gibi yöntemleri kapsayabilir. Başa çıkma çabalarının etkinliği, çatışmanın doğasına, bireyin kişilik özelliklerine, sosyal destek sistemlerine ve mevcut kaynaklara bağlıdır. Eğer birey etkili başa çıkma stratejileri geliştiremezse veya çatışma sürekli ve yoğun bir şekilde devam ederse, kronik stresin olumsuz fizyolojik ve psikolojik sonuçları (örneğin, bağışıklık sisteminin zayıflaması, yorgunluk, kaygı, depresyon) ortaya çıkabilir (Cohen, Kessler, & Gordon, 1995). Bu bağlamda, stres ve başa çıkma modelleri, norm-değer çatışmasının psikolojik rahatsızlıklara giden yolda nasıl bir aracı rol oynayabileceğini açıklamaya yardımcı olur.

3. TOPLUMSAL NORMLAR VE İÇSEL DEĞERLER ARASINDAKİ ÇATIŞMANIN DİNAMİKLERİ

Toplumsal normlar ve içsel değerler arasındaki çatışma, bireyin iç dünyasında ve sosyal ilişkilerinde karmaşık dinamiklere yol açar. Bu çatışmanın kaynakları çeşitlidir ve bireyin psikolojik iyi oluşu üzerinde derin etkileri olabilir. Bu kısımda, çatışmayı tetikleyen temel faktörler ve çatışmanın birey üzerindeki psikolojik yansımaları ayrıntılı bir şekilde incelenecektir. Bu analiz, norm-değer uyumsuzluğunun bireysel deneyimlerde nasıl tezahür ettiğini ve ne tür içsel süreçleri harekete geçirdiğini anlamamıza yardımcı olacaktır.

3.1. Çatışmanın Kaynakları ve Tetikleyici Faktörle

Norm-değer çatışması, çeşitli bireysel, kültürel ve toplumsal faktörlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkabilir. Hızlı toplumsal değişimler, kültürel farklılıklar ve bireyin özerklik ihtiyacı ile toplumsal beklentiler arasındaki gerilimler, bu çatışmanın başlıca kaynakları arasındadır. Bu faktörlerin anlaşılması, çatışmanın önlenmesi veya yönetilmesi için önemli ipuçları sunabilir.

3.1.1. Kültürel Değişim ve Normatif Belirsizlik

Toplumlar statik yapılar değildir; zaman içinde ekonomik, teknolojik, politik ve sosyal değişimlere uğrarlar. Bu değişimler, mevcut toplumsal normların sorgulanmasına, zayıflamasına veya yeni normların ortaya çıkmasına neden olabilir (Williams, 1970). Hızlı kültürel değişim dönemlerinde, eski ve yeni normlar arasında bir çatışma yaşanabilir veya hangi normların geçerli olduğu konusunda bir belirsizlik (anomi) durumu ortaya çıkabilir (Durkheim, 1897/1951). Bu normatif belirsizlik, bireylerin davranışlarını neye göre



yönlendirecekleri konusunda kafa karışıklığı yaşamalarına ve içsel değerleriyle tutarlı bir yol bulmakta zorlanmalarına neden olabilir.

Örneğin, geleneksel tarım toplumundan modern sanayi toplumuna veya bilgi toplumuna geçiş süreçlerinde, aile yapısı, çalışma ahlakı, toplumsal cinsiyet rolleri ve birey-toplum ilişkisi gibi pek çok alanda normatif dönüşümler yaşanır. Bu dönüşümler, bireylerin daha önce içselleştirdikleri değerler (örneğin, itaat, topluluk bağlılığı) ile yeni ortaya çıkan veya güçlenen değerler (örneğin, özerklik, bireysel başarı) arasında bir gerilim yaratabilir. Göç de önemli bir kültürel değişim kaynağıdır. Farklı bir kültüre göç eden bireyler, kendi geldikleri kültürün norm ve değerleri ile yeni toplumun norm ve değerleri arasında sıkışıp kalabilirler (Berry, 1997). Bu durum, özellikle ikinci nesil göçmenlerde kimlik karmaşasına ve norm-değer çatışmasına yol açabilir.

Küreselleşme ve iletişim teknolojilerindeki gelişmeler, farklı kültürlerin ve yaşam tarzlarının daha fazla etkileşim içine girmesine neden olmaktadır. Bu durum, bir yandan kültürel zenginleşmeye ve hoşgörüye katkıda bulunabilirken, diğer yandan yerel norm ve değerlerin aşınması veya evrensel olduğu iddia edilen bazı normların (genellikle Batı kaynaklı) baskın hale gelmesi gibi sorunlara yol açabilir. Bireyler, bu karmaşık ve çok katmanlı normatif ortamda kendi değerleriyle uyumlu bir kimlik ve yaşam biçimi oluşturmakta zorlanabilirler. Bu zorlanma, içsel çatışmaları ve psikolojik stresi artırabilir.

3.1.2. Bireycilik ve Toplulukçuluk Ekseninde Değer Farklılıkları

Kültürlerin bireycilik ve toplulukçuluk düzeyleri, norm ve değer sistemlerini önemli ölçüde etkileyen bir boyuttur (Hofstede, 2001; Triandis, 1995). Bireyci kültürler (örneğin, ABD, Batı Avrupa ülkeleri), bireysel hakları, özerkliği, kişisel başarıyı ve kendini ifade etmeyi vurgularken; toplulukçu kültürler (örneğin, birçok Asya, Afrika ve Latin Amerika ülkesi), grup uyumunu, sadakati, karşılıklı bağımlılığı ve toplumsal rollere uygun davranmayı ön planda tutar. Bu kültürel farklılıklar, norm-değer çatışmasının ortaya çıkış biçimlerini ve sıklığını etkileyebilir.

Örneğin, toplulukçu bir kültürde yetişmiş ve grup çıkarlarını kendi çıkarlarının önünde tutma değerini içselleştirmiş bir birey, daha bireyci bir kültüre (örneğin, eğitim veya iş için) gittiğinde, kendi değerleriyle çelişen normatif beklentilerle (örneğin, kendini öne çıkarma, rekabetçilik) karşılaşabilir. Bu durum, bireyde bir uyum zorluğu ve içsel çatışma yaratabilir. Benzer şekilde, bireyci değerlere (örneğin, kişisel özgürlük, mahremiyet) sahip bir birey, toplulukçu bir ortamda (örneğin, geniş aile içinde) bu değerlerini ifade etmekte veya yaşamakta zorlanabilir ve bu durum normatif baskı olarak algılanabilir.

Aynı toplum içinde bile, farklı alt kültürler veya gruplar arasında bireycilik-toplulukçuluk eğilimleri açısından farklılıklar olabilir. Örneğin, bir toplumun genel olarak toplulukçu olmasına rağmen, bazı meslek grupları (örneğin, sanatçılar, akademisyenler) daha bireyci değerlere sahip olabilir. Bu durum, bireylerin farklı sosyal bağlamlarda (örneğin, aile, iş, arkadaş çevresi) farklı normatif beklentilerle karşılaşmasına ve bu beklentiler arasında denge kurmakta zorlanmasına neden olabilir. Özellikle bireyin kendi içsel değer yönelimi (idiocentrism veya allocentrism) ile içinde bulunduğu kültürel bağlamın genel yönelimi

(bireycilik veya toplulukçuluk) arasında bir uyumsuzluk olduğunda, norm-değer çatışması riski artar (Triandis, Leung, Villareal, & Clack, 1985).

3.1.3. Sosyal Beklentiler ve Bireysel Özerklik İhtiyacı

Her bireyin, kendi kararlarını verme, kendi yaşamını yönlendirme ve kendi potansiyelini gerçekleştirme yönünde temel bir özerklik ihtiyacı vardır (Deci & Ryan, 1985; Self-Determination Theory). Ancak, toplumsal yaşam, bireyin bu özerklik ihtiyacını zaman zaman sınırlayan çeşitli sosyal beklentiler, roller ve sorumluluklar içerir. Bu sosyal beklentiler, aile, okul, iş yeri, arkadaş çevresi veya genel olarak toplum tarafından bireye yöneltilen örtük ya da açık taleplerdir. Bireyin içsel değerleri ve kişisel hedefleri ile bu dışsal beklentiler arasında bir uyumsuzluk olduğunda, norm-değer çatışması ortaya çıkabilir.

Örneğin, bir genç, kendi ilgi ve yeteneklerine uygun bir meslek seçmek (özerklik ve kendini gerçekleştirme değeri) isterken, ailesi onun için farklı bir kariyer yolu (örneğin, daha prestijli veya güvenceli bir meslek) bekleyebilir. Bu durum, gencin kendi içsel değerleriyle ailesinin normatif beklentileri arasında bir çatışma yaşamasına neden olabilir. Benzer şekilde, toplumsal cinsiyet rolleriyle ilgili katı beklentiler, bireylerin kendi cinsel kimliklerini veya ilgi alanlarını ifade etmelerini engelleyerek özerkliklerini kısıtlayabilir ve içsel çatışmalara yol açabilir (Eagly & Wood, 2012).

Bireyin özerklik ihtiyacı ile toplumsal kontrol mekanizmaları arasındaki denge, sağlıklı bir toplum ve birey için kritik öneme sahiptir. Aşırı toplumsal kontrol ve baskıcı normlar, bireyin yaratıcılığını, girişimciliğini ve kişisel gelişimini engelleyebilirken; aşırı bireyselleşme ve normların zayıflaması da toplumsal düzensizliğe ve yabancılaşmaya yol açabilir. Norm-değer çatışması, genellikle bu dengenin bozulduğu durumlarda daha belirgin hale gelir. Bireyin kendi değerlerine uygun bir yaşam sürme ve kendini gerçekleştirme çabası, toplumsal beklentilerle ne ölçüde uyumlaştırabildiği veya bu beklentilere ne ölçüde direnebildiği, çatışmanın sonuçlarını belirlemede önemli bir faktördür.

3.2. Çatışmanın Birey Üzerindeki Psikolojik Etkileri

Toplumsal normlar ve içsel değerler arasındaki çatışma, bireyin psikolojik dünyasında çeşitli yankılar uyandırır. Bu çatışma, bireyin kimlik algısını, anlam arayışını, sosyal ilişkilerini ve ahlaki yargılarını derinden etkileyebilir. Uzun süreli ve çözülmemiş çatışmalar, bireyin ruh sağlığı için ciddi riskler oluşturabilir.

3.2.1. Kimlik Krizi ve Anlam Arayışı

Kimlik, bireyin "**ben kimim?**", "**nereye aitim?**" ve "**hayattaki amacım ne?**" gibi temel sorulara verdiği yanıtlardan oluşan karmaşık bir yapıdır (Erikson, 1968). İçsel değerler, kimliğin çekirdeğini oluşturur ve bireye bir tutarlılık ve süreklilik duygusu verir. Toplumsal normlar ise, bireyin sosyal kimliğinin (örneğin, bir meslek grubunun üyesi, bir etnik grubun parçası) şekillenmesinde ve sosyal rollerin benimsenmesinde önemli bir rol oynar. Norm-değer çatışması, bireyin bu farklı kimlik bileşenleri arasında bir uyumsuzluk yaşamasına ve kimlik krizi deneyimlemesine neden olabilir.



Birey, kendi içsel değerleriyle çelişen toplumsal rolleri veya beklentileri yerine getirmek zorunda kaldığında, "gerçek benliği" ile "sosyal benliği" arasında bir bölünme hissedebilir. Bu durum, otantiklik duygusunu zedeleyebilir ve bireyin kendine yabancılaşmasına yol açabilir (Harter, 2006). Özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik gibi kimlik arayışının yoğun olduğu dönemlerde, norm-değer çatışması daha şiddetli yaşanabilir. Birey, hangi değerlere ve normlara bağlanacağı konusunda kararsızlık yaşayabilir, farklı kimlikleri deneyebilir veya kimlik oluşumunu erteleyebilir (Marcia, 1966).

Norm-değer çatışması, aynı zamanda bireyin yaşamın anlamına dair sorgulamalarını da tetikleyebilir. Değerler, bireye bir amaç ve yön duygusu verirken, bu değerlerin toplumsal normlarla çatışması, bireyin varoluşsal bir boşluk veya anlamsızlık hissetmesine neden olabilir (Frankl, 1959). Birey, "Neden yaşıyorum?", "Ne için çabalıyorum?" gibi sorularla yüzleşebilir ve bu sorulara tatmin edici yanıtlar bulmakta zorlanabilir. Anlam arayışı, bazı durumlarda bireyi daha derin bir öz-farkındalığa ve kişisel gelişime yöneltebilirken, bazı durumlarda ise umutsuzluk, çaresizlik ve varoluşsal kaygıya yol açabilir.

3.2.2. Yabancılaşma ve Sosyal İzolasyon

Toplumsal normlara uyum, bireyin gruba ait olma ve sosyal kabul görme ihtiyacını karşılamasına yardımcı olur. Ancak, bireyin içsel değerleri hâkim normlarla ciddi bir şekilde çelişiyorsa, birey kendini grubundan veya toplumundan farklı ve kopuk hissedebilir. Bu durum, yabancılaşma duygusuna yol açabilir. Yabancılaşma, bireyin kendine, başkalarına, işine veya topluma karşı bir mesafelenme, ilgisizlik ve güçsüzlük hissetmesi durumudur (Seeman, 1959).

Norm-değer çatışması yaşayan birey, kendi değerlerini ifade etmekten veya savunmaktan çekinebilir, çünkü bu durumun dışlanma, eleştirilme veya alay edilme gibi olumsuz sosyal sonuçlar doğuracağından korkabilir. Bu korku, bireyin kendini sansürlemesine, gerçek düşünce ve duygularını gizlemesine ve sosyal ilişkilerinde yüzeysel davranmasına neden olabilir. Sonuç olarak, birey anlamlı ve derin bağlar kurmakta zorlanabilir ve sosyal izolasyon yaşayabilir. Sosyal izolasyon hem fiziksel hem de ruhsal sağlık için önemli bir risk faktörüdür ve depresyon, anksiyete ve diğer psikolojik sorunların gelişimine katkıda bulunabilir (Cacioppo & Patrick, 2008).

Bazı durumlarda, birey norm-değer çatışması nedeniyle bilinçli olarak toplumdan veya belirli gruplardan uzaklaşmayı tercih edebilir. Kendi değerleriyle uyumlu olmayan bir çevrede bulunmak, birey için sürekli bir stres ve rahatsızlık kaynağı olabilir. Bu durumda, birey kendine daha uygun bir alt kültür veya referans grubu arayışına girebilir. Ancak, bu arayış her zaman başarılı olmayabilir ve birey kendini "ne oraya ne de buraya ait" hissettiği bir arafta bulabilir. Bu tür bir aidiyetsizlik duygusu, bireyin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyebilir.

3.2.3. Ahlaki İkilemler ve Vicdani Rahatsızlık

İçsel değerler, bireyin ahlaki pusulası işlevi görür ve neyin doğru neyin yanlış olduğuna dair yargılarını şekillendirir. Toplumsal normlar da genellikle belirli bir ahlaki temele dayanır, ancak bu ahlaki temel her zaman bireyin kişisel ahlak anlayışıyla örtüşmeyebilir. Norm-değer çatışması, bireyi zorlayıcı ahlaki ikilemlerle karşı karşıya bırakabilir. Birey, bir yanda kendi



vicdani değerlerine sadık kalma, diğer yanda ise toplumsal beklentilere veya otoriteye itaat etme arasında bir seçim yapmak zorunda kalabilir (Milgram, 1974).

Örneğin, bir çalışan, şirketinin yasa dışı veya etik olmayan bir uygulamasına tanık olduğunda, bir ahlaki ikilem yaşayabilir. Bir yanda dürüstlük, adalet ve toplumsal sorumluluk gibi değerleri, diğer yanda ise işini kaybetme korkusu, kariyerini riske atma endişesi veya meslektaşlarının baskısı gibi normatif faktörler vardır. Bu tür durumlarda, bireyin verdiği karar ne olursa olsun, bir tür vicdani rahatsızlık yaşaması muhtemeldir. Eğer birey değerlerine aykırı davranırsa, suçluluk, utanç ve pişmanlık gibi duygular yaşayabilir. Eğer değerlerine sadık kalarak normlara karşı çıkarsa, dışlanma, cezalandırılma veya misillemeyle karşılaşma riskini göze almış olur.

Sürekli olarak ahlaki ikilemlerle yüzleşmek ve vicdani rahatsızlık yaşamak, bireyin ahlaki kimliğini ve benlik saygısını zedeleyebilir. Birey, kendi ahlaki bütünlüğünü sorgulamaya başlayabilir veya ahlaki duyarsızlaşma geliştirebilir (Bandura, 1999). Bu durum, bireyin genel psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir ve sinizm, güvensizlik ve ahlaki yorgunluk gibi sorunlara yol açabilir. Ahlaki ikilemlerin çözümü, genellikle bireyin ahlaki muhakeme düzeyine, cesaretine, sosyal destek sistemlerine ve içinde bulunduğu durumun özelliklerine bağlıdır.

4. NORM-DEĞER ÇATIŞMASI VE PSİKOLOJİK RAHATSIZLIKLAR ARASINDAKİ İLİŞKİ

Toplumsal normlar ve içsel değerler arasındaki süregelen ve çözülmemiş çatışmalar, bireyin psikolojik dengesini bozarak çeşitli ruhsal sorunların ortaya çıkmasına veya mevcut sorunların şiddetlenmesine zemin hazırlayabilir. Normlar ile bireysel değerler arasındaki çatışmanın psikopatoloji gelişimindeki rolü, özellikle anksiyete bozuklukları, depresif bozukluklar, stresle ilişkili bozukluklar ve kimlik ya da kişilikle ilişkili sorunlar bağlamında kapsamlı bir şekilde ele alınmaktadır. Bu çerçevede, söz konusu çatışmanın psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkışındaki katkısı, ilgili bozukluk türleri özelinde ayrıntılı olarak incelenmektedir.

4.1. Çatışmanın Psikopatoloji Gelişimindeki Rolü: Genel Bir Bakış

Norm-değer çatışması, birey için kronik bir stres kaynağı oluşturabilir. Sürekli olarak kendi içsel değerleriyle çelişen beklentilerle yüzleşmek, değerlerini ifade edememek veya değerlerine aykırı davranışlarda bulunmak zorunda kalmak, bireyin bilişsel, duygusal ve fizyolojik sistemleri üzerinde yıpratıcı bir etki yaratır (McEwen, 1998). Bu kronik stres durumu, beynin stres tepki sistemlerini (örneğin, hipotalamik-pitüiter-adrenal eksen) aşırı uyatarak, nörokimyasal dengesizliklere ve yapısal değişikliklere yol açabilir. Bu değişiklikler, bireyi çeşitli psikolojik rahatsızlıklara karşı daha duyarlı hale getirebilir (Sapolsky, 2004).

Norm-değer çatışması, aynı zamanda bireyin benlik algısını ve öz saygısını da olumsuz etkiler. Kendi değerleriyle tutarsız bir yaşam sürdüğünü düşünen birey, kendini yetersiz, suçlu veya değersiz hissedebilir. Bu olumsuz kendilik algısı, depresyon ve anksiyete gibi rahatsızlıkların temel bileşenlerinden biridir (Beck, 1976). Ayrıca, çatışma nedeniyle yaşanan kimlik karmaşası, yabancılaşma ve anlam kaybı da psikopatoloji riskini artıran önemli



faktörlerdir. Birey, yaşamında bir amaç ve yön bulmakta zorlandığında, umutsuzluk ve çaresizlik duygularına kapılabilir.

Psikopatolojinin gelişiminde genellikle birden fazla faktörün etkileşim içinde olduğu kabul edilir (diatez-stres modeli). Genetik yatkınlık, erken dönem travmatik yaşantılar, kişilik özellikleri ve sosyal destek sistemlerinin yetersizliği gibi faktörler, bireyin psikolojik rahatsızlıklara karşı kırılganlığını (diatez) artırabilir. Norm-değer çatışması ise, bu kırılganlığı olan bireylerde bir tetikleyici (stresör) işlevi görerek, rahatsızlığın ortaya çıkmasına neden olabilir veya mevcut semptomları şiddetlendirebilir (Monroe & Simons, 1991). Dolayısıyla, norm-değer çatışması, psikopatolojinin karmaşık etiyojisinde önemli bir psikososyal risk faktörü olarak değerlendirilmelidir.

4.2. Anksiyete Bozuklukları ve Normatif Baskılar

Anksiyete bozuklukları, aşırı ve kontrol edilemeyen endişe, korku ve bunaltı duygularıyla karakterize edilen bir grup ruhsal rahatsızlıktır. Norm-değer çatışması, özellikle sosyal anksiyete bozukluğu ve yaygın anksiyete bozukluğu gibi durumların gelişiminde ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynayabilir. Normatif baskılar, bireyin sürekli olarak başkalarının beklentilerine uyma ve onaylanma ihtiyacı hissetmesine neden olarak anksiyete düzeyini artırabilir.

4.2.1. Sosyal Anksiyete ve Onaylanma İhtiyacı

Sosyal anksiyete bozukluğu (sosyal fobi), bireyin başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten yoğun bir şekilde korktuğu ve bu nedenle sosyal durumlardan kaçındığı veya bu durumlara aşırı sıkıntıyla katlandığı bir anksiyete bozukluğudur (APA, 2013). Norm-değer çatışması, sosyal anksiyetenin gelişimine çeşitli şekillerde katkıda bulunabilir. Bireyin içsel değerleri (örneğin, otantik olmak, kendini özgürce ifade etmek) ile sosyal ortamın normatif beklentileri (örneğin, belirli bir şekilde davranmak, popüler görüşlere uymak) çeliştiğinde, birey kendini açığa vurmaktan ve eleştirilmekten korkabilir.

Örneğin, birey kendi düşüncelerinin veya tercihlerinin grup tarafından kabul görmeyeceğini düşünüyorsa, sosyal ortamlarda sessiz kalmayı veya başkalarının beklentilerine uygun davranmayı tercih edebilir. Ancak bu durum, bireyin kendi değerlerini bastırmasına ve otantik olamamasına neden olarak içsel bir gerilim yaratır. Sürekli olarak başkalarının onayını arama ve reddedilmekten korkma, sosyal anksiyetenin temel özelliklerindendir (Clark & Wells, 1995). Norm-değer çatışması, bireyin bu onaylanma ihtiyacını daha da artırabilir ve sosyal etkileşimleri bir tehdit kaynağı olarak algılamasına yol açabilir.

Ayrıca, bazı toplumsal normlar (örneğin, mükemmeliyetçilik, yüksek başarı beklentisi) bireyler üzerinde aşırı bir performans baskısı yaratabilir. Birey, bu normlara ulaşamayacağından veya beklentileri karşılayamayacağından endişe ettiğinde, sosyal durumlarda yoğun bir kaygı yaşayabilir. Özellikle bireyin içsel değerleri bu tür rekabetçi ve performans odaklı normlarla uyumlu değilse (örneğin, birey daha çok iş birliği veya kişisel gelişim değerlerine sahipse), çatışma daha da belirginleşir ve sosyal anksiyete semptomlarını tetikleyebilir.

4.2.2. Yaygın Anksiyete Bozukluğu ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Yaygın anksiyete bozukluğu (YAB), bireyin çeşitli olaylar veya etkinlikler hakkında (örneğin, iş, sağlık, aile) aşırı ve kontrol etmekte zorlandığı bir endişe ve kuruntu hali yaşamasıyla karakterizedir (APA, 2013). Norm-değer çatışması, YAB gelişimine katkıda bulunan önemli bir faktör olan belirsizliğe tahammülsüzlüğü artırabilir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz durumların stresli ve kabul edilemez olarak algılanması ve bu durumlardan kaçınma eğilimi olarak tanımlanır (Dugas, Gagnon, Ladouceur, & Freeston, 1998).

Hızlı toplumsal değişimler, normatif belirsizlik ve değerler karmaşası, bireyin geleceğe yönelik öngörülerde bulunmasını zorlaştırır ve bir kontrol kaybı hissine yol açabilir. Birey, hangi normlara uyması, hangi değerleri benimsemesi ve nasıl bir yaşam sürmesi gerektiği konusunda sürekli bir kararsızlık ve endişe içinde olabilir. Bu durum, özellikle belirsizliğe karşı zaten düşük bir toleransı olan bireylerde YAB semptomlarını tetikleyebilir veya şiddetlendirebilir. Norm-değer çatışması, bireyin yaşamındaki temel referans noktalarını sarsarak, dünyayı daha tehlikeli ve öngörülemez bir yer olarak algılamasına neden olabilir.

Ayrıca, bireyin temel değerleriyle (örneğin, güvenlik, adalet, dürüstlük) çelişen toplumsal olaylar veya normlar (örneğin, toplumsal adaletsizlikler, yaygın yolsuzluk, şiddet olayları) da bireyde yoğun bir endişe ve güvensizlik duygusu yaratabilir. Birey, bu olumsuzlukları kontrol edemeyeceğini düşündüğünde ve değerlerinin tehdit altında olduğunu hissettiğinde, sürekli bir "kötü bir şey olacak" beklentisi içine girebilir. Bu durum, YAB'nin tipik bir özelliği olan aşırı ve yaygın endişe halini besleyebilir. Norm-değer çatışmasının yarattığı içsel tutarsızlık ve dışsal belirsizlik, bireyin başa çıkma mekanizmalarını zorlayarak anksiyete düzeyini kronik bir şekilde yüksek tutabilir.

4.3. Depresif Bozukluklar ve Değerlerin İhlali

Depresif bozukluklar, çökkün duygu durumu, ilgi ve haz kaybı, enerji azlığı, değersizlik ve suçluluk duyguları gibi belirtilerle karakterize edilen yaygın ruhsal rahatsızlıklardır. Norm-değer çatışması, bireyin temel değerlerinin ihlal edildiği veya yaşatılamadığı durumlarda, depresif semptomların ortaya çıkmasında veya derinleşmesinde önemli bir etken olabilir. Umutsuzluk, çaresizlik, anlamsızlık ve benlik saygısında azalma gibi depresyonla ilişkili psikolojik süreçler, norm-değer çatışmasıyla yakından bağlantılıdır.

4.3.1. Umutsuzluk, Çaresizlik ve Anlamsızlık Duyguları

Bireyin yaşamına anlam ve amaç katan temel değerleri, toplumsal normlar veya koşullar nedeniyle sürekli olarak engellendiğinde veya ihlal edildiğinde, bireyde derin bir umutsuzluk ve çaresizlik duygusu gelişebilir. Örneğin, adalet ve eşitlik değerlerine güçlü bir şekilde bağlı olan bir birey, yaygın toplumsal adaletsizlikler ve ayrımcılıkla karşılaştığında ve bu durumu değiştiremeyeceğini düşündüğünde, geleceğe yönelik olumlu beklentilerini yitirebilir (Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978; Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli). Bu umutsuzluk, depresyonun temel bir bileşenidir.

Norm-değer çatışması, aynı zamanda bireyin yaşamında bir anlamsızlık duygusu yaratabilir. Değerler, bireyin varoluşsal sorularına yanıt bulmasına ve yaşamını anlamlı bir çerçeveye



oturtmasına yardımcı olur (Frankl, 1959). Ancak, bu değerler toplumsal gerçeklikle sürekli bir çatışma halindeyse, birey yaşamın amacını sorgulamaya başlayabilir ve bir boşluk hissine kapılabilir. "Ne için yaşıyorum?", "Çabalarımın bir anlamı var mı?" gibi sorular, bireyi depresif bir ruh haline sürükleyebilir. Özellikle bireyin kendini gerçekleştirme, yaratıcılık veya maneviyat gibi üst düzey değerleri, baskıcı veya materyalist normlar tarafından engellendiğinde, bu anlamsızlık duygusu daha da derinleşebilir.

Değerleriyle uyumlu bir yaşam sürememek, bireyin motivasyonunu ve yaşam enerjisini de azaltabilir. Sürekli olarak kendi içsel pusulasına aykırı hareket etmek zorunda kalmak veya değerlerini ifade edememek, bireyde bir tükenmişlik ve yorgunluk hissine yol açabilir. Bu durum, depresyonun tipik belirtilerinden olan ilgi kaybı (anhedoni) ve enerji azlığıyla yakından ilişkilidir. Birey, daha önce keyif aldığı etkinliklerden zevk alamaz hale gelebilir ve günlük işlerini yapmakta zorlanabilir.

4.3.2. Benlik Saygısında Azalma ve Suçluluk Duyguları

Benlik saygısı, bireyin kendine yönelik genel olumlu veya olumsuz değerlendirmesidir ve psikolojik sağlık için kritik öneme sahiptir (Rosenberg, 1965). Norm-değer çatışması, bireyin benlik saygısını çeşitli yollarla zedeleyebilir. Kendi temel değerleriyle çelişen davranışlarda bulunmak zorunda kalan birey, kendini "kötü", "yetersiz" veya "ikiyüzlü" olarak algılayabilir. Bu olumsuz kendilik algısı, benlik saygısında önemli bir düşüşe neden olabilir. Örneğin, dürüstlük değerine sahip bir birey, iş ortamında yalan söylemek zorunda kaldığında, kendine olan saygısını yitirebilir.

Norm-değer çatışması, aynı zamanda yoğun suçluluk ve utanç duygularına da yol açabilir. Suçluluk, bireyin belirli bir davranışı nedeniyle kendi ahlaki standartlarını veya değerlerini ihlal ettiğini düşünmesiyle ortaya çıkan bir duygudur (Tangney & Dearing, 2002). Utanç ise, bireyin tüm benliğinin kusurlu veya değersiz olduğuna dair daha genel bir inançla ilişkilidir. Birey, toplumsal normlara uymak adına kendi değerlerinden taviz verdiğinde veya değerlerini savunamadığında, bu tür olumsuz kendilik değerlendirmeleri ve duyguları yaşayabilir. Kronik suçluluk ve utanç duyguları, depresyonun hem bir nedeni hem de bir sonucu olabilir.

Ayrıca, birey norm-değer çatışması nedeniyle toplumsal beklentileri karşılayamadığında veya başkaları tarafından eleştirildiğinde de benlik saygısı zarar görebilir. Özellikle onaylanma ve kabul görme ihtiyacı yüksek olan bireyler için, normlardan sapmanın getireceği sosyal reddedilme riski, benlik saygısı üzerinde yıkıcı bir etki yaratabilir. Bu durum, bireyin kendini daha da geri çekmesine, sosyal ilişkilerden kaçınmasına ve depresif bir kısır döngüye girmesine neden olabilir.

4.4. Stresle İlişkili Bozukluklar ve Uyum Güçlükleri

Norm-değer çatışması, birey için önemli bir psikososyal stresör olarak işlev görür ve bu durum, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) dışındaki stresle ilişkili bozuklukların (örneğin, uyum bozukluğu, akut stres bozukluğu) gelişimine katkıda bulunabilir. Bu bozukluklar, tanımlanabilir bir stresör veya stresörlere tepki olarak ortaya çıkan duygusal veya davranışsal semptomlarla karakterizedir. Norm-değer çatışmasının yarattığı sürekli

gerilim ve uyum sağlama zorluğu, bireyin başa çıkma kapasitesini aşabilir ve bu tür rahatsızlıklara zemin hazırlayabilir.

Uyum bozukluğu, belirli bir stresöre (veya stresörlere) maruz kaldıktan sonraki üç ay içinde ortaya çıkan, sıkıntıya veya işlevsellikte bozulmaya neden olan duygusal veya davranışsal semptomlarla tanımlanır (APA, 2013). Norm-değer çatışması, özellikle bireyin yaşamında önemli değişikliklere (örneğin, yeni bir iş, evlilik, göç) veya zorlayıcı koşullara (örneğin, baskıcı bir iş ortamı, aile içi çatışmalar) uyum sağlamaya çalıştığı dönemlerde belirgin bir stresör haline gelebilir. Birey, yeni ortamın normları ile kendi içsel değerleri arasında bir denge kurmakta zorlandığında, kaygı, çökkünlük, sinirlilik veya davranış sorunları gibi uyum bozukluğu semptomları geliştirebilir.

Örneğin, farklı bir kültürel ortama göç eden bir birey, yeni toplumun normları (örneğin, bireycilik, rekabetçilik) ile kendi getirdiği değerler (örneğin, toplulukçuluk, iş birliği) arasında bir çatışma yaşayabilir. Bu çatışma, bireyin yeni ortama uyum sağlamasını zorlaştırabilir, aidiyet duygusunu zedeleyebilir ve yoğun bir stres yaşamasına neden olabilir. Eğer birey bu stresle etkili bir şekilde başa çıkamazsa, uyum bozukluğu gelişebilir. Benzer şekilde, bireyin etik değerleriyle çelişen bir iş ortamında çalışmak zorunda kalması veya kişisel inançlarıyla bağdaşmayan toplumsal baskılara maruz kalması da uyum sorunlarına ve stresle ilişkili semptomlara yol açabilir. Bu durumlar, bireyin psikolojik dayanıklılığını test eder ve uyum kapasitesini zorlar.

4.5. Kimlik ve Kişilik Bağlamında Diğer Psikolojik Sorunlar

Norm-değer çatışması, sadece belirli anksiyete, depresyon veya stresle ilişkili bozukluklarla sınırlı kalmayıp, daha genel olarak bireyin kimlik bütünlüğü ve kişilik yapısı üzerinde de etkili olabilir. Sürekli ve çözülmemiş çatışmalar, kimlik dağınıklığına, benlik kavramında belirsizliğe ve bazı kişilik özelliklerinin veya bozukluklarının gelişimine katkıda bulunabilir. Özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik gibi kimlik gelişiminin kritik olduğu dönemlerde yaşanan norm-değer çatışmaları, uzun vadeli psikolojik sonuçlar doğurabilir.

Kimlik dağınıklığı, bireyin tutarlı bir benlik duygusu, net hedefleri ve sağlam değerleri olmadığı durumu ifade eder (Erikson, 1968). Norm-değer çatışması, bireyin hangi değerlere ve normlara bağlanacağı konusunda kafa karışıklığı yaşamasına ve tutarlı bir kimlik oluşturmakta zorlanmasına neden olabilir. Birey, farklı sosyal ortamlarda farklı "maskeler" takabilir, sık sık fikir ve hedef değiştirebilir veya kronik bir boşluk ve anlamsızlık duygusu yaşayabilir. Bu durum, bazı kişilik bozukluklarının (örneğin, sınırda kişilik bozukluğu) altında yatan temel dinamiklerden biri olabilir (Gunderson & Lyons-Ruth, 2008).

Ayrıca, norm-değer çatışmasıyla başa çıkmak için kullanılan bazı maladaptif savunma mekanizmaları veya başa çıkma stratejileri, zamanla katı ve işlevsiz kişilik örüntülerine dönüşebilir. Örneğin, sürekli olarak kendi değerlerini bastırmak ve başkalarının beklentilerine aşırı uyum sağlamak, bağımlı kişilik özelliklerinin gelişmesine katkıda bulunabilir. Tam tersine, toplumsal normlara karşı sürekli bir isyan ve muhalefet içinde olmak, antisosyal veya narsistik kişilik eğilimlerini besleyebilir. Bu tür kişilik örüntüleri, bireyin kişilerarası ilişkilerinde, iş yaşamında ve genel uyumunda ciddi sorunlara yol açabilir. Dolayısıyla, norm-



değer çatışmasının bireyin kişilik gelişimi ve psikolojik sağlığı üzerindeki etkileri, geniş bir yelpazede ve uzun vadeli bir perspektifle değerlendirilmelidir.

5. YÖNTEM

Toplumsal normlar ile içsel değerler arasındaki çatışmanın toplumda psikolojik rahatsızlıkların oluşumundaki etkisi, sosyal psikoloji bakış açısıyla analiz edilmektedir. Konunun çok boyutlu ve karmaşık yapısı, farklı kuramsal yaklaşımların ve görgül bulguların bütüncül bir biçimde değerlendirilmesini gerektirmektedir. Bu kapsamda, araştırmanın metodolojik temeli, kapsamlı bir literatür taramasına ve kuramsal senteze dayandırılmıştır.

5.1. Araştırma Deseni

Araştırmanın deseni, nitel bir yöntem olarak kapsamlı ve sistematik olmayan literatür derlemesi (narrative review) biçiminde yapılandırılmıştır. Bu yöntem, ilgili alandaki mevcut kuramsal ve görgül çalışmaların bütüncül bir perspektiften değerlendirilmesine olanak sağlamaktadır. Sistematik derlemelerden farklı olarak, bu tür bir derleme, belirli bir konuda mevcut bilgi birikimini özetlemeyi, sentezlemeyi, eleştirel bir değerlendirmeye tabi tutmayı ve yeni kuramsal perspektifler veya araştırma soruları önermeyi amaçlar (Green, Johnson, & Adams, 2006). Bu desen, özellikle geniş ve disiplinlerarası bir konu olan norm-değer çatışması ve psikopatoloji ilişkisini farklı açılardan ele almak ve derinlemesine bir anlayış geliştirmek için uygundur.

İnceleme, öncelikle toplumsal normlar ve içsel değerler kavramlarını tanımlamakta, bu kavramların sosyal psikolojideki kuramsal temellerini ve birey için önemini ortaya koymaktadır. Ardından, bu iki yapı arasındaki potansiyel çatışma alanları, çatışmanın kaynakları ve birey üzerindeki psikolojik etkileri analiz edilmektedir. Son olarak, bu çatışmanın anksiyete bozuklukları, depresif bozukluklar, stresle ilişkili bozukluklar ve diğer psikolojik sorunlar gibi çeşitli psikopatolojilerin etiyolojisindeki rolü, mevcut kuramlar ve araştırma bulguları ışığında tartışılmaktadır. Bu yapı, konunun mantıksal bir akış içinde ve giderek derinleşen bir analizle ele alınmasını sağlamaktadır.

Bu desenin seçilmesinin temel gerekçesi, konunun genişliği ve yeni birincil veri toplamının bu incelemenin sınırları dahilinde olmamasıdır. Kapsamlı bir literatür derlemesi, mevcut bilgi birikimini bir araya getirerek, norm-değer çatışması ve psikopatoloji arasındaki karmaşık ilişkiye dair bütüncül bir resim sunma potansiyeline sahiptir. Ayrıca, farklı kuramsal yaklaşımları (örneğin, bilişsel çelişki, benlik uyumsuzluğu, stres-başa çıkma) entegre ederek, konuya çok boyutlu bir bakış açısı getirmeyi mümkün kılar.

5.2. Veri Kaynakları ve Analiz Stratejisi

Veri kaynakları; sosyal psikoloji, klinik psikoloji, sosyoloji ve kültürel psikoloji alanlarında yayımlanan hakemli bilimsel dergilerdeki makaleler, kitaplar, kitap bölümleri ve temel kuramsal metinlerden oluşmaktadır. Kaynak seçimi yapılırken, konuyla doğrudan ilgili, güncel ve alanda kabul görmüş çalışmalara öncelik verilmiştir. Google Scholar, PsycINFO, Web of Science ve PubMed gibi akademik veri tabanları, ilgili literatüre ulaşmak için temel

araçlar olarak kullanılmıştır. Anahtar kelimeler olarak "social norms", "internal values", "value conflict", "norm-value conflict", "psychological disorders", "mental health", "anxiety", "depression", "stress", "identity" ve bunların Türkçe karşılıkları kullanılarak kapsamlı bir tarama yapılmıştır.

Veri analizi stratejisi, tematik analiz ve kavramsal sentez ilkelerine dayanmaktadır. Taranan literatürden elde edilen bilgiler, önceden belirlenmiş ana temalar (örneğin, normların tanımı ve işlevleri, değerlerin psikolojik önemi, çatışmanın kaynakları, çatışmanın psikopatolojiyle ilişkisi) etrafında organize edilmiştir. Her bir tema altında, farklı kuramsal perspektifler ve araştırma bulguları karşılaştırılmış, benzerlikler ve farklılıklar vurgulanmış ve potansiyel çelişkiler veya boşluklar belirlenmiştir.

Analiz sürecinde eleştirel bir bakış açısı benimsenmiş, sunulan argümanların ve bulguların güçlü ve zayıf yönleri değerlendirilmeye çalışılmıştır. Özellikle, norm-değer çatışmasının psikopatolojiyle ilişkisini açıklayan mekanizmalar üzerinde durulmuş ve bu mekanizmaların kuramsal tutarlılığı ve görgül desteği sorgulanmıştır. Farklı kuramların (örneğin, Festinger, Higgins, Lazarus & Folkman) konuya getirdiği açıklamalar entegre edilerek, daha kapsamlı ve bütüncül bir anlayışa ulaşılmaya çalışılmıştır. Elde edilen bilgiler, mantıksal bir akış içinde ve akademik bir üslupla sentezlenerek sunulmuştur. Bu süreç, mevcut bilgi birikiminin ötesine geçerek, konuya dair yeni içgörüler ve gelecek araştırmalar için öneriler geliştirmeyi de hedeflemiştir.

6. BULGULAR VE DEĞERLENDİRME

Toplumsal normlar ile içsel değerler arasındaki çatışmanın psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkışındaki rolüne ilişkin literatür taraması ve kuramsal analizler sonucunda temel saptamalar ve değerlendirmeler sunulmaktadır. Bu saptamalar, normların ve değerlerin etkileşim biçimleri, çatışmanın yaygınlığı ve tezahürleri ile psikopatoloji etiolojisindeki yerine odaklanmaktadır. Sunulan değerlendirmeler, mevcut bilgi birikiminin bir sentezi niteliğindedir ve konunun karmaşıklığını yansıtmaktadır.

6.1. Toplumsal Normların İçsel Değerlerle Etkileşimine Dair Temel Saptamalar

Literatürdeki genel eğilim, toplumsal normların ve içsel değerlerin bireyin davranışlarını ve psikolojik iyi oluşunu etkileyen iki temel, ancak zaman zaman birbiriyle çelişebilen, güç kaynağı olduğunu göstermektedir (örn., Cialdini & Trost, 1998; Schwartz, 2012). Normlar, genellikle dışsal beklentileri ve sosyal uyumu temsil ederken; değerler, daha çok içsel motivasyonları ve kişisel bütünlüğü yansıtır. İdeal durumda, bu iki sistem arasında bir uyum ve denge söz konusudur; birey hem toplumsal beklentilere cevap verebilir hem de kendi değerleriyle tutarlı bir yaşam sürebilir. Ancak, bu uyum her zaman mümkün olmamakta ve çeşitli faktörlere bağlı olarak farklı düzeylerde çatışmalar ortaya çıkabilmektedir.

Yapılan incelemeler, normların ve değerlerin etkileşiminin dinamik bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Bireyler, normları pasif bir şekilde kabul etmek yerine, onları kendi değer süzgeçlerinden geçirerek yorumlama ve anlamlandırma eğilimindedirler (Turner, 1991). Eğer bir norm, bireyin temel değerleriyle ciddi bir şekilde çelişiyorsa, birey bu norma karşı direnç gösterebilir veya normu kendi değerleriyle uyumlu hale getirecek şekilde yeniden



yorumlayabilir. Ancak, normatif baskının güçlü olduğu veya bireyin uyum motivasyonunun yüksek olduğu durumlarda, değerlerle çelişen normlara uyum davranışı da gözlenebilir. Bu durum, Festinger'in (1957) bilişsel çelişki kuramında tanımladığı gibi, içsel bir gerilime ve rahatsızlığa yol açar.

Kültürel bağlamın, norm-değer etkileşiminde önemli bir moderatör rolü oynadığı saptanmıştır. Bireyci kültürlerde, kişisel değerlerin ve özerkliğin ön planda olması nedeniyle, norm-değer çatışması daha sık yaşanabilir ve bireylerin bu çatışmaya tepkileri daha çok bireysel başa çıkma stratejilerine odaklanabilir (Triandis, 1995). Toplulukçu kültürlerde ise, grup uyumu ve toplumsal beklentilere verilen önem nedeniyle, bireylerin normlara uyma eğilimi daha yüksek olabilir; ancak bu durum, içsel değerlerin bastırılması ve uzun vadede psikolojik sorunların birikmesi riskini de beraberinde getirebilir (Markus & Kitayama, 1991). Bu kültürel farklılıklar, çatışmanın deneyimlenme biçimini ve sonuçlarını önemli ölçüde etkilemektedir.

6.2. Norm-Değer Çatışmasının Yaygınlığı ve Biçimlerine İlişkin Gözlemler

Norm-değer çatışmasının, modern toplumlarda giderek yaygınlaşan bir olgu olduğu yönünde güçlü göstergeler bulunmaktadır. Hızlı toplumsal değişim, küreselleşme, artan kültürel çeşitlilik ve bireyselleşme eğilimleri, farklı norm ve değer sistemlerinin bir arada var olmasına ve zaman zaman birbiriyle çarpışmasına neden olmaktadır (Bauman, 2000). Bu durum, bireyleri sürekli olarak farklı beklentiler ve talepler arasında denge kurmak zorunda bırakmakta ve normatif belirsizliği artırmaktadır. Özellikle genç kuşaklar, geleneksel değerler ile modern yaşamın getirdiği yeni normlar arasında sıkışıp kalma riskiyle daha fazla karşı karşıyadır (Arnett, 2000).

Çatışmanın biçimleri, bireyin yaşam alanlarına (örneğin, aile, iş, eğitim, sosyal ilişkiler) ve çatışan norm ve değerlerin içeriğine göre çeşitlilik göstermektedir. Örneğin, iş yaşamında dürüstlük ve etik değerler ile kar maksimizasyonu veya rekabet normları arasında çatışma yaşanabilir (Brief, Buttram, & Dukerich, 2001). Aile içinde, bireysel özerklik ve kendini gerçekleştirme değerleri ile geleneksel aile rolleri ve beklentileri çelişebilir. Toplumsal cinsiyet rolleri, cinsel yönelim, dini inançlar ve politik görüşler gibi konularda da bireylerin içsel değerleri ile hâkim toplumsal normlar arasında ciddi çatışmalar ortaya çıkabilmektedir.

Gözlemler, norm-değer çatışmasının her zaman açık ve bilinçli bir şekilde yaşanmayabileceğini de göstermektedir. Bazen bireyler, yaşadıkları içsel huzursuzluğun veya psikolojik sıkıntının temelinde yatan norm-değer uyumsuzluğunun farkında olmayabilirler. Bu durum, özellikle bireyin kendi değerlerini net bir şekilde tanımlayamadığı veya toplumsal normları sorgulamadan içselleştirdiği durumlarda daha belirgindir. Çatışmanın üstü örtük kalması, sorunun çözülmesini zorlaştırabilir ve kronikleşmesine neden olabilir. Bu bağlamda, bireyin öz-farkındalığının ve eleştirel düşünme becerilerinin geliştirilmesi, çatışmanın tanınması ve yönetilmesi açısından önem taşımaktadır.

6.3. Psikolojik Rahatsızlıkların Etiyolojisinde Çatışmanın Rolüne Dair Kanıtlar

Literatürdeki bulgular, norm-değer çatışmasının çeşitli psikolojik rahatsızlıkların etiyolojisinde önemli bir risk faktörü olduğuna işaret etmektedir. Bu ilişki, özellikle anksiyete

bozuklukları, depresif bozukluklar ve stresle ilişkili rahatsızlıklar için daha belirgindir. Çatışmanın yarattığı kronik stres, bilişsel çelişki, benlik uyuşmazlığı, anlam kaybı ve sosyal izolasyon gibi mekanizmalar aracılığıyla psikopatoloji gelişimine katkıda bulunmaktadır.

6.3.1. Anksiyete ve Depresyon Spektrumunda Çatışmanın Etkileri

Norm-değer çatışmasının anksiyete bozuklukları üzerindeki etkisi, özellikle sosyal anksiyete ve yaygın anksiyete bağlamında incelenmiştir. Bireyin kendi değerleriyle (örneğin, otantiklik) çelişen normatif baskılarla (örneğin, onaylanma ihtiyacı, mükemmeliyetçilik) karşılaşması, sosyal ortamlarda yoğun bir kaygı ve olumsuz değerlendirilme korkusu yaşamasına neden olabilmektedir (örn., Kashdan & Rottenberg, 2010). Sürekli olarak başkalarının beklentilerine uyum sağlamaya çalışmak ve kendi içsel sesini bastırmak, bireyin anksiyete düzeyini artırarak sosyal kaçınmaya veya aşırı uyum davranışlarına yol açabilir. Benzer şekilde, normatif belirsizlik ve değerler karmaşasının yarattığı kontrol kaybı hissi ve geleceğe yönelik endişeler, yaygın anksiyete bozukluğunun gelişimini tetikleyebilir (Dugas et al., 1998).

Depresif bozukluklar açısından, norm-değer çatışmasının umutsuzluk, çaresizlik, anlamsızlık ve benlik saygısında azalma gibi depresyonun temel bileşenleriyle güçlü bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Bireyin temel değerlerinin (örneğin, adalet, başarı, anlamlı ilişkiler) toplumsal koşullar veya normlar tarafından sürekli olarak engellenmesi veya ihlal edilmesi, bireyin yaşam motivasyonunu ve olumlu beklentilerini azaltarak depresif bir ruh haline sürükleyebilir (Higgins, 1987; Ryff & Keyes, 1995). Değerleriyle tutarsız bir yaşam sürmek, bireyde suçluluk, utanç ve değersizlik duygularına yol açarak benlik saygısını zedeleyebilir. Bu durum, özellikle bireyin çatışmayı çözmek için etkili başa çıkma stratejileri geliştiremediği veya sosyal destek sistemlerinden yoksun olduğu durumlarda daha belirgindir.

6.3.2. Kimlik Bütünlüğü ve Çatışma Sonrası Uyum Stratejileri

Norm-değer çatışmasının uzun vadeli etkileri, bireyin kimlik bütünlüğü ve genel psikolojik uyumu açısından da önemlidir. Sürekli ve çözülmemiş çatışmalar, kimlik dağınıklığına, benlik kavramında belirsizliğe ve aidiyet duygusunda zayıflamaya yol açabilir (Erikson, 1968). Birey, "gerçek benliği" ile "sosyal benliği" arasında bir bölünme yaşayarak otantiklik duygusunu yitirebilir. Bu durum, özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik gibi kimlik gelişiminin hassas olduğu dönemlerde, kalıcı psikolojik sorunlara zemin hazırlayabilir.

Ancak, bireylerin norm-değer çatışmasına verdiği tepkiler ve kullandığı uyum stratejileri farklılık göstermektedir. Bazı bireyler, çatışmayı bir gelişim fırsatı olarak görerek, değerlerini yeniden gözden geçirebilir, daha esnek ve uyum sağlayıcı bir kimlik geliştirebilir veya toplumsal normları sorgulayarak daha bilinçli tercihler yapabilirler (Tedeschi & Calhoun, 2004; Travma Sonrası Gelişim). Bu süreçte, bireyin öz-yansıtma kapasitesi, problem çözme becerileri, sosyal destek algısı ve anlam yaratma yeteneği önemli rol oynar. Etkili başa çıkma stratejileri (örneğin, değerleri ifade etmek için alternatif yollar bulmak, benzer düşünen insanlarla bağlantı kurmak, normatif baskılara karşı direnç göstermek) geliştiren bireyler, çatışmanın olumsuz etkilerini azaltabilir ve hatta bu deneyimden güçlenerek çıkabilirler.

Buna karşın, pasif veya maladaptif başa çıkma stratejileri (örneğin, değerleri tamamen bastırmak, sosyal izolasyon, madde kullanımı) kullanan bireylerde, psikopatoloji riski daha



yüksektir. Bu değerlendirmeler, norm-değer çatışmasının psikolojik sonuçlarının tek yönlü olmadığını, bireysel ve çevresel faktörlerin etkileşimiyle şekillendiğini göstermektedir. Bu nedenle, müdahale yaklaşımlarının hem bireyin içsel kaynaklarını güçlendirmeye hem de çevresel koşulları iyileştirmeye yönelik olması gerekmektedir.

7. TARTIŞMA

Elde edilen bulgular, mevcut kuramsal çerçeveler doğrultusunda daha derinlemesine yorumlanmakta; çatışmanın toplumsal boyutları ve sonuçları ele alınmaktadır. Ayrıca, psikolojik sağlığın korunması ve geliştirilmesi açısından öneriler sunulmakta ve incelemenin güçlü yönleri ile gelecekteki araştırmalar için potansiyel alanlar tartışılmaktadır.

7.1. Elde Edilen Saptamaların Kuramsal Çerçeve Işığında Yorumlanması

Norm-değer çatışmasının psikolojik etkileri, bilişsel çelişki kuramı (Festinger, 1957), benlik uyumsuzluğu kuramı (Higgins, 1987) ve stres-başa çıkma modelleri (Lazarus & Folkman, 1984) gibi temel sosyal psikolojik kuramlarla tutarlı bir şekilde açıklanabilmektedir. Bireyin içselleştirdiği bir değer ile toplumsal bir normun gerektirdiği davranış arasında bir uyumsuzluk olduğunda, bilişsel çelişki yaşanması kaçınılmazdır. Bu çelişkiyi azaltma çabası, bireyi ya değerini ya da davranışını (norma uyumunu) değiştirmeye veya durumu rasyonalize etmeye iter. Ancak, temel değerlerin değişimi zor olduğundan ve norma uyum da içsel bir rahatsızlık yarattığından, bu çelişki durumu kronikleşebilir ve sürekli bir psikolojik gerilime neden olabilir.

Benlik uyumsuzluğu kuramı, bu gerilimi daha da detaylandırır. Norm-değer çatışması, bireyin "gerçek benliği" (nasıl olduğu) ile "olması gereken benliği" (toplumsal normların beklentisi) veya "ideal benliği" (kendi değerlerinin yansıması) arasında bir uyumsuzluk yarattığında, farklı duygusal sonuçlara yol açar. Gerçek-olması gereken benlik uyumsuzluğu, genellikle kaygı, suçluluk ve korku gibi ajitasyonla ilişkili duyguları tetiklerken; gerçek-ideal benlik uyumsuzluğu, hayal kırıklığı, üzüntü ve tatminsizlik gibi çökkünlükle ilişkili duygulara neden olur. Bu duygusal tepkiler, sırasıyla anksiyete ve depresyon spektrumundaki rahatsızlıkların temelini oluşturabilir. Dolayısıyla, norm-değer çatışmasının türü ve bireyin benlik algısı üzerindeki etkisi, ortaya çıkan psikopatolojinin niteliğini belirlemede önemli bir faktör olabilir.

Stres-başa çıkma modelleri ise, norm-değer çatışmasını önemli bir psikososyal stresör olarak tanımlar. Bireyin temel kimliğini ve yaşam anlamını tehdit eden bu stresörle başa çıkma çabaları, bireyin psikolojik kaynaklarını tüketebilir. Eğer birey etkili başa çıkma stratejileri geliştiremezse veya çatışma sürekli ve yoğun bir şekilde devam ederse, kronik stresin olumsuz fizyolojik ve psikolojik sonuçları kaçınılmaz hale gelir. Bu durum, bireyin genel psikolojik dayanıklılığını azaltarak, çeşitli ruhsal sorunlara karşı daha savunmasız kalmasına neden olur. Bu kuramsal entegrasyon, norm-değer çatışmasının psikopatolojiye giden yolda karmaşık ve çok katmanlı bir rol oynadığını göstermektedir.

7.2. Norm-Değer Çatışmasının Toplumsal Boyutları ve Sonuçları

Norm-değer çatışması sadece bireysel bir sorun olmayıp, aynı zamanda önemli toplumsal boyutları ve sonuçları da olan bir olgudur. Toplumdaki hâkim normların, bireylerin temel insani ihtiyaçları ve evrensel değerleriyle (örneğin, özerklik, adalet, anlam) ne ölçüde uyumlu olduğu, o toplumun genel ruh sağlığı düzeyi üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olabilir. Baskıcı, adaletsiz veya anlamsız normların yaygın olduğu toplumlar, bireylerini sürekli bir norm-değer çatışmasına maruz bırakarak, psikolojik rahatsızlıkların artmasına zemin hazırlayabilir (Fromm, 1955).

Hızlı toplumsal değişim, kültürel çeşitlilik ve küreselleşme gibi modern toplumların karakteristik özellikleri, norm-değer çatışmalarını daha da karmaşık hale getirmektedir. Bu süreçler, bir yandan bireylere daha fazla seçenek ve özgürlük sunarken, diğer yandan normatif belirsizliği, değerler karmaşasını ve aidiyet sorunlarını artırabilmektedir. Özellikle farklı kültürel arka planlardan gelen bireylerin veya azınlık gruplarının, hâkim kültürün normları ile kendi içsel değerleri arasında sıkışıp kalma riski daha yüksektir (Berry, 1997). Bu durum, toplumsal uyumu zorlaştırabilir, sosyal gerilimleri artırabilir ve marjinalleşmiş gruplarda psikolojik sorunların yaygınlaşmasına neden olabilir.

Toplumsal düzeyde, norm-değer çatışmasının yaygınlığı, o toplumun ne kadar sağlıklı ve işlevsel olduğu konusunda önemli bir gösterge olabilir. Eğer bir toplum, üyelerinin çoğunluğunun temel değerleriyle çelişen normları dayatıyorsa veya bireylerin değerlerini ifade etme ve yaşatma imkanlarını kısıtlıyorsa, bu durum toplumsal huzursuzluğa, yabancılaşmaya, sosyal çözülmeye ve hatta politik istikrarsızlığa yol açabilir. Dolayısıyla, norm-değer uyumunu teşvik eden, bireysel farklılıklara saygı duyan ve anlamlı bir yaşam sunan toplumsal yapıların oluşturulması hem bireysel hem de toplumsal iyi oluş için kritik öneme sahiptir.

7.3. Psikolojik Sağlığın Korunması ve Geliştirilmesi Açısından Öneriler

Norm-değer çatışmasının olumsuz psikolojik etkilerini azaltmak ve bireylerin ruh sağlığını korumak için hem bireysel hem de toplumsal düzeyde çeşitli stratejiler geliştirilebilir. Bireysel düzeyde, öz-farkındalığın artırılması önemlidir. Bireylerin kendi temel değerlerini net bir şekilde tanımlamaları, bu değerlerin yaşamlarındaki önemini anlamaları ve toplumsal normları eleştirel bir süzgeçten geçirmeleri teşvik edilmelidir. Değer temelli karar verme becerilerinin geliştirilmesi, bireylerin çatışma durumlarında daha bilinçli ve tutarlı tercihler yapmalarına yardımcı olabilir (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999; Kabul ve Kararlılık Terapisi).

Etkili başa çıkma stratejilerinin öğrenilmesi ve uygulanması da kritik öneme sahiptir. Probleme yönelik başa çıkma (örneğin, değerleri ifade etmek için yapıcı yollar bulmak, normatif baskılara karşı asertif davranmak, destekleyici sosyal ağlar oluşturmak) ve duyguya yönelik başa çıkma (örneğin, stres yönetimi teknikleri, mindfulness, duygusal düzenleme becerileri) stratejileri, çatışmanın yarattığı stresi azaltabilir ve bireyin psikolojik dayanıklılığını artırabilir. Gerekli durumlarda profesyonel psikolojik destek almak (örneğin, psikoterapi, danışmanlık), bireylerin norm-değer çatışmalarıyla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmalarına ve olası psikopatolojilerin önlenmesine veya tedavisine yardımcı olabilir.



Toplumsal düzeyde ise, daha esnek, kapsayıcı ve adil normatif yapıların oluşturulması hedeflenmelidir. Eğitim sistemleri, bireylerin eleştirel düşünme, ahlaki muhakeme ve empati becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmalıdır. Medya, farklı değerlere ve yaşam tarzlarına saygıyı teşvik eden, çeşitliliği kutlayan ve damgalayıcı olmayan bir dil kullanılmalıdır. İş yerleri, çalışanların etik değerlerini koruyabilecekleri, özerkliklerini kullanabilecekleri ve anlamlı bir katkı sağlayabilecekleri ortamlar sunmalıdır. Sivil toplum kuruluşları ve politika yapıcılar, toplumsal adaleti, eşitliği ve insan haklarını gözetken, bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılayan ve farklı değer sistemlerinin bir arada barış içinde var olabileceği bir toplumsal düzenin inşası için çaba göstermelidir.

7.4. İncelemenin Güçlü Yönleri ve Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler

Çalışmamızın güçlü yönlerinden biri, norm-değer çatışması gibi karmaşık bir konuyu sosyal psikolojinin temel kuramları ve kavramları ışığında kapsamlı bir şekilde ele almasıdır. Farklı kuramsal perspektifleri (bilişsel çelişki, benlik uyumsuzluğu, stres-başa çıkma) entegre ederek, çatışmanın psikopatolojiyle ilişkisine dair çok boyutlu bir anlayış sunmaya çalışmıştır. Ayrıca, konuyu sadece bireysel düzeyde değil, toplumsal boyutlarıyla da ele alarak, daha bütüncül bir bakış açısı getirmeyi hedeflemiştir. İnceleme, mevcut literatürdeki önemli bulguları sentezleyerek, norm-değer çatışmasının psikolojik rahatsızlıkların etiyolojisindeki potansiyel rolüne dikkat çekmiştir.

Ancak, yine de çalışmamızın bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Bir literatür derlemesi olması nedeniyle, yeni görgül veri sunmamaktadır. Norm-değer çatışmasının ölçümü ve psikopatolojiyle ilişkisinin nedensel mekanizmalarını ortaya koymak için daha fazla görgül araştırmaya ihtiyaç vardır. Özellikle boylamsal çalışmalar, çatışmanın zaman içindeki seyrini ve psikolojik sonuçlarını daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir. Farklı kültürel bağlamlarda norm-değer çatışmasının özgül görünümelerini ve etkilerini inceleyen kültürlerarası karşılaştırmalı araştırmalar da önemlidir. Türkiye gibi hem geleneksel hem de modern değerlerin bir arada bulunduğu toplumlarda, bu tür araştırmalar özellikle değerli olacaktır.

Gelecek araştırmalar, norm-değer çatışmasıyla başa çıkmada etkili olan koruyucu faktörleri (örneğin, psikolojik dayanıklılık, sosyal destek, maneviyat) ve müdahale stratejilerini daha derinlemesine inceleyebilir. Hangi tür müdahalelerin (bireysel, grup veya topluluk temelli) farklı norm-değer çatışması türleri ve psikopatolojiler için daha etkili olduğu araştırılabilir. Ayrıca, norm-değer çatışmasının nörobiyolojik temelleri ve epigenetik etkileşimleri gibi konular da gelecekteki araştırmalar için heyecan verici alanlar sunmaktadır. Bu tür araştırmalar, norm-değer çatışmasının insan psikolojisi ve ruh sağlığı üzerindeki karmaşık etkilerini daha iyi anlamamıza ve daha etkili önleme ve müdahale programları geliştirmemize katkıda bulunacaktır.

8. SONUÇ

Toplumsal normlar ile içsel değerler arasındaki çatışmanın bireyin psikolojik dünyasına yansımaları ve bu çatışmanın çeşitli psikolojik rahatsızlıkların gelişimindeki potansiyel rolü, sosyal psikoloji perspektifinden kapsamlı bir biçimde analiz edilmiştir. Elde edilen teorik ve görgül bulgular ışığında, bu son kısımda temel çıkarımlar sentezlenecek ve hem uygulamaya

yönelik ipuçları hem de politika önerileri sunulacaktır. Amaç, bireylerin ve toplumların norm-değer uyumunu artırarak daha sağlıklı ve anlamlı bir yaşam sürmelerine katkıda bulunmaktır.

8.1. Temel Çıkarımlar ve Sentez

Temel çıkarımlardan ilki, toplumsal normlar ve içsel değerlerin, bireyin davranışlarını ve kimliğini şekillendiren iki temel, ancak zaman zaman birbiriyle gerilim yaşayabilen, referans sistemi olduğudur. Normlar, sosyal düzeni ve uyumu sağlarken; değerler, bireye anlam, amaç ve içsel tutarlılık sunar. Bu iki sistem arasındaki uyum, psikolojik iyi oluş için ideal bir durumken, çatışma hali bireyde önemli bir stres ve içsel gerilim kaynağı oluşturur. Bu gerilim, bilişsel çelişki, benlik uyuşmazlığı ve kronik stres gibi mekanizmalar aracılığıyla kendini gösterir.

İkinci önemli çıkarım, norm-değer çatışmasının modern toplumlarda çeşitli nedenlerle (hızlı toplumsal değişim, küreselleşme, bireyselleşme, kültürel çeşitlilik) giderek yaygınlaşan bir olgu olduğudur. Bu çatışma, bireyin kimlik bütünlüğünü sarsabilir, anlam arayışını zorlaştırabilir, yabancılaşma ve sosyal izolasyona yol açabilir ve ahlaki ikilemler yaratarak vicdani rahatsızlığa neden olabilir. Bu psikolojik etkiler, bireyin genel yaşam kalitesini ve işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebilir.

Üçüncü ve en merkezi çıkarım, norm-değer çatışmasının anksiyete bozuklukları, depresif bozukluklar, stresle ilişkili rahatsızlıklar ve bazı kişilik sorunları gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıkların etiyolojisinde önemli bir risk faktörü olarak rol oynayabileceğidir. Çatışmanın yarattığı sürekli psikolojik baskı, bireyin başa çıkma kaynaklarını tüketerek ruhsal sorunlara karşı savunmasızlığını artırabilir. Ancak, bu ilişki tek yönlü ve deterministik değildir; bireyin kişilik özellikleri, başa çıkma stratejileri, sosyal destek sistemleri ve çatışmanın doğası gibi pek çok faktör, sonuçları etkileyebilir. Bazı bireyler için norm-değer çatışması, bir kriz olmanın ötesinde, kişisel gelişim ve olgunlaşma için bir fırsat da sunabilir.

8.2. Uygulamaya Yönelik İpuçları ve Politika Önerileri

Elde edilen bu çıkarımlar ışığında hem bireysel hem de toplumsal düzeyde çeşitli uygulamaya yönelik ipuçları ve politika önerileri geliştirilebilir. Bireyler için temel öneri, öz-farkındalıklarını artırmaları ve kendi değerlerini netleştirmeleridir. "Benim için gerçekten ne önemli?" sorusuna dürüst yanıtlar aramak, bireyin içsel pusulasını güçlendirebilir. Değerleriyle uyumlu hedefler belirlemek ve bu hedeflere ulaşmak için küçük adımlar atmak, yaşam doyumunu ve anlam duygusunu artırabilir. Normatif baskılarla karşılaşıldığında, eleştirel düşünme becerilerini kullanarak normları sorgulamak ve değerleriyle çelişen taleplere karşı assertif bir duruş sergilemek önemlidir. Stres yönetimi, duygusal düzenleme ve etkili iletişim becerilerini geliştirmek, çatışmalarla daha sağlıklı başa çıkmaya yardımcı olabilir. Gerekirse profesyonel psikolojik yardım almaktan çekinmemek de kritik bir adımdır.

Toplumsal ve politik düzeyde ise, bireylerin norm-değer uyumunu destekleyen ortamların yaratılması hedeflenmelidir. Eğitim politikaları, öğrencilerin sadece akademik bilgi edinmelerini değil, aynı zamanda eleştirel düşünme, etik muhakeme, empati ve farklılıklara saygı gibi değerleri içselleştirmelerini de sağlamalıdır. Medya politikaları, toplumsal çeşitliliği yansıtan, damgalayıcı olmayan ve yapıcı tartışmaları teşvik eden bir yayıncılık anlayışını



desteklemelidir. Çalışma yaşamında, etik ilkelere bağlılığı, çalışanların özerkliğini ve katılımını teşvik eden, anlamlı iş deneyimleri sunan ve iş-yaşam dengesini gözetten politikalar benimsenmelidir.

Ruh sağlığı hizmetlerinin erişilebilirliği ve kalitesi artırılmalı, damgalama azaltılmalıdır. Toplumsal cinsiyet eşitliği, sosyal adalet, insan hakları ve çevre koruma gibi evrensel değerleri gözetten politikalar, bireylerin daha adil, anlamlı ve güvenli bir toplumda yaşamalarına katkıda bulunarak norm-değer çatışmalarını azaltabilir. Sivil toplum kuruluşlarının ve yerel yönetimlerin, farklı değerlere sahip gruplar arasında diyalog ve anlayışı geliştiren projeleri desteklemesi, toplumsal uyumu güçlendirebilir. Nihayetinde, bireylerin hem kendi içsel değerlerine sadık kalabildikleri hem de topluma uyum sağlayabildikleri, esnek, kapsayıcı ve destekleyici bir toplumsal yapının inşası hem bireysel hem de kolektif iyi oluşun temelini oluşturacaktır. Bu, sürekli bir çaba ve farklı aktörlerin eşgüdümlü hareket etmesini gerektiren uzun vadeli bir hedeftir.



KAYNAKÇA

- [1] Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49–74. doi:10.1037/0021-843X.87.1.49
- [2] Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. doi:10.1016/0749-5978(91)90020-T
- [3] American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. doi:10.1176/appi.books.9780890425596
- [4] Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. doi:10.1037/0003-066X.55.5.469
- [5] Asch, S. E. (1951). Effects of group pressure upon the modification and distortion of judgments. In H. Guetzkow (Ed.), *Groups, leadership and men* (pp. 177–190). Pittsburgh, PA: Carnegie Press.
- [6] Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- [7] Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.
- [8] Bandura, A. (1999). Moral disengagement in the perpetration of inhumanities. *Personality and Social Psychology Review*, 3(3), 193–209. doi:10.1207/s15327957pspr0303_3
- [9] Bauman, Z. (2000). *Liquid modernity*. Cambridge, UK: Polity Press.
- [10] Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York, NY: International Universities Press.
- [11] Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1), 5–34. doi:10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x
- [12] Bhugra, D., & Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. *World Psychiatry*, 4(1), 18–24.
- [13] Boldero, J., & Francis, J. (2000). The relation between self-discrepancies and emotion: The moderating roles of self-guide importance, ideal-actual self-discrepancies and social-actual self-discrepancies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 383–393. doi:10.1037/0022-3514.78.2.383
- [14] Brief, A. P., Buttram, R. T., & Dukerich, J. M. (2001). Collective corruption in the corporate world: Toward a process model. In M. E. Turner (Ed.), *Groups at work: Theory and research* (pp. 471–499). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- [15] Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- [16] Cialdini, R. B., Reno, R. R., & Kallgren, C. A. (1990). A focus theory of normative conduct: Recycling the concept of norms to reduce littering in public places. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(6), 1015–1026. doi:10.1037/0022-3514.58.6.1015
- [17] Cialdini, R. B., & Trost, M. R. (1998). Social influence: Social norms, conformity and compliance. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (Vol. 2, 4th ed., pp. 151–192). New York, NY: McGraw-Hill.



- [18] Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69–93). New York, NY: Guilford Press.
- [19] Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (Eds.). (1995). *Measuring stress: A guide for health and social scientists*. New York, NY: Oxford University Press.
- [20] Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum. doi:10.1007/978-1-4899-2271-7
- [21] Deutsch, M., & Gerard, H. B. (1955). A study of normative and informational social influences upon individual judgment. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 51(3), 629–636. doi:10.1037/h0046408
- [22] Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 36(2), 215–226. doi:10.1016/S0005-7967(97)00070-3
- [23] Durkheim, É. (1951). *Suicide: A study in sociology* (J. A. Spaulding & G. Simpson, Trans.). Glencoe, IL: The Free Press. (Original work published 1897)
- [24] Eagly, A. H., & Wood, W. (2012). Social role theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (Vol. 2, pp. 458–476). Thousand Oaks, CA: Sage Publications Ltd. doi:10.4135/9781446249222.n49
- [25] Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- [26] Feather, N. T. (1995). Values, valences, and choice: The influence of values on the perceived attractiveness and choice of alternatives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(6), 1135–1151. doi:10.1037/0022-3514.68.6.1135
- [27] Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- [28] Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning*. Boston, MA: Beacon Press.
- [29] Fromm, E. (1955). *The sane society*. New York, NY: Rinehart.
- [30] Green, B. N., Johnson, C. D., & Adams, A. (2006). Writing narrative literature reviews for peer-reviewed journals: Secrets of the trade. *Journal of Chiropractic Medicine*, 5(3), 101–117. doi:10.1016/S0899-3467(07)60142-6
- [31] Grusec, J. E., & Goodnow, J. J. (1994). Impact of parental discipline methods on the child's internalization of values: A reconceptualization of current points of view. *Developmental Psychology*, 30(1), 4–19. doi:10.1037/0012-1649.30.1.4
- [32] Gunderson, J. G., & Lyons-Ruth, K. (2008). BPD's interpersonal hypersensitivity phenotype: A gene-environment-developmental model. *Journal of Personality Disorders*, 22(1), 22–41. doi:10.1521/pedi.2008.22.1.22
- [33] Harmon-Jones, E., & Mills, J. (Eds.). (1999). *Cognitive dissonance: Progress on a pivotal theory in social psychology*. Washington, DC: American Psychological Association. doi:10.1037/10318-000
- [34] Harter, S. (2006). The self. In N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (6th ed., pp. 505–570). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc.
- [35] Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York, NY: Guilford Press.

- [36] Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319–340. doi:10.1037/0033-295X.94.3.319
- [37] Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
- [38] Hogg, M. A., & Abrams, D. (1988). *Social identifications: A social psychology of intergroup relations and group processes*. London, UK: Routledge.
- [39] Hollander, E. P. (1958). Conformity, status, and idiosyncrasy credit. *Psychological Review*, 65(2), 117–127. doi:10.1037/h0042501
- [40] Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. doi:10.1093/clipsy.bpg016
- [41] Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.001
- [42] Kohlberg, L. (1981). *Essays on moral development: Vol. 1. The philosophy of moral development*. San Francisco, CA: Harper & Row.
- [43] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- [44] Maio, G. R., & Olson, J. M. (1995). Relations between values, attitudes, and behavioral intentions: The moderating role of attitude function. *Journal of Experimental Social Psychology*, 31(3), 266–285. doi:10.1006/jesp.1995.1013
- [45] Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551–558. doi:10.1037/h0023281
- [46] Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253. doi:10.1037/0033-295X.98.2.224
- [47] Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. doi:10.1002/job.4030020205
- [48] McEwen, B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840(1), 33–44. doi:10.1111/j.1749-6632.1998.tb09546.x
- [49] Merton, R. K. (1938). Social structure and anomie. *American Sociological Review*, 3(5), 672–682. doi:10.2307/2084686
- [50] Milgram, S. (1974). *Obedience to authority: An experimental view*. New York, NY: Harper & Row.
- [51] Monroe, S. M., & Simons, A. D. (1991). Diathesis-stress theories in the context of life stress research: Implications for the anxiety and depressive disorders. *Psychological Bulletin*, 110(3), 406–425. doi:10.1037/0033-2909.110.3.406
- [52] Moscovici, S. (1976). *Social influence and social change*. London, UK: Academic Press.
- [53] Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York, NY: Free Press.
- [54] Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- [55] Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68



- [56] Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
- [57] Sapolsky, R. M. (2004). *Why zebras don't get ulcers: The acclaimed guide to stress, stress-related diseases, and coping* (3rd ed.). New York, NY: Henry Holt and Company.
- [58] Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 25, pp. 1–65). San Diego, CA: Academic Press. doi:10.1016/S0065-2601(08)60281-6
- [59] Schwartz, S. H. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1). doi:10.9707/2307-0919.1116
- [60] Seeman, M. (1959). On the meaning of alienation. *American Sociological Review*, 24(6), 783–791. doi:10.2307/2088565
- [61] Sherif, M. (1936). *The psychology of social norms*. New York, NY: Harper & Brothers.
- [62] Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York, NY: Guilford Press.
- [63] Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. doi:10.1207/s15327965pli1501_01
- [64] Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. New York, NY: Wiley.
- [65] Triandis, H. C. (1995). *Individualism & collectivism*. Boulder, CO: Westview Press.
- [66] Triandis, H. C., Leung, K., Villareal, M. J., & Clack, F. L. (1985). Allocentric versus idiocentric tendencies: Convergent and discriminant validation. *Journal of Research in Personality*, 19(4), 395–415. doi:10.1016/0092-6566(85)90008-X
- [67] Turner, J. C. (1991). *Social influence*. Buckingham, UK: Open University Press.
- [68] Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2009). *The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement*. New York, NY: Free Press.
- [69] Williams, R. M., Jr. (1970). *American society: A sociological interpretation* (3rd ed.). New York, NY: Knopf.