

## Sosyal Kür: Sosyal Kimliğin İyi Olma Hali Üzerine Etkileri

Meltem GÜLER<sup>1</sup>

### Özet

Sosyal grup üyeliklerinin fiziksel ve psikolojik sağlığın geliştirilmesinde önemli bir rol oynadığı alanyazın tarafından desteklenmektedir. Sosyal gruplara ait olmaktan kazanılan sosyal kimlikler, bireylerin yaşamlarına anlam ve destek vererek bireyin psikolojik ve fiziksel durumunu olumlu yönde etkilemektedir. Bu etki, grup üyeliklerinin "Sosyal Kür" oluşturduğu görüşüne inancı arttırmaktadır. Sosyal kimliğin her ne kadar biz ve diğerleri bağlamında önyargı, yanlılık yaratması gibi olumsuz yönde etkileri bulunsa da sosyal kür yaklaşımı, sosyal kimliğin fiziksel ve ruhsal iyiliğe sunduğu katkıları öne çıkarmaktadır. Bu çalışma, bir gruba aidiyetten doğan sosyal kimliğin olumsuz etkilerinin ötesinde insanı ve grup yaşantılarını güçlendiren etkisini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal kür, Sosyal kimlik, İyi olma.

Derleme Makalesi | Geliş Tarihi: 21.02.2021- Kabul Tarihi: 19.05.2021

Güler, M. (2021). "Sosyal Kür: Sosyal Kimliğin İyi Olma Hali Üzerine Etkileri". Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (AKSOS), sayı 9, s. 44-57

# Social Cure: Effects of Social Identity on Well-Being

## Abstract

It is supported by the literature that social group memberships play an important role in improving physical and psychological health. Social identities gained from belonging to social groups, positively affect the psychological and physical condition of the individual by giving meaning and support. This effect increases the belief that group membership constitutes a “Social Cure”. Although social identity has negative effects such as prejudice and in-group bias in the context of us and others, the social cure approach highlights the contributions of social identity to physical and psychological well-being. This study aims to reveal the effect of social identity that stems from belonging to a group, strengthens people and group lives beyond the negative effects.

**Keywords:** Social cure, Social identity, Well-being.

## Giriş

Sosyal kimlik yaklaşımına (Sosyal Kimlik Kuramı, Tajfel ve Turner, 1979 ve Sosyal sınıflandırma Kuramı, Turner vd., 1987) göre bireyler sosyal bir grup içinde kendilerini tanımlayarak benliğinin bir parçası olan sosyal kimliği edinirler. Sosyal kimlik, bireye kendini ve diğer insanları grup bağlamında anlamlandırma ve değerlendirmesi için bir temel oluşturmaktadır (Turner, 1975; 1982). Gruplararası ilişkilerde sosyal kimlik temelli sınıflandırma yapma ve bir grup ile özdeşleşme her ne kadar önyargı, yanlılık gibi olumsuz sonuçlara yol açsa da (Allport, 1954; Tajfel ve Turner 1979; Turner vd., 1987) bir gruba aidiyet ile edinilen ve paylaşılan sosyal kimliğin bireylerin iyilik hallerine olumlu anlamda etki eden diğer bir yönü bulunmaktadır.

Bu çalışmanın amacı, kendisini ait olarak tanımladığı grumlardan edindiği sosyal kimliğin, bireyin üzerindeki iyileştirici etkisini sosyal kür (sosyal tedavi) alan yazını çerçevesinde incelemektir. Bu amaçla, sosyal kimlik yaklaşımına, odaklanarak alanyazının iki temel kuramı; Sosyal Kimlik Kuramı (Tajfel ve Turner, 1979) ve Kendini Sınıflandırma Kuramı (Turner vd., 1987) çerçevesinde yapılan çalışmalar derlenecektir. Bu kuramlar, bir gruba aidiyetin sağlık ve iyilik halini nasıl, neden ve ne zaman etkilediğini daha iyi anlamaya yardımcı olan bir dizi ilke ve mekanizma sunmaktadır. Çalışmada daha sonra sosyal kür alanyazını için önemli iki model; Sosyal kimlik değişim modeli (Social Identity Model of Identity Change, SIMIC; Jetten ve Pachana, 2012) ve Sosyal kimlik modelinde kolektif dayanıklılık modeli (SIMCR; Drury, 2012) çerçevesinde paylaşılan sosyal kimlik ile bireylerin iyi olma hali arasındaki ilişkileri ortaya koyan alan yazın incelenecektir.

## 1. Sosyal Kür Yaklaşımı

Sosyal kür (sosyal tedavi) yaklaşımıyla, sosyal grupların ve bu gruplara aidiyetten kazanılan sosyal kimliğin iyi oluş üzerinde etkisi olduğu öne sürülmektedir (Jetten, Haslam ve Haslam, 2012). Bu etki, sosyal kimliğin ait olma, öz saygı, kontrol ve anlamlı varoluş ihtiyacı gibi bazı temel psikolojik ihtiyaçları karşılamasına dayandırılmaktadır (Greenaway vd., 2016). Sosyal kür alanyazını aynı zamanda paylaşılan sosyal kimliğin,

bireye amaç, anlam ve geçerlilik kazandırma işlevleriyle sosyal iyileşmeye katkıda bulunduğunu  ne sürmektedir (Jetten, vd.,2012; Holt-Lunstad, Smith ve Layton, 2010; Jetten vd., 2014; Neville ve Reicher, 2011).

İnsanlar, anlamlı ve kalıcı bir ilişkiye sahip olma ve ait olma gibi yaygın bir güdüye sahiptirler (Baumeister ve Leary, 1995). Evrimsel açıdan bakılacak olursa insanlar sosyal gruplarda yaşamak üzere evrimleşirler ve destekleyici ve besleyici geniş topluluklar, bireyin sağlık ve refahı için bir grup hayatı sunar. Böyle bir topluluğun olmayışı zayıf zihinsel ve fiziksel sağlığa neden olmaktadır (Jetten vd., 2017). Gruplar, davranışlarımız için bir ortam sağlayan dünyanın sadece dış özellikleri değildir. Bunun yerine, içselleştirme kapasiteleri aracılığıyla psikolojimizi şekillendirir ve benlik duygumuza olumlu ya da olumsuz yönde katkıda bulunurlar (Haslam vd., 2009). Yani, gruplar bireylere bir sosyal kimlik duygusu ve devamında olumlu/olumsuz duygulanım ve iyilik hali sağlar.

Sosyal psikologlar özellikle 1970’li yıllardan itibaren sosyal bir gruba aidiyetten doğan sosyal kimlik ve doğurguları üzerinde çalışmaktadırlar. Sosyal Kimlik Kuramı ve Sosyal Sınıflandırma Kuramı, sosyal kimliğin benlik kavramının bir parçası olarak bir gruba (gruplara) ya da üyelikle birlikte bu  yelige verilen değer ve duygusal önemden doğduğunu, bireysel kimliğin ötesinde benliğin daha çok toplumsal birimler içerisinde sınıflandırıldığını  ne sürmektedir (Tajfel, 1974; Tajfel ve Turner, 1979; Turner ve Oakes, 1986). Sosyal kimlik kuramı (Tajfel ve Turner, 1986), bireyin refahı için dahil edilmenin öneminin vurgular ve önemli sosyal gruplardan reddedilmenin acı verici olacağını, kişinin kendisini bir önyargı sonucu ayrı tutuluyor görmesinin bireyin iyi olma halini düşürdüğünü belirtir. Böylece, bu tür gruplar bireyin hayatını çeşitli şekillerde zenginleştirme kapasitesine sahip olarak kişisel güvenlik, sosyal arkadaşlık, duygusal bağ, entelektüel teşvik ve işbirliğine dayalı bir öğrenme kaynağı olmaktadır (Haslam vd., 2009). Dini gruplar, milli gruplar, etnik gruplar, mesleki gruplar birer sosyal grup olarak bireyin sosyal çevresini oluşturur. Birey için bu gruplar, biz ve diğerleri’ni, tanımlarken gerçekte bireyin kim olduğunu tanımlamaya yardımcı olan ilişkiyel yapılardır ve sosyal kimliğinin bir parçası olarak içselleştirilme düzeyleriyle bireylerin psikolojisi üzerinde etkilidir (Haslam vd., 2009). Bir grubun içinde kendisini sosyal kimliği üzerinden tanımlamak bireylere, anlam, amaç ve aidiyet duygusunu kazandırırken bu sosyal kimlik ile bireyler, olumlu psikolojik sonuçlara sahip olma eğilimindedir (Jetten vd., 2009). Grup, biz olma ile, bir nevi toprak gibi insanı besleyerek yer, amaç ve aidiyet duygusu vermekte,  zg ven ve değerli olma duygusunu güçlendirmekte ve böylece psikolojik iyi olmaya katkıda bulunmaktadır (Haslam vd., 2009). Grup yaşantıları bireye aidiyet, amaç ve anlamı kurulan sosyal ilişkiler çerçevesinde sunmaktadır. Diener vd. (2010), destekleyici ve ödüllendirici ilişkilerle sahip olmayı, başkalarının mutluluğuna katkıda bulunmayı ve başkaları tarafından sayĐı duyulmayı iyi olma hali üzerinde birer etmen olarak kabul etmişlerdir. Böylece bir gruba aidiyet ile yaşanan sosyal ilişkilerin iyilik hali üzerindeki etkilerinin önemi görülmektedir.

## 2. Sosyal Kimlik ve İyi Olma Hali

Sosyal etmenlerin hastalıkları  nleme ya da iyileştirici rolü çok sık çalışılmamasına karşın bazı fizyolojik rahatsızlıkların öncesi ve sonrasında bireyin sahip olduğu sosyal

ilişkilerin önemli olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Holt-Lunstad vd. (2010) yaptıkları meta analiz çalışmasında daha güçlü sosyal ilişkilerin, daha uzun yaşam ile olumlu yönde ve obezite, yüksek tansiyon ve fiziksel hareketsizlik ile olumsuz yönde ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Ertel vd. (2008), sosyal olarak daha bütünleşmiş ve aktif olanlarda önemli ölçüde daha az hafıza kaybı olduğunu ortaya koymuştur. Akut inme hastalarının sosyal ilişkilerini inceledikleri çalışmada Boden-Albala vd. (2005), sosyal olarak izole edilmiş bireylerin, anlamlı sosyal ilişkileri olan bireylere kıyasla tıbbi komplikasyonlara (örneğin ikinci bir inme, kalp krizi ya da ölüm) maruz kalma olasılığının neredeyse iki kat daha fazla olduğunu ortaya koymuşlardır.

Sosyal kimlik kuramcıları, bir gruba ait olma ve onunla özdeşleşmenin ve grup içinde üyelerin karşılıklı etkileşiminden doğan sosyal kimlik algısının bireyin sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu öne sürmektedir (Haslam, vd., 2005; Greenaway vd., 2016; Muldoon vd., 2019). Sosyal kimlik temelli sosyal ilişkiler ele alındığında Boden-Albala, vd. (2011), akut inme ile sosyal ağ türleri (medeni eş, hane halkı, arkadaşlık ve gayri resmi topluluk ağları) arasındaki ilişkiyi incelediler ve özellikle evlilik/ortaklık ikili sosyal ilişki türünün, inme öncesi önleyici davranış geliştirmede en etkili sosyal ağ türü olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Haslam vd. (2008), bir inme sonrası sahip olunan grup üyeliğinin genel refah üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmada, inme öncesi daha fazla sosyal gruba mensup olanlarda inme sonrası yaşam doyumu daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar, rahatsızlık öncesi sahip olunan çoklu sayıda grubun rahatsızlık sonrası normal yaşama dönmeyi hızlandırdığını ayrıca, felç nedeniyle bazı grup üyeliklerinin kaybına karşın felçten sonra en azından bazı değerli grup üyeliklerini sürdürme olasılığının yüksek olduğunu göstermişlerdir. Sosyal olarak bağlı olmak sadece psikolojik ve duygusal refah için etkili olmakla kalmaz, aynı zamanda fiziksel refah (Uchino, 2006) ve yaşam süresinin uzunluğu (Holt-Lunstad vd., 2010; Shor, Roelfs ve Yogev, 2013) için bir kaynaktır.

Sosyal kimlik temelli müdahale programlarının akıl sağlığı için de yararlı olduğu belirtilmektedir (Haslam, vd., 2016). Örneğin Best vd., (2016) alkol ve uyuşturucu müdahale programlarında sosyal kimliğin belirginleştirilmesinin önemini ortaya koymuştur. Cassidy (2009), okul çağı çocuklarında sosyal kimlik ve kurban olma arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, zorbalığa maruz kalan çocukların akran grubu içerisinde yer alamamaları ve sosyal kimlik algılarının düşük olduğu bu nedenle bireysel düzeyde bir müdahale programından önce özellikle grup yaşantılarını içeren düzeyde bu programların hazırlanması gerektiğini belirtmiştir. Iyer vd. (2009), üniversitede ilk senelerine başlayan öğrencileri okula kaydolmadan iki ay önce başlayarak dört ay boyunca izlediler ve hangi bireylerin üniversite öğrencisi olarak yeni kimliklerini benimseme olasılığının daha yüksek olacağını incelediler. Sonuçta, sağlıklı uyumun en iyi yordayıcılarından birinin, okula başlamadan önce öğrencinin kendini birlikte, ait olarak tanımladığı grup sayısı olduğu ortaya konmuştur. Geçmişte daha fazla sayıda gruba mensup olanlar, bu geçişi etkileyebilecek diğer faktörlere uyum sağladıktan sonra bile (üniversite hakkındaki belirsizlik, sosyal desteğin mevcudiyeti ve akademik engeller dahil) daha düşük depresyon seviyesi göstermişlerdir. Bu sonuç, grup hayatı ve sosyal kimlik duygusunun genel sağlığı ve refah üzerindeki derin etkisine işaret etmektedir.

Bireyin sosyal yaşamında kendini üyesi olarak tanımladığı sosyal gruplar, kişiye kazandırdığı sosyal kimlik temelinde sağlığı ve refahı üzerinde etkili olduğu kadar onun stresle başa çıkması üzerinde de olumlu etkilerde bulunur (Jetten vd., 2012). Birey için sosyal kimliğin önemi onun algılayacağı stres düzeyi üzerinde etkilidir. Örneğin Etkileşimli Stres Kuramında (Lazarus, 1966; Lazarus ve Folkman, 1984) sosyal stresörlere ilişkin değerlendirmenin bireyin kendini ait hissettiği grubun değerlendirmelerinden etkileneceğini öne sürmektedir. Kadın sporcularla yapılan çalışmada, spor kimlikleri belirgin hale getirildiğinde kadın sporcular, diz yaralanması tehdidini yüz yarası tehdidinden daha stresli bulmuşlar, ancak cinsiyet kimlikleri belirgin hale getirildiğinde tam tersi bir model ortaya çıkmıştır (Levine ve Reicher, 1996). Haslam vd. (2004), üniversite öğrencileri arasında yaptığı çalışmada öğrencilerin durumu stresli olarak betimlemeleri için verilen matematiksel görevin dış gruptan gelmesi ile arttığını, görevi sıkıntı kaynağı olarak görme düzeyinin yükseldiğini göstermişlerdir.

Bir gruba aidiyet ile kazanılan sosyal kimlik ve bireyin o gruba ne kadar yüksek düzeyde kendini birlikte tanımladığı yani özdeşleme düzeyinin de yaşanan bir travmatik olayda bireyin iyilik halini arttıracak ve stresi paylaşarak baş etmede sosyal kimliğin itici güç olabileceği öne sürülmektedir (Vezzali vd., 2016). Farklı tiyatro prodüksiyonlarının üyeleriyle yapılan boylamsal bir araştırma, bir çalışma grubuyla özdeşleşmenin, kimlik temelli destek nedeniyle bireylerin sağlığı, refahı ve morali üzerinde uzun vadeli olumlu bir etkiye sahip olduğunu bulmuştur. Çalışma bir grupla özdeşleşmenin sağladığı destek algısının, örneğin takdir gibi, bireyleri tükenmişlikten koruduğunu öne sürmektedir (Haslam vd., 2005). Oyserman vd. (2007) tarafından yapılan çalışmada çoğunluk ile özdeşleşmeyen etnik azınlık grup üyelerinin bundan kaynaklanan sağlıkla ilgili mesajlara nasıl tepki vereceği çalışılmıştır. Afrikalı Amerikalı ve Kızılderili katılımcılara, Beyaz-orta sınıf birinden geldiği açıkça belli, sağlıklı beslenmeye ilişkin mesajlar okutulmuştur. Katılımcıların, Beyaz-orta sınıftan birinin ilettiği sağlıklı beslenme tarzına ilişkin bu mesajları göz ardı ettikleri ve hatta sağlıklarıyla ilgili daha kadenci söylemlerde buldukları gözlenmiştir. Çalışmanın bu bulgusu sosyal kimliğin, sağlıkla ilgili davranış geliştirmeyi değiştirdiğini göstermektedir. Hogan ve Biratu (2004) ise belirli bir din ile özdeşleşmenin (dinin sadece demografik değişkeninden ziyade) güney Etiyopyalıların doğum kontrol yöntemini kullanma istekliliğinin önemli bir belirleyicisi olduğunu gözlemlemiştirler. Bizumic vd. (2009), öğretmenlerin ve öğrencilerin okul kimlikleriyle özdeşleşme düzeyinin yalnızca bu bireylerin kaygı ve depresyonu üzerinde değil, aynı zamanda duygusal kontrolü sürdürme ve yıkıcı davranış göstermekten kaçınma yetenekleri üzerinde de olumlu yönde etkisi olduğunu gözlemlemiştirler.

Bu çalışmalar, sosyal kimlik ve ona bağlanmanın hem klinik hem de toplumsal sonuçlarını ortaya koymaktadır. Sosyal gruplarla özdeşleşmenin sağlığı koruyup geliştirebileceğine ve bir tür sosyal tedavi olduğunu öne süren çalışmalarında Muldoon vd. (2019), bir kaza sonucu beyin hasarı oluşan bireylerin sosyal ağlarında ve sosyal grup üyeliklerinde her ne kadar değişiklik yaşansa da eski grup üyeliklerinin yerini alan yeni grup faaliyetlerine katılım ve etkilenen diğer akranlara erişim, sosyal destek gibi yeni grup tabanlı kaynakları mümkün kılmış ve bu şekilde, grup faaliyeti, sosyal tedavi etkilerini yönlendirebilmiştir. Sosyal kimlik üzerine kuramlar, gruplara ait olmanın ve bu grupların sunduğu desteğin beyin hasarı sonrası yaşamda önemli bir faktör olduğunu öne sürmektedir (Walsh vd. 2014). Jones vd. (2011), travmatik

beyin hasarı yaşayan bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada beyin hasarının ciddiyeti ile yaşam doyumları arasında olumlu yönde bir ilişki buldular. Bu ilginç bulguyu, bu hastaların travmalarından kurtulma sürecinde onların aile ve sosyal destek aldıkları diğer sosyal ağlara daha fazla yaklaşmalarına bir bakıma sosyal ilişkiler ve yarattığı kimliğin bu gücü verdiği yönünde yorumladılar. Böylece, bir yaralanma sonrası yaşama uyum, rehabilitasyona yönelik sosyal bir tedavi yaklaşımının önemini gösteren sosyal kimlik süreçlerinin etkisini açıkça göstermektedir.

Buraya kadar, sosyal kimliğin bireyin iyi olma ve refahı üzerine etkileri ortaya konmaya çalışılmıştır. Bir grup ile kendini tanımlamak ve özdeşleşmek aynı zamanda grubun diğer üyeleriyle bir kimliği paylaşıyor olmayı yaratmaktadır. İlerleyen bölümde *paylaşılan sosyal kimliğin* bireyin iyi olma hali ve refahı üzerine etkilerini inceleyen çalışmaları derlemektedir.

### 3. Paylaşılan Sosyal Kimlik ve İyi Olma Hali

Sosyal destek ile iyi olma arasındaki ilişki her ne kadar insanlara oldukça olası ve yüksek gelse de yapılan çalışmalar bazı şaşırtıcı sonuçlara gitmektedir. Diğerlerinin el vermesi genel olarak bireyin refahını iyileştirir mi yoksa zarar mı verir sorusuna yanıt arayan Schwarzer ve Leppin (1991), 60.000 katılımcıyı içeren 88 çalışmayı incelediler. Sosyal destek ve başa çıkma arasındaki ilişkilere bakan bu meta-analiz çalışması, gerçekte bu iki değişken arasında düşünüldüğünden daha zayıf bir ilişki olduğu sonucunu vermiştir. Yine Berkman ve Syme (1979) ve Cohen ve Syme (1985), sosyal destek ve iyi olma arasındaki ilişkinin düşünüldüğü kadar yüksek olmadığını öne sürmüşlerdir. Tüm bu bulgulara karşın, Haslam, Reicher ve Levine (2012), sosyal desteğin, bireyin iyi olma halini desteklemesinin ancak kimden geldiğine bağlı olduğuna işaret ettiler. Bireyin kendini birlikte tanımladığı grubun üyelerinden gelen bir destek, iyi olma halini desteklerken, bireyin kendisini üyesi olarak tanımlamadığı bir gruptan gelen destek rahatsızlık verici olabilmektedir. Yazarlar, böylece paylaşılan sosyal kimliğin, sosyal destek için önemli olduğunu vurgulamaktadırlar. Yine Karaman ve Ricard (2016), ortak kimliğe dayalı bir sosyal desteğin özellikle bireylerin yaşadığı ciddi ruh sağlığı sorunları karşısında değerli bir kaynak olabileceğini belirtmektedirler. Haslam vd. (2004) tarafından yapılan diğer deneysel araştırma da desteğe verilen olumlu yanıtların paylaşılan sosyal kimliğe dayandığını göstermektedir.

Paylaşılan grup üyelikleri, benliğin bir parçası olarak bireylerin sağlık ve iyi olma halini etkiler (Jetten vd. 2017). Paylaşılan sosyal kimlik, grubun niteliğine dayanarak bireyin iyi olma hali üzerinde etkilidir. Sosyal kimliğin ait olma, öz saygı, kontrol ve anlamlı varoluş ihtiyacı gibi bazı temel psikolojik ihtiyaçları karşıladığı (Greenaway vd. 2016) düşünüldüğünde grupların bireyin hayatına iyi yönde bir etkiyle sosyal tedavi olanağı sağlayacağı görülebilir (Haslam vd. 2009). Ancak grubun niteliğinin olumsuz yönde olduğu durumlarda bireye yansması olumsuz yönde olacaktır. Örneğin, Cruwys vd. (2014), depresyon ve iyi olma hali üzerine alan yazını taradıkları çalışmada hem nicelik hem de nitelik açısından bireyin anlamlı bulunduğu gruplarla paylaştığı sosyal kimliğin, daha düşük depresyon düzeylerini öngördüğünü ortaya koymuşlardır. Grubun anlamı bireyin öznel algısına dayanır örneğin, damgalanmış bir grubun üyeleri ile paylaşılan sosyal kimlik, bireylere ayrımcılık, önyargı ve damgalanma adaletsizliğiyle

başta çıkmaları ve bunlara direnmeleri için duygusal, entelektüel ve maddi kaynaklar sağlayan sosyal destekten yararlanma, alma ve verme için bir temel sağlamaktadır (Iyer vd. 2009).

Sosyal kimlik, sosyal destek, yardım etme ve alma alanyazın çalışmaları, bir gruba üyelik sonucu diğerleriyle paylaşılan sosyal kimliğin insanların, diğer iç grup üyelerine destek sağlaması, karşılığında diğer iç grup üyelerinden destek alması ve ayrıca verilen desteği de olumlu yorumlama olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Levine, vd., 2002; Levine, vd. 2005). Sosyal kimlik, bireyi yardım ve dayanışma gibi sosyal bir harekete yönlendirecek güce sahiptir. Reicher ve vd. (2006), II. Dünya Savaşı sırasında Bulgar ulusal kimliği ile bireylerin kendi ülkelerinde bulunan Yahudilere yönelik yardım davranışını incelediler. Döneme ait inceledikleri dokümanlardaki metinler, Bulgar ulusal kimliği ile kendini tanımlayan ve Yahudilere yardım eden bu bireylerin, Yahudileri ayrı bir dış grup görmekten çok ortak bir iç-grubun parçası olarak gördüklerini ve yardımseverliğe vurgu yapan grup normlarını da daha fazlasıyla benimsediklerini belirtmektedir. Sosyal Kimlik Kuramı, iç grup üyelerine yönelik yardım etme ve onlardan yardım alınmasının yüksek olacağını öne sürmektedir. Levine vd. (2005), yaptıkları çalışmada Manchester United futbol kulübünün taraftarlarına bir kişinin yere düştüğünü ve zarar gördüğünü gösterdiler. Yere düşen kişi üç koşulda gösterildi: Manchester United forması ile düşerken, Liverpool forması (rakip takım) ile düşerken ya da herhangi bir futbol dışı tişört ile düşerken. Katılımcılar, Manchester United hayranları olarak sınıflandırmaya yönlendirildiklerinde, düşen kişi bir bakıma kurban, yalnızca Manchester United forması giydiğinde yardım edeceklerini belirttiler. Bununla birlikte, kendilerini daha kapsamlı olarak futbol sevenler kategorisine göre tanımlamaya yönlendirildiklerinde katılımcılar, düşen kurbana Manchester ya da Liverpool forması giyse de yardım edeceklerini bildirdiler. Böylece bu çalışmada hem sosyal kimliğin hem de paylaşılan bir sosyal kimlik algısının yardım davranışı üzerindeki etkisi görülmektedir.

Sosyal kürün, stresi azaltarak iyi olma hali üzerinde yarattığı olumlu etki, paylaşılan sosyal kimlik tabanlı destek ile açıklanmaktadır (Haslam ve Reicher, 2006; Haslam vd., 2005; Neville ve Reicher, 2011). Paylaşılan sosyal kimliğin, sosyal kür yönünde etkili alan yazında iki model ile genişletilmiştir: *Sosyal kimlik değişim modeli* (Jetten ve Pachana, 2012) ve *Sosyal kimlik temelli kolektif dayanıklılık modeli* (Drury vd., 2009).

### 3.1. Sosyal Kimlik Değişim Modeli

Sosyal kimlik değişim modeli (*Social Identity Model of Identity Change, SIMIC; Jetten ve Pachana, 2012*), iş değiştirme, emekli olma, üniversiteye başlamak gibi öncesinden beklenen ya da hastalık nedeniyle işten ayrılma gibi birdenbire meydana gelen yaşam olayları ile değişen kimliğin iyi olma hali üzerindeki etkilerini sınamak için yapılandırılmıştır. Model, Sosyal kimlik ve sosyal sınıflandırma kuramları (Tajfel ve Turner, 1979; Turner vd., 1987) üzerine yapılandırılmıştır. Model, yaşam değişiklikleri ile bireyin iyilik halinin azaldığını ancak bu yeni süreçte sosyal grup üyeliklerinin devamlılığı ve bireyin yeni kimliğine uyumu ile iyi olma halinin korunabileceğini öne sürmektedir. Sosyal kimlik değişim modeli, bireyin benlik algısının büyük ölçüde ait olduğu sosyal gruplar tarafından belirlendiğini öne süren Sosyal Kimlik Kuramının

(Tajfel ve Turner, 1979) önermesine dayanmaktadır. Grup yaşantıları diğerlerine bağlılık sağlar ve birey kendini ait tanımladığı grupla ne kadar çok özdeşleşirse, öz tanımlamaları grup tanımlarıyla o kadar iç içe geçer. Aslında, insanlar kim olduklarını tanımlamak için hem kişisel hem de grup üyeliklerini kullanırlar. Bireyin kendisini nasıl tanımladığı bu sosyal kimliklerle bağlantılıdır, gruplardan kopmanın ya da yeni gruplara katılmanın insanı derinden etkileyebilmesi şaşırtıcı değildir.

Pachana ve Jetten (2010) yaptıkları çalışmada yaşlılıktan dolayı ehliyetini bırakanlar ile halen bırakmayanlar arasında bu geçişi ne kadar stresli algıladıklarına ilişkin yaptıkları çalışmada, fiziksel olarak yakınlarında temasa geçecekleri sosyal grupların olduğu yaşlı grubun ehliyetini bırakmaktan olumsuz yönde etkilenmedikleri sonucuna ulaşmışlardır. Yürüme mesafesinde teması sağladıkları sosyal grup üyelikleri ve sosyal bağları onları stresin olumsuz etkilerinden korumuştur. Olağan yaşamının ötesinde oluşan yaşam geçiş dönemleri, örneğin emekli olma (Haslam vd., 2019), yeni bir üniversiteye başlama (Praharsu vd., 2017), zorunlu göçe maruz kalma (Alfadhil vd., 2019) gibi olaylar insanların kendilerini yeniden tanımlamalarını gerektirmektedir. Daha önce çalışan kimliğine sahip biri artık emekli kimliği kazanırken, bir yerin yerel insanı iken zorunlu göç ile mülteci kimliği kazanmaktadır. Bu kimlikler kişinin benliğini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyecektir. Örneğin emekli olan biri, zamanını değerlendirmek üzere gönüllü çalışmalarını artırabilir ve böylece yeni grup üyelikleri kişisel gelişim fırsatları sunuyorsa bazı insanlar tarafından olumlu algılanırken grup üyeliğindeki değişiklikler bir şekilde benlik için tehdit oluşturuyorsa (örneğin, grup üyeliğinin yaşlılık veya fiziksel gerilemeye işaret ettiği durumlarda), muhtemelen daha olumsuz olarak algılanacaktır (Haslam vd., 2019).

### 3.2. Sosyal Kimlik Temelli Kolektif Dayanıklılık Modeli

Sosyal kimlik temelli kolektif dayanıklılık modeli (*Social Identity Model of Collective Resilience, Drury vd., 2009*), afet gibi felaketlerde ve göç gibi travmatik durumlarda, insanların kendileri gibi bu durumu yaşayan diğer yabancılarla ortak bir durumun önemine ek olarak sıklıkla yeni sosyal ilişkiler geliştirdiğini ve benzer sıkıntıyı paylaşmanın başkalarıyla özdeşleşmenin iyi olma hali üzerinde etkili olduğunu öne sürmektedir. Model, bir kitle psikolojisi uygulaması olarak öncüller (acil durumlardan etkilenen geçici kalabalıklar nasıl bir sosyal kimliği paylaşır?) ve sonuçlar (bu paylaşılan sosyal kimlik, katılımcıların algılarını, beklentilerini, motivasyonlarını ve davranışlarını kolektif hayatta kalma, iyileşme ve esenliğe katkıda bulunabilecek şekilde nasıl etkiler?) olmak üzere bir takım değişkenlerin ilişkisini ortaya koymaktadır. Diğerlerine yardım ediyor olmanın iyi olma üzerinde önemli bir etkisi vardır (Brown vd., 2003). Ayrıca, kalabalıklar, insanlara kitlesel acil durumlar ve afetlerle psikolojik olarak baş etmesini sağlayan karşılıklı destek, koordineli faaliyet sunarak bireyin dayanıklılık-yaralanabilirlik durumunu etkiler (Drury, 2012). Drury vd., (2016) tarafından yapılan çalışmada, Sosyal kimlik temelli kolektif dayanıklılık modeli, 2010 yılında meydana gelen Şili depreminden etkilenen nüfus üzerinde incelenmiştir. Çalışmada afete maruz kalma, ortak kader, etkilenen diğerleriyle benzer kimliği paylaşma, kolektif-yeterlik, duygusal sosyal destek ve koordineli sosyal destek gibi değişkenler ele alınmıştır. Sonuçlar, ortak kaderi yaşama sonucu paylaşılan kimliğin, duygusal ve eşgüdümlü destek sağlamayı öngördüğünü bunun da kolektif-yeterlik duygusunu arttırdığını ve meydana gelen



travmatik ortamda bireylerin dayanıklılık durumunu arttırdığını ortaya koymuştur. Yine Vezzali vd., (2016) tarafından İtalya'da bir deprem sonrası yapılan çalışmada, ortak benliği içeren bir grup kimliği altında toplanmanın diğerleriyle temas kurma ve yardım etme niyetini arttırmaktadır. Paylaşılan kimliğin olumlu etkileri Outten vd., (2009) tarafından yapılan çalışmada da ortaya konmuştur. Siyah Amerikalıların önyargıya tepkileri üzerine yaptıkları çalışmada ırksal özdeşleşme düzeyi ile bireylerin stresle başa çıkma ve iyilik halleri arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu özellikle de iç gruplarının kolektif olarak başa çıkmada yeterli olduğunu düşünen bireylerde bu düzeyin yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Acil durum ve afet gibi travmatik durumlarda kalabalıkların kaynakları yağmalama gibi olumsuz davranışlara ya da koordineli paylaşma gibi olumlu davranışlardan hangisine yöneleceği ince bir çizgidir. Çok sayıda insanı prososyal davranışlara yönlendirebilmek sosyal bağların niteliğine bağlıdır (Drury, 2012). İngiltere'de toplum dayanıklılığını arttırma üzerine yapılan bir çalışma (Twigger-Ross vd., 2012), sosyal sermaye olarak tanımladıkları kişilerarası yerleşik ilişkiler ağlarına odaklanmaktadır. Sosyal kimlik yaklaşımı, bu gruplarla ve sosyal kategorilerle özdeşleşmenin güven ve yardım motivasyonunun altında yattığını öne sürerek buna katkıda bulunmaktadır (Drury vd., 2019).

## Sonuç

Bu derleme çalışmasının amacı sosyal kimliğin ve paylaşılan sosyal kimlik algısının bireyin zihinsel, bilişsel ve fiziksel refah üzerindeki etkilerine odaklanarak klinik uygulamaların ötesinde *sosyal kür* (sosyal tedavi) olgusunu tartışmaktır.

Sosyal kimlik, bireye benliğini tanımlaması ve hem sosyal hem de fiziksel dünyada kendini konumlandırmasına destek olurken aynı zamanda iyilik hali üzerinde de etkilidir. Bireyin, sosyal kimliğini edindiği gruplar, oluşturdukları değer ve normlar ile bireyin davranış ve düşüncelerinde rehberlik etmektedir.

Doğumdan ölüme kadar sosyal ilişkilerin insan yaşamının merkezinde olduğunu ve temel bir insan eğilimi (Taylor vd., 2012) olduğu görüşü önemlidir. Sosyal bağların; grup yaşantıları, sosyal kimliğe sahip olmak, sosyal ilişkiler gibi, insanoğlu için ne kadar önemli olduğunu anlamak için yokluğunda, sosyal bir izolasyonun sonuçlarını incelemek gerekir. Tom Hanks, Yeni Hayat (Cast away) filminde tek başına ıssız bir adaya düştüğünde ilk haykırdığı cümle, *kimse yok mu?* olmuştur. Sonrasında karaya vuran paketin içinden çıkan topa kendi kanyla göz ve ağız yaparak insanlaştırmış ve adadan ayrılıncaya kadar tüm kederini, hüznünü, sevincini onunla paylaşmış, ona anlatmıştır. Sosyal anlamda bağlı olmak insanın daha iyi hissetmesini sağlarken, bireyin anlamlı hissettiği bir grubun üyesi olarak diğerleriyle paylaştığı sosyal kimliği onun fiziksel ve psikolojik iyi olma hali üzerinde etkilidir. Birlikte olunan gruplar, kişiye istikrar, anlam, amaç ve yön sağlamasıyla bireyin zihinsel ve fiziksel sağlığı üzerinde olumlu sonuçlar yaratmaktadır (Haslam vd., 2009).

Sosyal gruplara ait olmak klinik tedavilerde sıklıkla önerilen farmakolojik destek, diyet ve egzersiz kadar önemli bir sağlığın yordayıcısı gibi görünmektedir. Grup yaşamına katılım, zihinsel ve fiziksel sağlığa yönelik tehditlere karşı bir aşılama gibidir ve ilaçlı

bir tedaviden daha ucuz ve az yan etkiye sahiptir (Jetten vd., 2009). Bu bilgiler sosyal kürün bireyin iyilik hali için ne kadar önemli olduğuna işaret etmektedir.

Son yıllarda sosyal bilimlerde yapılan çalışmalar, sağlığın ve iyi olmanın belirleyicileri arasında grup yaşantılarını içeren sosyal yapı üzerinde durmaktadır. Böylesine bir sosyal yapının etkileri üzerinde duran Putnam (2000), sosyal sermaye ile sosyal grupların, paylaşılan kimlik duygusu, paylaşılan normlar, anlayış, güven, işbirliği, karşılıklılık bağlamlarında bireyin iyilik hali üzerine etkili olabileceğini belirtmiştir. Sadece iyi olduğumuz için grup yaşamına katılmıyoruz aynı zamanda grup yaşamına katıldığımız için daha iyi olma olasılığımız da artmaktadır. Putnam'a (2000) göre kabaca bir kural olarak, birey hiç bir gruba ait değilse ancak bir gruba katılmaya karar verirse, bir sonraki sene ölme riskini yarı yarıya azaltır ve ayrıca bir gruba katılmak kilo vermek, düzenli egzersiz yapmak veya sigarayı bırakmaktan daha kolaydır.

Buraya kadar belirtilenlerin ışığında, sosyal kürün sağlığın belirleyicileri arasında yerini alması, bireysel, toplumsal ve politika yapıcılar tarafından potansiyeline ilişkin farkındalığı geliştirilmesi ve biz ve diğerleri'nin ötesinde sosyal kimliğin bireylerin ve grup yaşantıların refahı üzerindeki gücünün keşfedilmesi önemlidir.

### Kaynakça

- Allport, G. W. (1954). *The Nature of Prejudice*, Cambridge, MA: Addison-Wesley.
- Baumeister, R. F. ve Leary M. R. (1995). The Need To Belong: Desire For Interpersonal Attachments As A Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Best, D., Beckwith, M., Haslam, C., Haslam, S. A., Jetten, J., Mawson, E., ve Lubman, D., I. (2016). Overcoming Alcohol And Other Drug Addiction As A Process Of Social Identity Transition: The Social Identity Model Of Recovery (SIMOR). *Addiction Research & Theory*, 24(2), 111-123.
- Bizumic, B., Reynolds, K. J., Turner, J. C., Bromhead, D., ve Subasic, E. (2009). The Role Of The Group in Individual Functioning: School Identification and The Psychological Well-Being Of Staff And Students, *Applied Psychology*, 58(1), 171-192.
- Boden-Albala, B. Litwak, E., Elkind, M. S. V., Rundek, T., ve Sacco, R. L. (2005). Social Isolation And Outcomes Post Stroke. *Neurology*, 64, 1888-1892.
- Boden-Albala, B., Tehranifar, P., Stillman, J., ve Paik, M. C. (2011). Social Network Types and Acute Stroke Preparedness Behavior. *Cerebrovascular Diseases Extra*, 1(1), 75-83.
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., ve Smith, D. M. (2003). Providing Support May Be More Beneficial Than Receiving It: Results From A Prospective Study Of Mortality. *Psychological Science*, 14, 320-327.
- Cassidy, T. (2009). Bullying and Victimisation in School Children: The Role Of Social Identity, Problem-Solving Style and Family and School Context. *Social Psychology of Education*, 12(1), 63-76.

- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., ve Biswas-Diener, R. (2010). New Well-Being Measures: Short Scales To Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings, *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Drury, J. (2012). Collective Resilience in Mass Emergencies and Disasters, (Eds.: J. Jetten, C. Haslam, and S. A. Haslam), *The Social Cure: Identity, Health and Well-being*, 195-215, Hove, UK: Psychology Press.
- Drury, J., Brown, R., González, R., ve Miranda, D. (2016). Emergent Social Identity and Observing Social Support Predict Social Support Provided By Survivors in A Disaster: Solidarity in The 2010 Chile Earthquake. *European Journal of Social Psychology*, 46(2), 209-223.
- Drury, J., Carter, H., Cocking, C., Ntontis, E., Tekin Guven, S., ve Amlôt, R. (2019). Facilitating Collective Resilience in The Public in Emergencies: Twelve Recommendations Based On The Social Identity, Approach. *Frontiers in Public Health*, 7, 141.
- Drury J., Cocking C., ve Reicher, S. (2009). The Nature Of Collective Resilience: Survivor Reactions To The 2005 London Bombings. *International Journal of Mass Emergencies and Disasters*, 27, 66-95.
- Ertel, K. A., Glymour, M. M., ve Berkman, L. F. (2008). Effects Of Social Integration On Preserving Memory Function in A Nationally Representative US Elderly Population, *American Journal of Public Health*, 98(7), 1215-1220.
- Greenaway, K. H., Cruwys, T., Haslam, S. A., ve Jetten, J. (2016). Social Identities Promote Well-Being: Because They Satisfy Global Psychological Needs, *European Journal of Social Psychology*, 46(3), 294-307.
- Haslam, C., Cruwys, T., Haslam, S. A., Dingle, G., ve Chang, M., X., L. (2016). Groups 4 Health: Evidence That A Social-Identity Intervention That Builds and Strengthens Social Group Membership Improves Mental Health. *Journal of Affective Disorders*, 194, 88-195.
- Haslam, C., Holme, A., Haslam, S. A., Iyer, A., Jetten, J., ve Williams, W., H. (2008), Maintaining Group Memberships: Social Identity Continuity Predicts Well-being After Stroke. *Neuropsychological Rehabilitation*, 18(5-6), s.671-691.
- Haslam, C., Steffens, N., K., Branscombe, N. R., Haslam, S. A., Cruwys, T., Lam, B. C., ... ve Yang, J. (2019). The Importance Of Social Groups For Retirement Adjustment: Evidence, Application and Policy Implications Of The Social Identity Model Of Identity Change. *Social Issues and Policy Review*, 13(1), 93-124.
- Haslam, S. A., Jetten, J., O'Brien, A., ve Jacobs, E. (2004). Social Identity, Social Influence, and Reactions To Potentially Stressful Tasks: Support For The Self-Categorization Model Of Stress. *Stress and Health*, 20, 3-9.
- Haslam, S. A., Jetten, J., Postmes, T., ve Haslam, C. (2009), Social Identity, Health and Well-Being: An Emerging Agenda For Ppplied Psychology. *Applied Psychology*, 58(1), 1-23.
- Haslam, S. A., O'Brien, A., Jetten, J., Vormedal, K., ve Penna, S. (2005). Taking The

- Strain: Social Identity, Social Support and The Experience Of Stress. *British Journal of Social Psychology*, 44, 355–370.
- Haslam, S. A., ve Reicher, S.D. (2006). Stressing The Group: Social Identity and The Unfolding Dynamics Of Stress. *Journal of Applied Psychology*, 91, 1037–1052.
- Haslam, S. A., Reicher, S. D., ve Levine, M. (2012), When Other People Are Heaven, When Other People Are Hell: How Social Identity Determines The Nature and Impact Of Social Support. (Eds.: J. Jetten, C. Haslam, and S. A. Haslam), *The Social Cure: Identity, Health and Well-being*, s.157-174. Hove, UK: Psychology Press.
- Hogan, D. P., ve Biratu, B. (2004). Social Identity and Community Effects On Contraceptive Use and Intentions in Southern Ethiopia. *Studies in Family Planning*, 35, 79–90.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., ve Layton, J. B. (2010), Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-Analytic Review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
- Iyer, A., Jetten, J., Tsivrikos, D., Postmes, T., ve Haslam, S. A. (2009). The More (and The More Compatible) The Merrier: Multiple Group Memberships and Identity Compatibility As Predictors Of Adjustment After Life Transitions. *British Journal of Social Psychology*, 48(4), 707-733.
- Jetten, J., Haslam, C., ve Haslam, S. A. (2012). Social Identity, Health and Well-Being, (Eds.: J. Jetten, C. Haslam, and S. A. Haslam), *Social Cure: Identity, Health and Well-being*, s.3-21, Hove, UK: Psychology Press.
- Jetten, J., Haslam, S. A., Cruwys, T., Greenaway, K. H., Haslam, C., ve Steffens, N. K. (2017). Advancing The Social Identity Approach To Health and Well-Being: Progressing The Social Cure Research Agenda. *European Journal of Social Psychology*, 47(7), 89-802.
- Jetten, J., Haslam, C., Haslam, S. A., Dingle, G., ve Jones, J. M. (2014). How Groups Affect Our Health And Well-Being: The Path From Theory To Policy. *Social Issues and Policy Review*, 8(1), 103-130.
- Jetten, J., Haslam, C., Haslam, S.A., ve Branscombe, N.R. (2009). The Social Cure, *Scientific American Mind*, 26-33.
- Jetten, J., ve Pachana, N. (2012). Not Wanting To Grow Old: A Social Identity Model Of Identity Change (SIMIC) Analysis of driving cessation among older adults. (Eds.: J. Jetten, C. Haslam, and S. A. Haslam), *Social cure: Identity, Health and Well-being*, s.97-114, Hove, UK: Psychology Press.
- Jones, J. M., Haslam, S. A., Jetten, J., Williams, W. H., Morris, R., ve Saroyan, S. (2011). That Which Doesn't Kill Us Can Aake Us Stronger (and More Satisfied With Life): The Contribution Of Personal and Social Changes To Well-Being After Acquired Brain Injury. *Psychology and Health*, 26(3), 353-369.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.

- Levine, R.M., ve Reicher, S.D. (1996). Making Sense Of Symptoms: Self-Categorization and The Meaning Of Illness And Injury. *British Journal of Social Psychology*, 35, 245–256.
- Levine, M., Cassidy, C., Brazier, G., ve Reicher, S. (2002). Self-Categorization and Bystander Non-Intervention: Two Experimental Studies. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(7), 1452-1463.
- Levine, R.M., Prosser, A., Evans, D., ve Reicher, S.D. (2005). Identity and Emergency Intervention: How Social Group Membership and Inclusiveness Of Group Boundaries Shapes Helping Behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 443–453.
- Muldoon, O. T., Walsh, R. S., Curtain, M., Crawley, L., ve Kinsella, E. L. (2019). Social Cure and Social Curse: Social Identity Resources and Adjustment To Acquired Brain Injury. *European Journal of Social Psychology*, 49(6), 1272-1282.
- Oyserman, D., Fryberg, S. A., ve Yoder, N. (2007). Identity-Based Motivation and Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1011-1027.
- Outten, H. R., Schmitt, M. T., Garcia, D. M., ve Branscombe, N. R. (2009). Coping Options: Missing Links Between Minority Group Identification and Psychological Well, *Applied Psychology*, 58(1), 146-170.
- Putnam, R.D. (2000), *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon ve Schuster.
- Reicher, S., Cassidy, C., Wolpert, I., Hopkins, N., ve Levine, M. (2006). Saving Bulgaria's Jews: An Analysis Of Social Identity and The Mobilisation Of Social Solidarity. *European Journal of Social Psychology*, 36(1), 49-72.
- Shor, E., Roelfs, D. J., & Yogev, T. (2013). The Strength Of Family Ties: A Meta-Analysis and Meta-Regression Of Self-Reported Social Support and Mortality. *Social Networks*, 35(4), 626–638.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., ve Sears, D. O. (2007). *Sosyal Psikoloji*, 1. baskı, Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Tajfel, H. (1974). Social Identity And Intergroup Behaviour. *Social Science Information*, 13(2), s.65-93.
- Tajfel, H., ve Turner, J. C. (1986). The Social Identity Theory Of Intergroup Behavior. (Eds: S. Worchel and W. G. Austin), *Psychology of Intergroup Relations* s. 33-48. Chicago IL: Nelson-Hall.
- Tajfel, H., ve Turner, J. C. (1979). An Integrative Theory Of Intergroup Conflict. (Eds.: W.G. Austin and S. Worchel, *The Social Psychology of Intergroup Relations* s. 33-47. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Turner, J. C. (1975). Social Comparison and Social Identity: Some Prospects For Intergroup Behaviour. *European Journal of Social Psychology*, 5, 5-34.
- Turner, J. C. (1982). Towards A Cognitive Redefinition Of The Social Group. (Eds.: H. Tajfel), *Social Identity and Intergroup Relations*, s.15–40, Cambridge: Cambridge University Press.

Turner, J. C. ve Oakes, P. J. (1986). The Significance Of The Social Identity Concept For Social Psychology With Reference To Individualism, Interactionism and Social Influence. *British Journal of Social Psychology*, 25, 237- 252.

Turner, J. C., Hogg, M.A., Oakes, P., J., Reicher, S., D. ve Wetherell, M., S. (1987), *Rediscovering the Social Group: A Self-categorization Theory*. Oxford: Blackwell.

Twigger-Ross, C., Coates, T., Orr, P., Stafford, J., Ramsden, M., ve Deeming, H. (2012). Community Resilience Research: UK Case Studies, Lessons and Recommendations report to the Cabinet Office and Defence Science and Technology Laboratory.

Uchino, B. N. (2006). Social Support and Health: A Review Of Physiological Processes Potentially Underlying Links To Disease Outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 29, 377–387.

Vezzali, L., Drury, J., Versari, A., ve Cadamuro, A. (2016). Sharing Distress Increases Helping and Contact Intentions via Social Identification and Inclusion of the Other in the Self: Children's Prosocial Behaviour After an Earthquake. *Group Processes & Intergroup Relations*, 19(3), 314-327.