



**T. C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İYİLİK HALİ İLE ÖZGECİLİK
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Figen KASAPOĞLU

Malatya- 2013

**T. C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İYİLİK HALİ İLE ÖZGECİLİK
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Figen KASAPOĞLU

Danışman Yrd. Doç. Dr. Yüksel ÇIRAK

Malatya- 2013

KABUL ONAY

T.C.
İnönü Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı

Figen KASAPOĞLU tarafından hazırlanan ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İYİLİK HALİ İLE ÖZGECİLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ başlıklı bu çalışma, 01. 02. 2013 tarihinde yapılan sınav sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

İmzalar

Jüri Başkanı: Prof. Dr. Mustafa KILIÇ

Üye / Danışman: Yrd. Doç. Dr. Yüksel ÇIRAK

Üye: Yrd. Doç. Dr. Baki DUY

O N A Y

..... /...../ 2013
Prof. Dr. Celal ÇAKAN
Enstitü Müdürü

ONUR SÖZÜ

Yrd. Doç. Dr. Yüksel Çırak danışmanlığında Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Özgecilik İle İyilik Hali Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın tarafımdan yazıldığını ve yararlandığım eserlerin hem metin içinde hem de kaynakçada yöntemine uygun biçimde gösterilenlerden oluştuğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Figen KASAPOĞLU

ÖNSÖZ

Her çağda olduğu gibi, beden ve ruh sağlığı çağımızda da insanların ilgilerinin yoğun bir şekilde yöneldiği alanlardan birisi olmuştur. Her zaman mutluluğu isteyen, acı ve elemden kaçan insanlar, hem sağlıklı kalarak mutlu olabilmeye hem de mutlu olarak sağlıklı kalabilmeye çaba göstermişlerdir. Bu amaçla, günümüze kadar, insanın ruh sağlığı sorunlarını esas alan birçok psikoterapi yöntemi geliştirilmiştir.

Son yıllarda, insanların sağlığını koruma amacına yönelik iyilik hali modelleri geliştirilmiştir. Bu modeller içerisinde Witmer ve Sweeney tarafından geliştirilen ve psikolojik danışma kuramlarına dayanan “İyilik Hali Çemberi” bu araştırmanın hareket noktası olarak belirlenmiştir. Bilindiği gibi, iyilik hali modeline dayanarak iyilik hali programları geliştirilmeye çalışılmaktadır.

Araştırmanın diğer öncülünü ise, “özgecilik” oluşturmaktadır. Özgeciliğin, hayatın doğal akışı içerisinde insanları mutlu eden, kendilerini iyi hissetmelerini sağlayan bir boyutu vardır. Özgeciliğin bu özelliğinden hareketle insanların iyilik hali üzerindeki etkilerini ve bu etkilerin düzeyini belirleyebilmek amacıyla, iyilik haliyle karşılaştırmalı bir araştırma yapmak kararlaştırılmıştır. Araştırma sonuçlarının hem konunun uzmanlarını hem de sağlık alanında doğal arayışlar içerisinde olan kimseleri ümitlendirebileceği kanaatini paylaşmak istiyoruz.

Araştırma konusunu seçmede ve tez çalışmasının teorik ve uygulama aşamalarının oluşturulmasında önemli katkılar sağlayan danışmanım Yrd. Doç. Dr. Yüksel ÇIRAK’a, tezin daha yetkin hale gelmesinde emeği geçen Yrd. Doç. Dr. Baki DUY’a teşekkür etmeyi bir borç bilirim. Araştırma verilerinin istatistiksel analizinde sabırla rehberlik eden Yrd. Doç. Dr. Niyazi ÖZER’e ve yine bu alanda tecrübelerini paylaşan Yrd. Doç. Dr. Abdullah ATLI’ya teşekkürlerimi sunarım. Bilimsel bir araştırmanın temel karakteristikleri konusunda önemli ipuçları veren Yrd. Doç. Dr. Emine DURMUŞ’a şükranlarımı sunarım. Araştırmanın örneklemini oluşturan ve kendilerine yönelttiğimiz ölçeklere içtenlik ve özveriyle cevap veren İnönü Üniversitesi öğrencilerine ve uygulama yaptığımız sınıflarda kolaylık sağlayan öğretim elemanlarına minnettarlığımı ifade etmek isterim.

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin iyilik hali ve özgecilik düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek ve iyilik hali ile özgecilik düzeylerinin cinsiyet, fakülte, sınıf düzeyi, doğum sırası, sosyal çevre değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemektir.

Araştırmanın örneklemini İnönü Üniversitesi'nde okuyan 778 öğrenciden (532 kız, 246 erkek) oluşmaktadır. Araştırmada ölçme aracı olarak Özgecilik Ölçeği ve İyilik Hali Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca bağımsız değişkene ait veriler için kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Veriler *t* testi, Tek Yönlü Varyans Analizi, Tek Faktörlü Kovaryans Analizi, Basit ve Çoklu Doğrusal Regresyon ve Pearson Korelasyon Katsayısı ile analiz edilmiştir. Araştırmada anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin toplam iyilik hali ve iyilik hali alt boyutları ile özgecilik düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, özgecilik ile özgeciliğin alt boyutlarının iyilik halinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Kız ve erkek öğrenciler arasında özgecilik, toplam iyilik hali, iyilik hali “kendini yönetme”, “serbest zaman”, “arkadaşlık” ve “sevgi” boyutlarında anlamlı farklılık bulunmazken; iyilik hali “maneviyat” boyutunun, kız öğrencilerde erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, öğrencilerin fakültelerine göre özgecilik, toplam iyilik hali, iyilik hali “kendini yönetme”, “serbest zaman”, “arkadaşlık” ve “sevgi” boyutunda bir farklılık bulunmazken; iyilik hali “maneviyat” boyutunda anlamlı farklar ortaya çıkmıştır. Bulgulara göre, 4. sınıf öğrencilerinin toplam iyilik hali, iyilik hali “sevgi” boyutu ve iyilik hali “serbest zaman” boyutunun diğer sınıflarda okuyan öğrencilere göre daha yüksek olduğu; 3. sınıf öğrencilerinin özgecilik düzeyinin 1. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin doğum sırasına göre özgecilik, iyilik hali “kendini yönetme”, “arkadaşlık”, “serbest zaman” ve “sevgi” boyutu ve toplam iyilik hali düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken; ortanca çocuğun, son çocuk olanlara göre iyilik halinin “maneviyat” boyutunun daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin toplam iyilik hali, iyilik hali “kendini yönetme” ve “serbest zaman” boyutu sosyal çevrelerine göre anlamlı farklılıklar göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: İyilik hali, özgecilik, üniversite öğrencileri.

ABSTRACT**AN EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN WELLNESS AND ALTRUISM AMONG COLLEGE STUDENTS**

İnönü University, Institute of Educational Sciences, Department of Educational Sciences, Counseling and Guidance Program

Master's Thesis, February, 2013

Supervisor: Assist. Prof. Yüksel ÇIRAK

The purpose of the present study is to examine the relationships between wellness and levels of altruism among undergraduate students, with regard to gender, faculty, grade, birth order and the social environment variables.

The participants of the research was consisted of 778 undergraduate students (532 female, 246 male) from İnönü University. The instruments of the study were the Wellness Scale and Altruism Scale. Besides, Personal Information Form was used to measure the demographic variables of the study. Independent Samples *t* test, Pearson Correlation Coefficient, Simple and Multiple Linear Regression, One- Way ANOVA and One Factor ANCOVA were used to analyze the data. The significance level was set at .05.

According to the results of the study, it has been found that there was a significant and positive relationship between sub-dimensions of wellness, the total wellness and levels of altruism. At the same time it was found that altruism, its sub-dimensions was a significant predictor of wellness. While there was no significant difference in terms of altruism, the total wellness, "self-direction", "leisure", "friendship" and "love" subscale scores between male and female students, it has been identified that wellness, "spirituality" dimension was higher in female students than male students. According to the findings of the study, while there were no differences among students by their faculties in terms of altruism, total well-ness, "self-direction", "leisure", "friendship" and "love" subscales, significant differences, emerged in terms of "spirituality subscale". According to the findings, it was found that 4th grade students' total wellness scores "love" and "leisure" were subscale scores higher than those students in other grades. In addition, it was found that 3th graders level of altruism was

higher than those in 1st graders. With respect to birth order variable, while there was no significant difference in terms of their altruism, total wellness "self-direction", "friendship", "leisure" and "love", and subscale scores, it was found that middle children's scores on "spiritual" were higher than those of last children. Students' total wellness, "self-direction" and "leisure" scores showed significant differences according to social environment.

Key Words: Wellness, altruism, college students.

İÇİNDEKİLER

KABUL ONAY	iii
ONUR SÖZÜ	iv
ÖNSÖZ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar LİSTESİ	xiii
ŞEKİL LİSTESİ	xv
KISALTMALAR LİSTESİ	xvi

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	7
1.3. Araştırmanın Problemi ve Alt Problemleri	8
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	9
1.5. Araştırmanın Sayıltıları.....	9
1.6. Tanımlar	10

BÖLÜM II

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

2.1. İyilik Hali İle İlgili Kuramsal Görüşler	11
2.1.1. İyilik Hali Kavramına Giriş ve “İyilik Hali”nin Tanımları.....	11
2.1.2. İyilik Haline İlişkin Kavramlar	13
2.1.2.1. İyi Oluş (Well-Being)	14
2.1.2.2. Yaşam Kalitesi (Quality of life)	14
2.1.2.3. Olumlu ve Olumsuz Duygulanım (Positive Affect and Negative Affect)....	15
2.1.2.4. Yaşam Doyumu (Life Satisfaction)	16
2.1.2.5. Öznel İyi Oluş (Subjective Well-Being)	16
2.1.2.6. Psikolojik İyi Oluş (Psychological Well-Being)	17
2.1.2.7. Yaşam Biçimi (Life Style)	17
2.1.3. İyilik Halinin Dayanağı Olan Kuramlar	17
2.1.4. İyilik Hali Modelleri	18

2.1.5. Witmer ve Sweeney Tarafından Geliştirilen İyilik Hali Çemberi (The Wheel Of Wellness)	20
2.1.6. İyilik Hali Çemberini Oluşturan Yaşam Görevleri.....	22
2.1.6.1. Maneviyat Yaşam Görevi.....	22
2.1.6.2. Kendini Yönetme Yaşam Görevi.....	24
2.1.6.3. Çalışma ve Serbest Zaman Yaşam Görevi	25
2.1.6.4. Arkadaşlık Yaşam Görevi	27
2.1.6.5. Sevgi Yaşam Görevi	28
2.1.7. İyilik Hali Çemberi Modeline Dayanan İyilik Hali Çalışmalarının Uygulama Alanları.....	29
2.1.8. İyilik Halinin İlişkili Olduğu Çeşitli Değişkenler	30
2.1.8.1. İyilik Halinin Çeşitli Fiziksel Özellikler ve Fiziksel Sağlıkla İlişkisi ...	30
2.1.8.2. İyilik Halinin Çeşitli Psikolojik Özelliklerle Olan İlişkisi	31
2.1.9. İyilik Hali Programları.....	32
2.1.10. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Alanında İyilik Hali Kavramının Yeri	33
2.2. Özgecilik İle İlgili Kuramsal Görüşler	35
2.2.1. Özgeciliğin Tanımı	35
2.2.2. Özgeciliğin Kavramlaştırılması ve Tarihsel Gelişimi	37
2.2.3. Özgeciliğin Sosyal Davranışlar İçerisindeki Yeri	38
2.2.4. Prososyal Davranışın Elementleriyle Özgeciliğin İlişkisi	40
2.2.5. Psikoloji Kuramlarının Özgeciliğe Yaklaşımları	41
2.2.5.1. Psikanalitik Kuramların Görüşleri	41
2.2.5.1.1. Sigmund Freud.....	41
2.2.5.1.2. Anna Freud	42
2.2.5.1.3. Carl Gustav Jung	43
2.2.5.1.4. Alfred Adler	43
2.2.5.1.5. Erich Fromm	43
2.2.5.2. Hümanist Kuramların Görüşleri	44
2.2.5.2.1. Abraham Maslow	44
2.2.5.2.2. Carl Rogers	45
2.2.5.3. Davranışçı ve Sosyal Öğrenme Kuramlarının Görüşleri	45
2.2.6. Özgeci Davranışın Gelişimi ve Kazanılması	46
2.2.7. Özgeci Davranışı Etkileyen Faktörler.....	48
2.2.8. Özgeciliğin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri	50

2.3. Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar.....	53
2.3.1. İyilik Hali İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	53
2.3.2. Özgecilik ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar.....	62
2.3.3. Özgecilik İle İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Bir Araştırma	66
2.4. Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar	67
2.4.1. İyilik Hali İle İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar.....	67
2.4.2. Özgecilik İle İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar.....	70

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli.....	74
3.2. Evren ve Örneklem.....	74
3.3. Veri Toplama Araçları	76
3.3.1. İyilik Hali Ölçeği.....	76
3.3.2. Özgecilik Ölçeği.....	79
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu.....	81
3.4. Verilerin Toplanması	81
3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi	82

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Öğrencilerin İyilik Hali ve Özgecilik Düzeyleri Arasında İlişkiler	85
4.2. İyilik Halinin Özgeciliğe Göre Yordanması	85
4.3. Öğrencilerin İyilik Hali ve Özgecilik Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi	87
4.4. Üniversite Öğrencilerinin İyilik Hali ve Özgecilik Düzeylerinin Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre İncelenmesi	89
4.5. Üniversite Öğrencilerinin İyilik Hali ve Özgecilik Düzeylerinin Sınıf Düzeylerine Göre İncelenmesi	94
4.6. Üniversite Öğrencilerinin İyilik Hali ve Özgecilik Düzeylerinin Doğum Sıralarına Göre İncelenmesi	97
4.7. Üniversite Öğrencilerinin İyilik Hali ve Özgecilik Düzeylerinin Sosyal Çevrelerine Göre İncelenmesi	101

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Üniversite Öğrencilerinin İyilik Hali ve Özgecilik Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma ve Yorum.....	104
5.2. Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin Özgeciliğe Göre Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Yorum	106
5.3. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetleri Açısından İyilik Hali ve Özgecilik Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum.....	106
5.4. Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Fakülte Açısından İyilik Hali ve Özgecilik Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum.....	110
5.5. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeyleri Açısından İyilik Hali ve Özgecilik Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum.....	113
5.6. Üniversite Öğrencilerinin Doğum Sıraları Açısından İyilik Hali ve Özgecilik Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum.....	114
5.7. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Çevreleri Açısından İyilik Hali ve Özgecilik Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum.....	116

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç.....	118
6.2. Öneriler	119
6.2.1. Araştırma Bulgularına Dayalı Öneriler.....	119
6.2.2. İleride Yapılacak Araştırmalar İçin Öneriler	120
KAYNAKLAR	123
EKLER.....	139

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet, Fakülte, Sınıf, Doğum Sırası ve Sosyal Çevrelerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	75
Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin, Her Bir Ölçekten Elde Edilen, En Düşük ve En Yüksek Puanları, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık Katsayısı ve Basıklık Katsayısı Değerleri.....	84
Tablo 3. Öğrencilerin Toplam İyilik Hali ve İyilik Hali Alt Boyutları ile Özgecilik Düzeylerinin Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı Değerleri.....	85
Tablo 4. İyilik Halinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	87
Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Toplam İyilik Hali, İyilik Hali Alt Boyutları ve Özgecilik Puanlarının Bağımsız Örneklemeler İçin <i>t</i> -Testi Sonuçları .	88
Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Toplam İyilik Hali, İyilik Hali Alt Boyutları ve Özgecilik Düzeylerinin Ortalama ve Standart Sapma Puanları.....	90
Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Toplam İyilik Hali, İyilik Hali Alt Boyutları ve Özgecilik Düzeylerinin Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre ANOVA Sonuçları.....	92
Tablo 8. İyilik Hali Maneviyat Alt Ölçeği Puanlarının Fakülteye Göre Betimsel İstatistikleri.....	93
Tablo 9. Cinsiyet Değişkenine Göre Düzeltilmiş İyilik Hali Maneviyat Alt Ölçeği Puanlarının Fakülteye Göre ANCOVA Sonuçları.....	93
Tablo 10. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Toplam İyilik Hali, İyilik Hali Alt Boyutları ve Özgecilik Düzeylerinin Ortalama ve Standart Sapma Puanları ..	95
Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Toplam İyilik Hali, İyilik Hali Alt Boyutları ve Özgecilik Puanlarının Sınıf Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları	96
Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinin Doğum Sıralarına Göre Özgecilik, Toplam İyilik Hali ve İyilik Hali Alt Boyutlarının Ortalama ve Standart Sapma Puanları	98
Tablo 13. Üniversite Öğrencilerinin Toplam İyilik Hali, İyilik Hali Alt Boyutları ve Özgecilik Düzeylerinin Doğum sıralarına Göre ANOVA Sonuçları	99
Tablo 14. İyilik Hali Maneviyat Alt Ölçeği Puanlarının Doğum Sırasına Göre Betimsel İstatistikleri	100
Tablo 15. Cinsiyet Değişkenine Göre Düzeltilmiş İyilik Hali Maneviyat Alt Ölçeği Puanlarının Doğum Sırasına Göre ANCOVA Sonuçları	100

Tablo 16. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Çevrelerine Göre Toplam İyilik Hali, İyilik Hali Alt Boyutları ve Özgeçilik Düzeylerinin Ortalama ve Standart Sapma Puanları	102
Tablo 17. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Çevrelerine Göre Toplam İyilik Hali, İyilik Hali Alt Boyutları ve Özgeçilik Düzeylerinin ANOVA Sonuçları	103

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. İyilik Hali İle Özgeciliik Değişkenleri İçin Saçılma Diyagramı ve Regresyon Doğrusu.....	86
---	----

KISALTMALAR LİSTESİ

İHÖ: İyilik Hali Ölçeği

ÖÖ: Özgecilik Ölçeği

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın önemi ve gerekçesi, problem cümlesi ve alt problemleri, sayıtlılar, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

İnsanoğlu binlerce yıldır kendisini tanıma ve nasıl daha iyi bir yaşam sürebileceği üzerinde zihin yormaktadır. İnsanlık tarihi boyunca pek çok filozof ve bilim insanı, insanın nasıl daha iyi olabileceği ve yaşamını nasıl daha yaşamaya değer hale getirebileceği üzerine sorular sormuş ve yanıtlar bulmuştur. 1990'lardan itibaren psikolojik danışma alanında en popüler kavramlarından biri haline gelen iyilik hali kavramı da modern dünya insanının kendi yaşam biçimini gözden geçirerek daha iyi ve sağlıklı nasıl yaşayabileceği konusunda bir yanıt bulma çabasının ürünüdür (Oğuz-Duran, 2006).

İyilik hali akımının kökleri, henüz bilim ve felsefenin ayrılmadığı MÖ. 6. yy. Yunan felsefesine kadar uzanır (Depken, 1994; Akt., Oğuz-Duran, 2006). Batı düşüncesi insan işlerliğini beden, psikolojik yapı ve manevi alan olarak çeşitli elementlere ayırırken; doğu düşüncesi insan işlerliğinin bir bütün olarak alındığı, elementlerin birbirini etkilediği kanaatine dayanan bütüncül yaklaşımlar üzerinde durmuştur (Westgate, 1996). 19. yüzyılın sonunda ortaya çıkan psikoloji bilimi de uzun yıllar batı dünya görüşünün dualistik bakış açısını paylaşmıştır. Özellikle ikinci dünya savaşından sonra, psikoloji ve psikiyatri bilimi insan problemlerine ve onların tedavisine odaklanmıştır. Fakat bu tedavi yaklaşımı, bilim insanlarının ve filozofların insanın kompleks ve bütün yapısına, beden, zihin ve ruh bütünlüğüne vurgu yapan bütüncül yaklaşımların gerekliliğini savunmasıyla, önemini yitirmeye başlamıştır (Udchic, 1984; Akt., Oğuz-Duran, 2006). İnsanı bütüncül olarak ele alan anlayışın yükselişe geçmesinde bazı çalışmaların katkısı olmuştur. Bu çalışmalar, Adler'in

bireysel psikolojisi, Maslow'un *kendini gerçekleştirme* tanımlaması, Rogers'un *tam işlevsel birey* görüşü, Jung'un *insan psişesi* ve Gestalt Terapi'nin *bütüncül fenomenolojik* yaklaşımıdır (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000). Nihayet, pozitif psikolojinin ortaya çıkması iyilik haline bir temel oluşturmuştur. Seligman ve arkadaşlarına (2005) göre pozitif psikolojinin amacı, insanlara hayatlarını doyumlu bir şekilde yaşamalarına fırsatlar sunacak bilgi ve beceriler kazandırmaktır. Pozitif psikolojinin uğraştığı soru şudur: “Psikologlar, bilim ve akıl hastalığını tedavi uygulamasından öğrendiklerini alıp bunları, insanları sürekli olarak daha mutlu yapabilecek bir yöntem oluşturabilmek için kullanılabilir mi?” (Akt., Gerrig ve Zimbardo, 2012). Pozitif psikoloji bireylerin problemlerinden, çözümsüz sorunlarından ve kaçırılmış fırsatlarından çok, onların yetenek ve kapasitelerine odaklanmıştır. Bu yeni pozitif yaklaşım ile mutluluk, umut, iyimserlik, sanat ve estetik duyarlılık, özgecilik, ahlâk, nezaket, ılımlılık, hoşgörü, sorumluluk, azim, yaratıcılık ve maneviyat gibi bazı kavramların araştırılması hız kazanmaya başlamıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

İyilik hali kavramı ilk olarak 1961'de Halbert Dunn tarafından tanımlanmıştır. Dunn (1961) iyilik halini, bireyin yetenek ve becerilerini kullanma kapasitesini en yüksek seviyeye çıkarmaya odaklanan bir işlevsellik metodu olarak tanımlamıştır (Akt., Myers ve Williard, 2003). İyilik hali kavramı, sağlık kavramının tarifini de etkilemiştir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) (1958) 1947'ye kadar sağlığı, “yalnız hastalık olmaması durumu olarak değil, bedensel, ruhsal ve sosyal iyi oluş” olarak tanımlarken, daha sonra (DSÖ, 1964) “yalnız hastalık ve sakatlığın olmaması durumu olarak değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönlerde tam bir iyilik hali” şeklinde, iyilik halinin terimleriyle *optimal bir sağlık* tanımı geliştirmiştir (Akt., Hattie, Myers ve Sweeney, 2004). Son zamanlarda bu tanıma “manevi yönden iyi oluş” da eklenmiştir (Witmer ve Sweeney, 1992). Dunn'un (1961) ilk olarak “üst-düzey iyilik hali” tanımıyla başlayan ve özellikle 80'li yıllarda pek çok kuramcı ve uygulamacının çalışmalarıyla hız kazanan iyilik hali hareketi içinde çok sayıda iyilik hali modeli ortaya çıkmış ve bu modellere dayanarak geliştirilen iyilik hali tanımları, iyilik hali ölçekleri ve iyilik halini geliştirme programları literatürde yer almaya başlamıştır. Literatürde en çok bilinen ve kabul gören iyilik hali modelleri arasında Ardel'in (1986, 1989) Çok Boyutlu İyilik Hali Modeli, Hettler'in (1984) Altıgen Modeli ve Travis ve Ryan'ın (1988) İyilik Hali Enerji Sistemi Modeli yer almaktadır (Akt., Dew, 2000). Psikolojik Danışma alanında

ortaya çıkan ilk iyilik hali modeli ise Myers ve arkadaşlarının (2000: 252) İyilik Hali Çember Modelidir. Bu model maneviyat, kendini yönetme, çalışma-serbest zaman, arkadaşlık ve sevgi olmak üzere beş yaşam görevinden oluşmaktadır. Myers ve arkadaşları (2000) iyilik halini, “*bireyin sosyal ve doğal çevresi içinde tam ve işlevsel olarak yaşaması için beden, zihin ve ruhun birleştiği optimal sağlık yönelimli bir yaşam biçimi ve iyi olma durumu*” olarak tanımlamışlardır.

Literatürde, iyilik hali çemberi modeline dayanan iyilik haliyle ilgili araştırmaların, genel olarak iki grupta yer aldığı görülmektedir. Bir grup çalışmada kavramın yapısı ve çeşitli değişkenlerle ilişkileri incelenirken, başka bir grup çalışmada da iyilik halini geliştirmek üzere programlar geliştirilmiş ve bunların etkinliği test edilmiştir. Yapılan araştırmalar iyilik halinin stres, baş ağrısı, fiziksel aktivitelere katılma ve sıklığı ve sağlığı riske atan davranışlar gibi (Bray ve Born, (2004; Akt., Oğuz Duran, 2006; Degges-White, Myers, Adelman ve Pastor, 2003; Doğan, 2006b; Gibson ve Myers, 2006; Grace, 1997; Munn, 2000; Myers ve Bechtel, 2004) fiziksel özelliklerle ilişkili olduğu gibi; iş ve yaşam doyumu, iyimserlik, çekingenlik, algılanan önemlilik ve bedenden utanma gibi psikolojik değişkenlerle de ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır (Adams, Bezner, Drabbs, Zambarano ve Steinhardt, 2000; Connolly, 2000; Connolly ve Myers, 2003; Dixon-Rayle, 2002; Hutchinson, 1996; Myers ve Bechtel, 2004; Myers ve Degges-White, 2006; Page, 1990; Sinclair ve Myers, 2004).

Günümüzde, gerçekleşen hızlı değişme ve gelişmeler insan yaşamını hem olumlu hem de olumsuz yönden etkilemektedir. İnsanlar bu hızlı değişme ve gelişmeye ayak uydurmaya gayret gösterirlerken, çoğu zaman kendi iyilik hallerini gözetmeyi ihmal etmektedirler. Özellikle geleceğin toplumunu oluşturacak ve geleceğe yön verecek yeni neslin yetiştiği üniversite ortamı, stres ve kaygı yaratan koşulları bünyesinde barındırmaktadır. Üniversite yılları, birçok yaşam biçimi kararının alındığı bir zaman dilimidir. Bu sebeple, bu dönemde öğrencilerin bedensel, ruhsal ve sosyal yönden daha sağlıklı bir yaşam biçimi geliştirmelerine yardımcı olmak için önleyici programların hazırlanarak, uygulanması önem kazanmıştır. Yaşam biçimi, yaşanılan çevredeki fiziksel, sosyal, kültürel ve ekonomik şartlardan etkilenmektedir. İyilik hali, toplumdaki bütün kurumların işbirliği ile gelişebilir. Üniversitede iyilik halini artırıcı etkinlikler çok önemlidir. Çünkü bu gelişim döneminde kazanılan davranış örüntülerinin etkileri uzun süreli olmaktadır. Üniversite yöneticileri ve elemanları öğrencilerin iyilik halini geliştirmeyi, yükseköğretim misyonu ve öğretimin bir parçası

olarak görmelidir. Fiziksel veya ruhsal hastalıklar kronik hale geldikten sonra tedavi süreci zahmetli ve masraflı olmaktadır. Oysa ki, bu hastalıklar kronik hale gelmeden önleyici programlarla engellenebilir. Bu önleyici programların hazırlanıp uygulanabilmeleri için, öncelikle bireylerin iyilik hallerinin ve iyilik halini etkileyen değişkenlerin belirlenmesi gerekmektedir (Doğan, 2004). Hızlı bir değişim ve gelişimin olduğu gençlik döneminde, bu konuda hazırlanan programlar, öğrencilere bedensel, ruhsal ve sosyal yönden sağlıklı bir yaşam biçimi seçme fırsatı sağlayabilir. Bu sebeple üniversite öğrencilerinin iyilik halini etkileyen değişkenlerin incelenmesine ihtiyaç vardır. Varsayılan bu ihtiyaçtan hareketle bu araştırmanın temel problemini, iyilik hali ile prososyal bir davranış olan özgecilik arasındaki ilişkiyi belirlemek ve özgeciliğin iyilik hali üzerindeki etkisini incelemek oluşturmaktadır.

Başkasına yardım etmek ve yardım etmede sorumluluk almak demek olan özgecilik, yalnızca karşılıklı alma-verme ilişkisinden ibaret olmayıp, bireyin elinden geleni isteyerek yapmasını sağlayan sonuçta bireyi hoşnut eden bir hizmettir (Öz, 1998). Başkalarının yoksunluklarını gidermek için çaba harcayan onların mutluluğunu düşünen merhametli ve iyi insanlar bu yaşantıların gücünde sevinç duyarlar (Öymen, 1975: 46). “Özgeci davranış”, insanlara yardım etmiş olmanın verdiği haz dışında başka herhangi bir karşılık ya da ödül beklentisi olmadan bir başkasına yardım etmeye gönüllü olmaktır (Taylor, Peplau ve Sears, 2010: 379).

Özgecilik ve yardım etme birbirine yakın kavramlardır, ancak iki noktada birbirinden ayrılmaktadır. Bunlar yardım eden kişinin niyeti ve davranışının sonucundan sağladıklarıdır. Yardım kavramının tanımında, yardım eden kişinin niyeti ve sonuçtan yarar sağlayıp sağlamadığı söz konusu değilken, özgeci davranışı tanımlamak için bunlar önemlidir. Bazı kuramcılara göre özgecilik, davranışın sonucunda dış kaynaklardan elde edilecek bir ödül olmaksızın başka birine yardım sağlamaktır. Diğer bir deyişle, bir çıkar sağlayabileceği düşüncesi ile bağışta bulunma, ya da birilerini etkilemek, gösterişte bulunmak için para yardımı yapma gerçek anlamda özgeci bir davranış değildir (Macaulay ve Berkowitz, 1970; Akt., Akbaba, 1994).

Yavuzer ve arkadaşları (2006) “özgeci davranış” başlığı altında hangi davranışların ele alındığını araştırmış ve bu araştırma sonucunda özgeci davranışın genellikle *bağışta bulunma* (Den Ouden ve Russell, 1997; Lefcourt ve Shepherd, 1995; Litvack-Miller, McDougall ve Romney, 1997; Schwartz, 1970; Switzer, Dew, Butterworth, Simmons ve Schimmel, 1997), *gönüllülük* (Omoto ve Snyder, 1995;

Unger ve Thumuluri, 1997; Smith ve Nelson, 1975), *acil durumlarda yardımseverlik* (Bierhoff, Klein ve Kramp, 1991; Burnstein, Crandall ve Kitayama, 1994; Rushton, Chrisjohn ve Fekken, 1981; Staub, 1974), *gündelik durumlarda yardımseverlik* (Burnstein, Crandall ve Kitayama, 1994), *hakkaniyet ve sosyal sorumluluk* (Berkowitz ve Lutterman, 1968; Bierhoff, Klein ve Kramp, 1991; Eisenberg vd., 1989; Johnson ve ark., 1989; Leung ve Foster, 1985; Omoto ve Snyder, 1995; Romer, Gruder, ve Lizzadro, 1986; Rushton, Chrisjohn ve Fekken, 1981; Unger ve Thumuluri, 1997) *fedakarlık* (Rushton, Chrisjohn ve Fekken, 1981) davranışlarıyla ele alındığı görülmüştür (Akt. Yavuzer ve ark., 2006).

Özgeciler uygulaması ve sağlık arasındaki bağlantı çok sayıda teorik bakış açısıyla tartışılmıştır. Erikson'un (1963) üretkenlik (generativity) kavramı, bireyin gelecek nesiller refahıyla ve kapsamlı olarak da dünyanın refahıyla (mutluluğuyla) alakadar olmasını ifade eder. Bu gelişimsel modelde Erikson, üretken ilgilerin hayat döngüsünün bütün evrelerinde var olduğu düşünülmesine rağmen, orta yetişkinlikte zirvede olduğunu not etmiştir (Akt., Schwartz, Keyl, Marcum ve Bode, 2009). Wink ve Dillon (2007) çalışmasında, 1920'ler boyunca ergenlerde ölçülen üretkenlik ve 1990 sonunda yetişkinlerde ölçülen bedensel ve ruhsal sağlık arasındaki ilişki araştırılmıştır. Daha üretken büyüyen ergenlerin daha az üretken olan akranlarına oranla daha fiziksel ve psikolojik olarak daha iyi oldukları bulunmuştur. Onların daha az sakat bırakıcı kronik hastalığa yakalandıkları ve yaşlılıkta kötü fiziksel sağlık nedeniyle daha az faaliyetleri sınırlandığı, daha yüksek yaşamdan tatmin olma, daha fazla huzur, sakinlik, mutluluk ve daha az depresyon tespit edilmiştir. Wink ve Dillon bu olumlu etkilerin mekanizmasını, fiziksel sağlığın yararlarının ergenlikteki olumlu sosyal yeterlilikle (örneğin, sorumlu bir kişi olmak, üretken olmak) ve daha sağlıklı alışkanlıklarla, sigara içmemek veya alkol almamak, daha iyi önleyici sağlık davranışları gibi (örneğin düzenli fiziksel alıştırmalar), bağlantılı olduğunu ifade etmiş ve belgelemişlerdir. Üretkenlik ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkinin en muhtemel mekanizması sağlam kararlar, seçimler ve alışkanlıkların toplamının etkisini içermektedir. Psikolojik yararlar diğerlerine verme isteğine sahip olma ve bu isteğin ortaya konmasında olumlu sosyal davranışlar gösterebilme yeteneğiyle eşit bir şekilde ilgilidir (Akt., Schwartz ve ark., 2009:434).

Özgeci tutumlar, karşı tarafa verilen birer armağan gibidirler. Bu tür armağanlar vermek çoğunlukla bize kendimizi iyi hissettirir. Bu armağanı kendi çıkarımız için

değil, başkasının iyiliği için veririz. İnsanlara yardım etmek mutlu olmanın yollarından birisidir (Seligman, 2007). Midlarsky (1991), özgeciliğin bireye sağladığı faydaları beş madde halinde ele alır: Bireyin kendi sorunlarından uzaklaşmasına yardımcı olur, hayatın değeri ve anlamı konusundaki anlayışını geliştirir, algılama yeterliliğini yükseltir, ruh halinin niteliğini iyileştirir, sosyal uyumu artırır (Akt., Karadağ ve Mutaftçılar, 2009a: 53). Özgeciliğin bireye kattığı bu faydalar, iyilik hali çemberini oluşturan yaşam görevleriyle de uyum göstermektedir. Şöyle ki, maneviyat yaşam görevi, insanın yaşamını anlamlandırma ve insanlara yardım etme unsurlarını içermektedir. Kendini yönetme yaşam görevinin değerlilik duygusu, duygusal farkındalık ve başa çıkma, problem çözme, stres yönetimi gibi alt alanları vardır. Arkadaşlık yaşam görevi başkalarıyla bireysel ve toplumsal olarak bağlantı içerisinde olmayı ifade eder (Myers ve ark., 2000). Sevgi, iyilik hali çemberi modelinin yaşam görevlerinden birisidir. Özgecilik sevginin bir parçasıdır. İnsan sevdiği zaman ilgi ve heyecanını çevresine, kendinden başkasına yöneltebilir (Montagu, 2000).

Yalom'a (1999) göre, yaşamdaki çeşitli anlam türlerinden birisi özgecildir. İyilik hali çemberini oluşturan yaşam görevlerinden maneviyat da bir tür yaşamı anlamlandırma biçimidir (Myers ve ark., 2000). İyilik hali modelinin geliştirilmesinde Maslow'un görüşlerine de yer verilmiştir. Sağlıklı insanın temel içgüdüsünü kendini gerçekleştirme olarak öne çıkartan Maslow'a (2001) göre özgecilik, kendini gerçekleştirme isteğinin bir parçası olarak psikolojik sağlığın da aracıdır.

Yukarıda açıklanmaya çalışılan kuramsal görüşlerin ve araştırmaların sonuçları, esas olarak iyilik hali ile özgecilik arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bu araştırmanın dayanak noktasını oluşturmaktadır. Yukarıdaki bilgi ve bulgulardan yola çıkarak, iyilik hali ile özgecilik arasında bir ilişkinin varlığından ve özgeciliğin iyilik hali üzerinde bir etkisinin olabileceğinden söz edilebilir. Ayrıca bu araştırmanın örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Bu araştırma, bir yönüyle üniversite öğrencilerinin iyilik hali ile özgecilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyması bakımından, diğer yönüyle de bu doğrultuda yapılabilecek koruyucu/önleyici ve geliştirici programların hazırlanmasında yararlanılabilecek bir bilgi kaynağı olması bakımından önem kazanmaktadır.

1.2. Araştırmanın Önemi ve Gerekeçesi

İnsanların sağlıklı oluşları, sağlıkla ilgili algı ve dünya görüşleri, içinde yaşadıkları kültürel ortamdan bağımsız değildir. Genelde insan olarak sağlık konusuna yaklaşımımız iki farklı şekilde kendini göstermektedir. Sağlık sorunu ile karşılaştığımızda onu gidermeye çalışmak, diğeri sağlık sorunu ile karşılaşmadan önce sağlığı koruyucu önlemler almak. Her iki yaklaşımı benimseyenler de olabilir. Bir çok ruh sağlığı kuramı, var olan hastalıkların terapi ve tedavisine yönelik olarak geliştirilmiştir. Ruh sağlığını hastalığa yakalanmadan önce koruyucu/önleyici yaklaşımların varlığı da bilinmektedir. Bu araştırmanın amaçlarından birisi bu ikinci yaklaşımı esas alan kuramlara dikkat çekmektedir. Son yıllarda ruh sağlığını korumaya yönelik önleyici yaklaşımlardan birisi olarak ortaya çıkan iyilik hali çemberi modeli araştırmacıların ilgi odağı haline gelmiştir. Bu ve benzeri modellerden genel ruh sağlığı, psikolojik danışma ve rehberlik alanında yararlanma imkânı vardır. Bu araştırma bu imkânları uygulamaya koyabilecek programların hazırlanması ve bu alanda gerekli olan araştırmaların yapılmasına dikkat çekmeyi hedeflemiştir.

Pozitif psikoloji, bireysel düzeyde “iyi oluş, kişiler arası ilişkiler, kişisel gelişim, potansiyelini ortaya çıkarma” gibi konulara öncelik vermiştir. Grup düzeyinde ise, “sorumluluk, özgecilik, ahlâk, nezaket, ılımlılık, hoşgörü” gibi konuları araştırmıştır (Diener, 2000; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu araştırmada pozitif psikolojinin konularından olan iyilik hali ile özgeciliği birlikte karşılaştırmalı olarak incelemek ve bu iki olgunun birbirleriyle olan ilişkisini ortaya çıkarabilmek amaçlanmıştır.

İlgili literatür incelendiğinde, iyilik halinin stres, baş ağrısı, fiziksel aktivitelere katılma ve sıklığı ve sağlığı riske atan davranışlar gibi (Bray ve Born, (2004; Akt., Oğuz Duran, 2006; Degges-White, Myers, Adelman ve Pastor, 2003; Doğan, 2006b; Gibson ve Myers, 2006; Grace, 1997; Munn, 2000; Myers ve Bechtel, 2004) fiziksel özelliklerle ilişkisi incelendiği gibi; iş doyumunu, yaşam doyumunu, iyimserlik, çekingenlik, algılanan önemlilik ve bedenden utanma gibi değişkenlerle de (Adams, Bezner, Drabbs, Zambarano ve Steinhardt, 2000; Connolly, 2000; Connolly ve Myers, 2003; Dixon-Rayle, 2002; Hutchinson, 1996; Myers ve Bechtel, 2004; Myers ve Degges-White, 2006; Page, 1990; Sinclair ve Myers, 2004) ilişkisinin araştırıldığı görülmektedir. Bu araştırmada ise iyilik halinin özgecilik ile ilişkisini incelemek hedeflenmiştir.

Günümüzde sağlığın geliştirilmesi alanında hem teorik hem de uygulamalı olarak ayrıntılı çalışmalar yapılmaktadır. Bu çalışmaların amacı genel iyilik halinin yaygınlaştırılmasıdır. Bu sahada yapılan çalışmalar, hastalıkları önleme ve iyilik halini yaygınlaştırma etkinliklerinin tümünü kapsamaktadır (Baltaş, 2000: 56). İyilik hali kavramı, insanın bedensel, ruhsal ve sosyal olarak bir bütün olduğunu ve bu bütün içinde iyiliğini korumak, sürdürmek ve geliştirmek için kendi sorumluluğunu taşıdığı bir yaşam stilini vurgulamaktadır. Diğer taraftan, özgecilik uygulaması ve sağlık arasındaki ilişkilerle ilgili teorik modeller, özgecilik faaliyetlerinde bulunmaya dikkat çekmişlerdir. Örneğin, bu davranışlar başkalarına faydalı olma, böylece de bir amaç ve hayatın anlamı duygularını sağlayarak can sıkıntısını hafifletir ve iyi oluşu geliştirir. Bu davranışlar olumsuz duygularla mücadele ederek ve psikolojik stresi azaltarak, fiziksel sağlığı yükseltir (Koenig, 2007; Akt., Schwartz ve ark., 2009: 432). Özgeciliğin iyilik hali üzerindeki etkisinin incelenmesi, iyilik halinin yükseltilmesi için yapılabilecek çalışmalara yön vermesi açısından önemlidir.

Bu araştırmanın örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Üniversite yılları, birçok yaşam tarzı kararının alındığı bir zaman dilimidir. Bu sebeple, bu dönemde öğrencilerin bedensel, ruhsal ve sosyal açıdan sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirmelerine yardımcı olmak amacıyla önleyici programların hazırlanarak uygulanabilmeleri için, öncelikle bireylerin iyilik hallerinin ve iyilik halini etkileyen değişkenlerin belirlenmesine ihtiyaç vardır.

Kendi sınırlılıkları içerisinde bu araştırma, iyilik hali ile özgecilik arasındaki ilişkiyi bir grup üniversite öğrencisi üzerinde incelemekle bu konuda ileride yapılacak çalışmalara katkıda bulunabilecektir. Ayrıca bu araştırma, iyilik hali ve özgecilik değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin cinsiyet, fakülte, sınıf, doğum sırası ve sosyal çevre özelliklerine göre günümüzdeki durumunu ortaya koyması bakımından önem kazanmaktadır.

1.3. Araştırmanın Problemi ve Alt Problemleri

“Üniversite öğrencilerinin iyilik hali ile özgecilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusu araştırmanın problem cümlesidir. Araştırmanın alt problemleri:

1. Üniversite öğrencilerinin iyilik hali toplamı ve iyilik hali alt boyutları ile özgecilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Özgecilik, iyilik halinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin iyilik hali toplamı ve iyilik hali alt boyutları ile özgecilik düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinin iyilik hali toplamı ve iyilik hali alt boyutları ile özgecilik düzeyleri öğrenim gördükleri fakülteye göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Üniversite öğrencilerinin iyilik hali toplamı ve iyilik hali alt boyutları ile özgecilik düzeyleri sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
6. Üniversite öğrencilerinin iyilik hali toplamı ve iyilik hali alt boyutları ile özgecilik düzeyleri doğum sıralarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
7. Üniversite öğrencilerinin iyilik hali toplam ve iyilik hali alt boyutları ile özgecilik düzeyleri sosyal çevrelerine (yaşantılarının çoğunu geçirdikleri yer) göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir? şeklinde belirlenmiştir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Elde edilecek bulgular, bu araştırmanın örneklem grubu ile sınırlıdır.
2. Araştırma belli bir zaman aralığında yapıldığından, zamanla öğrencilerin düşünce ve tutumlarının değişebileceği dikkate alınarak, yapıldığı zaman ve yakın zaman dilimiyle sınırlıdır.
3. Araştırmada ulaşılan özgecilik ve iyilik hali düzeylerine ait bulgular, kullanılan ölçeklerin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

1.5. Araştırmanın Sayıtları

1. Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin kendilerinden istenilen bilgileri içtenlikle ve doğru olarak cevaplandıkları kabul edilmektedir.
2. Örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.6. Tanımlar

İyilik Hali: Bireyin sosyal ve doğal çevresi içinde tam ve işlevsel olarak yaşaması için beden, zihin ve ruhun birleştiği optimal sağlık yönelimli bir yaşam biçimi ve iyi olma durumudur (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000: 252).

Özgecilik: Kişinin kendisinden ziyade bir başkasına yarar sağlama arzusuyla yapılan davranıştır (Hogg ve Vaughan, 2007: 579).

BÖLÜM II

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, önce özgecilik kavramı ile ilgili görüşler ele alınmıştır. Daha sonra iyilik hali kavramı ile ilgili görüşler ele alınmıştır. Son olarak konu ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan ve ulaşılabilen araştırmalar sunulmuştur.

2.1. İyilik Hali İle İlgili Kuramsal Görüşler

İyilik hali ile ilgili kuramsal görüşler başlığı altında, iyilik hali kavramına giriş ve “iyilik hali”nin tanımları, iyilik haline ilişkin kavramlar, iyilik halinin dayanağı olan kuramlar, iyilik hali modelleri, Witmer ve Sweeney tarafından geliştirilen iyilik hali çemberi ve iyilik hali çemberini oluşturan yaşam görevleri, iyilik hali çemberi modeline dayanan iyilik hali çalışmalarının uygulama alanları ve iyilik halinin ilişkili olduğu çeşitli değişkenler, iyilik hali programları, psikolojik danışma ve rehberlik alanında iyilik hali kavramının yeri konuları aşağıda ele alınmıştır.

2.1.1. İyilik Hali Kavramına Giriş ve “İyilik Hali”nin Tanımları

“Wellness” kelimesinin genellikle Türkçe’ye “iyilik hali” diye çevrildiğini görmekteyiz. Bir çalışmada (Memnun, 2006) ise “wellness” kelimesi “esenlik” olarak tercüme edilmiştir. Literatürde en iyi bilinen tanımlardan birine göre iyilik hali “bireyin sosyal ve doğal çevresi içinde tam ve işlevsel olarak yaşaması için beden, zihin ve ruhun birleştiği en yüksek seviyede sağlık yönelimli bir yaşam biçimi ve iyi olma durumudur.” (Myers ve ark., 2000: 252).

Günümüzde sağlığın geliştirilmesi alanında hem teorik hem de uygulamalı olarak ayrıntılı çalışmalar yapılmaktadır. Bu çalışmaların amacı genel iyilik halinin yaygınlaştırılmasıdır. Bu sahada yapılan çalışmalar, hastalıkları önleme ve iyilik halini yaygınlaştırma etkinliklerinin tümünü kapsamaktadır (Baltaş, 2000: 56). İyilik haliyle ilgili çalışmalar Halbert Dunn’ın çalışmalarıyla birlikte başlamıştır. Modern iyilik hali akımının “mimar”ı olarak tanınan Dunn (1961), iyilik halini “bireyin kapasitesinin

yettiği potansiyeli maksimize etmeye yönelik yöneltelen bütünleştirilmiş bir işlevsellik metodu” olarak tanımlamış ve Dunn (1977), danışmanların, bireylerin yüksek seviye iyilik haline ulaşmalarına yardım etmek için eşsiz bir konumda olduklarını öne sürmüştür (Akt., Hattie ve ark., 2004).

Dunn’ın (1961; Akt., Steward, 1998) iyilik hali tanımı Dünya Sağlık Örgütü’nün sağlık tanımını temel almıştır. Bununla birlikte Dunn, sağlıklı olma durumunun iyilik hali sürecinden farklı olduğunu işaret etmiştir. Dunn (1961: 4) “yüksek düzeyli iyilik hali” adını verdiği kavramın tanımını oluşturmuştur. Bu tanıma göre, kişi için yüksek düzeyli iyilik hali; “bireyin erişebileceği potansiyeli maksimize etmeye yönelik, entegre bir eylem yöntemidir. Bu yöntem bireyin faaliyet gösterdiği çevredeki, dengesini ve anlamlı davranışlarını sürdürmesini gerektirir.” (Akt., Steward, 1998: 11).

Dunn (1961), sağlığı “pasif bir homeostasis veya denge durumu” olduğunu söylemiş, iyilik halini ise “kişinin yaşamındaki faaliyetlerini en iyi şekilde gösterme potansiyeline doğru sürekli bir hareket sürecini” ifade eden dinamik bir kavram olarak tanımlamıştır. Dunn, iyilik halinin farklı boyutları olduğuna inanır. Tamamlanmış bir iyi oluşun, bu boyutların tümünün aynı anda bir araya gelmesiyle mümkün olabileceğini ileri sürer. Bunlar bedensel iyilik hali, zihinsel iyilik hali ve çevresel iyilik halidir (Akt., Lauzon, 2001:21). Archer, Probert ve Gage (1987) tarafından yapılan iyilik hali tanımı ise şu şekildedir: İyilik hali, beden, zihin ve ruhun birleşiminden meydana gelen maksimum işlevliliği yükseltme yöntemidir (Akt., Doğan, 2004: 26). İyilik hali konusunda çalışma yapan ve bu alanın kuramcılarında kabul edilen Ardell’in (1984: 5; Akt., Steward, 1998: 11) iyilik hali tanımı şu şekildedir: “İyilik hali, fiziksel, psikolojik/ruhsal sağlığı geliştirmeye yönelik maksatlı ve bilinçli bir yaklaşım tarzıdır.”. Hatfield ve Hatfield (1992: 164), yapmış oldukları tanımla, bütüncül iyilik halini yansıtmaya çalışmışlardır: “İnsanların entelektüel, fiziksel, sosyal, duygusal, mesleki ve ruhsal olmak üzere bütün yönleriyle iyi oluşlarını güçlendirmeyi amaçlayan bilinçli ve maksatlı süreç” olarak iyilik halini tanımlamışlardır.

Pensilvanya Şehir Üniversitesi İnsan Kaynakları Ofisi’nin yapmış olduğu, iyilik halinin tanımı ise, insanın çeşitli boyutları arasındaki dengeye vurgu yapılır. Buna göre iyilik hali, bireyin benliğinin fiziksel, mesleki, sosyal, entelektüel, manevi ve duygusal boyutları arasındaki denge olarak tanımlanır (Kitko, 2001).

İyilik hali kavramı, “sağlık” kavramının tarifini de etkilemiştir. Dünya Sağlık Örgütü daha kapsamlı yeni bir tanım geliştirerek sağlığı, sadece hastalık ve sakatlığın olmaması durumu olarak değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönlerde tam bir iyilik hali olarak tarif etmiştir (Witmer ve Sweeney, 1992). Böylece sağlığın kapsamı, ruhsal ve sosyal kavramları içerecek şekilde genişletilmiştir.

Sağlığın tarifinin bütün iyilik hallerini ve bu ana alanla olan ilişkisini açıklayacak bir içeriğe sahip olması, sağlık hizmetleri uygulamalarının geliştirilmesi ve sağlıklı olma halinin temin edilebilmesi açısından önemlidir. Dünya Sağlık Örgütü’nün yapmış olduğu tanımda geçen “sosyal yönden tam bir iyilik hali” ifadesi açıklanması gereken bir olgudur. Bu kavramın belirttiğine göre sağlık sadece kişisel bir olgu olmayıp toplumsal boyutu da içerir. Bireyin sosyal yönden tam bir iyilik haline sahip olabilmesi ise, sosyal yaşantısının sağlıklı olmasına bağlıdır. Aslında tam, eksiksiz bir iyilik halinin ortaya çıkması mümkün gözükmemektedir. Bununla, olabildiğince çok iyilik haline sahip olmak kastedilebilir. Bu durum da sağlıklı olma olarak açıklanabilir (Kesgin ve Topuzoğlu, 2006). Dünya Sağlık Örgütü’nün tanımına göre sağlıklı olmak için, kişinin sağlık sorununun olmaması yeterli değildir ve tam iyilik halinin olması gerekmektedir. Bu durumda çok az insan sağlıklıdır, çünkü “tam iyilik hali” ihtiyaçlarının tam olarak karşılanması demektir (Top, Özden, Efe-Sevim, 2003).

2.1.2. İyilik Haline İlişkin Kavramlar

“İyi olma” araştırmalarında yaşam kalitesi, mutluluk, yaşam doyumu, öznel iyi oluş ve iyimserlik gibi olumlu bir dizi kavram kullanılmıştır. Birbirinden farklı anlamlar taşıyor olmalarına karşın bu kavramlar, iyi olmaya ilişkin olarak sorunun yokluğu değil, olumlu özellikler ve yaşantıların varlığı üzerine odaklanmışlardır (Roysamb ve ark., 2002).

Bu araştırmanın bağımlı değişkenlerinden biri olan iyilik hali kavramına yakın kavramlar olan iyi oluş, yaşam kalitesi, olumlu ve olumsuz duygulanım, yaşam doyumu, öznel ve psikolojik iyi olma ve yaşam biçimi kavramları sırasıyla aşağıda kısaca açıklanmıştır.

2.1.2.1. İyi Oluş (Well-Being)

“İyi oluş” kavramı Psikoloji literatüründe genel ruh sağlığını ifade eden bir terim olarak kullanılmaktadır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). İyi oluşun boyutları hakkında tartışmalar devam ederken, iyi oluşun genel özelliğinin optimal psikolojik işlevsellik ve deneyim olduğunun altı çizilir. İyi oluşu açıklamak için literatür incelendiğinde iki farklı temel bakış açısı olduğu görülmektedir. Bunlardan ilki haz, diğeri ise psikolojik işlevsellik yaklaşımlarıdır. (Ryan ve Deci, 2001: 143). Hazcı (hedonia) düşünceye göre, iyi oluş doyum ve mutluluk olarak tarif edilmektedir. Hazcı bakış açısının kavramsallaştırılmasında temel ölçüt kişinin kendi kendine belirlediği değer ve standartlara göre yaşamını değerlendirmesidir. Hazcı düşünceye göre, iyi oluş için tek bir ölçüt vardır. Bu ölçüt kişi ve onun sahip olduğu öznel değerleridir. Psikolojik işlevsellik (eudaimonia) yaklaşımında iyi oluş, kendini gerçekleştirme ve tam fonksiyonda bulunma kavramına göre açıklanmaktadır (Diener, Fujita, Tay ve Biswas-Diener, 2012; Deci ve Ryan, 2008; Waterman, 2007). Hazcı yaklaşım, mutluluk üzerine odaklanır ve genel olarak olumsuz duygulanımın yokluğu ve olumlu duygulanımın varlığı olarak tanımlanırken; psikolojik işlevsellik yaklaşımı, hayatı tam ve derinlikli biçimde doyurucu şekilde yaşamak üzerine odaklanır (Deci ve Ryan, 2008).

2.1.2.2. Yaşam Kalitesi (Quality of life)

“Yaşam kalitesi” kavramı, yaygın kullanılan ve oldukça yeni bir kavram olup henüz kesin bir tanımı yoktur. Bireyin kendi sağlık durumuna uygun olarak algıladığı iyilik hali olarak değerlendirilmekte ve zaman zaman yaşam doyumunu, yaşam memnuniyeti, mutluluk ile eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Bu sebeple yaşam kalitesi kavramı soyuttur; tanımları ise farklı, göreceli ve ölçülmesi zordur (Sargın ve ark., 2001: 72). Havighurst (1963)’a göre, yaşam kalitesi; kişinin yaşamı hakkındaki kendine ait düşüncelerini ihtiva eden içsel etmenler ile sosyal ilişki ve sosyal etkinlikler gibi ölçülebilir davranışları içeren dışsal faktörleri bünyesinde barındırır (Akt., Annak, 2005: 52).

Yaşam kalitesi, geniş manada bir kavram olarak ele alındığında, doğrudan sağlıkla ilgili konuların yanı sıra, sağlığı dolaylı yollardan etkileyen işsizlik, çevre ve diğer yaşam koşullarını da içerisine almaktadır. Kişilerin yaşantısını, deneyimlerini,

beklentilerini daha iyi anlamak ve yaşantılarını daha iyi sürdürebilmeleri için kararlar alabilmeleri yönünde, insanlar değişen dünyada nasıl doyum sağladıkları ve yaşam kalitesini arttıracaklarını öğrenmek istemektedirler. “Yaşam kalitesi” kavramı, nesnel ve öznel olmak üzere iki boyuta sahiptir. Öznel boyutu sıklıkla iyilik halini, yaşam doyumunu ve bireyin mutluluğunu ifade eder. Nesnel boyutu ise, bireyin bağımsız yaşayabilme becerisi, sosyal çevresi ile ilişkileri, boş zamanı değerlendirme çabaları, iş durumu gibi gözlenebilir ve ölçülebilir yaşam durumlarını ihtiva etmektedir (Şimşek, 2000).

2.1.2.3. Olumlu ve Olumsuz Duygulanım (Positive Affect and Negative Affect)

Duygulanım, duygular ve heyecanlar için kullanılan genel bir terimdir. Genel kabul görmüş bir psikanalitik duygulanım teorisi yoktur. Bununla birlikte “boşalım duygulanımlar” ve “gerilim duygulanımlar” ayrımı yapılır. Duygulanımların düşüncelere bağlı olduğu kabul edilir (Rycoft, 1989: 38).

Duygulanımın, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım olmak üzere iki çeşidi mevcuttur. Bunlardan olumlu duygulanım, hayata karşı genellikle olumlu; olumsuz duygulanım ise olumsuz bir bakış açısına sahip olmayı dile getirir. Konu hakkında yapılan çalışmalar, olumlu duygulanımın olumlu duygularla, olumsuz duygulanımın ise olumsuz duygularla ilişkili olduğunu; ayrıca olumsuz duygulanımın stres düzeyini artırdığını ortaya koymaktadır (Oral ve Köse, 2011: 468).

Wessman ve Rick (1966; Akt., Diener, Emmons, Larsen ve Levine, 1985) az sayıdaki bir öğrenci gurubu üzerinde günlük duygulanımın iniş çıkışlarını incelemişlerdir. Çalışma sonucunda bireylerin duygu durumlarının birbirinden bağımsız iki temel boyut arasında değiştiğini belirlemişlerdir. Bu iki temel boyut, kişinin olumsuz duygu yaşantısına karşılık olarak olumlu duygu miktarı ve duygusunu ifade eden kişinin ne kadar değişkenlik gösterdiğine ait miktarlardır. Duyguların iyi olmada odak noktayı teşkil etmesi, her şeyden önce insanların tüm yaşam anlarında duygu yaşamalarından ve yaşanan tüm duyguların hazla ilgili bir değere -hoş ya da hoş olmama olmak üzere- sahip olması sebep olmaktadır. Duygular, sürdürülen yaşantının hoş veya hoş olmama durumunu belirlediği için, “iyi olma” değerlendirmelerinde önemli bir işleve sahiptir.

2.1.2.4. Yaşam Doyumu (Life Satisfaction)

“Yaşam doyumu” kavramının ilk olarak Neugarten (1961) tarafından ortaya konulduğu, daha sonra pek çok araştırmacıya yol gösterdiği söylenmektedir. Yaşam doyumunun ifadesi iki kelimedenden oluşmaktadır. Bu kelimelerden “doyum”, beklentilerin, ihtiyaçların, istek ve arzuların karşılanması manasına gelir. “Yaşam doyumu” denildiğinde ise, bir insanın beklentileriyle, elinde olanların karşılaştırılması suretiyle elde edilen durum ya da sonuç anlaşılır. Yaşam doyumu, kişinin beklentilerinin, gerçek durumla kıyaslanmasıyla ortaya çıkan sonuca işaret eder. Yaşam doyumu; mutluluk, moral gibi değişik açılardan iyi olma halini; günlük ilişkiler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya baskın gelmesini ifade eder (Akt., Özer ve Karabulut, 2003: 73).

Yaşam doyumu kapsamlı bir mutluluğun önemli bir ögesi olarak ifade edilirken, yaşam memnuniyetsizliği ise genelleştirilmiş bir stres belirtisi olarak açıklanabilir (Diener, 2000). İş, aile, serbest zaman, sağlık, para, benlik ve kişinin yakın çevresi, insana yaşam doyumu sağlayan alanlar arasında sayılır (Tuzgöl-Dost, 2007: 133).

2.1.2.5. Öznel İyi Oluş (Subjective Well-Being)

Öznel iyi oluş insanların yaşamlarındaki değişimleri algılamalarına göre iyi oluş düzeylerini anlatmada kullandıkları kapsamlı bir terim olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu değişimler, yaşam doyumuna yönelik duygu ve yargıları içeren, olaylar karşısında yaşanan hüznün ve sevinç gibi duyguları, iş doyumu, sağlık, eğlence, anlam ve amaç ve diğer önemli alanları da kapsayan olumlu ve/veya olumsuz olabilirler. Fakat bu terim insanların tecrübelerine göre oluşan öznel bir iyi oluşu ifade etse de, öznel iyi oluşun belirtilerinin objektif olarak sözlü ya da sözsüz davranışlarla, tutumlarla ve sağlık verileriyle ölçülebildiğini de not etmek gerekir (Diener ve Ryan, 2009).

Shin ve Johnson (1978)’a göre, yaşam doyumu, kişinin kendi seçtiği kriterlere göre yaşamının niteliği hakkındaki genel değerlendirmesidir. Duygusal boyut ise, bireyin yaşadığı olumlu ve olumsuz duygulanımların miktarı (Akt., Diener, 1984: 543) olarak ifade edilir.

Öznel iyi oluş, bireyin yaşamından ne düzeyde doyum aldığını; olumlu ve olumsuz duyguları ne düzeyde yaşadığını değerlendirmesi anlamına gelmektedir. Bireyler, yaşamlarından yüksek düzeyde doyum alıyorsa, olumlu duyguları sıklıkla

ve olumsuz duyguları nadiren yaşıyorlarsa, bu durumda bireylerin yüksek düzeyde öznel iyi oluŖa sahip oldukları düşünülür (Aypay ve Eryılmaz, 2011: 186).

2.1.2.6. Psikolojik İyi OluŖ (Psychological Well-Being)

Psikolojik iyi oluŖ olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaŖam doyumunun basit bir birleŖimi olmaktan çok, yaŖam tutumlarından oluŖan çok boyutlu bir yapıdır. Psikolojik iyi olmayı açıklayan kuramsal temelli yaklaŖımların yokluğunu vurgulayan Ryff, kiŖilik ve geliŖim kuramcılarının olumlu psikolojik sağlığa iliŖkin kuramsal açıklamalarına dayanarak ‘‘Psikolojik İyi OluŖ’’ modelini oluŖturmuŖtur (Ryff, 1989).

2.1.2.7. YaŖam Biçimi (Life Style)

‘‘İyilik hali’’ kavramının öne çıkardığı en önemli olgu ‘‘yaŖam biçimi / tarzı’’ kavramıdır. İyilik hali bu yönüyle ‘‘öznel ve psikolojik iyi oluŖ’’ tan ayrılır (Oğuz-Duran ve Tezer, 2007: 64). Nitekim Myers ve arkadaşları (2000), iyilik halini bir yaŖam biçimi olarak nitelerler: İyilik hali bireyin sosyal ve doğal çevrede daha etkin bir yaŖam sürdürmesi için beden, zihin ve ruhun bir bütün olarak ulaŖabileceėi en üst düzey sağlığa ve iyi oluŖa yönelik bir yaŖam biçimi olarak tarif edilir.

Yapılan araŖtırmalar, sağlıklı tutumlar içeren bir yaŖam tarzının birçok sağlık sorununu önlediğini göstermektedir. Buna karŖın sağlıksız yaŖam tarzının benlik saygısının azalması, kalp ve kanser hastalıkları, depresyon, kaygı gibi çok sayıda fiziksel ve ruhsal bozuklukla iliŖkili olduğu saptanmıŖtır (Doğan, 2008: 32).

2.1.3. İyilik Halinin Dayanağı Olan Kuramlar

Batı düşüncesinde sağlık olgusuna elementalizm ve hümanistik felsefe açısından yaklaŖılmıŖtır. Elementalizm akımı, insan iŖlerliėini beden, psikolojik yapı ve manevi alan olarak çeŖitli elementlere ayırmaktadır. Bu düşünce sistemine göre, parçaların bütünden ayrı çalıştığı tasavvur edilir. Aynı Ŗekilde hastalıkta da, insanın diğer elementleri göz ardı edilerek sadece hasta olan parçası iyileŖtirilmeye çalışılmıŖtır. Sağlığa dair modelin dayanağı bu yaklaŖım olmuŖtur. Hâlbuki Yakın ve Uzak Doğu’da, insan iŖlerliėinin bir bütün olarak alındığı, elementlerin birbirini

etkilediği kanaatine dayanan bütüncül yaklaşımlara dayanan insan tasavvurları var olagelmıştır (Westgate, 1996). Bununla birlikte Batı'da da insanı bütüncül yaklaşımla inceleyen kuramlar ortaya çıkmıştır. Adler, Jung ve Maslow bireyin bütünlüğüne dikkat çeken kuramcılardır.

Adler, hem ruhu hem de bedeni hayatın dışına yansıyan biçimleri olarak değerlendirir. Ona göre, her ikisi de yaşam bütünü tamamlayan unsurlardır. Ruh ve beden bir bütünün birbirinden ayrılmaz unsurları olarak uyum içerisinde hareket ederler (Adler, 2000: 29).

İyilik hali modelinin geliştirilmesinde Adlerci bakış açısı esas alınmış olsa bile, Maslow ve sağlıklı insan özellikleriyle ilgilenen diğer kuramcılarının görüşlerine de yer verilmiştir (Korkut, 2004b: 66). Maslow sağlıklı insanın, temel güdüsünü "kendini gerçekleştirme" olarak öne çıkarır. Kendini gerçekleştirebilen insan, fizyolojik, güven, ait olma, saygı gibi temel gereksinimlerini karşılayabilmiş kimsedir. "Kendini gerçekleştirme" insanı bir bütün olarak ele alan yaklaşımdır (Maslow, 2001).

Jung (1958) insan ruhunun bütünleşmeye ihtiyacı olduğunu gözlemlemiş ve insanlarda sağlık ve bütünlüğü hedefleyen bir içgüdü olduğundan bahsetmiştir (Akt., Witmer ve Sweeney, 1992). Jung'a göre, insan yaşamına ayrılaşmamış bir bütün olarak başlar. Yaşam ilerledikçe kişiliğin her bir sistemi diğerlerinden farklılaşmaya başlar. Ayrıca bu sistemlerden her biri de kendi arasında ayrılaşmaya uğrar. Jung bu gelişim sürecine bireyleşme adını vermiştir. Bireyleşme, doğuştan var olan özerk bir süreçtir. Dış uyaranlar olmaksızın gelişebilse de, kişiliğin eğitime ihtiyacı vardır. Kişiliğin tüm yönleriyle bireyselleşmesi, kişilik sistemlerinin bütünleşmesi için ilk aşamadır. İkinci aşama, kişiliğin birbirine karşıt eğilimlerini birleştirmeyi içerir. Birleştirici işlev de insanda doğuştan gelir. Bireyleşme ve bütünleşme farklı aşamalar olmalarına rağmen, kişiliğin gelişme süreçlerinde birlikte hareket ederler (Gençtan, 2005: 179-180).

2.1.4. İyilik Hali Modelleri

İyilik halinin kavramsal olarak incelendiği çalışmalar, aynı zamanda çok boyutlu bir yapının vurgulandığı iyilik hali modellerini ortaya koymuşlardır. Literatürde bilinen ve kabul gören birçok iyilik hali modeli vardır. Bu modellerin

hepsinde iyilik hali fiziksel, duyuşsal, bilişsel, sosyal ve tinsel olmak üzere çeşitli boyutlardan oluşan, çok boyutlu bir yapı halinde karşımıza çıkar. İyilik hali modelleri, bu çok boyutluluk içinde insanın bir bütün olarak işlevsellik gösterdiğini ve söz konusu boyutlardan birinin işlevselliğinde ortaya çıkacak bir değişimin diğerlerini de etkileyeceğini ifade etmektedir. Literatürde ortaya çıkan farklı iyilik hali modelleri sayesinde, iyilik halinin çeşitli boyutları saptanıp ölçülebilmüş ve böylece çeşitli ölçme araçları geliştirilebilmiştir (Palombi, 1992).

John (1972) tarafından geliştirilen Hastalık / İyilik Hali Ölçeği Modeli'nde geleneksel tıp modeli ile benlik sorumluluğuna dayanan iyilik hali modeli arasında ilişki kurmaya çalışılmıştır. John'un geliştirmiş olduğu bu model, sağlık alanında çalışanlar ve eğitimciler tarafından kabul edilerek uygulanmaya başlanmıştır (Akt., Doğan, 2003).

İyilik hali müdahalelerine bir temel araştıran danışmanlar, seçebilecekleri geniş varyasyondaki teorik modellere sahipler. Örneğin, bir kamu sağlık doktoru ve tıp eğitmeni olan Hettler (1984), sağlıklı bir işlevselliğin fiziksel, duygusal, sosyal, entelektüel, mesleki ve maneviyat olmak üzere altı boyutunu belirleyen bir altıgen model öne sürmüştür. (Akt., Dew, 2000).

İyilik hali modelleri geliştirenlerden birisi de Don Ardell'dir. Ardell (1986; Akt., Hutchinson, 1996: 15) modelini Hettler'in modeli üzerine yapılandırmıştır. Bu model önce beş genel boyuttan oluşan bir çember şeklindeydi. Söz konusu boyutlar, kendinden sorumlu olma, beslenme bilinci, stres yönetimi, fiziksel uygunluk ve çevresel duyarlılıktır. Ardell daha sonra (1989: Akt. Hutchinson, 1996: 15) modelini sekiz boyut olarak genişletti. Bunlar, psikoloji, maneviyat, fiziksel uygunluk, iş doyumunu, ilişkiler, serbest zaman, aile hayatı ve stres yönetimidir.

Travis ve Ryan tarafından "iyilik hali enerji sistemi modeli" olarak adlandırılan bir model geliştirilmiştir. Travis ve Ryan'a (1988) göre herkes bütün evrenle ilişkili enerji transformatörleridir. Hastalıkları da kapsayan insanın bütün yaşamı, bu enerjiyi nasıl kullandığına bağlıdır. Önemli olan insanın enerjisini iyi bir şekilde dengelemesidir. Travis ve Ryan'ın geliştirdiği bu model, on iki boyuttan meydana gelmiştir. Bu boyutlar, benlik sorumluluğu, sevgi, duyumsama, yemek, hareket, duygu, düşünce, çalışma, iletişim, cinsel yaşam, anlam ve aşkınlık olarak sıralanmıştır (Akt., Armstrong, 1995: 24).

Özel gruplara yönelik olarak da iyilik hali modelleri geliştirilmiştir. Bunlardan birisi, Zimpfer'in kanser hastaları için geliştirmiş olduğu iyilik hali modelidir. Zimpfer'in bu modele dayanan tedavi süreci birçok boyuttan oluşmuştur. Söz konu boyutlar, medikal tedavi, bağışıklık fonksiyonu, yaşam tarzı yönetimi, manevi boyut, inanç ve tutumlar, psikodinamikler, enerji güçleri ve kişilerarası ilişkilerdir (Doğan, 2004).

İyilik hali modellerinin bir bölümü, fiziksel sağlık alanındaki uzmanlar tarafından geliştirilmiştir. Psikoloji alanında geliştirilen iyilik hali modeli ise Ryff'a aittir. Ryff'ın (1989) psikolojik iyi-oluş kuramının temelini, gelişimsel psikoloji ve klinik psikolojideki kavramlar oluşturmaktadır. Ryff, psikolojik iyi oluş kavramı çerçevesinde insan ihtiyaçlarına ilişkin yaşam döngüsü kuramlarını, bireysel gelişime ilişkin insancıl kuramları ve olumlu ruh sağlığına ilişkin ileri sürülen bazı temel kriterleri bir arada bütünleştiren yeni bir model ileri sürmektedir. Ryff, başlıca altı psikolojik boyuttan oluşan bir psikolojik iyi oluş modeli oluşturmuştur. Bunlar *kendini kabul, Diğerleriyle olumlu ilişkiler, Çevresel kontrol, Özerklik, Yaşam amaçları, Kişisel gelişim*.

2.1.5. Witmer ve Sweeney Tarafından Geliştirilen İyilik Hali Çemberi (The Wheel Of Wellness)

Psikolojik danışma kuramlarına dayanan ilk model Witmer ve Sweeney tarafından 1990'da geliştirilen İyilik Hali Çemberi'dir (Sweeney ve Witmer 1991; Witmer ve Sweeney 1992). Modelin gelişim temelleri psikoloji, antropoloji, sosyoloji, din, eğitim ve davranışsal tıp alanlarındaki kuramsal ve deneysel araştırmalardan oluşmuştur (Witmer, Sweeney 1992; Hattie ve ark., 2004).

İyilik halinin yeni paradigması son 10 yıl içinde ruhsal ve fiziksel hastalıkların tedavisinde geleneksel, hastalık tabanlı medikal modele alternatif olarak ortaya çıkmıştır. İyilik hali modellerinin ve tanımlamalarının çoğu fiziksel sağlık tabanlı olmasına rağmen, İyilik hali çemberi ilk olarak Sweeney ve Witmer tarafından tanımlanmıştır. Witmer ve Sweeney hem insan gelişimi ve davranışı teorilerine multidisipliner odaklanmada ve teorik açıdan temellendirmede tekdir. Bu araştırmacılar, iyilik haliyle ilgili bütüncül bir model ve yaşam ömrünü uzatmayı

amaçlamıştır ve modelin unsurlarını destekleyen çoklu disiplinlerden geniş bir literatür dizisi özetlemiştir (Myers ve ark., 2000).

Psikolojide, kişiyi “beden ve zihnin karşılıklı eylemlerini, her ikisi de bizim ilgili olmamız gereken bütünüün parçaları olduğundan, bir bütün olarak araştıran” biri olarak gören uzun süreli bir gelenek vardır. Ayrıca bu entegrasyon Jung ve özellikle büyümeyi, evrensel bir insan eğilimi olan mükemmelliği ve kendini-gerçekleştirme çabasını savunan Maslow tarafından geliştirilmiştir (Hattie ve ark., 2004).

Sweeney ve Witmer (1991), Adler’in insanoğlunun nihai amacını, sağlık ve iyilik haline ulaşma eğilimi olarak belirttiğini açıklamaktadırlar. Maslow da çalışmalarında kötü durumdaki insanların yerine iyi durumdakilerin, olumsuzun yerine olumlunun doğrudan incelenmesinin önemi üzerinde durmuştur. Diğer yandan Maslow sağlıklı insanın temel güdüsünün kendini gerçekleştirmek olduğunu belirtmiştir. Maslow’un açıkladığı kendini gerçekleştirme kavramının da insanı bir bütün olarak ele aldığı gözlenmektedir. Görüldüğü üzere, her iki araştırmacı da bireyi anlamada bütünlüğün önemine dikkat çekmişlerdir.

İyilik hali çemberi modeli, temellerini Adler’in yaşam görevleri kuramından almaktadır. Adler’e göre her insan, özellikle kendisini bekleyen üç temel yaşam görevinin üstesinden gelmek durumundadır. Söz konusu görevler, onun için gerçeği oluşturmaktadır. İnsanın karşısına çıkan bütün sorular bu görevler doğrultusundadır. İnsanın temel yaşam görevleri çalışma, arkadaşlık ve sevgidir (Adler, 1993b: 223-233). Mosak ve Dreikurs (1967), Adler’in üstü kapalı bir şekilde dördüncü ve beşinci görevden bahsettiğini belirtmektedirler. Dördüncü görev evren, tanrı, doğa ve benzer kavramlara tepkilerinde ortaya çıkan maneviyat boyutuyla; beşinci görev ise benlik/kendilik (self) ile ilgilidir. Bu beş yaşam görevi, bütünüün ayrılmaz bir parçası olarak tanımlanmaktadır (Akt., Sweeney ve Witmer 1991).

İyilik hali çemberinin boyutları Fromm’un kuramıyla da ilişkili gözükmektedir. Fromm’a göre, yalnızlığın meydana getirdiği huzursuzluğu azaltmanın yollarından birisi, topluma katılmaktır. Yaşam içerisinde etkili olan diğer faktörler ise, çalışma ve eğlenme düzenidir. Fakat bu tür faktörler var olma sorunu karşısında insana yarım çözümler sunabilirler. Tam çözüm ise, başka birisiyle sevgi içinde kaynaşabilmektir (Fromm, 1995: 24-25).

Sözü edilen yaşam görevlerinin üstesinden gelmek ruh ve beden bir bütün olarak gelişmesiyle mümkündür. Bu temel felsefeden hareketle, Myers ve arkadaşları (2000) iyilik halini “bireyin sosyal ve doğal çevrede tam fonksiyonel olarak yaşaması için bedenin, zihnin ve ruhun birleştiği optimal sağlık yönelimli bir yaşam biçimi ve iyi olma durumu” olarak tanımlamaktadırlar.

“İyilik hali çemberi modeli”, maneviyat, kendini yönetme, çalışma ve serbest zaman, arkadaşlık ve sevgi yaşam görevlerini içermektedir. Ayrıca bu modelde “kendini yönetme” boyutunun on iki alt görev alanı tanımlanmıştır (Myers ve ark., 2000). Orijinal modelde beş yaşam görevi bulunmaktadır. Bunlar maneviyat, kendini düzenleme, çalışma ve serbest zaman, arkadaşlık ve sevgidir. Bu modelden, 3000’den fazla örneklem üzerinde yapılan faktör analizi sonuçlarına dayanarak, iyilik hali ölçeği (The Wellness Evaluation Of Lifestyle (WEL)) geliştirilmiştir. Kendini düzenleme yaşam görevi yedi alt boyuttan oluşuyordu. Model ve WEL’in araştırma ve klinik uygulamalarda kullanılmasından sonra kendini düzenleme yaşam görevi kendini yönetme olarak yeniden adlandırıldı ve yedi olan alt boyutu on iki alt boyut olarak yeniden tanımlanmıştır (Myers ve ark., 2000).

2.1.6. İyilik Hali Çemberini Oluşturan Yaşam Görevleri

İyilik hali çemberini beş ana yaşam görevi oluşturmaktadır. Bunlar maneviyat, kendini yönetme, serbest zaman-çalışma, arkadaşlık ve sevgi yaşam görevleridir. Bu yaşam görevleri aşağıda ayrıntılı olarak verilmiştir.

2.1.6.1. Maneviyat Yaşam Görevi

Spiritualite kelimesi köken olarak Latince “spritus” kelimesinden gelmektedir. Bu kelime nefes almak, canlı olmak daha geniş anlamıyla yaşamı tecrübe etmek olarak tanımlanmıştır. Batı dillerinde ruhçuluk anlamına gelen sözcük, Türkçe’de ise maddi olmayan, duyularla sezilebilen, soyut, tinsel olarak açıklanmıştır (Okyay, 2008: 6). Toplumda maneviyatla ilgili araştırmalar bazı kimselerin ilgi alanlarına girmiş olsa da, psikoloji alanında maneviyat üzerinde çok fazla durulmamıştır. Jung, çalışmalarında maneviyata yer vermiştir. Onun dışında maneviyat konusunda psikologlar tarafından yapılan pek az çalışma vardır (Miller ve Shelly, 2007: 354).

Manevi boyut, yaşamın, sağlığın, hastalığın, acının, ağrının ve ölümün anlamının bulunmasında bireylere yardımcı olur ve baş etmeyi güçlendirir. Ayrıca bireyin bütünlüğünü ve sürekliliğini tehlikeye sokan fiziksel ve duygusal tehditler karşısında bireyi destekler ve rahatlatır. Sağlığın anlamını açıklaştırmak ve sağlık değeri oluşturmak için fırsat sağlar. Manevi gereksinimler kişiden kişiye değişen, tanımlaması güç, manevi yoksunluğu azaltacak veya bireyin manevi gücünü destekleyecek gereksinimlerdir (Okyay, 2008: 7).

Ingersol (1994) tarafından “maneviyat”, ilâhî, mutlak veya kendinden daha büyük bir güç kavramı olarak izah edilmiştir. Anlam duygusu, tanrısallık ile ilişki, gizemli olana karşı hoşgörü, maneviyatı kuvvetlendirecek doruk deneyimler, meşguliyet olarak spiritüel yaşam ve bireyin yaşamının bütün boyutlarını birleştirecek sistematik bir güç olarak değerlendirilmiştir.

Maneviyat, yaşamın materyal yönünün ötesine geçen bir güç veya varlık bilincine sahip olmak demektir. Spiritüel yaşam, evrene karşı derin bir bağlılık ve bütünlük duygusunu içeren insan varoluşunun niteliklerinden birisi olarak kabul edilir (Sweeney ve Witmer 1991; Myers ve ark., 2000). Maneviyat yaşam görevi, hayatın maddî boyutunun ötesine geçen, bir bütünlük, bağlanma ve sonsuzluğa açıklık gibi kişisel ve özel inançları içine alır (Doğan, 2008: 32).

Maneviyat bir tür yaşamı anlamlandırma biçimidir. İnsanda akıl ve beden unsurlarından daha fazlasının bulunduğunu tanımanın bir boyutudur (Korkut, 2004b). Myers ve arkadaşları (2000), maneviyat boyutunun umut ve iyimserlik, yaşamın anlam ve amacı, ibadet etme, dua, meditasyon, sevgi, başkalarına şefkat besleme ve diğer insanlara yardım, tapınma / dua etme, ahlâk ve etik değerler, mantık sınırlarının ötesine geçme, daha büyük bir güce inanma, aşkınlık gibi boyutları içine aldığını belirtmişlerdir.

Konuyla ilgili literatürde yaşam görevi “maneviyat”ın iyilik hali ve ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin bulunduğunu gösteren araştırmalar vardır (Carver ve Scheiber, 2002; Akt., Doğan, 2006: 3). Paloutzian ve Ellison, tinsel iyi oluşu ölçecek, “Tinsel İyi Oluş Skalası” adını verdikleri bir skala geliştirmişlerdir. Bu skalanın alt gruplarından biri olan “Varoluşçu İyi Oluş Skalası” yaşamın amacının inşasını sorgulamaktadır. Bu konuda yapılan çalışmalarda, Varoluşçu İyi Oluş skalası ile ölçülen “bireylerde yaşamın anlamının inşası”, “yalnızlık hissi” ve “depresyonla”

negatif, buna karşılık “özsaygı”, “aile ile bir arada olma”, “sosyal beceriler” gibi özelliklerle ise pozitif korelasyon göstermekte olduğu saptanmıştır (Adams, 1995).

Koenig (2004) tarafından yapılan başka bir çalışmada maneviyat ile akıl sağlığı ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen yayınlar analiz edilmiştir. Manevi yanı güçlü olan kişilerin daha az depresif semptomlar gösterdikleri, intihar eğilimlerinin daha az olduğu, hayata karşı daha iyimser oldukları, bağışıklık sistemlerinin daha güçlü olduğu ve koroner hastalıklara bağlı ölüm oranlarının daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır (Akt., Memnun, 2006).

2.1.6.2. Kendini Yönetme Yaşam Görevi

Kendini yönetme, bireyin kişisel yüklemeleri yoluyla günlük etkinliklerinde mümkün olduğu kadar uzun dönemli amaçlarına ulaşmada düzenli ve doğrudan çabalarını kapsayan bir süreçtir. Bu süreç içerisinde bireyin bağlı bulunduğu kural ve yönergeler vardır (Myers ve ark., 2000).

Kendini yönetme yaşam görevi on iki alt öge içermektedir. Bu görevlerin işlevleri, daha çok bir tekerlekteki teker parmaklarına benzetilebilir. Sağlıklı bir işlev için bu on iki ögenin hepsine ihtiyaç vardır. Zayıf ya da bazı parmakları kırılmış olan çember rahat bir şekilde dönmeyecektir. Stres altında bulunuyorken işlevlerini yerine getirmede yeterince güçlü olamayacaktır. Kendini yönetme, sağlıklı bir insanın temel özellikleri olan değerli olma duygusu, kontrol duygusu, gerçekçi inançlar, duygusal farkındalık ve başa çıkma, problem çözme ve yaratıcılık, mizah duygusu, beslenme, egzersiz, kendine bakma, stres yönetimi, cinsel kimlik ve kültürel kimlik boyutlarını içermektedir. Bu boyutlar gerek kendi aralarında gerekse çemberin diğer boyutlarıyla karşılıklı olarak etkileşim halindedir. Bir alanda ortaya çıkan değişiklik diğer alanlarda da değişiklik meydana getirmektedir (Korkut, 2004b).

Kendini yönetmek zor bir iştir; çoğu insan kolay yoldan mutlu olmayı ister. Oysa kendini kontrol etmek böyle şeylerin tersini çağırıştırır. Ne var ki, kendini kontrol etmeden mutlu olmak mümkün değildir. Kendini yönetmeden kişinin hedeflediği amaçlara ulaşması imkânsızdır. İstenilen bir şeyi başarmanın yolu, kusursuz bir iç disiplinden geçer (Prager, 1998). Kendini yönetme stratejileri, kendini izleme, kendini ödüllendirme, kendi kendine taahhütte bulunma, uyarıcı kontrolü ve kendini model almayı içerir. Ama bunlarla sınırlı değildir (Corey, 2005).

Kendini Yönetme yaşam görevinin alt boyutları aşağıda kısaca açıklamıştır. *Değerli olma duygusu*, bireyin kim ve nasıl birisi olduğunu kusursuz olmayan yanları kadar olumlu taraflarını da kabul etmesi halini ifade eder. *Kontrol duygusu*, kişinin yeterliliklerini, güvenini, bireysel kabiliyetleriyle ilgili kanaatlerini, kendi başına oluşturduğu hedeflere ulaşabileceğine dair inancını içine alır. *Gerçekçi inançlar*, bireyin gerçekliği doğru olarak algılamasını, bilgiyi işleyebilme becerisini konu edinir. *Duygusal farkındalık ve başa çıkma*, başkalarının duygularını anlayabilme, olumlu ve olumsuz duygularını ölçülü bir şekilde ifade edebilme kabiliyetidir. *Problem çözme ve yaratıcılık*, zihinsel bakımdan aktif, açık görüşlü, yaratıcı olabilme yeteneği ile ilişkilidir. Sosyal problemler karşısında sorun çözme yöntemlerini uygulayabilme kabiliyetini de içine alır. *Mizah duygusu*, bireyin kendi yanlışlarına gülebilmesini, ciddi işleri başarma konusunda mizahtan yararlanma yetisini anlatır. *Beslenme*, dengeli bir diyet izlemeyi, normal ağırlıkta olmayı, aşırı yeme alışkanlığından uzak durmayı belirtir. *Egzersiz yapmak*, bireyin birtakım bedensel aktiviteler yaparak kendini iyi fiziksel koşullarda konumlandırmasıdır. *Kendine bakma* ögesi, güvenli alışkanlıklar ve iyi bir bakım sayesinde kişinin iyilik hali için sorumluluğunu üstlenmesi demektir. *Stres yönetimi* ögesi, bireyin başa çıkma kaynaklarını değerlendirmesi, zaman, enerji gibi kaynakları planlayıp yönetebilmesi gibi durumları ihtiva eder. *Cinsel kimlik* ise, bireyin kendi cinsiyetini kabul etmesi ve bundan memnuniyet duymasını içerir. *Kültürel kimliğe* gelince, bu öge kendi kültürel kimliğini içselleştirmesi, benimsemesi ve bununla ilgili aldığı doyumunu kapsar (Myers ve ark., 2001, 2004).

2.1.6.3. Çalışma ve Serbest Zaman Yaşam Görevi

Çalışma ve serbest zaman, bireyin yaptığı işten ve geçirdiği serbest zamandan doyum almasıyla ilişkilidir (Korkut, 2004b). Genel olarak çalışma / iş, insan hayatının önemli bir bölümünü içine alır. Hangi iş olursa olsun, bu işi yapmak bireye doyum duygusu verir (Marinoff, 2004). Bu görev, kişinin sahip olduğu becerileri uygun biçimde kullandığına inanması, iş yüküyle başa çıkabileceği duygusunu taşıması, iş güvenliği duygusu ve yaptığı işte takdir edildiği duygusuna sahip olması gibi durumları kapsar (Korkut, 2004b).

Adler (1953), çalışma yaşam görevinin, hayatın sürdürülmesindeki en önemli görevlerden biri olduğunu belirtir. Cesaretsiz insanların bu görevi üstlenmekten kaçınacağını ve bu görevi yerine getirmeyenlerde ciddi hastalık belirtilerinin

görüldüğünü ifade etmektedir. Adler, ayrıca çalışma yaşam görevinin yerine getirilmemesinin bireyin varoluşunu tehlikeye düşüreceğini açıklamıştır (Akt., Doğan, 2004). Her insanın yüklenmesi gereken üç temel ödevden birisi, iş güç sorunlarını çözümlenektir. Eğer insanlar toplumsal işbirliği içerisinde çalışmayı öğrenirlerse, büyük bir iş bölümünü keşfetmiş olurlar. Bu keşif insanın mutluluğunun en büyük güvencesidir (Adler, 1993b). Çalışmayı istemenin, yapmanın, gerçekleştirme ve ortaya çıkarmanın verdiği haz başka şeylere değışilmeyecek kadar büyüktür. İşini bitiren insan rahatlar, huzur bulur. Zor da olsa birlikte yapılan işler insana en büyük mutluluğu verir (Alain, 1998). İş doyumunu algılanan yaşam kalitesi kadar uzun ömürlülüğün de en iyi yordayıcıdır (Myers ve ark., 2000).

Psikoanalitik kuramın ruh sağlığı üzerindeki bakış açısı şu şekilde ifade edilir: Psikoseksüel dönemlerde makul bir doyum seviyesine ulaşma sonucunda id-ego-süperego arasında kurulan bir denge içerisinde çalışma yeteneğine sahip olmak ruh sağlığının belirtisi olarak kabul edilir (Kılıççı, 200: 6). S. Freud da ruh sağlığı yerinde olan bireyin en önemli özelliklerinden birinin “çalışmak” olduğunu ifade etmektedir (Öztürk, 1997).

Witmer ve Sweeney (1992) çalışma yaşam görevinin içeriğinin sadece maddi kazanç sağlayan etkinliklerle sınırlı olmadığını vurgulamaktadırlar. Çocuk büyütme, ev işleri, herhangi bir sosyal kuruluştta gönüllü olarak çalışmak, akademik çalışmalarda bulunmak gibi birçok etkinlik bu yaşam görevinin kapsamı içinde yer almaktadır.

Adler ve S. Freud’un görüşlerine paralel olarak Witmer ve Sweeney (1992), Myers ve arkadaşları (2000) çalışma yaşam görevinin, bireyin psikolojik, ekonomik ve sosyal amaçları gerçekleştirebilmesini sağlayan faaliyetleri içine aldığını belirtmektedirler. Çalışma yaşam görevinin psikolojik yararları benlik saygısının artması, kontrol ve yeterlilik duygusunu sağlaması, kimlik duygusu ve yaşamı anlamlandırmak olarak sıralanmaktadır. Sosyal yararları ise yeni insanlarla tanışabilme olanağı sağlaması, diğer insanlar tarafından ihtiyaç duyulan biri olunması, mal ve hizmet satın alma gücünü sağlaması olarak ifade edilmektedir.

Erikson’un gelişim evrelerinden birisi, “aşağılık duygusuna karşı iş yapıcılık” olarak ele alınır. Bu evrede kendini gösteren, üretici bir işi sonuna dek götürme ereği, yavaş yavaş çocukluktaki oyun esnasında yaşanan heves ve isteklerin yerini alır. Benlik sınırları beceri ve aletleri içine alacak şekilde genişler. “Çalışma ilkesi”, bireye bir işi

sürekli ilgi ve dirençli çalışkanlıkla tamamlamanın hazzını öğretir (Erikson, 1984). Başarılı deneyimler bireye çalışkanlık duygusu verir. İnsanlar bir şeyleri başarmaya iyi yapmaya başladıklarında onu bitirmeye çaba gösterirler (Miller, 2008).

Üçüncü yaşam görevinin bir diğer boyutu ise *serbest zaman uğraşları*, meşguliyetleridir. Myers ve arkadaşları (2000) serbest zaman aktivitelerinin fiziksel, sosyal, entelektüel, yaratıcı ve gönüllü etkinlikleri içerdiğini belirtmişlerdir. Bu etkinliklerin bireyin benlik saygısı ve iyilik hali üzerinde olumlu etkileri olduğunu kabul etmişlerdir.

Serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin fiziksel bakımdan sağlıklı oldukları görüşü yaygın biçimde kabul edilmektedir. Serbest zamanları değerlendirmenin sağlık alanına temel katkısı, hastalığı önlemesi, sağlam ve mutlu insanlar yaratılmasına yardımcı olmasıdır. Özellikle açık havada yapılan serbest zaman etkinliklerinin ruh sağlığını korumada büyük bir katkısı vardır (Tezcan, 1982: 38).

Lenfelder (1987), Zimmer ve Lin (1996) tarafından yapılan araştırmalarda, serbest zamanı etkili olarak değerlendirmenin iyilik hali ve ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu bulunmuştur (Akt., Myers ve ark., 2000).

2.1.6.4. Arkadaşlık Yaşam Görevi

İyilik hali çemberi modelinin bir diğer yaşam görevi arkadaşlık ilişkileridir. Arkadaşlık yaşam görevi, kişinin sadece evlilik, cinsellik veya aile ilişkileriyle sınırlı değildir; bireysel veya topluluklar halinde ilişkide bulunduğu sosyal ilişkilerin tamamını içine alır. Bu yaşam görevinin sosyal ilişki ve sosyal destek boyutları vardır (Sweeney ve Witmer 1991; Myers ve ark., 2000). Bu boyut, başkalarıyla bireysel ve toplumsal olarak bağlantı içerisinde olmayı, diğerlerine güvenme kapasitesine sahip bulunmayı, onlarla empati kurabilmeyi, onlar tarafından anlaşılma duygusunu hissedebilmeyi ihtiva eder (Korkut, 2004b).

Adler'e göre toplumsal ilgi insanda doğuştandır. Ancak bunun geliştirilmesine ihtiyaç vardır. Bu gelişim çocuk hayata başladıktan ve biraz yol aldıktan sonra kendini göstermeye başlar. Toplumsal ilginin anlamı, sanıldığından daha derindir. Esas itibarıyla, kendini bütünle birmiş gibi hissetmek demektir. Sonsuzluğa kadar süreceği düşünülen bir toplum biçimi için çaba göstermektir (Adler, 1993).

İnsanlar, toplumsal ilgi ve sosyal duygu fikrini insanlığın nihaî şekli olarak tasavvur ederler. Bütün hayat sorunlarının çözümlenmiş olduğunu hayal ettikleri bir durum olarak zihinlerinde canlandırırılar. Bu normatif bir ideal olup yön veren bir amaçtır. İnsanın hayatta değerli bulduğu her şey, sosyal duygunun ürünüdür (Adler, 1993).

Hoffman (1962)'a göre Adler, ruh sağlığı konusunda bir program sunmuştur. Adler, toplumsal ilginin geliştirilmesi suretiyle uyumlu bir gurup hayatı eğitimine ağırlık veren toplum yaratma gereğine vurgu yapmıştır (Akt., Ansbacher, 1993). Ona göre, toplumsallık duygusunun eksikliği, yaşamın olumsuz tarafına yönelik ile aynı manaya gelir. Sorunlu, suça yönelik, akıl hastası kimseler genellikle toplumsallık duygusuna benliklerinde yer vermeyen kimseler arasından çıkar (Adler, 1996).

Maslow, ideal ruh sağlığına sahip insanlar üzerinde araştırma yaptığında, bu tür bireylerin ortak özelliklerinden birisinin toplumsal ilgi olduğunu belirlemiştir. Bu konuda Adler ile aynı kanaati paylaşmıştır (Ansbacher, 1993).

2.1.6.5. Sevgi Yaşam Görevi

Sevgi, iyilik hali çemberi modelinin yaşam görevlerinden birisidir. Adler, insanın temel güdülerinden birisi olan toplumsal ilginin, iki insan arasındaki en yakın ilişkiyi içeren sevgi aracılığıyla en üst düzeyde karşılandığını açıklamıştır. Aşk/sevgi yaşam görevi, bir başkası ile güven ve yakınlık içinde olabilmeyi ona kendini açmayı, başkalarını koşulsuz kabullenmeyi anlatır (Korkut, 2004b).

İyilik halinin sevgi boyutu, birey için bir destek sistemi temin etmektedir. Sevgi ilişkileri, problem çözme becerilerinin paylaşımı, bağlılık, beğenilme, iletişim, dinsel ve manevi yönelimlerin paylaşımı, sosyal bağlanma, ilgi, değer ve zaman paylaşımı yoluyla destek sağlar (Myers ve ark., 2000).

Klasik psikanalizde sevgi, gerçek yakınlık paylaşması içerir. Sevgi, diğer insanlarla paylaşılan şeydir (Gençtan, 2005). S. Freud'a (1997b) göre, kişi sevgi ihtiyacını dış dünyadaki gerçek bir nesneyle doyurduğu müddetçe sağlıklıdır. Eğer bu nesne yerine bir başkası konulmadan elinden alınırsa, kişi hasta olur. Burada mutluluk sağlıklı, mutsuzluk ise, nevroz ile çakışır.

Erikson'un gelişim kuramını oluşturan evrelerden birisi, yalnız kalmaya karşı yakınlık kurmadır. Bir önceki gelişim evresinde kimlik arayışından çıkan birey, böylece

kendi kimliğini başkalarıyla kaynaştırmaya istekli ve gönüllü hale gelir. Başkalarıyla yakınlık kurmaya yatkınlık kazanır (Erikson, 1984).

Maslow'a göre sağlıklı sevgi ruh sağlığı üzerinde iyileştirici etkiye sahiptir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2010). Maslow (2001), sevgiyi sağlıklı ve sağlıklı olmayan üzere iki gruba ayırmıştır. Sağlıklı sevgi bencil olmayan, estetik, doğal ruh sağlığını artırıcı, kuşku, kin, kaygı ve duygusal savunmaların en az düzeyde yaşandığı sevgi türüdür. Oysa sağlıklı olmayan sevgi bencildir. Bu sınıflamadan anlaşıldığına göre, yaşanan, tecrübe edilen sevginin niteliği önemlidir.

Fromm'a (1995) göre olgun sevgi, kişinin bütünlüğünü bireyselliğini yitirmeden birleşmesidir. Sevgi, insanın ayrılık, yalnızlık gibi duygularını yenmesine yardımcı olur. Bireyin kendisi olarak kalmasını, bütünlüğünü kaybetmemesini sağlar.

2.1.7. İyilik Hali Çemberi Modeline Dayanan İyilik Hali Çalışmalarının Uygulama Alanları

İyilik hali çemberi modeline dayanan "İyilik hali" kavramı 20 yılı aşkındır araştırmalara konu olmuş ve olmaya da devam etmektedir. Bu araştırmalarda iyilik halinin çeşitli psikolojik boyutlarla ve demografik özelliklerle ilişkisi incelenmiştir. Aynı zamanda iyilik hali programları geliştirilmiş ve psikolojik danışma müdahalelerinde bu programların başarısı test edilmeye çalışılmıştır.

İyilik hali ile ilgili yapılan bu çalışmalar, psikolojik danışman olmayanların iyilik hali, psikolojik danışmanlık öğrencileri/ psikolojik danışmanlar/ psikolojik danışman eğitimcilerinin iyilik hali, farklı kültürlerin ve milletlerin iyilik hali olarak düzenlenebilir.

a) Psikolojik danışman olmayanların iyilik halinin araştırıldığı çalışmalara

baktığımızda, daha çok öğrencilerin iyilik halinin incelendiği görülmektedir. Örneğin, Villalba ve Myers (2008) ilköğretim, ortaokul ve lise öğrencilerinin iyilik hali düzeylerini araştırmışlardır. Ergenlerle yapılan çalışmalar (Dixon, 2002; Mitchell, 2001), bu grupla iyilik hali faktörlerini çalışmanın uygun olduğunu göstermiştir (Akt. Myers ve Sweeney 2008). Bazı araştırmacılar ise (Gibson ve Myers, 2006; Granello, 1999; Enochs, 2002; Myers ve Bechtel, 2004; Myers ve Mobley, 2004; Osborn, 2005) üniversite öğrencilerinin iyilik halini incelemişlerdir.

Öğrenci olmayan yetişkinlerle yapılan çalışmalar daha çok doktora tezlerinden oluşmaktadır (Amery, 2005; Connolly, 2000; Degges-White, 2003; Dew, 2000; Dice, 2002; Gill, 2005; Mobley, 2005).

b)Psikolojik danışmanlık öğrencilerinin iyilik halinin araştırıldığı çalışmaların sınırlı olduğunu görüyoruz (Myers, Mobley ve Booth, 2003; Riley, 2005; Smith, 2006). Bir araştırmada Mobley (2005), erkek psikolojik danışmanların iyilik hali ile cinsiyet rol çatışması arasındaki ilişkiyi incelemiştir.

c) İyilik hali çemberi modeline dayanan iyilik hali, farklı kültür ve milletlerin de çalışma konusu olmuştur. Beş Faktörlü İyilik Hali Ölçeği (5F-Wel) Korece, Türkçe, İbranice dillerine çevrilmiş ve adapte edilmiştir. İspanyol, Japon, Çin ve Litvanya dillerine çevirisi devam etmektedir. Aynı zamanda İsrail, Manila, Kore ve Türkiye’de iyilik hali düzeylerindeki kültürel farklılıklar incelenmeye devam etmektedir (Myers, Sweeney, 2008).

2.1.8. İyilik Halinin İlişkili Olduğu Çeşitli Değişkenler

İyilik hali kavramının araştırıldığı çalışmalardan bir kısmı bu kavramın çeşitli değişkenlerle ilişkisini ortaya koymuştur.

2.1.8.1. İyilik Halinin Çeşitli Fiziksel Özellikler ve Fiziksel Sağlıkla İlişkisi

Bazı araştırmacılar iyilik halinin çeşitli fiziksel özellikler ve fiziksel sağlıkla ilişkisini incelemiş ve iyilik halinin stres ve baş ağrısıyla (Degges-White, Myers, Adelman ve Pastor, 2003), algılanan stresle (Gibson ve Myers, 2006; Munn, 2000; Myers ve Bechtel, 2004), aktivitelere katılım ve sıklığıyla (Bray ve Born, (2004; Akt. Oğuz Duran, 2006; Doğan, 2006b), sağlığı riske atan davranışlarda bulunmayla (Grace, 1997) ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Genel olarak bu gruptaki araştırmalar, pasif bir yaşam biçimi sürdürme ve alkol, sigara, ilaç kullanma, riskli cinsel davranışlarda bulunma ve kötü beslenme alışkanlıklarına sahip olma gibi sağlığı riske atan davranışların iyilik halini olumsuz yönde etkilediğini vurgulamaktadır. Bu bulgulara paralel olarak, bazı araştırmacılar da fiziksel semptomlara sahip olmanın kişinin sağlıklı bir işlevsellik göstermesini olumsuz yönde etkilediğine dikkat çekmiştir.

Larsen ve Kesimatis'e (1991; Akt. Oğuz Duran, 2006: 208) göre fiziksel semptomların ortaya çıkması nevrotizimle, bu semptomların süresi de saldırgan tepki gösterme özelliğiyle ilişkilidir. Benzer şekilde, daha az fiziksel semptoma sahip olan kişilerin daha iyimser daha fazla mizah duygusuna ve başarı beklentisine sahip ve içsel denetimli kişiler olduklarını gösteren çeşitli araştırma bulguları bulunmaktadır. Ayrıca, ergenlerde görülen fiziksel semptomların aile ve arkadaş ilişkileri içinde olumsuz psikolojik işlevsellikle ve okula devam etmemeye ilişkili olduğunu gösteren araştırma bulguları da bulunmaktadır. Bu bulgulara dayanarak, fiziksel semptomların yalnızca fiziksel iyilik haliyle değil, aynı zamanda psiko-sosyal işlevselliğin çeşitli alanlarıyla da ilişkili olduğu söylenebilir. Bu çalışmada, öğrenciler tarafından rapor edilen fiziksel semptomların iyilik halinin yordayıcılarından biri olduğu öngörülmüştür. Fiziksel semptomları fazla olan öğrencilerin iyilik hallerinde bir azalma olacağı varsayılmıştır.

2.1.8.2. İyilik Halinin Çeşitli Psikolojik Özelliklerle Olan İlişkisi

İyilik halinin çeşitli psikolojik özelliklerle olan ilişkileri üzerinde araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalardan bazılarının bulguları iyilik halinin, olumlu düşünceler ve iyimserlikle (Adams ve ark., 2000), görünüm(ş)ü kontrol etmeye yönelik inançlarla (Sinclair ve Myers, 2004), fiziksel benlik saygısıyla (Beznar ve ark., 1997) ve algılanan önemlilik (mattering) ile (Connolly, 2000; Dixon-Rayle, 2002; Myers ve Bechtel, 2004) olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Yine yapılan araştırmalarda, iyilik halinin evcil hayvanlara bağlılıkla (Dice, 2002), iş doyumuyla (Hutchinson, 1996; Connolly ve Myers, 2003) ve yaşam doyumuyla (Myers ve Degges-White, 2006) olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür. İyilik halinin çekingenliğe (Page, 1990), bedenden utanma ile (Sinclair ve Myers, 2004), içselleştirilmiş homofobiyle (Dew, 2000) ve intikam duygusuyla (Moorhead, Gill, Barrio ve Myers, 2008; Akt., Myers ve Sweeney, 2008) ise olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Başarıya yönelik olmanın kişinin iyilik halini olumlu yönde etkilediği gözlenmiştir. Bağlanamama ya da kaçınma ile iyilik hali arasında olumsuz bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir (Britzman ve Main, 1990). Benlik saygısının, iyilik halinin ilişkili olduğu psikolojik özellikler arasında en güçlü ve olumlu ilişkiyi gösteren değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Abood ve Conway, 1992).

Kontrol odağı ve iyilik halinin belirteçleri olan psikolojik rahatsızlıklar, başarı ve psikoterapi sonuçları arasındaki ilişki incelenmiştir. Kontrol odağı araştırmaları

Julian Rotter'in "genellenmiş beklentiler" kavramından geliştirilmiştir. Pek çok şeyi kontrol edebileceğine inanan "içseller" in mi yoksa dış güçlerin sınırlarının farkında olan "dışsallar" ın mı daha mutlu oldukları sorusuna cevap aranmıştır. Değişik kaynaklardan elde edilen veriler, kontrol odağının iyilik haliyle ilişkili olduğunu göstermiştir. İstisnaları olmakla birlikte "içseller" iyilik halinin çoğu göstergelerinde dışsallara göre daha iyi sonuçlar elde etmişlerdir. Fakat bu sonuç, dışsal kontrol odağına sahip olmanın psikolojik sorunlara sebep olduğu anlamına gelmez; kontrol algısının iyilik hali bulmacasının bir parçası haline geldiğini gösterir (Burger, 2006).

2.1.9. İyilik Hali Programları

İyilik halinin kavramlaştırılması ve ilişkili olduğu değişkenlerin incelenmesine yönelik çalışmalar 1980'lerin sonundan itibaren iyilik hali programlarının geliştirilmesine yönelik çalışmalara hız kazandırmıştır (Millar ve Hull, 1997). İyilik hali programlarının geliştirildiği alanlardan birisi iş dünyasıdır. İş dünyasında çalışanların iyilik hali düzeylerinin güçlendirilmesiyle ilgili olarak çeşitli iyilik hali programları geliştirilmiştir (Ho, 1997; Stan ve Verhoeven, (1998; Akt., Doğan, 2004; Özü, 2010).

Günümüzde, okullarda öğrencilerin sadece bilişsel gelişimlerinin değil, bir bütün olarak gelişimlerinin sağlanmasına yönelik iyilik hali programları geliştirilmeye başlanmıştır (Pateman, 2004). Özellikle üniversite ortamlarında öğrencilerin iyilik halini geliştirmeye yönelik programların yaygınlaştırılması düşüncesi, ruh sağlığıyla ilgili literatürde önemle vurgulanan konulardan biri olma özelliği taşımaktadır (Oğuz-Duran ve Tezer, 2007: 64). Söz konusu literatürde, üniversitede eğitim görülen çağlar, sağlıklı bir yaşam biçiminin temellerinin oluşturulduğu evre olarak değerlendirilmektedir. Bu evrenin, bireyin ilerleyen yıllardaki yaşam kalitesini kayda değer bir biçimde etkilediği düşünülmektedir (Wagstaff, 1997). Eğitim kurumlarında uygulanan iyilik halini geliştirmeyi hedefleyen programların daha çok üniversite düzeyinde verildiği görülmektedir. Bununla birlikte ilköğretim ve orta öğretimde de hazırlanan programlar bulunmaktadır (Doğan, 2004). Araştırmalar, gençlik ve ergenlik dönemlerinde uygulanan iyilik hali programlarının etkinliğini göstermiştir (Barnes, 1998; Cagle, 2000; Lipuma, 1993; Omizo, Omizo ve D'andrea, (1992; Akt., Doğan, 2004; Askegaard, 2000; Maşraf, 2003; Oğuz-Duran, 2006).

İyilik hali programları bazı araştırmacılar tarafından kimi yönleriyle eleştiriye tabi tutulmuştur. Bu eleştiri noktalarından bazıları şunlardır: Fiziksel iyilik hali diğer boyutlara nazaran daha çok öne çıkarılmış, pek çok çalışmada psikolojik iyilik hali göz ardı edilmiştir. Kullanılan yöntemler iyilik hali kavramının bütüncül tanımına aykırı düşecek ya da bunu dikkate almayacak tarzda bilişsel yöntemlerle sınırlı kalmıştır (Oğuz-Duran ve Tezer, 2007).

2.1.10. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Alanında İyilik Hali Kavramının Yeri

Psikolojik danışma ve rehberlik alanında, son yıllarda medikal modellere alternatif olarak pozitif psikoloji ilkelerini birleştiren, önleyiciliği hedefleyen, bütüncül, sağlıklı veya olumlu fonksiyonda bulunmayı tavsiye eden “iyilik hali modelleri” geliştirilmiştir. Önleyici olduğu kadar en uygun düzeyde insan gelişimine vurgu yapan ve danışmanların, danışanlarının yaşam kalitesini artırmalarına destek olmayı hedefleyen bu modeller profesyonel danışma yaklaşımlarının temel düşünce yapısı ile de paralellik arz etmektedir (Doğan, 2003). İyilik hali modeli, önleme çalışmaları sırasında yararlanılabilecek olgulardan birisidir. Psikolojik danışma, gelişim ve önlemenin ilkeleri üzerine kurulu olduğu için, insanların iyilik hallerini artırmaya yönelik etkinlikler üzerinde odaklanmanın önemini vurgulayan uzmanlar vardır. Nitekim son dönemlerde ruh sağlığı ile ilgili çalışmalar iyilik halini başlatma, devam ettirme ve olumsuz sonuçları önleme esası üzerinde yoğunlaşmaktadır (Korkut, 2004a: 65).

Psikolojik danışmanlık mesleği, bireylerin değişebilmeleri ve olumlu yönde gelişebilmelerini amaç edinir. Psikolojik danışmanların temel amacı da, bir bireyin kişisel gelişimini sağlamasında ona rehberlik etmek ve onun bedensel, bilişsel ve ruhsal alanda sağlığını koruma çabalarına destek vermektir (Witmer ve Young, 1996).

Omizo ve Omizo (1992), iyilik hali yaklaşımı ve psikolojik danışmanlık alanının birkaç yönden aynı paranın iki yüzü gibi olduklarını ileri sürmüştür. İkisi de, bireyleri bütüncül bir açıdan değerlendirmiş, ruh sağlığını koruyucu ve önleyici yaklaşımın önemini vurgulamıştır.

Psikolojik danışmanlık mesleği, gelişim açısından bireylerin yaşadıkları problemler, başa çıkma örüntüleri, uyum sağlamaya yönelik beceriler, gelişim ve değişim potansiyeli gibi konular üzerinde durur. Aynı şekilde iyilik hali olgusu da önleyici niteliği taşıyan becerilere, kişisel seçim kavramına vurgu yapar. İnsanların günlük yaşamlarındaki fonksiyonlarının en yüksek bir seviyede olması konularını ön plana çıkarır. İyilik hali olgusu içinde yer alan müdahalelerin süreç ve uygulamaları ile psikolojik danışma alanında çalışan uzmanların sahip olması gereken beceriler birbirini tamamlar (Myers, 1992).

Smith'in (1997), sağlık sistemine psikolojik danışmanların katılımı üzerine yaptığı yakın zamanlardaki bir çalışmada, "özellikle sağlık sistemi çevresinde faydalı" (s.7) olan profesyonel danışmanların bazı eşsiz yeterliliklerini belirlemesi önemlidir (Akt., Myers ve ark., 2000). Bunlar, iyilik hali, bütünselci ve gelişimsel oryantasyonu içeren bir önleme odaklanması ve hastaların gücüne ve varlığına temellendirilen bir tedavi planlamasını içerir. Bu bulguyla tutarlı olarak, İyilik Hali Çemberi'nin, danışmanların, sağlık hizmeti düzenlemelerinde kendilerini daha etkili sağlık sağlayıcıları olmalarını sağlayacak ve kendi mevcut bilgi ve beceri repertuarlarında zenginleşecek kapsamlı bir model ve metotlar sağlayacağına inanılmaktadır (Myers ve ark., 2000).

İyilik hali çemberi modeline göre, çemberdeki her bir boyut birbiriyle etkileşim halindedir. Bu sebeple boyutlardan herhangi birisinde yapılacak değişiklik diğerlerini de etkileyecektir. Çemberdeki "kendini düzenleme" ana boyutunun on iki alt boyutu olan değerli olma duygusu, kontrol duygusu, gerçekçi inançlar, duygusal farkındalık ve başa çıkma, mizah eğilimi, sorun çözme ve yaratıcılık, beslenme, fiziksel egzersiz yapma, kendine bakma, stres yönetimi, cinsel ve kültürel kimlik, önleme çalışmaları sırasında bireylere öğretilmesi, kazandırılması tavsiye edilen özelliklerdendir. Bu özelliklerden birkaçında yapılabilecek değişiklik iyilik hali çemberinin diğer boyutlarında da değişikliğe yol açacaktır. Bu sebeple okullardaki önleyici rehberlik çalışmaları esnasında gerçekleştirilecek etkinliklerle bireylerin iyilik halinin artırılmasına çalışılabilir (Korkut, 2004a).

2.2. Özgecilik İle İlgili Kuramsal Görüşler

Özgecilikle ilgili kuramsal görüşler başlığı altında, özgeciliğin tanımı, kavramlaştırılması ve tarihsel gelişimi, özgeciliğin sosyal davranışlar içerisindeki yeri ve prososyal davranışın elementleriyle olan ilişkisi, psikoloji kuramlarının özgeciliğe yaklaşımları, özgeci davranışın gelişimi ve kazanılması, özgeci davranışı etkileyen faktörler, özgeciliğin ruh sağlığı üzerindeki etkileri aşağıda ele alınmıştır.

2.2.1. Özgeciliğin Tanımı

Özgecilik (altruizm) terimi Latince “alter” (diğer) sözcüğünden türemiştir (Mastain, 2006). Özgecilik, bir davranışın, o davranışı gerçekleştiren kişi dışında birinin iyiliğine yönelik olarak tanımlanmasıdır. Bencilliğin zıddıdır (Haynes, 2002: 252). Bazı teorilere göre özgecilik, harici bir ödül beklentisi olmaksızın başkalarına yardım etmektir (Macaulay ve Berkowitz, 1970; Akt., Yavuzer ve ark., 2006).

Psikolojide farklı alt-disiplinler özgecilik sorusuna farklı açılardan yaklaşır. Sosyobiyolojik yaklaşım (Wilson, 1975), özgeci davranışın kökeninin genetik olduğunu söyler. Psikanalitik yaklaşım (Freud, 1960), özgeci davranışın genetik açıklamalardan daha çok öğrenildiğini savunur. Bilişsel gelişimci yaklaşım (Erikson, 1982) özgeciliği, kişilik gelişiminde üretkenlik aşamasını kazanmanın bir sonucu olarak kuramsallaştırır. Sosyo-psikolojik yaklaşım (Oliner ve Oliner, 1988), özgeci davranışın, kişilik, değerler ve sosyal faktörler arasındaki bir etkileşim olduğunu söyler (Akt., Mastain, 2006: 26).

“Özgeci davranış”, insanlara yardım etmiş olmanın verdiği haz dışında başka herhangi bir karşılık ya da ödül beklentisi olmadan bir başkasına yardım etmeye gönüllü olmaktır. Bu tanımın temel vurgusuna göre, özgeci davranışı özgeci olmayandan ayıran şey niyettir. Mesela, çaresiz birini yanmakta olan bir binanın içinden çıkarıp kurtaran, bu arada kendi hayatını tehlikeye atan, sonra da herhangi bir ödül beklentisi içine girmeden yahut başkalarını etkileme olasılığı bırakmadan ortadan kaybolan kimsenin davranışı özgeci kabul edilir (Taylor ve ark., 2010: 379).

Diğerlerinin iyiliği için kendinden ödün veren, fedakârlık yapan kişiye “özgeci” denir (Littauer, 2002: 216). Bireyi, çeşitli ortamlarda başkalarına yardım etmeye

eğilimli kılan kişilik özelliği, “özgecil kişilik” olarak tarif edilir (Budak, 2000: 580). “Özgeci tip”, öncelikle başkalarının düşündükleri, kastettikleri ya da yaptıklarıyla ilgilenen kişilik tipidir (Enç, 1990: 120).

Yüzyıllardır, bilim adamları, diğerlerinin ihtiyaç ve isteklerine kıyasla kişinin bencil ihtiyaç ve istekleri arasındaki kalıtımı ve dinamik tansiyonu açıklamaya çalışmışlardır. Kendi ihtiyaçlarını karşılamaya odaklanmış görünen bireyler genellikle negatif olarak görülmüş ve egosantrik, hedonist, bencil gibi terimlerle tarif edilmişlerdir. Buna karşılık diğerlerinin ihtiyaçlarına odaklı görünen bireyler verici, alturistik, bencil olmayan gibi pozitif terimlerle tarif edilmiştir (Flynn ve Black, 2011).

Bu iki kavramdan birisini açıklama girişiminin olduğu yerde diğeri de tartışma konusu olmaktadır. Krebs ve Van Herteren (1992; Akt., Mutafçılar, 2008), iki kavramın da aynı sahneye birlikte çıkartılmasını şöyle izah etmektedir: Gelişimsel görüş açısından özgecilik ve egoizm birbirini dışlayan bir durum değil, bölünmemiş bir şeyin iki kutbudurlar. Biri saf bencilliğin, diğeri de saf egoizmin ideal kavramıyla işaretlenmişlerdir. Belki de bu şekilde gerçekte var olmayabilirler.

İnsan doğası ile ilgili karşıt görüşler, asırlar boyunca çeşitli tartışmalara konu olmuşlardır. Örneğin, Kropotkin’e (2001) göre, yaşayan canlılar, dünyayı bir işbirliği ortamı olarak görürken; Hobbes, insanın bencilliğini anlatmıştır (Şerif ve Şerif, 1996: 368).

Hobbes’e göre doğal durumda herkes herkese karşı savaş verir. Doğuştan bencil olan insanda hâkim olan kendini koruma güdüsüdür (Akarsu, 1998b: 151). Tarafgirlik ve hırs içinde olmayıp, doğa vergisi aklını kullanabilenler için doğa yasasının anlaşılması kolay olsa da ve bu nedenle onu ihlal etmenin mazereti yoksa da, bazı durumlarda bencillik veya bir başka hırsın kör etmediği çok az insan vardır ve belki de hiç olmadığı düşünülür (Hobbes, 2005).

Batson (1991), özgecilik ile egoizm ayrımını, davranış ve davranışın sonuçlarıyla ilgili olarak değil, güdüsel bir görüş noktası olarak ele almıştır. Özgeciliği, başkasının iyiliğini artırma amacına yönelik güdüsel bir durum olarak tanımlar. Egoizmi ise, bireyin kendi iyiliğini artırma güdüsü olarak izah eder (Akt., Mastain, 2006: 26).

2.2.2. Özgeciliğin Kavramlaştırılması ve Tarihsel Gelişimi

İnsanın varoluşsal olarak iyi olduğunu savunan düşünürler onu sosyal işbirlikçi, ahlâklı, sempatik ve özgeci olarak nitelerler. Socrates, Aristo, Jean Jacques Rousseau ve Abraham Maslow bu bakış açısını savunanlardandır. Buna karşılık, Sophistler, St. Poul Machiavelli, Hobbes insan doğasını sosyal olmayan, bireyci, bencil ve saldırgan olarak değerlendirirler (Duru, 2002).

Başkalarının iyiliği için özveride bulunmak, önce diğerlerine karşı sorumluluk yüklenmeyi bir ahlâk ilkesi haline getirmek özgecilik kuramını çağrıştırır. Augusto Comte, bu kuramı işlemiş olan düşünürlerdendir (Bilhan, 1991). Comte'a göre, 1789 Fransız ihtilâlinin getirdiği bireycilik ve onun zorunlu sonucu olan bencilik toplumda bir başsızlık doğurmuştur. Bu başsızlığı gidermek için yeni toplum düzenine ihtiyaç duyulmuştur. Bu düzende toplum etkilidir ve söz konusu toplumsal düzenin başlıca ilkesi başkaları için yaşamak olmalıdır. Comte'un özgecilik dediği şey budur (Hançerlioğlu, 1986: 312).

Özgecilik, Comte'un toplumsal yaşantının kökeni saydığı bir içgüdüdür. O, önceleri bencil güdülerin toplumsal (özgeci / alturist) eğilimler karşısında ağır basmalarına karşın, daha sonraları özveriye yönelik içgüdü ile güçlenen özgün duyguların toplumsal dayanışmayı ve sosyal ödev düşüncesini geliştirdiğini ileri sürer (İzveren, 1980: 102-103).

McDougal (1943), "sosyal psikolojinin temel sorunu, bireye tamamen egoist eğilimleri özgecil eğilimlerden çok daha güçlü bir yaratık olarak içine doğduğu toplumda ahlâk kazandırılmasıdır." der (Akt., Jahoda, 2011: 213). Dostoyevski için özgecilik insan olmanın ya da kişiliğin temel koşuludur. Ona göre, tam bir bilinçle ve her türlü baskının dışında istemli bir biçimde adanmak, kendinin başkalarının yararına feda etmek kişiliğin en büyük gelişiminin, yetkin bir şekilde kendine sahip olmanın özgürce seçişin belirtisidir. Kendi yaşamını gönüllü olarak başkalarının yararına adanmak, ancak kişiliğin güçlü bir biçimde gelişmesiyle mümkün olur (Timuçin, 2004).

Pitirim A. Sorokin, özgecilik hakkında insanlığın bilgi birikimine katkıda bulunan, özgecilik kavramını sosyal bilimlerde yeniden canlandıran düşünürlerden birisidir. Sorokin, özgeciliği ego merkezlilikten uzaklaşma olarak tanımlamıştır (Duru, 2002: 98). O da Comte gibi, özgeciliği sosyal problemleri çözme eğilimi ve çağın getirdiği sorunlar çerçevesinde keşfetmiştir. Sorokin (1948) özgeciliğin, başkalarının

fiziksel ya da psikolojik iyiliğini üreten ve koruyan davranışlar olduğunu söylemiştir. Ona göre özgecilik, sevgi ve empati ile şekillenmektedir. En ileri noktasında, benliğin başkası için kendini özgürce feda etmesini gerektirebilmektedir (Akt., Mutafçılar, 2008: 35-36).

2.2.3. Özgeciliğin Sosyal Davranışlar İçerisindeki Yeri

Sosyal davranış, bir toplumda alışkanlık haline gelen bütün eylemleri ifade eden kavramdır (Erkal, Baloğlu ve Baloğlu, 1997: 243). Sosyal davranışlar sosyal gelişmede önemli bir yer tutar. Sosyal davranışın birçok çeşidi vardır. Bunlar arasında empati, dostluk, rekabet, liderlik davranışları, işbirliği ve özgecilik sayılabilir (Fazlıoğlu, 2009: 138).

İnsanların birbirleriyle olan etkileşimlerinde gözlemlenen yönlerden birisi de yardım etme davranışlarıdır (Cüceloğlu, 1993). Psikologlar başkalarına yardım konusunda bireylerin nasıl davrandıklarını incelemeye başladıkları zaman tüm yardım davranışlarını kapsayan bir terim bulmakta güçlük çekmişler ve sıklıkla kullanılan “prososyal davranış” sözcüğünü tercih etmişlerdir. Bu sözcük “anti sosyal” davranışın zıddı olarak oluşturulmuştur. “Prososyal davranış”, diğer bir kişi ya da gurubu yararlandırmak amacıyla yapılan isteğe bağlı davranış olarak tarif edilmiştir. Bazı psikologlar ise, prososyal davranış yerine “yardım etme davranışı” ifadesini kullanmışlardır (Bilgin, 1988: 274-275).

Toplum yanlısı davranış kavramı, başka birey ya da guruba yardım amaçlı yapılan gönüllü davranışlara verilen isimdir (Penner, Dovidio, Pilliavin ve Schroeder, 2005: 366). Eisenberg ve Mussen (1992), prososyal davranışı “başkalarının yararına olabilecek, kişinin baskı altında olmadan ve kendi iradesiyle ortaya koyduğu davranış” olarak tanımlar (Akt., Bee ve Boyd, 2009: 636).

Paylaşma, işbirliği, empati gibi prososyal davranışlar, diğer insanların mutluluğu ile ilgili ve onların yararına olan davranışlar olarak düşünülmektedir. Bu tür davranışlarda bir bedel ödeme, fedakârlık ve risk alma durumu söz konusudur. Prososyal davranışlar sadece bir sosyal beceriler gurubu değildir. Tam anlamıyla geliştikleri zaman, dostluk, samimiyet ve sempatiyi içeren, başkalarının duygu ve ihtiyaçlarıyla ilgilenme, ilgili olma durumudur (Bayhan ve Artan, 2004).

Toplum yanlısı davranışın olumlu sosyal sonuçları vardır ve başkasının fiziksel ya da psikolojik iyiliğine katkı sağlar. Özgecilik, muhtaç durumdaki birine rehberlik etme, hayırseverlik, işbirliği, dostluk, fedakârlık, paylaşma, duygudaşlık, güven gibi olgular bu kategori içerisinde yer alırlar (Hogg ve Vaughan, 2007). Herhangi bir harici ödül beklentisi olmaksızın sergilenen davranışlar, özveri / fedakârlık olarak tanımlanırlar. Özveri / fedakârlık, maddi veya sosyal ödül beklentisi dışında bir sebepten dolayı risk alarak yardım etme davranışında bulunmaktır (Plotnik, 2009).

Bir sosyal davranış olarak, yardım etme davranışının altındaki motivasyona göre bu davranış iki grupta ele alınır. Bunlar, “özgeci” ve “bencil” yardım etme davranışlarıdır. İnsanlar her zaman karşılıksız yardım etme niyeti taşımazlar. Bazen yardım ederken aslında nihaî hedeflerinin kendi çıkarları olduğu görülür. Yardım ettikleri kişi ya da gruptan kendilerine bir menfaat geleceğini hesaba katarlar (Franzosi, 2000). Yardım etmenin anti-sosyal olduğu durumlar bile vardır: Örneğin, başkalarını yetersiz ya da aşağı konumda gösteren aşırı yardımlar (Hogg ve Vaughan, 2007).

Olumlu sosyal davranışlar özgeciliğe daha geniş bir kategoridir. Yardım etmenin niyetine ya da güdülerine bakılmaksızın başkalarına yardım eden yahut bunu amaçlayan bütün davranışlar bu geniş kategoriye girer. Birçok olumlu toplumsal davranış, özgeci değildir (Taylor ve ark., 2010: 379).

Özgecilik, insanların birbirine yardımcı olma emeliyle hareket ettiği davranışlar olan olumlu sosyal davranışlardan birisidir. Olumlu sosyal davranışlar içerisinde, kendi çıkarını, güvenliğini gözetmeksizin gösterilen bir davranış olarak öne çıkar (Gerrig ve Zimbardo, 2012: 535). Buradan anlaşıldığına göre, yardım etme davranışı, olumlu sosyal davranışların, özgecilik de yardım etme davranışının bir alt kategorisidir (Hogg ve Vaughan, 2007: 578-579).

Bar-Tal'a (1976) göre prososyal davranış iki durumda gerçekleşir. Bunlardan birisi özgecilik, diğeri ise karşılıklı münasebettir (Akt., Karadağ ve Mutafçılar, 2009a: 52). Diğeri bir deyişle, prososyal davranışın iki önemli tipi vardır. Bunlar işbirliği ve özgeciliğe. İşbirliği ortak hedeflere ulaşmaya katkı sağlayan bir davranış türüdür. Örneğin, birlikte öğrenim gören iki öğrenci bilgilerini paylaşıyorlarsa, karşılıklı birbirlerini sınıyorlarsa, ortak etkinlikleri için birlikte zaman ve enerji harcıyorlarsa işbirliği yaptıkları söylenebilir. Özgeci ve işbirliği davranışı gösteren kimsenin belli bir

bedel ödemesi söz konusudur. Ancak özgecilikte farklı olan, davranışın kişisel çıkar beklentisi olmadan yapılmasıdır (Bilgin, 1988).

Özgecilik, kişinin kendisinden ziyade bir başkasına yarar sağlama arzusuyla yapılan davranışı vurgular. Eğer bir davranışın, başkalarına yaranmak gibi, açığa vurulmamış güdüden kaynaklanıp kaynaklanmadığına karar veremiyorsak, davranışın özgeci olduğunu kanıtlamak güçleşir. Yine yardım etme davranışına, kendini iyi hissetme, erdemli olarak görünme gibi kişisel ödüller eşlik edebilir (Hogg ve Vaughan, 2007).

2.2.4. Prososyal Davranışın Elementleriyle Özgeciliğin İlişkisi

Prososyal davranışların en çok dikkat çeken elementleriyle özgecilik arasında ilişki vardır. Bu elementler empati, rol üstlenme, kendine değer verme ve benzerleridir.

Birçok araştırma (Coke, Baston ve McDavis, 1978; Dovidio, Allen ve Schroeder, 1990; Eisenberg ve Miller, 1987; Krebs, 1975; bakınız Baston, 1991), empati duygusunun, ihtiyacı olan bir kişiye yardım etmeyi artıran bir sebep olduğu fikrini destekler (Akt., Gilbert, Fiske ve Lindzey, 1998: 300). Batson'a göre, yardıma gereksinim duyan kimse için empati duyduğumuzda, bir başka deyişle, kendimizi onun yerine koyup yaşadıklarını ve duyduklarını onun gibi tecrübe ettiğimizde saf özgecilik kendini gösterir (Aronson, Wilson ve Akert, 2005: 630). Empati-yardım etme ilişkisinin temelinde yatan motivasyon özgeci, bencil ya da her ikisi de olabilir. Empati, prososyal davranışlar için önemli bir motivasyon kaynağıdır (Grusec, 2002: 460).

Bireyin yardımsever davranış sağlamak için farkına vardığı yeterliliği, geniş anlamda "kendine değer vermesi" tarafından yönlendirilir. Bireylerin kendileri ve başkaları arasındaki ilişkileri nasıl anladıkları sadece prososyal yönelim içerisinde şekillenen, başkalarına karşı olan yönelimlerine bağlı değil, aynı zamanda kendilerine karşı olan yönelimlerine de bağlıdır. Hunt (1990), kendine yüksek derecede değer veren bireylerin, kendine daha az değer verenlerden daha fazla özgeci olduklarını ve güçlü bir kişisel imajın bireyin daha pozitif bir iletişim kurmasına katkıda bulunacağını belirtmiştir (Akt., Mutaçlılar, 2008).

Prososyal davranışlar için gerekli olan ve sıkça bahsedilen elementlerinden birisi de, davranışı gerçekleştirenin rol üstlenmesi ya da bakış açısı üstlenmesidir. Rol

üstlenme, kişiye başkasının ihtiyaçlarına cevap verme, kişinin yeteneği ya da yeterliliği hakkında tahminde bulunmasına izin verme demektir. Bu yeterlilik, gerçek ya da algılanmış yardımsever davranışın habercisidir. Kişi bir başkasının bakış açısını edinebildiği zaman, özgeci bir şekilde cevap vermek için daha çok neden bulur (Mutafçılar, 2008).

2.2.5. Psikoloji Kuramlarının Özgeciliğe Yaklaşımları

Sosyal psikolojinin ilgilendiği konulardan birisi olan özgecilik, psikologların da üzerinde durdukları konulardan birisi olmuştur. Aşağıda psikanalitik, hümanist, davranışçı ve sosyal öğrenme kuramlarının bazı temsilcilerinin özgecilik ile ilgili görüşlerine yer verilmiştir.

2.2.5.1. Psikanalitik Kuramların Görüşleri

2.2.5.1.1. Sigmund Freud

Sigmund Freud (1997a) narsizm ile bencillik kavramı arasındaki farkı değerlendirmiştir. Narsizmi, bencilliğin libidinal tümleyeni kabul etmiştir. Bencillikten söz ederken sadece bireyin avantajını dikkate almıştır. Narsizmden bahsederken de libidinal doyumunu hesaba katmıştır. Freud'a göre, pratik güdüler olarak bu ikisi arasında mesafe konulabilir. Nesnelere ilişkili libidinal doyum ego ihtiyaçlarının bir bölümünü oluşturduğu oranda mutlak anlamda bencil olup, buna rağmen güçlü nesne yüklerini devam ettirme imkânı vardır. Bu durumda bencillik, nesneye ulaşma çabasının ego için tehlike içermemesine dikkat edecektir. Aynı anda hem narsist hem de bencil olmak mümkündür. Bütün bu bağlamlarda bencillik kendi içinde açık ve sabit bir olgu iken, narsizm değişken ögedir. Bencilliğin zıddı olan özgecilik, bir kavram olarak libidinal nesne yüküyle çakışmaz; cinsel doyum özlemlerinin yokluğuyla bundan ayrılır. Ama bir kimse tam anlamıyla aşka gömülmüş ise, özgecilik libidinal nesne yüküyle yakınsar. Kural olarak cinsel nesne, egonun narsizminin bir bölümünü kendi üzerine çeker. Bu durum nesnenin cinsel olarak abartılması yani gözde büyütülmesi diye bilinen şeyle kendini belli eder. Buna ek olarak bencillik cinsel nesne üzerinde özgecil bir değişime uğramışsa, nesne büyük güç kazanır, bir anlamda egoyu yutar.

S. Freud'a (1997c) göre İnsanın yetişme tarzı, çevrenin birey üzerinde uyguladığı dış zorlanma, içgüdüsel yaşantıda iyiye dönük bir dönüşüm yani bencillikten özgeciliğe doğru bir yöneliş meydana getirir İdeal toplumun insandan beklediği şeylerden birisi, başkalarını sevmektir. Sevgi ise insana özveriye hazır olmasını gerektiren birtakım görevler yükler. Hall ve Lindzey (1957), S. Freud'un insana bakışını özetlerken şöyle demişlerdir: "Tam bir birey kısmen bencil, kısmen yardımsever olan karmaşık bir insandır." (Akt., Miller, 2008: 191).

2.2.5.1.2. Anna Freud

Özgeciliğin savunma mekanizması olarak kullanılması, başarılı savunma mekanizmaları arasında yer alır. Bunlara olumlu / olgun savunmalar (mature defenses) da denir. Özgecilik savunma mekanizmasını kullanan kişiler, kendi içgüdülerini başkalarına yararlı olma yolu ile doyururlar. Dolayısıyla bu kişiler toplumda çok değer görürler. Toplumda buna en klasik örnek, kendileri bekâr ve dul kalmayı yeğledikleri halde başkalarına çöpçatanlık yapanlardır. Anna Freud literatüre, "the ego and the mechanisms of defense" (Ego ve Savunma Mekanizmaları, 1936), adıyla geçen meşhur kitabında savunma mekanizmalarını derinlemesine inceleyip, ablasının beraber çıktığı erkekte gözü olmasına karşın ablasını güzelleştirmek için elinden geleni yapan bir kızıdan bahseder. Sözüm ona fedakârlık yapmıştır, ama içten gelen içgüdüsel dürtüler, sergilendiklerinde şu veya bu şekilde bir problem doğuracaklarından, dürtüler bir tür 'reaction formation' ile bastırılmıştır ve 'başkalarının iyiliğini isteyen' bir davranışa dönüşmüşlerdir (Akt., Ersevim, 1997).

A. Freud (1989), savunma türlerine örnek olarak "bir tür özgecilik"ten bahseder. Ona göre bu savunma mekanizması yansıtma ve özdeşleşmenin bileşiminden oluşmaktadır. Yansıtma mekanizması sadece kıskançlık gibi eğilimlerin yansıtılması ve saldırganlığın çevreye mal edilmesi yoluyla insan ilişkilerini engelleyen bir mekanizma değildir. Bazen de olumlu bağların kurulmasını, insan ilişkilerinin pekiştirilmesini sağlar. Yansıtmanın bu olağan, fakat çok fazla dikkat çekmeyen biçimi, öz dürtü impulslarından başkaları yararına özgeci bir özveriyle fedakârlık yapılması olarak ifade edilebilir. Özgeci birey kendi dileklerini başka bir varlık üzerine yansıtarak gerçekleştirmeye çalışır. Bir yönüyle kendi dürtü impulslarından başkaları yararına ödün vermiş olmasının bencilce bir anlamı vardır. Ama diğer yandan başkalarının dürtülerinin doyuma ulaşması için harcadığı çabalar özgeci olarak nitelenir.

A. Freud'a (1989) göre, kendine yönelik beklentilerini gerçekleştirmeye güç yetiremeyen birey, isteklerini daha uygun nesnelere aktarır. Elde edemediklerini, kendinden daha yetkin olanın onun adına elde etmesini bekler. Burada özgecilik, narsistik yaralanma ile başa çıkmaya yardımcı olan bir yönteme dönüşür. Bu süreçte bencillikle özgeciliğin karışımları yaşanır. Nitekim anne babaların böylesi özgecibencil tutumlarını çocuklarına aktardıklarına sık rastlanır. Belki de anne babaların çocuklarına olan özgeci sevgilerinin önemli belirleyicilerinden birisi, isteklerini, bunları gerçekleştirmeye daha uygun durumdaki çocuklarına aktarmış olmalarıdır.

2.2.5.1.3. Carl Gustav Jung

Carl Gustav Jung, özgecilik gibi erdemleri, insanın bireyleşme süreciyle açıklar. Birey, dengeli bir kişiliğe kavuşma serüveni olan bireyleşme sürecinde yalnızca kendi özüne kavuşmakla kalmaz; bunun yanında olgun bir kişiliğe, mensubu bulunduğu kültürün ideal hedefler olarak belirlediği özgecilik ve yardımseverlik gibi değerlere sahip olur. Jung'a göre, insan bireyleşirken bireyci ve bencil olmaktan uzaklaşır. Toplumun bir üyesi olduğunun farkına varan, yardımlaşmayı seven olgun bir kişilik sahibi olur (Jung, 1998: 94-95; Jung, 2002: 46; Jakobi, 2002: 145).

2.2.5.1.4. Alfred Adler

Alfred Adler'e göre insan olumlu sosyal güdülerle motive olur. İnsanlar bencil çıkarlarından, kişisel kazançlarından toplum çıkarları uğruna vazgeçmelerine yol açan sosyal içgüdü tarafından yönlendirilirler. Adler bu durumu sosyal ilgi kavramıyla açıklar. Bu yaklaşıma göre, insanlar toplumun menfaati uğruna kendi ihtiyaçlarını ikinci plana bırakabilirler (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2010: 44).

Toplumsal ilginin ilk belirtileri, çocuğun birinci yaşından itibaren çevresindeki insanlara sevgi ve yakınlık tepkileri göstermesi, daha sonraki yıllarda oyuncaklarını diğer çocuklarla paylaşması, ana-babasının yardımcı olmaya çalışması gibi davranışlarda görülür (Gençtan, 2005: 89).

2.2.5.1.5. Erich Fromm

Gerçek sevgi, sevebilme yeteneğini ve başkalarına bir şeyler verebilme yatkınlığını geliştirir. Karşılık beklemeden vermek, örneğin karşılıksız kan vermeye, yaşamını başkasınınkini kurtarmak için feda etmeye hazır olmak, o kişinin sevgi dolu

olduğunu gösterir. Vermek ve paylaşmak suretiyle başkaları için özveride bulunma eğilimine hastabakıcılar, doktorlar, din adamları arasında rastlanır (Fromm, 1997a: 181).

Fromm, “nevrotik özgecilik” adı altında özgeciliğin bir türünden bahseder. Bu tür özgecilik, bunalım, yorgunluk, çalışma konusunda güçsüz olma, sevgi ilişkilerinde başarısızlık ve benzeri başka belirtilerden sıkıntı çeken kimselerde gözlemlenen nevroz belirtisidir. Bu çeşit vakalarda özgecilik sadece nevroz belirtisi olarak görülmele kalmaz. Bu belirtiyi gösterenler çoğu kez kendilerine övünme payı çıkartırlar. Özgeci kişi kendisi için hiçbir şey istemez; o sadece başkaları için yaşadığına inanır, kendisini önemli saydığı için yaptıklarıyla gurur duyar. Özgeciliğine karşın mutsuz olduğunu, kendisine en yakın insanlarla olan ilişkilerinde bile doyum verici düzeyi yakalayamadığını görmek onu şaşkırtır (Fromm, 1997b: 134).

Nevrotik özgecilikte birey, özgeciliğinin değil de, belirtiler olduğunu düşündüğü yorgunluk, tembellik, bunalım gibi başka şeylerin ortadan kaldırılmasını ister. Analitik inceleme, özgeciliğin öteki belirtilerinden ayrı bir şey olmayıp onlardan biri, çok kez de en önemlisi olduğunu; herhangi bir şeyi sevme ya da ondan hoşlanma gücünün felce uğradığını; içini hayata karşı bir düşmanlığın kapladığını ve özgecilik görünümünün arkasında kolayca fark edilemeyen, ama çok yeğin bir ben-merkezçiliğin saklı bulunduğunu gösterir. Böyle bir birey, eğer içinde bulunduğu durumu, nevrotik özgeciliği, diğer rahatsızlık belirtileri gibi algılayabilirse tedavi edilebilir. Bu şekilde hem özgeciliğinin hem de öteki sıkıntılarının kaynağını oluşturan üreticilik eksikliği giderilebilir (Fromm, 1997b: 134).

2.2.5.2. Hümanist Kuramların Görüşleri

2.2.5.2.1. Abraham Maslow

Maslow (1950) kendini gerçekleştiren eğilimler sergileyen toplumun üyelerinin davranışlarını araştırmıştır. Çalışmasını aynı zamanda kendini gerçekleştiren bireylerin özgeci özelliklerine de yoğunlaştırmıştır. Başlangıçta, Maslow, çalışmasında katılımcıların insani davranışını, bu alturistik eylemleri takip eden aleni keyiflerinden dolayı kendi kendine hizmet eden olarak tanımlamıştır. Daha sonra, kendini gerçekleştiren bireylerin hem alturistik hem de öz-İlgili (self-interest) olduğu sonucuna

varmıştır. Bu iki yapının ilgili doğasının tanımlandığı örneklerden birisi olması açısından bu tespit önemlidir (Akt., Flynn ve Black, 2011:459).

Maslow'a göre yardımseverlik tümüyle kendini gerçekleştiren insanların dünyaya tepki vermede kullandıkları yollardan birisidir. Yine yardımseverliği, gerçekliğin doruk deneyimlerinde algılanışı sırasında tanımlanmış niteliklerinden biri olarak sayar (Maslow, 1996: 80, 106-107).

2.2.5.2.2. Carl Rogers

Carl Rogers (1951), insanların tam bir gelişmeye ulaşmak için kendilerini cesaretlendiren pozitif büyümeye yönelik bir eğiliminin olduğuna inanıyordu. Alturizm ile öz-çıkar arasındaki ilişkiyi netleştirmek yerine, Rogers'ın teorileri tartışmayı ileriye götürmekten başka bir şey yapmadı. Rogers, Freud'un bireyin özünde bencil (innate selfish) doğasının nosyonunu reddetti ve insanların öz-meşguliyetin hissini içeren pozitif bir iç büyüme ve öz-gerçekleştirme için bir kapasiteye sahip olduğu görüşünü benimsedi (Akt., Flynn ve Black, 2011). Mayeroff'a (1990) göre, Rogers diğerlerine yardım etme yeteneğinin içsel açıdan kişinin kendi gelişimiyle bağlı olduğuna inanıyordu, dolayısıyla gerçekten alturistik olmak için birey bir şekilde öz-odaklı olmalıdır (Akt. Flynn ve Black, 2011). Rogers şöyle der: “ hem bencil çıkarlarımız konusunda hem de başkaları için duyduğumuz sempati dolu kaygılarımızda ilerleme kaydedebilir ve bu çelişen arzularımızı bir halk olarak hepimiz için kabul edilebilir bir şekilde dengeleyebiliriz.” (Rogers, 2012).

2.2.5.3. Davranışçı ve Sosyal Öğrenme Kuramlarının Görüşleri

Davranışçı yaklaşımın temsilcilerinden olan Skinner (1974), pekiştirmenin ve model almanın alturistik davranışlara sebep olduğunu söyler (Akt., Mastain, 2006: 26). Sosyal öğrenme yaklaşımı, insanın doğuştan özgeci olmadığını, bu davranışın sosyalleşme sürecinin bir sonucu olduğunu öne sürmektedir.

“...Bireylerin büyük bir oranı yardım etme ve paylaşma tepkilerini, doğrudan pekiştirme olmaksızın, bir modelin davranışını gözleyerek ve taklit ederek kazanmaktadır. Gözlem yoluyla öğrenme üzerinde Bandura ve Walters'ın yaptıkları çalışma, prososyal davranışın incelenmesinde önemli olduğu kanıtlanmış birçok teori

ve araştırmaya öncülük etmiştir.” (Mussen ve Eisenberg, 1977: 31; Akt., Akbaba, 1994: 33).

2.2.6. Özgeci Davranışın Gelişimi ve Kazanılması

Özgeciliğin nereden kaynaklandığı konusunda sosyo-biyolojik, bilişsel ve sosyal öğrenme olmak üzere üç ana gelişim kuramı vardır. Sosyo-biyologlar, özgeciliğin evrim tarihinde ortaya çıkmış, insanın doğuştan getirdiği potansiyelin bir parçası olduğunu düşünmektedirler. Bu konuda Campbell (1975), hem biyolojik hem de sosyal gelişme şeklindeki açıklamalara yer vermektedir. Onun yapmış olduğu çalışmalar, özgeciliğin sosyo-biyolojisine ve genetiğine dayanmakla birlikte, evrensel olarak tüm toplumlarda bireysel bencil genlerle, özgeciliği destekleyen değerler ve onaylamaya ilişkin biyolojik genler arasında bir dengenin bulunduğunu göstermektedir (Akt., Onatır, 2008: 32).

Wilson (1975), özgeci eğilimlerin insanlara kalıtım yoluyla geçtiği fikrini savunmuştur. Bu tür davranışları insan doğasının bir parçası olarak kabul etmiştir. Bunlar insanın yaşamını sürdürmesini sağlarlar, sonradan öğrenilmeden önce de insan benliğinde mevcuttur. Wilson'un bu görüşü, kolayca ispatlanabilecek bir teori değildir. Sosyal psikoloji açısından sadece bir saptamada bulunmaktır. Bu görüşü kabul etmenin bir sonucu olarak, insan davranışlarının zannettiğimizden daha fazla içgüdüsel güçlerle yönlendirildiğini, bu içgüdülerden bazılarının da olumlu olduklarını kabul etme olasılığı doğmuştur. Bu, insan doğasına ilişkin olumlu ve iyimser görüşleri olan Rogers ve Peris gibi insancıl psikologların düşüncelerine uygun düşen bir bakış açıdır. Wilson'un bu bakış açısı, aynı zamanda insan davranışlarının içgüdülerle açıklanmasına yapılmış bir katkıdır (Akt., Freedman, Sears ve Carlsmiht, 1993).

Özgeci eğilimlerin nesilden nesile aktarılmasını sağlayan genetik mekanizmalar olabilir. Ancak insan türünde özgeci davranışlarda genetik kalıtımın etkisi dolaylı yollardan gerçekleşmektedir. Kalıtım yoluyla insanlar özgeci davranışta bulunma kapasitesine sahip olsalar bile çevresel koşullar, sosyal koşullar bu kapasitenin kullanımını artırabilir ya da zayıflatabilir (Morrison ve Severino, 2007: 30-32).

Yardım etme davranışı yönündeki doğal eğilimlerle ilgili çıkarsamalar küçük çocuklar üzerinde yapılan gözlemlere dayandırılmıştır. Radke, Yarrow ve Zahnwaxler (1977), on aylık bebekler üzerinde kendilerinin ve başkalarının yaptıkları gözlemleri bir araya getirip değerlendirmişlerdir. Değerlendirme sonucunda bebekler arasında yardım

etme davranışı örnekleri olduğunu belirlemişlerdir. Bu örnekler arasında şunları aktarabiliriz: İncinmiş anne baba ya da kardeşi rahatlatma çabaları, yanlarında oturan birine yediğinden yedirmek, başka birine oyuncak ikram etmek, anne babadan birinin bir yeri acıdığına bebeğin yüzünün acıyla buruşması. Bu davranışların bazılarının bilinçli bir yardım etme davranışı olmaktan ziyade, taklit etme, model alma davranışı olarak açıklanabilir. Bununla birlikte bazı durumlarda çocuğun söz konusu davranışları başkası tarafından yapılmasını gözlemiş olması ihtimali düşüktür. Bir yaşından küçük çocuklar bir başka çocuğun canının acıdığını gördüklerinde, kendi canları acıdığına gösterdikleri tepkinin bir benzerini göstermişlerdir. Bu tarz bir empati ve paylaşma, çoğu kez özgeci davranışın belirtisi kabul edilir (Akt., Bilgin, 1988: 276). Piaget (1932) çocuklarda paylaşma davranışı gelişimiyle ilgili üç ayrı dönem olduğunu; Wright (1942) sekiz yaşındaki çocukların beş yaşındakilere göre daha paylaşımcı olduklarını; Şemin (1952) paylaşmanın çocuklarda yaşla birlikte arttığını bulmuştur (Akt. Duru, 2002: 95).

Yaşları dokuz ile on dört arasında değişen çocuklar üzerinde özgecilik üzerine yapılan bir araştırmada, çocukların özgecilik ifade eden cevapları beş grupta toplanmıştır. Çocuklar özgeci davranışlarını bağış, yardım, karşı tarafa duyulan sevgi, sempati ve acıma olarak ifade etmişlerdir. Çocuk özgecilik konusunda kendi kalbini esas aldığını ifade etmiştir. On yaşındaki bir çocuk özgeci davranış sergileyebilmek için belli süreçlerden geçer. Önce bencil davranır, düşündükçe kendini bulur ve özgeciliğin kendi içini aydınlattığını, sevindirdiğini söyler (Şemin, 1979: 75-78).

Psikanaliz kuramının gelişim evrelerinde, doğumla başlayan erotik-oral dönemi temsil eden karakter özellikleri arasında cömertlik yer alır. Erotik anal dönemde ise, cimrilik karakteri dikkat çeker. Fallik evrenin karakteristikleri arasında çıkarıcılık görülür. Örtülü dönemin karakterleri arasında toplumsallık ve işbirliği dikkat çeker (Deutsch ve Krauss, 1986). A. Freud gelişim basamakları arasındaki geçişleri izah ederken, üçüncü basamağı, “benmerkezcilikten paylaşmaya geçiş” olarak ifade eder (Şenol, 2006: 24). A. Freud (t.y.) şöyle der:

“Bütün gelişim dönemi boyunca çocuğun kendi zevklerini tatmin etmek ve güçlü içgüdülerini izlemekten daha sevimli bir şey yokmuş gibi davrandığını biliyoruz, oysa eğitimin en önemli görevi bunu engellemekmiş gibi araya girer. Sonuç olarak eğitmen ile çocuk arasında bir tür “gerilla savaşı” başlar. Eğitim pislik sevgisi yerine pislikten iğrenme, utanmazlık duygusunun yerine utanma,

acımasızlık yerine şefkat ve tahrip edici öfke yerine oyuncak ve eşyalara değer verme duygularını yerleştirmek ister. Kendi bedenini merak etme ve elleme yasaklarla engellenmeli, başkalarına aldırılmama duygusu saygı, bencillik ise özveri duygusuna dönüştürülmelidir. Eğitim adım adım çocuğun içgüdüsel arzularının tam tersini hedefleri arasına sokar”. (s. 39)

Kohlberg, sistemleştirmiş olduğu “ahlâkî gelişim” yaklaşımı çerçevesinde özgeciliğe de yer verir. Kültürel özellikleri farklı olsa bile bütün insanların bu evrelerden geçtiğini savunur. İlk yaşlarda bencil davranışlar sergileyen insan, daha sonraları karşılıklı yardım etmeyi ve nihayet karşılıksız olarak özgeci motivasyonlarla yardımda bulunmayı öğrenir (Roberts, 1995; Akt., Ayten, 2010: 50).

Bar-Tal ve arkadaşlarına (1980) göre, bireyler küçük yaşlardan itibaren yaşamları süresince çeşitli motivasyonlara bağlı olarak başkalarına yardım ederler. Bu motivasyonlar belirli bir gelişim süreci izler. Birey, çocukluk çağlarında ödül kazanma ya da cezadan kaçınma gibi bencil motivasyonlarla başkalarına yardımda bulunur. Daha sonra sosyal normlara uyma ve nihayet karşılık beklemeksizin yardım edebilir. Bu özgeci yardım etme evresine her bireyin ulaşması mümkün olmayabilir (Akt., Piliavin ve Charng, 1990: 40).

2.2.7. Özgeci Davranışı Etkileyen Faktörler

Bireyin başkasına yardım etmesinde birtakım faktörler etkili olabilmektedir. Bunlardan suçluluk duygusu ve sosyal normlara aşağıda yer verilmiştir.

Suçluluk duygusu onu tamir etme eğilimine yol açar. Bir kimse yanlış bir şey yaptığını düşündüğünde suçluluk duygusu ortaya çıkar. Herhangi bir nedenle suçluluk duyan birey bu duygunun etkisini azaltmaya çalışır. Bunun çeşitli yolları vardır. Meselâ, kötü bir davranışı dengelemek için iyi bir davranışta bulunabilir ya da kendine acı veren bir davranışta bulunabilir, böylece kötü davranışını cezalandırmış olur. Bu iki yaklaşım bireyi bir yardım etkinliğine yönelmeye daha çok eğilimli yapar. Eğer yardım isteği, birisine bir iyilik yapmayı, iyi bir davranışta bulunmayı ya da kendisine acı vermeyi içeriyorsa, yardım etmek bireydeki suçluluk duygusunu azaltacak niteliktedir. Bu sebeple, suçluluk duygusu yaşayan insanlar, suçluluk duymayan kimselerle

mukayese edildiğinde, yardım etmeye daha eğilimli olacaklardır. Nitekim bu görüşü destekleyen araştırmalar yapılmıştır (Freedman ve ark., 1993).

Carlsmith ve Gross (1969), Feedman, Walligton ve Bless (1966), Konecni, (1972), Regan, (1972), gönüllü yardım etme davranışının üzerinde suçluluk duygusunun etkisini araştırmışlardır. Bu araştırmalarda, suçluluk duygusu içerisindeki insanların, bu duyguyu taşımayanlara oranla yardım etmeye daha çok eğilimli olduklarını saptamışlardır (Akt., Freedman ve ark., 1993).

Yardım etmeyi açıklamak için önerilen alternatif faktörlerden biri de sosyal normlardır. Sosyal norm, toplumun bir kişinin nasıl davranması gerektiği hakkındaki beklentisidir. Toplum bu normları üyelerine bildirir ve bu normlardan ayrılanları cezalandırabilir. İki spesifik norm yardım etme üzerinde etkili olabilir. Bunlardan birisi, *sosyal sorumluluktur*. Diğeri ise birisi size yardım ederse siz de ona iyilikle karşılık vermelisiniz düşüncesi olan *karşılıklılıktır* (Penner, 1978: 144-145). Sosyal sorumluluk normunda toplumun “sana ihtiyacı olana yardım etmelisin” beklentisi yönlendirici olur (Onatır, 2008).

Özgeci davranışı etkileyen temel nedenlerden birisi toplumsal adalet ve eşitlik normudur. Toplumsal etkileşime tesir eden güdülerden birisi adalet ve sosyal eşitlik duygusudur. İnsanlar, her bireyin çabaları, becerileri, yetenekleri, katkıları ölçüsünde hak ettiği şeyleri almaları gerektiğini düşünürler. Sosyal adalet ve eşitlik normu, hayır kurumlarına bağışta bulunma, yardım derneklerinin faaliyetlerine katılma, sosyal hizmet programlarında yer alma gibi yönelimlerin altında yatan temel güdülerden birisidir (Freedman ve ark., 1993). Toplumsal adalet ve hakkaniyet duygusu, birisi haksız yere acı çekerken görüldüğünde özgeci davranışa yol açar. İnsanlar bu durumda, eşitliği yeniden sağlayacak şekilde davranma eğilimi gösterirler (Onatır, 2008). Oliner ve Oliner (1988) Nazilerden Yahudileri saklayan 231 ve Yahudilere yardım vermeyen 126 Almanı, yaşadıkları yer, eğitim, yaş, cinsiyet açısından karşılaştırmış ve bazı farklılıklar bulmuştur. Yahudilere yardım eden grupta yardım vermeyen gruba göre, daha yüksek etik değerler, daha yüksek adalet inancı, daha yüksek empati duygusu ve bireylerin eşitliğine yönelik yüksek inanç bulmuşlardır (Akt., Piliavin ve Charng, 1990).

2.2.8. Özgeciliğin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri

Başkasına yardım etmek ve yardım etmede sorumluluk almak demek olan özgecilik, yalnızca karşılıklı alma-verme ilişkisinden ibaret olmayıp, bireyin elinden geleni isteyerek yapmasını sağlayan sonuçta bireyi hoşnut eden bir hizmettir (Öz, 1998). Başkalarının yoksunluklarını gidermek için çaba harcayan onların mutluluğunu düşünen merhametli ve iyi insanlar bu yaşantıların gücünde sevinç duyarlar (Öymen, 1975).

Özgeci tutumlar, karşı tarafa verilen birer armağan gibidirler. Bu tür armağanlar vermek çoğunlukla bize kendimizi iyi hissettirir. Bu armağanı kendi çıkarımız için değil, başkasının iyiliği için veririz. İnsanlara yardım etmek mutlu olmanın yollarından birisidir (Seligman, 2007: 91).

Midlarsky ve Kahana (1988; Akt., Akbaba, 1994: 108) özgecilik düzeyi yüksek kişilerin, özgecilik düzeyi düşük kişilere göre psiko-sosyal açıdan daha sağlıklı olduklarını bulmuşlardır. Midlarsky (1991), özgeciliğin bireye sağladığı faydaları beş madde halinde ele alır: Bireyin kendi sorunlarından uzaklaşmasına yardımcı olur; hayatın değeri ve anlamı konusundaki anlayışını geliştirir; algılama yeterliliğini yükseltir; ruh halinin niteliğini iyileştirir; sosyal uyumu artırır (Akt., Karadağ ve Mutafçılar, 2009a).

Özgecilik uygulaması ve sağlık arasındaki bağlantı çok sayıda teorik bakış açısıyla tartışılmıştır. Erikson'un (1963) üretkenlik (generativity) kavramı, bireyin gelecek nesiller refahıyla ve kapsamlı olarak da dünyanın refahıyla (mutluluğuyla) alakadar olmasını ifade eder. Bu gelişimsel modelde Erikson, üretken ilgilerin hayat döngüsünün bütün evrelerinde var olduğu düşünülmesine rağmen, orta yetişkinlikte zirvede olduğunu not etmiştir (Akt., Schwartz ve ark., 2009).

Irvin Yalom'a (1999) göre yaşamda çeşitli anlam türleri vardır. Onun sözünü ettiği anlam türlerinden birisi özgeciliğdir. Dünyayı içinde yaşanacak iyi bir yer olarak bırakmak, başkalarına hizmet etmek, yardım derneklerine katkıda bulunmak, işte bütün bu etkinlikler iyi ve doğrudur, birçok insan için hayatın anlamını oluştururlar. Yalom şöyle der:

Ölmek üzere olan kanser hastalarıyla yaptığım klinik çalışmalarda insan varoluşu için anlam sistemlerinin önemini gözleyebilecek ayrıcalıklı bir konumdaydım. Tekrar tekrar fark ettim ki, hayatlarında derin bir anlam

duygusu yaşayan hastalar daha dolu yaşar görünmekte ve hayatları anlamdan yoksun olanlara göre ölümlerine daha az umutsuz bir biçimde yüzleşmektedirler. Bu önemli anda hastalar, hem dinsel hem de din dışı açıdan birkaç tipte anlam yaşasalar da hiçbiri özgeciliten daha önemli değildir. Bazı klinik örnekler aydınlatıcı olabilir. Ellili yaşların başında yumurtalık kanserinden ölen Eva, özgecil etkinliklerinin hayatına hep güçlü bir amaç hissi kattığı olağanüstü derecede heyecan verici bir hayat yaşamıştı.(s. 676-677)

Maslow'a göre insan sürekli olarak varlığını tamamlamaya çalışan bir yapıya sahiptir. İnsandaki bu eğilim, dinginlik, sevgi, dürüstlük, adalet, bencil olmama ve iyi olmaya yönelik bir istençtir. Dolayısıyla bireyin özgeci bir motivasyonla başkalarına yardım etmesi ve bencil olmaması, onda var olan kendini gerçekleştirme isteğinin bir parçasıdır. Nitekim başta diğerkâmlık olmak üzere sayılan bu kişilik özellikleri psikolojik açıdan sağlıklı olan insanların özellikleridir (Maslow, 2001).

Ruhsal ve dini yazılarda destek sağlamanın iyi yaşamının anahtarı olduğunun uzun zamandır bilinmesine rağmen, sosyal destek üzerine yapılan psikolojik araştırmalarda baskın odak noktası kişinin sosyal destek aldığındaki yararları üzerine olmuştur. Oysa özgecilik uygulamalarıyla meşgul olan insanların daha mutlu ve sağlıklı olduklarını ortaya koyan deliller vardır. Özgecilik uygulamaları gönüllü faaliyetleri veya kendi toplumlarında başkalarına duygusal destek sağlamak için zaman harcamayı da içerebilir (Schwartz ve ark., 2009).

Tüm psikoterapilerde, özellikle grup psikoterapileri için belirlenmiş iyileştirici faktörler şunlardır: Bilgilendirme, umutlandırma, evrensellik ilkesi, özgecilik, aile içi etkileşimin grupta yaşanması, toplumsallaşmanın gelişmesi, kişilerarası ilişkiler konusunda öğrenme, grup dayanışması, duygusal boşalma. Özgecilik / elseverlik, özellikle grup tedavilerinde iyileştirici faktörleri harekete geçirerek, tedavi süresince hastaların kendi aralarında yardımlaşmalarını ve duygu paylaşmalarını sağlar. Gruba katılan ruhsal sorunlu kişilerin çoğunda değersizlik duyguları hâkim durumdadır. Terapi görenlerin kendilerine ihtiyaç duyulabileceğine inanmaları gerekmektedir. Bunun en iyi yolu ise, başkalarının bize yardım etmelerine izin vermektir. Başkalarına karşı duygusal açıdan verici olmak kültürden kültüre değişiklik arzeder. Bireyselleşmenin ve kişisel girişimciliğin öne çıktığı sanayileşmiş toplumlarda bu konuda girişimde bulunmak zordur. Dayanışma ve vericiliğin olumlu değerler olarak algılandığı toplumlarda ise özgecilik konusunda zorluk yaşanmaz (Güleç, 2002).

Normal koşullarda, ruhsal açıdan acı çeken insana yönelik üç farklı terapi yaklaşımı söz konusudur. Bu tedavi araçları, gerektiğinde farmakoterapi (ilaç tedavisi), psikoterapi ve sosyoterapidir (Merter, 2006).

Yardıma etme, başkalarına iyilik yapma terapisi, sosyoterapi bağlamında uygulanabilmektedir. Bu uygulama, ruhsal rahatsızlıkların en ağır safhaları aşıldıktan ve remisyona/düzelme dönemine girildikten sonra iki aşamalı olarak kullanılabilir. Birinci aşamada duyarlılık kazandırma çalışmaları yapılır. Bu konuda uzmanlaşmış bir terapi ekibi yoksul aileler arasından muhtaç duruma düşmüş bir aileyi belirler. Bu ailenin içinde bulunduğu durum kişiye görsel ve işitsel tekniklerle, sosyoterapi uzmanları tarafından özel bir seansta gösterilir. Bu sürecin ardından hasta kişiden neler hissettiğinin anlatılması istenir. Tutulan seyir defterine hastanın neler hissettiği kaydedilir. Belirli bir süre içerisinde hasta bu duygulara iyice alıştıktan sonra ikinci aşamaya geçilir. İkinci aşamada somut uygulama çalışmaları gerçekleştirilir. Tedavi alan kişi, terapi ekibinden birisi eşliğinde yoksul kişi ve aileleri ziyaret eder. Burada amaçlanan, hastanın elinden geleni verebilmesidir. Kişi neye sahipse ondan, örneğin, parası olan parasından, şekati olan şekatinden verebilmelidir. Bireysel grup terapilerinin tarihine sadık kalındığı gibi, yardıma etme terapisinde de yardıma vaat edilen tarihe sadık kalınmalıdır. Ne olursa olsun, vaat edilen yardıma yerine getirilmeye çalışılmalıdır. Erteleme ya da mazeret gösterme, tıpkı psikoterapide olduğu gibi, analize tabi değildir. Ziyaretten sonra hasta kişi, yaşadığı duyguları, yaptıklarını seyir defterine not alır ve bunları bir sonraki seansta terapisti ile paylaşır (Merter, 2006).

Yardıma etme terapisi insanın varoluş tarzında köklü bir dönüş gerçekleştirdiği için, bireyi zgrleştirir. Bunun yanı sıra kişilik bakımından geliştirir. Duyu ve duygularla birlikte insanın ruhsal zekâsına yeni özellikler kazandırır (Merter, 2006). Bilindiği gibi yardıma etme davranışı özgeciliği de içine alan, kapsayan bir davranış türüdür. Yardıma etme davranışının terapi etkisini özgeci davranışlara da genelleyebiliriz.

Özgecilik uygulamaları bireyin diğerlerine odaklanarak dışarı hareket etmesine sebep olur. Kişinin kendi dışına çıkmasıyla kişi günlük problem ve zorlukların yükünden bir boşluğa varır ki, bundan sonrasında farklı bir bakış açısına sahip olur ve bu problemler, zorluklar artık çok büyük veya zor veya zahmet verici görünmezler. Engellilik veya acı durumunda bu ayrılık algılanan yaşam kalitesinin gelişmesine yol

açar. Ortaya çıkan yanıt kayması böylece rapor edilen yaşam kalitesinin değişmesine neden olur (Schwartz ve ark., 2009).

Rowe ve Kahn'ın (1998) başarılı yaşlanma modeli , sosyal katılımın hem bilişsel yetinin hem de ileri yaşlardaki mutluluğun bozulmasını gizleyen fiziksel fonksiyonların harekete geçirilmesini gerektirdiğini öne sürmektedir (Akt., Schwartz ve ark., 2009).

Özgeciliğin uygulamalarının bireyin sağlığı için iyi olduğunu gösteren gittikçe artan kanıtlar olmasına rağmen, bu çalışmaların çoğu yaşlı yetişkinler üzerinde yapılmıştır. Yaşlı yetişkinler üzerinde yapılan araştırmalar örneğin, gönüllü faaliyetlerle geliştirilmiş fiziksel fonksiyonlar ve yaşlı yetişkinlerde düşük hastalıklılık oranı ilişkisi belgelenmiştir (Li ve Ferraro, 2005; Li ve Rapkin, 2006; Luoh ve Herzog, 2002; Moen ve ark., 1992; Morrow-Howell ve ark., 2003; Van, 2000; Wilson ve Musick, 1997; Akt., Schwartz ve ark., 2009). Gönüllü işlerle meşgul olan ayrılmış yaşlı eşlerin eşleri öldükten bir yıl sonra gönüllü işlerle meşgul olmayanlara oranla daha düşük hastalıklılık oranının olduğu (Brown, Nesse, Vinokur ve Smith, 2003) ve gönüllü işlerde çalışanların çalışmayanlara oranla daha uzun yaşadığı (Musick ve Wilson, 2003) ayrıca belgelenmiştir.

2.3. Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

2.3.1. İyilik Hali İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Bu bölümde, iyilik hali çemberi ve bütüncül iyilik hali modeline dayanan, iyilik hali ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

Granello (1999), üniversite öğrencilerinin empatik eğilim, iyilik hali ve sosyal destek ağlarını incelemiştir. Araştırmaya 100 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda, toplam iyilik hali ile empatik eğilim ve algılanan sosyal destek arasında anlamlı derecede bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca, toplam iyilik hali, algılanan sosyal destek ve empatik eğilim ile demografik değişkenlerin (yaş, cinsiyet, medeni durum, ırk, sosyo-ekonomik düzey) arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Fakat toplam iyilik hali ile öğrencilerin mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir de, mutluluk düzeyinin iyilik hali ölçeğinin alt ölçekleriyle de ilişkili olduğu görülmüştür.

Buna ek olarak, sosyal ağ büyüklüğü ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Granello (2001), iki ayrı yaş grubunda, bireysel iyilik hali ve sosyal destek değişkenlerinin incelenmesi yoluyla yaşın iyilik hali üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Elde edilen bulgulara göre, yetişkin grubun iyilik halinin sadece kendine bakma alt ölçek puanlarının genç yetişkinlerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Buna karşın, genç yetişkinlerin iyilik halinin, değerli olma duygusu, duygusal tepkiler, entelektüel uyaranlar, egzersiz, stres yönetimi, cinsel kimlik, arkadaşlık ve sevgi alt ölçek puanlarının yetişkin grubun puanlarında daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca genç yetişkinlerin toplam iyilik hali puanları da daha yüksektir. İyilik halinin gerçekçi inançlar, beslenme ve kendine bakma alt ölçekleri ile yaş arasında pozitif bir ilişki; değerli olma duygusu, duygusal tepkiler, entelektüel uyaranlar, egzersiz, cinsel kimlik, arkadaşlık ve sevgi alt ölçek puanları ile yaş arasında ise negatif bir ilişki bulunmuştur.

Connolly (2000), bireylerin bütüncül iyilik hali ve algılanan önemlilik (mattering) düzeylerinin iş doyumları üzerinde etkililiğini araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini, 45 kadın ve 37 erkek olmak üzere 82 kişiden oluşmaktadır. Çalışmasında elde ettiği bulgular, iyilik hali ve iş doyumunu; iş doyumunu ve algılanan önemlilik; iyilik hali ve algılanan önemlilik arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Yaş ve cinsiyet değişkenine göre bulgular, erkeklerin işlerinden daha çok doyum sağladığını göstermektedir. Algılanan önemlilik ve iyilik hali ile hem yaş hem de cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Aynı şekilde, iş doyumunu ile yaş arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bunlara ek olarak, bulgular, algılanan önemlilik ve iyilik halinin yaşam doyumuna ilişkin varyansın %10'unu açıkladığını göstermiştir.

Myers, Mobley ve Booth (2003), psikolojik danışmanlık bölümünden mezun öğrencilerin iyilik halini incelemiştir. Çalışmaya 263 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, doktora öğrencilerinin iyilik hali düzeylerinin yeni başlayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu ve bu iki grup öğrencinin iyilik hali düzeylerinin öğrenci olmayan yetişkinlerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Öğrencilerin cinsiyet ve etnik köken durumuna göre manova sonuçları, mezun öğrencilerin cinsiyete göre toplam iyilik hali düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Diğer taraftan, kız öğrencilerin cinsel kimlik puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca, Kafkas kökenli olmayan öğrencilerin Kafkas kökenli öğrencilere göre kültürel kimlik puanları daha yüksek bulunmuştur.

Riley (2005), psikolojik danışmanlık bölümü öğrencilerinin iyilik hali ile psikolojik danışmanlığa yönelik kişisel (personal) tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 5 erkek ve 44 kadın olmak üzere 49 öğrenci katılmıştır. Çalışmasında, danışmanlığa yönelik kişisel tutumlar ile iyilik hali arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve danışmanlığa yönelik kişisel tutumların iyilik halini yordadığını bulmuştur.

Enochs (2001), 1. sınıf üniversite öğrencilerinin, kaldıkları yurt/yer ve cinsiyet açısından ortama alışma ve iyilik hali düzeylerini incelemiştir. Araştırmaya 511 (295 kız, 216 erkek) üniversite öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin yaşı 18 ile 20 arasında değişmektedir. Araştırmanın sonuçlarına göre, birinci sınıflar için hazırlanmış özel yurtlarda kalan öğrencilerin ortama/çevreye alışma ve iyilik hali düzeyleri normal yurtlarda kalan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Araştırmada, öğrencilerin ortama alışma ve iyilik hali düzeyleri cinsiyet, evden uzaklık mesafesi ve bir işte çalışıp çalışmama değişkenlerine göre de incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, ortama alışma düzeyi, her iki grup için, erkeklerin kızlara göre daha yüksek çıkmıştır (önem düzeyi düşük). İyilik hali düzeyinin, her iki grup için, cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bulgular, çalışan ve çalışmayan öğrencilerin ortama alışma ve iyilik hali düzeyleri arasında da önemli bir fark olmadığını göstermiştir. Ayrıca, evleri okula 301 milden daha yakın olan öğrenciler ile daha uzak olan öğrencilerin ortama alışma ve iyilik hali düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bunlara ek olarak, iyilik hali ile ortama alışma düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir etkileşim olduğu saptanmıştır.

Makinson (2001), ergenlerde iyilik halini, sosyal ilgi ve ahlaki kimlik açısından incelemiştir. Araştırmaya 9., 10., 11. ve 12. sınıflarda okuyan, 97 erkek ve 90 kız olmak üzere 187 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonuçları, ahlaki kimlik ve sosyal ilgi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca sosyal ilgi ile iyilik halinin bazı boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ahlaki kimlik ile iyilik halinin kendini düzenleme, çalışma ve serbest zaman boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken; maneviyat, sevgi ve arkadaşlık boyutları arasında zayıf ve negatif yönde bir ilişki saptanmıştır.

Smith (2006), iyilik hali, psikolojik bozukluk/sıkıntı ile sosyal çekicilik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya, 180'i kadın ve 24'ü erkek olmak üzere, 204 psikolojik danışma bölümü yüksek lisans öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin yaş

aralığı 21 ile 51 yaş arasında değişmektedir. Araştırma sonucunda, psikolojik bozukluk/sıkıntı ile iyilik hali arasında anlamlı düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur. Aynı şekilde, sosyal çekicilik ile psikolojik bozukluk/sıkıntı arasında da anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Bunlara ek olarak, iyilik hali ile sosyal çekicilik arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Demografik değişkenlerin (cinsiyet, yaş ve etnik/ırksal kimlik) etkilerinin de incelendiği araştırmada, erkek ve kızların arasında iyilik hali, sosyal çekicilik ve psikolojik sıkıntı puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Etnik/ırksal kimliğe göre grupların arasında, psikolojik sıkıntı puanları ve sosyal çekicilik puanları açısından anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır, ancak anlamlılık düzeylerinin çok düşük olduğu söylenebilir. Diğer taraftan, etnik/ırksal kimliğe göre grupların iyilik hali puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yaşa göre grupların arasında, psikolojik sıkıntı puanları ve sosyal çekicilik puanlarında anlamlı bir fark yokken; 21-24 yaş ile 35-39 yaş arasındaki grupların iyilik hali puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Moorhead ve arkadaşları (2008; Akt., Myers ve Sweeney, 2008), psikolojik danışmanlık öğrencilerinin iyilik hali üzerinde affediciliğin etkisini belirlemeye yönelik bir çalışma başlatmışlardır. Araştırmalarının ilk bulguları, iyilik hali ile intikam arasında anlamlı ve güçlü düzeyde negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Myers ve Bechtel (2004), askeri okul öğrencilerinin iyilik hali, stress ve algılanan önemlilik düzeylerini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini, 150'si erkek 29'u kadın, yaşları 17 ile 23 arasında değişen, 179 askeri okul öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın bulgularına göre, algılanan stres ile çalışma, gerçekçi inançlar ve stres yönetimi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Algılanan önemlilik ile iyilik halinin 19 alt ölçeğinden 17'si istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır. En yüksek korelasyonlar, algılanan önemlilik ile toplam kendini yönetme ve toplam iyilik hali arasında gerçekleşmiştir. Aynı zamanda, en yüksek korelasyonlar ise, algılanan önemlilik ile sevgi, , stres yönetimi değerlilik duygusu ve kendini kontrol duygusu arasında ortaya çıkmıştır. Gerçekçi inançlar ve serbest zaman ile algılanan önemlilik ve algılanan stres arasında istatistiksel olarak bir ilişki bulunmamıştır. Bunlara ek olarak, norm grup olan üniversite öğrencilerinin çalışma iyilik hali puanları, askeri okul öğrencilerinin puanlarından daha yüksek çıkmıştır.

Diğer taraftan, askeri okul öğrencileri iyilik halinin birçok alt ölçeğinden norm gruba göre daha yüksek puanlar almıştır: arkadaşlık, değerlilik duygusu, gerçekçi inançlar, mizah duygusu, egzersiz, kendine bakma ve toplam kendini yönetme. Araştırmada yaş, yıl, kültür ve cinsiyete göre grup içi farklılıklar da incelenmiştir. Buna göre, askeri okul öğrencilerinin iyilik hali düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği not edilmiştir. Erkek öğrenciler değerlilik duygusu, beslenme ve stres yönetiminde; kız öğrenciler ile yaşı 18 ve altında olan öğrenciler, kendine bakma alt ölçeklerinden daha yüksek puanlar almıştır.

Hermon ve Hazler (1999) çalışmalarında, üniversite öğrencilerinde, beş-faktörlü bütüncül iyilik hali modeline göre değerlendirilen iyilik hali ve öğrencilerin kendi ifadelerine dayanan psikolojik iyi olma durumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma 155 üniversite öğrencisine (94 kız, 61 erkek) uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, bütüncül iyilik hali modeli ve psikolojik iyi olma durumunun duyuşsal öge ve yaşam kalitesi boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Toplam iyilik hali puanı ile psikolojik iyi olma durumunun iki değişkeni arasında anlamlı pozitif ilişki saptanmıştır. Ayrıca iyilik halinin kendini düzenleme, çalışma, yeniden yaratma ve serbest zaman boyutlarının, öğrencilerin psikolojik iyi olma durumlarının en önemli belirleyicileri olduğu bulunmuştur.

Sinclair ve Myers (2004), 272 üniversiteli (heteroseksüel, Kafkas kökenli) kız öğrencinin nesnel beden farkındalığı ile iyilik halini incelemiştir. Bedenden utanmak ile iyilik hali arasında negatif bir ilişki olduğunu ve görünüm(ş)ü kontrol etmeye yönelik inançlar (appearance control beliefs) ile iyilik hali arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Gill (2005), kırsal bölgede yaşayan düşük gelirli kadınların dindarlık, maneviyat ve iyilik hali arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmaya 167 kadın katılmıştır. Katılımcıların yaşı, 18 ile 80 yaş aralığındadır. Araştırmaya katılan kadınların üçte ikisi 18 ve 35 yaş arasında; beşte birinden azı 35 ve 55 yaş arasında; onda bir kadının yaşı ise 55 yaş ve üzerinde değişmektedir. Bulgular, kadınların yaş, etnik köken ve eğitim düzeylerine göre maneviyat puanlarında anlamlı bir farkın olmadığını göstermiştir. İyilik hali puanlarında ise etnik köken ve eğitim düzeyine göre bir farklılık bulunmazken; yaşlarına göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Tukey HSD sonucuna göre, 55 yaş ve üzeri grubun iyilik hali puanları, 18-35 ve 36-55 yaş

gruplarından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. 18-35 ile 35-55 yaş grubu arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ayrıca yapılan çoklu regresyon analizi, kırsal bölgede yaşayan düşük gelirli kadınların dindarlık ve maneviyat puanlarının iyilik haline ilişkin varyansın %38'ini yordadığını ortaya çıkarmıştır.

Shurts ve Myers (2006), bir grup (n = 242) üniversite öğrencisiyle bir çalışma yapmışlardır. Çalışmada, sağlıklı sevgi biçimleri ile iyilik hali çemberinin yaşam görevleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu saptamışlardır (Akt., Myers ve Sweeney, 2008).

Dew (2000), içselleştirilmiş homofobi, kendini açma, ebeveyne kendini açma ve iyilik hali arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırmaya 217 yetişkin gay erkek katılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, içselleştirilmiş homofobi ile iyilik hali arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Anne veya babaya kendini açma ile iyilik hali arasında bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca, 35 yaşından daha genç eşcinsellerde, 35 yaş ve daha üstü eşcinsellere göre daha düşük düzeyde içselleştirilmiş homofobi, ebeveynlere daha fazla kendini açma ve daha yüksek iyilik hali olduğu saptanmıştır.

Garret (1999), etnik köken ve sınıf (9., 10., 11. ve 12.) değişkenlerine göre öğrencilerin iyilik hali düzeyini incelemiştir. Araştırmanın örneklemi, 132'si Anglo Sakson ve 20'si Kızılderili olmak üzere 152 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma sonucu elde edilen bulgular, etnik gruplar arasında iyilik hali ölçeğinin alt ölçek puan ortalamaları açısından anlamlı fark olmadığını göstermiştir. Sınıf düzeyi ile iyilik hali arasında ise anlamlı fark bulunmuştur. Bütün sınıf düzeyleri içinde 10. sınıfların duygusal tepkiler, 11. sınıfların maneviyat, değerli olma duygusu, geçekçi inançlar, cinsel kimlik, kültürel kimlik, arkadaşlık ve algılanan iyilik hali puanları ve 12. sınıfların ise mizah duygusu puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Chang (1998), 208 Kore asıllı Amerikalı ergenlerin ve genç yetişkinlerin iyilik halinin, etnik kimlik ve yeni çevreye uyum sağlamada belirleyici rolünü incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, toplam iyilik hali ile yeni çevreye uyum sağlama arasında güçlü pozitif; köken kültürden farklılaşma ihtiyacı ile iyilik arasında ise negatif bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Amery (2005), Güney Afrika'da bir onkoloji servisinde çalışan 30 hemşirenin iyilik halini incelediği araştırmasında, bu hemşirelerin iyilik hali düzeylerinin diğer

hemşirelerden daha düşük olduğunu bulmuştur. Amery, bu bulgularda, kanserli hastaya bakımın verdiği stresin etkili olduğunu öne sürmüştür.

Degges-White ve arkadaşları (2003), baş ağrısı çekenlerin ve çekmeyenlerin iyilik hali düzeylerini ve algıladıkları stresi araştırmışlardır. Araştırmanın örneklemini, Southeast'deki bir baş ağrısı tedavi kliniğine başvuran hastalardan gönüllü olan ve yaşları 18 ile 82 yaş arasında değişen, 60 kişi oluşturmuştur. Elde edilen bulgulara göre, baş ağrısı çekenlerde çekmeyenlere göre maneviyat alt ölçek puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan, baş ağrısı çekmeyenlerin çekenlere kontrol duygusu, beslenme, egzersiz yapma ve serbest zaman alt ölçek puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Toplam iyilik hali ile algılanan stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Degges-White ve Myers (2006), orta yaşlı kadınlarda kronolojik yaş, öznel yaş, iyilik hali ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yaşları 35 ile 65 arasında değişen (n = 224) orta yaşlı kadınla yapılan bu çalışmada, kronolojik yaş ile subjektif yaş arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Kronolojik yaş ve farklılık değeri (discrepancy value) arasında pozitif bir ilişki, subjektif yaş ve farklılık değeri arasında negatif bir ilişki ortaya çıkmıştır. İki yönlü ANOVA analizinde, kronolojik yaş ve subjektif yaş ile iyilik hali arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Buna göre, subjektif yaşları kronolojik yaşlarından daha az ya da kronolojik yaşına eşit olan kadınların iyilik hali düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. İki yönlü ANOVA analizinde, kronolojik yaş ve subjektif yaş ile yaşam doyumu arasında ise anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır. Yapılan regresyon analizine göre, iyilik hali, aile geliri ve eğitim düzeyinin birlikte, yaşam doyumunu %25 açıkladıkları bulunmuştur. Ayrıca, bütün kadınların yaşlanmanın fizyolojik belirtilerinin farkında oldukları bulunmuştur.

Myers ve Degges-White (2007), üst düzey emeklilerden oluşan bir toplulukta yaşayan yaşlı yetişkinin algılanan stres, önemlilik ve iyilik hali düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya katılanların yaşları, 73 ile 101 arasında değişmekte olup, 50 erkek ve 92 kadın, toplam 142 kişiden oluşmaktadır. Araştırma sonucuna göre, iyilik hali ve algılanan stres ya da algılanan stres ve algılanan önemlilik arasında anlamlı bir korelasyon bulunmamıştır. Ancak, iyilik halinin 11 alt ölçeği ile algılanan önemlilik arasında pozitif ve anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. MANOVA analizinde, bütün ölçeklerde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık görülmezken; medeni

duruma göre üç alanda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Buna göre, evli olan kişilerin evli olmayanlara göre daha yüksek yaratıcı kendilik, düşünce faktörü ve sevgi düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca araştırmacılar, araştırmanın örnekleme olan yaşlı yetişkin grubun, karşılaştırılabilir daha genç yetişkin norm gruba (n = 2017, yaş aralığı = 18-59) göre anlamlı düzeyde daha yüksek iyilik hali puanlarına ve daha düşük algılanan stres puanlarına sahip olduklarını gözlemlemişlerdir.

Munn (2000), algılanan stres ile algılanan iyilik hali arasında ilişkiyi, uyum yeteneği, ait olma ve mizahın kullanılması gibi değişkenler yoluyla incelemiştir. Araştırmaya 1011 bekar üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, algılanan stres ile algılanan iyilik hali arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca bulgular, algılanan stres ve algılanan iyilik hali arasındaki ilişkide, çekirdek aileden gelenlerle, teyze/hala/amca/büyükbaba/büyükannenin de olduğu kalabalık ailelerden gelenler arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir.

Steigerwald (2000), bütüncül iyilik hali ile ailede kullanılan çatışma çözme teknikleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini, 18-25 yaşları arasında, 145'i kız 74'ü erkek toplam 219 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucuna göre, üniversite öğrencilerinin iyilik hali ile ailenin çatışma çözme teknikleri arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur.

Burkett ve arkadaşları (2002; Akt., Doğan, 2004), iyilik hali eğitim programının beden imajı üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Elde edilen bulgulara göre, iyilik hali eğitimi alan grup ile almayan gruptaki kız ve erkekler arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Eğitim almayan gruptaki kız ve erkeklerde birinci beden imajı puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur; ikinci beden imajı puanlarının, birinci beden imajı puanlarından daha düşük olduğu saptanmıştır. Eğitim alan grupta ise cinsiyete göre birinci ve ikinci beden imajı puanları anlamlı fark bulunmamıştır. Bulgular, vücut birleşimi bilgisini içeren iyilik hali eğitiminin beden ölçümlerinin negatif etkilerini azalttığını göstermiştir.

Askegaard (2000), iyilik hali dersi alan üniversite öğrencilerinin, fiziksel aktivite, beslenme ve stres yönetimine ilişkin bilgi, tutum ve davranışlarında bir gelişme olup olmadığını incelemiştir. Dersi 348 öğrenci almıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, iyilik hali bilgi tutum ve davranış ölçeği kullanılmıştır. Ölçek ilk derste (öntest) ve son haftada (sontest) uygulanmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen

bulgulara göre, kızlarla erkeklerin ilk sınıflarla üst sınıfların puan ortalamaları arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Üst sınıflardaki öğrencilerin birinci sınıflara göre, beslenme ve toplam iyilik hali bilgi puan ortalamaları daha yüksek çıkmıştır. Kızların stres yönetimi iyilik hali bilgi puan ortalamalarının ve beslenme ve toplam iyilik hali tutum puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, erkeklerin fiziksel aktivite ile ilişkili davranış puan ortalamalarının kızlarınkinden daha yüksek olduğu; kızların ise beslenme ile ilgili davranış puan ortalamalarının erkeklerin puan ortalamasından daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Williams ve arkadaşları (2001; Akt., Doğan, 2004), iyilik hali modeline dayalı stresle başa çıkma programının gündelik sıkıntı, psikolojik sıkıntı ve medikal belirtileri üzerindeki etkisini incelemiştir. Eğitim grubuna öğrenme, uygulama ve meditasyonun uygulandığı sekiz haftalık bir program uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise sadece eğitim materyalleri verilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, eğitimi alan bireylerin gündelik sıkıntı, psikolojik sıkıntı ve medikal belirti düzeylerinde anlamlı bir azalma olduğu görülmüştür. Programın etkisinin üç ay sonraki izleme çalışmasında da devam ettiği saptanmıştır.

Page (1990), iyilik hali ve çekingenlik arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmaya 1297 ergen katılmıştır. Page, çekingenlik ve iyilik halinin bozulması arasında birkaç yönden ilişki olduğunu bulmuştur. Çekingen ergenlerin fiziksel etkinlik ve egzersize daha az, umutsuzluk ve yeme bozukluklarına ise eğilimlerinin daha çok olduğunu tespit etmiştir. Çekingenler arasında fiziksel etkinlik, umutsuzluk, yeme bozuklukları ve algılanan fiziksel çekicilik açısından çok çekingen olanların çekingen olanlara göre iyilik halinde daha fazla bozulma olduğu bulunmuştur.

Bezner ve arkadaşları (1997), fiziksel benlik saygısı ile bedeninden memnun olmama, yeme davranışını sınırlama ve iyilik hali arasındaki ilişkileri incelemiştir. Toplam 654 kişiden oluşan örneklem, üç farklı gruptan (üniversite öğrencileri $n = 195$, şirket çalışanları $n = 357$, fitness kulübü üyeleri $n = 102$) seçilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, beden memnuniyetsizliği ve fiziksel benlik saygısı arasında negatif bir ilişki; iyilik hali ile fiziksel benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Cinsiyet açısından da anlamlı bir ilişki bulunmuştur; kadınların beden memnuniyetsizliği arttıkça daha düşük fiziksel benlik saygısına sahip oldukları saptanmıştır.

Adams ve arkadaşları (2000), maneviyat boyutunun iyimserlik ve amaç öğeleri ile algılanan iyilik hali arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 91'i kız ve 21'i erkek olmak üzere 112 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Öğrencilerin yaşları 16 ile 58 yaş aralığındadır. Araştırmanın birinci hipotezi, algılanan iyilik hali ile yaşam amacı, iyimserlik ve tutarlılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olacağıdır. İkinci hipotez, algılanan iyilik hali üzerinde yaşam amacının etkisinin büyük olacağıdır. Araştırmanın sonucuna göre, iyimserlik, yaşam amacı ve tutarlılık ile algılanan iyilik hali arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Hartwing ve Myers (2003), suçlu ergen kızlar için, iyilik hali çemberine dayanan bir tedavi planı sunmuşlardır. Bu çalışmada 15 yaşındaki bir suçluya, Myers ve meslektaşları tarafından geliştirilen dört aşamalı iyilik hali temelli tedavi yaklaşımı uygulanmıştır. Bu aşamalar; danışana iyilik hali yaklaşımının tanıtımı ve danışanın iyilik halinin tanımlanması, danışanın beş temel alandaki iyilik hali düzeyinin belirlenmesi, iyilik halinin boyutlarının yer aldığı tedavi planının uygulanması ve kısa ve uzun dönemdeki gelişimin değerlendirilmesidir. Suçlu kız ergenlere uygulanan bu tedavi planının iki alanda faydaları gözlenmiştir. İlki, ergen kızları şu anda güçlü olduğu alanlarda geliştirerek suçların önlenmesi; ikincisi suçluların gelişim ve cinsiyetlerine özgü ihtiyaçları göz önüne alınarak verilecek etkili bir tedaviyle ergenlikten yetişkinliğe sürecektir suç döngüsünün yarıda kesilmesidir. Dört aşamanın uygulanmasından sonra danışanın özellikle güçlü yanlarının farkına vardığı ve gelişmeye başladığı görülmüştür (Akt., Doğan, 2004).

2.3.2. Özgecilerle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Miller (1997), empati ve özgeci davranışın okul öncesi çocuklarında mizaç özellikleri ile ilişkisini incelenmiştir. Örneklem iki - sekiz yaş arasındaki yüksek empati düzeyine sahip 27 çocuktan oluşmuştur. Çocukların anneleriyle görüşme yoluyla, çocukların okul ve evdeki empati ve altruistik tepki düzeyleri belirlenmiştir. Duygusal olarak olumlu tanımlanan çocukların, empati ve altruizm tepkilerinde de sosyal bireyler olduğu belirlenmiştir.

Hoymes, Gren ve Quinto (1984), olumsuz davranış gösteren, psikiyatrik sorunlu olan, yaşları 9 ile 14 arasında değişen çocuklar üzerinde, Maslow'un ihtiyaçlar

hierarchy, impulsive/antisocial behaviors with age, cognitive development and moral reasoning. The relationship between age and Piaget's cognitive development control is examined. In the end, moral reasoning, at a medium level, in children, impulsive behavior and desire are related to each other. Attachment (being) in the context of needs, high level impulsive behavior is estimated to be moral reasoning levels, low and high level. That is, low attachment, low moral level, high attachment, high moral level. Also, healthy attachment need, aggressive behaviors are reduced (Akt., Duru, 2002).

Salais ve Fisher (1995)'in impulsive eğilimler, empati ve cinsel tercihler arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarına 76 kadın homoseksüel ve 51 kadın heteroseksüel katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, impulsive yardım davranışı eğilimleri ve empati duygusu arasında pozitif anlamlı ilişki saptanmıştır. Homoseksüel kadınlar heteroseksüel kadınlara göre empati düzeyi bakımından daha yüksek puanlar almışlardır. Bu sonuçların impulsive ve empati ile ilgili sosyobiyolojik modeli desteklediği görülmüştür.

Eisenberg ve arkadaşları (1991), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada yardım davranışı ve kişilik özellikleri ilişkisini araştırmışlardır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, impulsive eğilimi ve duygusal tepki düzeyleri yüksek bireylerin zayıf çevre koşullarında daha fazla yardım etme eğiliminde oldukları bulunmuştur. Impulsive kişilik özelliğine sahip olan bireylerin, kaçınmanın kolay olduğu durumlarda ve diğerinin sıkıntısıyla ilgili ipuçlarını algıladıkları zaman daha çok yardım davranışı göstermişlerdir (Akt., Duru, 2002).

Oswald (1996), impulsive yardım ve empati üzerine bilişsel ve duygusal rol almanın etkisini 65 yetişkin insan üzerinde araştırmıştır. Söz konusu araştırmanın sonuçlarına göre yardım etme davranışı rol almadan etkilenmiştir. Duygusal rol alma, bilişsel rol almaya oranla impulsive yardım davranışı üzerinde daha fazla etkili olmuştur. Ayrıca empatik ilgi ile impulsive yardım etme davranışı arasında orta düzeyde pozitif, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırma neticesinde elde edilen verilere göre, impulsive yardım davranışı bilişsel rol almadan çok, duygusal rol alma ile daha yüksek oranda ilişkilidir. Rol almanın hem duygusal hem de bilişsel formu, rol almamaya oranla yardım davranışıyla doğrudan ilişkilidir. Empatik ilgi düzeyleri yüksek olan bireyler impulsive davranış göstermeye daha fazla eğilim göstermiştir.

Rognstad, Nortvedt ve Aasland (2004), Norveç'te hemşirelik öğrencilerinin, hemşirelik eğitimini seçmelerindeki önemli bir etken olan yardım etme motivasyonunun etkisini incelemişlerdir. Bu çalışmada öğrencilerin hem özgeci olmayı istedikleri hem de yardım ettikleri hastalardan olumlu geribildirim almayı temenni ettikleri saptanmıştır. Bunun yanı sıra, olumlu geribildirimlerin, öğrencilerde özgeci bakımın sağlamlasında çok önemli bir faktör olduğu gözlenmiştir (Akt., Kaçar-Banbal, 2010).

Burks, Youll ve Durtschi (2012), yaptıkları çalışmada özgecilik - empati ilişkisi hipotezini sınımlamışlardır. Araştırmanın örneklemi 112 (76 kız, 36 erkek) psikoloji bölümünde okuyan üniversite öğrencilerinden oluşmuştur. Öğrencilerin yaşı 18 ile 39 yaş arasında değişmektedir. Bulgular, özgecilik ve empati arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Aynı şekilde, sosyal çekicilik ile empati ve özgecilik arasında da anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Johnson, Haigh, ve Yates-Bolton, 1983 ve 2005 yıllarında hemşirelik öğrencilerinin özgecilik ve dürüstlük değerlerindeki değişimleri incelemişlerdir. Bu çalışmada, belirlenen yirmi iki yıllık süre içinde öğrencilerde özgeci davranışların azalmasına karşın, hastalara karşı dürüstlüklerinde artma olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun sebebi olarak, hemşirelik temel eğitiminin hastaneye bağlı okullardan üniversiteye bağlı okullara yönelmesi ve sayısı artan evli öğrencilerin ailevi sorumluluklarının artması gösterilmiştir (Akt. Kaçar-Banbal, 2010).

Ma'nın yaptığı araştırmada (2002), Hong Kong'da 823 Çinli öğrenci üzerinde özgecilik ölçeği uygulanmış, sonuçlara göre, özgecilik açısından öğrencilerin "çoktan aza" doğru, sırasıyla: Çok yakın akrabalar, en yakın arkadaşları, çok genç ya da seçkin insanlar, güçsüz kesimleri esirgemelik davranışlarında bulunabilecekleri bulunmuştur (Akt., Toppes, 2012).

Flynn ve Black (2011), 25 katılımcının öz-çıkar ve özgecilik ile ilgili inançlarını teori metodolojisi zemini aracılığıyla incelemişlerdir. Katılımcılar 10 kadın 15 erkekten oluşmuştur ve yaş aralığı 25 ile 79 yaş arasında değişmektedir (yaş Ortalaması:49.76). Katılımcıların mesleki kimlikleri ile ilgili olarak; 7'si psikolojik danışman, 14'ü psikolojik danışman eğitimcisi ve 1'i de psikolog idi. Araştırmanın sonucuna göre, özgecilik, diğerlerinin ihtiyaçlarının öne çıkarılması; öz-çıkar, kişinin kendi ihtiyaçlarının öne çıkarılması olarak tanımlanmıştır. Veri kaynakları görüşmeleri, odak

grubunu, gazete analizlerini, el eserlerini ve bir özgecilik ölçeğini içermektedir. Özgecilik ve öz-çıkarcı arasındaki ilişki 12 temadan oluşmuştur. Temalar, düzenli ve etkileşimli olan dinamik bir teoriyi tanımlamaktadır.

Wagner ve Rush (2000), özgeci organizasyon davranışını ve yaş ilişkisini 96 hemşire üzerinde araştırmıştır. Sonuçlara göre genç çalışanlarda özgeci organizasyon davranışı ile işletmeye güven düzeyi, iş doyumunu, organizasyona katılma ve sorumluluk alma düzeyiyle ilişkili bulunmuştur. Yaşlı çalışanlarda özgeci organizasyon davranışı, moral akıl yürütmeyle pozitif, maddi ödeme doyumunu ile negatif ilişkili bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre, genç çalışanlarda işletmeye duyulan güven, iş doyumunu ve işletmeye katılma ve sorumluluk alma özgeci organizasyon davranışını artırmaktadır. Yaş bakımından daha büyük çalışanlarda ise, moral akıl yürütme düzeyi yüksek olan bireylerin özgeci organizasyon davranışı gösterme eğilimleri fazladır. Öte yandan yüksek özgeci organizasyon davranışına sahip bireyler, daha az maddi ödeme doyumunu içerisindedirler (Akt. Duru, 2002).

Morton, Lewandowski ve Carill'in (1982) birlikte gerçekleştirdikleri araştırmada kent örneği olarak seçilen Kansas ve kırsal yerleşim bölgesi olarak seçilen Missouri'de karşılaştırmalı olarak yürütülen araştırmanın sonuçlarına göre, özgecilik açısından köy kent yönünde anlamlı bir sonuç çıkmamıştır.

Coulter, Wilkes ve Der-Martirosian (2007) çalışmalarında, Kaliforniya Üniversitesi'nde okuyan tıp, hukuk ve iktisat öğrencilerinin özgeci tutumlarını karşılaştırmışlardır. Metod olarak kesitsel bir anket kullanmışlardır. Araştırmaya 147 iktisat, 173 hukuk ve 120 tıp olmak üzere 440 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin %60'ı kız ve %40'ı erkektir. Çalışmanın sonuçları, tıp öğrencilerinin hukuk öğrencilerinden daha fazla özgeci tutum bildirdiklerini ortaya koymuştur. Ayrıca, kız öğrenciler erkek öğrencilerden; Afrika kökenli Amerikalı öğrenciler beyaz öğrencilerden daha güçlü özgeci tutum bildirmişlerdir.

Dixon ve Stevick (1982) bencillik ve özgecilik davranışları kent ve kırsal bölgelerde yaşayan 100'er birimlik aileler üzerinde uygulanmıştır. Çalışmada; yardım severlik-gönüllülük ve bireyci, çıkarıcı davranışları ölçmeye çalışan sorulardan oluşan ölçek uygulanmış, bireyci ve bencil davranışların, kentlerde yaşayan insanlarda anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur (Akt., Topses, 2012).

2.3.3. Özgecilik İle İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Bir Araştırma

Özgecilik ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi konu edinen sadece bir araştırmaya rastlanmıştır.

Schwartz ve arkadaşları (2009) araştırmalarında, başkalarına yardım etmenin erkek ve kız ergenlerin sağlık ve psikolojik iyi oluşlarına sağladığı çeşitli yararları incelemişlerdir. Alturistik davranışlarla meşgul olan yetişkinlerin alturistik olmayanlara göre akıl sağlıklarının daha iyi ve ölüm oranlarının daha düşük olduğu deneyimlenmiştir. Bu çalışmada ergenlerde özgecilik, sağlık ve iyi oluş ile nüfus ve yaşam tarzı değişkenleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Metot olarak Presbyterian Kilisesi (ABD) vasıtasıyla ulusal gençler örneklemini alınarak bir anket uygulanmıştır. Ölçek olarak PedsQL, Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve yeni bir Bireysel Özgecilik Raporu ölçeği kullanılmıştır. Araştırma neticesinde ulaşılan sonuçlar ise şöyledir: 457 gençten veri toplanmıştır (Erkeklerin yaş ortalaması 15,6; standart sapma ise 1,2'dir). Çok değişkenli regresyon analizi, duygusal destek sağlama ve psiko-sosyal sağlık arasında ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Ancak, özgecilik ile psikolojik iyi oluş, diferansiyel ilişkilerle cinsiyet arasında birçok bağlantı vardır. Aile yardımı, olumlu sosyal ilişkiler, yaşam amacı, kendini kabul etme bağlantıları göstererek erkekler için özgeciliğin en göze çarpan yanı olmuştur. Kızlar için genel yardım davranışı pozitif sosyal ilişkilerle ilişkilendirilmiştir. Oryantasyon yardımı hayatta daha iyi amaç edinmeyle ilişkilendirilmiştir. Aile yardımı bayanlarda daha iyi fiziksel sağlık ile ilişkilendirilmiştir, ancak erkeklerde böyle bir ilişki yoktur. Özgecikle tek uygunluğu olan ileri yaş, daha fazla fiziksel faaliyet ve olumlu dini işlerle meşgul olmaktır. Sonuç olarak, özgeciliğin bayanlarda sağlık, hem bayan hem de baylarda psikolojik iyi oluş ile olumlu ilişkisi vardır. Gençlerin daha fazla özgeci faaliyetler yapmalarında onlara rehberlik edecek cinsiyete bağlı farklı araçlar bu farklı ilişkilerden yararlanmak için değerlendirilebilir.

2.4. Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

2.4.1. İyilik Hali İle İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

İyilik hali çemberine dayalı iyilik hali modelinin kullanıldığı araştırmalar Türkiye’de oldukça yeni ve sayıları da azdır. Bununla birlikte genel olarak “iyi oluş” olgusu içerisinde değerlendirebileceğimiz yaşam doyumu, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kuramlarını esas alan araştırmaların sayısında ise dikkat çeken bir artış gözlenmektedir. Bu bölümde sadece iyilik hali kavramını esas alan araştırmalara yer verilmiştir.

Sarı (2003), cinsiyet, duygusal ilişki statüsü, kalınan yer, akademik not ortalaması ile üniversite öğrencilerinin iyilik hali arasında ilişkiyi incelemiştir. Araştırmasında 506 üniversite öğrencisi üzerinde çalışmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, “İyilik Hali Envanteri” nin alt ölçeklerinden iç tutarlılık, sevgi ve çevresel duyarlılık erkek öğrenciler lehine, sosyal ilgi ve empati ölçeğinde ise kız öğrencilerin lehine anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Elde edilen veriler aynı zamanda duygusal ilişki içinde olan öğrencilerin sevgi alt ölçeğinden olmayanlara göre daha yüksek puan aldıklarını göstermiştir. Duygusal ilişki içinde olmayan öğrenciler ise fiziksel iyilik hali alt ölçeğinde olanlara göre daha yüksek puan almışlardır. Araştırma sonuçları kalınan yer değişkeninin iyilik hali üzerinde etkili olmadığını göstermektedir. Bunun yanı sıra bulgular akademik not ortalaması 90 ile 100 arasında olan öğrencilerin başarıya oryantasyonu alt ölçeğinde, akademik ortalaması 50 ile 70 arasında ve 50’den düşük olanlara göre daha yüksek puan aldıklarını işaret etmektedir.

Doğan (2004), üniversite öğrencilerinin iyilik hali düzeylerini ve ilgili değişkenleri incelemiştir. Ayrıca adı geçen araştırmada Witmer, Sweeney ve Myers (1993) tarafından geliştirilen “The Wellness Evaluation of Lifestyle” isimli ölçme aracının Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Araştırma sonuçları cinsiyet değişkeni ile iyilik halinin serbest zaman boyutu arasında anlamlı fark olduğunu göstermiştir. Bulgular, fiziksel egzersiz yapma sıklığı, alkol kullanma sıklığı, dindarlık düzeyi değişkenleri ile iyilik halinin maneviyat ve serbest zaman boyutları arasında anlamlı fark olduğunu göstermiştir.

Özü (2010), bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı stresle başa çıkma becerileri eğitim programının iş görenlerin stres, kaygı ve iyilik hali düzeyleri üzerindeki etkisini

araştırmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, Stresle Başa Çıkma Becerileri Eğitim Programı'na katılan bireylerin genel stres düzeylerinde, bu programa katılmayan bireylerin genel stres düzeylerine göre anlamlı düzeyde bir azalma olmuştur. Ayrıca Stresle Başa Çıkma Becerileri Eğitim Programı'na katılan bireylerin genel kaygı düzeylerinde, bu programa katılmayan bireylerin genel kaygı düzeylerine göre anlamlı düzeyde bir azalma olmuştur. Yine Stresle Başa Çıkma Becerileri Eğitim Programı'na katılan bireylerin genel iyilik hali düzeylerinde, bu programa katılmayan bireylerin genel iyilik hali düzeylerine göre anlamlı düzeyde bir artış olmuştur. Yani tüm araştırma denencelerinin bulgularla desteklendiği görülmüştür.

Duran-Oğuz (2006), üniversite öğrencilerinin iyilik-hali kavramını incelemiş ve sanat etkinlikleriyle zenginleştirilmiş iyilik-hali programının etkinliğini test etmiştir. Deneysel bir çalışma olan bu araştırmanın iki temel amacı bulunmaktadır. Bunlardan birincisi iyilik-halinin (İH) boyutlarını ve benlik-saygısı, fiziksel belirtiler, sanat benlik-kavramı ve cinsiyet ile ilişkisini saptamak, ikincisi ise Sanat Etkinlikleriyle Zenginleştirilmiş İyilik-Hali Programının (SEZİP) üniversite öğrencilerinin iyilik halini geliştirmedeki etkinliğini test etmektir. Sonuçlara göre, deney grubunun lehine tüm ölçümlerde farklılık gözlenmiştir.

Maşraf (2003), hazırladığı çalışmada iyilik halini geliştirmeye yönelik altı haftalık bir stresle başa çıkma programı geliştirmiştir. Bunun üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırma örneklemini 223 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen veriler, bu programın öğrencilerin stres düzeyini azaltmada etkili olmadığını göstermiştir. Tüm bu bulgular, üniversite öğrencileri için iyilik halinin çeşitli boyutlarını kapsayan bir psikolojik danışma programının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu ihtiyaç göz önünde bulundurularak, söz konusu araştırmada üniversite öğrencileri için iyilik halinin çeşitli boyutlarını kapsayan ve sanatla zenginleştirilmiş bir psikolojik danışma programı geliştirilmiş ve bu programın öğrencilerin iyilik halini geliştirmedeki etkisi test edilmiştir.

Memnun (2006), "Algılanan Esenlik Ölçeğinin (Perceived Wellness Scale) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ve beden eğitimi öğretmenlerinin esenlik Algıları" başlıklı bir çalışma yapmıştır. Cinsiyet dağılımı %68 erkek, %32 kadın olarak gerçekleşmiştir. Bulgulara göre, beden eğitimi öğretmenlerinin yaşları arttıkça spiritüel/manevi esenlik puanları artmaktadır. Beden eğitimi öğretmenlerinin tecrübeleri arttıkça manevi esenlik puanları ve duygusal esenlik puanları artmaktadır.

Duygusal esenlik boyutu evli öğretmenlerde anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Özel okullarda çalışan öğretmenler ile devlet okullarında çalışan öğretmenler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. İlköğretim kademesinde çalışan öğretmenlerle lise kademesinde çalışan öğretmenler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Doğan (2006a), üniversite öğrencilerinin iyilik halinin maneviyat ve serbest zaman boyutlarını incelemiştir. Doğan, bu araştırmada üniversite öğrencilerinin iyilik halinin “maneviyat” ve “serbest zaman” boyutlarını etkileyen değişkenleri saptamaya çalışmıştır. Araştırmanın kapsamını Başkent ve Hacettepe Üniversitesi’nden 936 (623 kız, 313 erkek) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma sonuçları, cinsiyet değişkeni ve iyilik halinin “serbest zaman” boyutu arasında anlamlı fark olduğunu göstermiştir. Bulgular ayrıca, fiziksel egzersiz yapma sıklığı, alkol kullanma sıklığı, dindarlık düzeyi ve iyilik halinin “maneviyat” ve “serbest zaman” boyutları arasında anlamlı fark olduğunu göstermiştir. Gelecekle ilgili düşünceler değişkeni ve iyilik halinin “maneviyat” boyutu arasında da anlamlı fark saptanmıştır.

Doğan ve Yıldırım (2006), yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinin iyilik halinin “arkadaşlık” ve “sevgi” boyutlarının cinsiyetlerine, karşı cins arkadaşlığına, fiziksel egzersiz yapma sıklığına, ailenin destek düzeyine ve arkadaş desteğine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Araştırmaların sonuçlarına göre, kız öğrencilerin “arkadaşlık” ve “sevgi” puan ortalamaları erkek öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Bulgular karşı cinsten bir arkadaşı olan öğrencilerin “sevgi” puan ortalamalarının, olmayan öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir. Diğer bir bulgu, fiziksel egzersiz yapma sıklığı arttıkça öğrencilerin iyilik halinin “sevgi” boyutunda bir artma olduğudur. Sonuçlar aileden ve arkadaştan alınan sosyal destek düzeyinin artmasına paralel olarak öğrencilerin iyilik halinin “sevgi” ve “arkadaşlık” boyutlarında bir yükselme olduğunu göstermiştir.

Doğan (2006b), tarafından üniversite öğrencilerinin iyilik halini etkileyen faktörler belirlenmeye çalışılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, ailelerinden ve arkadaşlarından yeterince destek gören, fiziksel egzersiz yapan ve kendi geleceklerine ilişkin olumlu düşüncelere sahip üniversite öğrencilerinin iyilik halinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Buna karşın, alkol ve sigara kullanıp kullanmama değişkenlerine göre öğrencilerin iyilik hali düzeylerinde anlamlı fark saptanmamıştır.

2.4.2. Özgecilik İle İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Ülkemizde sınırlı sayıda da olsa özgecilik konusunda bazı çalışmalar yapılmıştır. Dolaylı olarak özgeciliği de kapsayan yardım etme davranışı ve prososyal davranışlarla ilgili çalışmalar bu kısma dahil edilmemiştir.

Akbaba (1994), grupla psikolojik danışmanın sosyal psikolojik bir kavram olan özgecilik üzerindeki etkisini incelemiştir. Bu araştırma, grupla psikolojik danışmanın sınıf düzeyleri ve cinsiyetleri farklı olan üniversite öğrencilerinin özgecilik düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, grupla psikolojik danışmanın deney guruplarındaki öğrencilerin özgecilik düzeylerini, kontrol gurubundaki öğrencilere göre önemli ölçüde artırdığını göstermiştir.

Akyel (1986), liseli gençlerde özgeci davranış ile ahlaki muhakeme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Özgeci davranışın yüksek ahlaki muhakeme becerisiyle ilişkili olduğunu bulmuştur.

İşmen ve Yıldız'ın (2005) yaptıkları araştırma öğretmen adaylarının öğretmenliğe ilişkin tutumlarının özgecilik ve atılganlık düzeyleri açısından incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini, eğitim fakültelerinin lisans programlarına devam eden ve tezsiz yüksek lisans öğrenimi gören 207 öğrenciden oluşmuştur. Yapılan araştırma sonucunda, yüksek düzeyde özgeci olanların düşük düzeyde özgeci olanlara göre öğretmenliğe ilişkin daha olumlu tutuma sahip oldukları, atılgan olan kişilerin çekingen olanlara göre daha özgeci oldukları belirlenmiştir. Öğretmenliğe ilişkin tutumlarda, kadınların erkeklere göre daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Ayrıca öğretmenlik yapanların öğretmenliğe ilişkin tutumlarının öğretmenlik yapmayanlardan daha olumlu olduğu saptanmıştır.

Kumru, Carlo ve Edwards (2004), olumlu sosyal davranışların ilişkisel, kültürel, bilişsel ve duyuşsal bazı değişkenlerle ilişkisi ile ilgili araştırmada; ergenlerin en çok itaatkâr ve en az kamusal olumlu sosyal davranış; küçük yaşlardaki ergenlerin, daha çok kamusal ve itaatkâr; büyük yaşlardaki ergenlerin ise, daha çok özgeci ve olumlu sosyal davranış sergilediklerini; erkeklerin daha çok kamusal, kızların ise daha çok duygusal, itaatkâr ve olumlu sosyal davranış gösterme eğiliminde olduklarını ortaya koymuştur.

Onatır (2008), öğretmenlerde özgecilik ile değer tercihleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırma ile öğretmenlerin, öğretmenlerde özgecilik ile değer tercihleri arasındaki ilişki tespit edilmeye çalışılmıştır. Bu araştırma İstanbul ili, Anadolu yakasındaki devlet ve özel okullarında ilköğretim ve ortaöğretimde çalışan 341 öğretmene uygulanmıştır. Öğretmenlerin özgecilik alt boyutları (güncel durumlarda yardımseverlik, sosyal sorumluluk / paylaşma, acil durumlarda yardımseverlik, bağışta bulunma), özgecilik toplam puanlarının ve demografik özellikleri arasındaki ilişkinin var olduğu bu araştırmanın sonuçlarıyla ortaya konmuştur. Ayrıca, öğretmenlerin değerler ölçeği alt boyutları ile öğretmen özgecilik ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkinin var olduğu bu araştırmanın sonuçlarıyla ortaya konmuştur.

Mutafçılar (2008), özgecilik kavramının tarihsel gelişimi ve öğretmen özgeciliği üzerine bir araştırma yapmıştır. Bu çalışma, resmi okullarda görev yapan öğretmenlerin özgecilik düzeylerini araştırmıştır. Yapılan çalışmada, öğretmenlerin branşları ile özgecilik ölçeğinin güncel durumlarda yardımseverlik boyutunda anlamlı bir fark bulunmuştur. Öğretmenlerin mesleki kıdemleri ile özgeciliğin bağışta bulunma ve sosyal sorumluluk boyutunda 6-10 yıl kıdeme sahip olanlar ile 20 yıl ve üzeri kıdeme sahip olanlar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Yine öğretmenlerin mesleki kıdemleri ile özgeciliğin bağışta bulunma boyutunda 6-10 yıl kıdeme sahip olanlarla 16- 20 yıl kıdeme sahip olanlar arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır. Öğretmenlerin öğretmenliği seçme nedenleri ile özgeciliği arasında bağışta bulunma ve güncel durumlarda yardımseverlik boyutlarında fark görülmezken; acil durumlarda yardımseverlik boyutunda öğretmenlik mesleğini tesadüfen seçenler ile idealimdi diyenler arasında, öğretmenlik mesleğini tesadüfen seçenlerle üniversite sınavı ile seçenler arasında ve tesadüfen seçeneğini işaretleyenler ile diğer seçeneğini işaretleyenler arasında anlamlı fark görülmüştür. Anova testi sonucunda öğretmenliği seçme ile sosyal sorumluluk/paylaşma boyutunda fark gözlenirken yapılan Tukey testinde anlamlı fark gözlenmemiştir. Eğitim Örgütlerinde Öğretmen Özgeciliği Ölçeğine katılan öğretmenlerin sahip oldukları çocuk sayısı ile bağışta bulunma boyutu arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu, acil durumlarda yardımseverlik, sosyal sorumluluk/paylaşma ve güncel durumlarda yardımseverlik boyutlarında ise düşük düzeyde pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Eğitim

Örgütlerinde Öğretmen Özgeciliği Ölçeğine katılan öğretmenlerin yaşları ile özgecilikleri arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Karadağ ve Mutaftçılar (2009b) ilk ve orta öğretim okulu öğretmenlerinin özgecilik düzeylerini saptamaya çalışmışlardır. Araştırmaya 318 (145 erkek ve 175 kadın) kişi katılmıştır. Elde edilen bulgular, öğretmenlerin özgecilik düzeylerinin yüksek düzeye yakın olduğunu göstermektedir.

Kaçar-Banbal (2010) tarafından hemşirelik öğrencilerinin özgecilik düzeyleri incelenmiştir. Araştırma, hemşirelik öğrencilerinin özgecilik düzeylerini ve etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla planlanmış, tanımlayıcı ve kesitsel nitelikte bir araştırmadır. Öğrencilerin özgecilik düzeylerine bakıldığında, aile boyutunda $18,48 \pm 3,45$ puan aldığı, öğrencilerin ailelerini, akrabalarını ve kendilerini yüksek düzeyde yardımsever olarak algıladığı; sosyal boyutta $14,88 \pm 4,35$ puan aldığı, öğrencilerin sosyal faaliyete katılımının alt düzeyde olduğu; yardımseverlik boyutunda $16,27 \pm 3,77$ puan aldığı öğrencilerin başkalarına karşı orta düzeyde yardımsever oldukları; sorumluluk boyutunda $17,55 \pm 3,01$ puan aldığı, öğrencilerin sorumluluk alma oranının ve başkalarının sorumluluk alabileceğine inancın orta düzeyin üzerinde olduğu; öğrencilerin özgecilik düzeyi puanı $67,21 \pm 10,42$ olup orta düzeyin üzerinde özgeci oldukları saptanmıştır. Öğrencilerin özgecilik düzeyi puanı ile kardeş sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu ve 3-4 kardeşe sahip öğrencilerin daha yüksek düzeyde özgeci olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin özgecilik düzeyi puanı ile yakın arkadaş sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu ve 7 ve üzeri yakın arkadaşına sahip öğrencilerin daha yüksek düzeyde özgeci olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin mezun oldukları lise türü ile sosyal boyut arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve özel lise mezunlarının daha sosyal olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak, hemşirelik öğrencilerinin özgecilik düzeyleri orta düzeyin üzerindedir.

Engin (2009), araştırmasında özgeciliğin erken çocuklukta gelişimini incelemiştir. Erken çocukluk dönemindeki çocukların özgecil davranışlarını daha derinden anlamak için a) küçük çocukların özgecil davranışlar sergilemeye yetkin olup olmadıkları, b) erken çocuklukta özgecil davranışın yaşla ilişkisi, c) çok boyutlu bir fenomen olarak özgeciliğin farklı davranış biçimlerinden oluşup oluşmadığı sorgulanmıştır. Sonuçlar, üç yaşındaki çocukların dahi özgecil davranışlar gösterdiklerine işaret etmiştir. Pek çok anaokulu çocuğu farklı tipteki özgecil davranışları sergilemiştir. Özgecil davranışlar gösteren çocukların sayısının yaşla

arttığı, fakat bu ilişkinin daha çok kızlar için geçerli olduğu görülmüştür. Üç yaştan dört yaşa geçişin özgeciliğin gelişimi açısından kritik bir dönem olduğu belirlenmiştir. Yardım etme ve bağış yapma davranışlarının birbirine daha benzer olduğu ve daha yakın gelişimsel süreçlerden geçtiği tespit edilmiş, paylaşma davranışının görülme sıklığı, görülme yaşı ve yaşla ilişkisi açısından diğer özgecil davranışlardan ayrıştığı bulunmuştur.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu araştırma betimsel bir araştırmadır. Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın katılımcıları, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve elde edilen verilerin istatistiksel analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma, üniversite öğrencilerinin iyilik hali ile özgeçilicilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının belirlenmesi ve iyilik hali ile özgeçilicilik düzeylerinin cinsiyet, fakülte, sınıf düzeyi, doğum sırası ve sosyal çevre değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeye yönelik ilişkisel modelde bir çalışmadır.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini İnönü Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu, 2011-2012 eğitim-öğretim yılında bu üniversitenin çeşitli fakültelerinde ve bölümlerinde öğrenim görmekte olan 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu 532'si (%68,4) kız ve 246'sı (%31,6) erkek olmak üzere toplam 778 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, fakülte, sınıf, doğum sırası ve sosyal çevrelerine göre dağılımları Tablo1'de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet, Fakülte, Sınıf, Doğum Sırası ve Sosyal Çevrelerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

<i>Seçenekler</i>		<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>Toplam</i>
<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i> <i>%</i>	<i>Erkek</i> 246 31.06	<i>Kadın</i> 532 68.4								- 778 100
<i>Fakülte</i>	<i>N</i> <i>%</i>	<i>Eğitim</i> 271 34.8	<i>Fen-Edebiyat</i> 146 18.8	<i>İks.ve İd. Bil.</i> 107 13.8	<i>Mühendislik</i> 59 7.6	<i>İlahiyat</i> 65 8.4	<i>Sağlık Yüksek O.</i> 59 7.6	<i>Diş Hekim.</i> 33 4.2	<i>BESYO</i> 17 2.2	<i>İletişim</i> 21 2.7	- 778 100
<i>Sınıf</i>	<i>N</i> <i>%</i>	<i>1.sınıf</i> 243 31.2	<i>2.sınıf</i> 189 24.3	<i>3.sınıf</i> 226 29.0	<i>4.sınıf</i> 120 15.4						- 778 100
<i>Doğum Sırası</i>	<i>N</i> <i>%</i>	<i>İlk çocuk</i> 223 28.7	<i>ortanca çocuk</i> 367 47.2	<i>Son çocuk</i> 179 23.0	<i>Tek çocuk</i> 9 1.2						- 778 100
<i>Sosyal Çevre</i>	<i>N</i> <i>%</i>	<i>Köy</i> 89 11.4	<i>Kasaba</i> 44 5.7	<i>İlçe</i> 170 21.9	<i>Şehir</i> 373 47.9	<i>B.şehir</i> 102 13.1					- 778 100

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak, araştırmanın bağımlı değişkenleri olan iyilik hali düzeyinin belirlenmesinde “İyilik Hali Ölçeği” ve özgecilik düzeyinin belirlenmesinde “Özgecilik Ölçeği”; bağımsız değişkenler hakkında bilgi toplamak için ise araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bu veri toplama araçları ile ilgili ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

3.3.1. İyilik Hali Ölçeği

Orijinal İyilik Hali Ölçeği (The Wellness Evaluation of Lifestyle (WEL)): Witmer, Sweeney ve Myers tarafından geliştirilen Bütüncül İyilik Hali modeline dayanmaktadır. WEL, ilk olarak Witmer ve Sweeney (1992) tarafından tanımlanan iyilik hali çemberindeki beş yaşam görevini ve alt görev alanlarının her birini değerlendirmek için geliştirilmiştir. Bu model iyilik hali çemberindeki beş temel yaşam görevini değerlendiren beş temel alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar Maneviyat (Spirituality), Kendini Düzenleme (Self Regulation), Çalışma-Serbest Zaman (Work-Leisure), Arkadaşlık (Friendship) ve Sevgi (Love)’dir. Kendini Düzenleme yaşam görevi orijinalinde yedi öge içeriyordu. Model ve WEL araştırma ve klinik uygulamalarda kullanıldıktan sonra, Kendini Düzenleme yaşam görevi Kendini Yönetme (self – direction) olarak yeniden isimlendirildi ve 12 öge olarak yeniden tanımlandı. Bu ögeler (a) Değerli Olma Duygusu (b) Kontrol Duygusu (c) Gerçekçi İnançlar (d) Duygusal Farkındalık ve Başa Çıkma (e) Problem Çözme ve Yaratıcılık (f) Mizah Duygusu (g) Beslenme (h) Egzersiz Yapmak (ı) Kendine Bakma (i) Stres Yönetimi (j) Cinsel Kimlik (k) Kültürel Kimlik. WEL’in beş alt ölçeği ayrı puanlanabilmekte, ayrıca kendini yönetme alt ölçeğinin 12 alt alanı da ayrı ayrı puanlanabilmektedir. Bireyin beş alt ölçekten aldığı puanların hepsi ise, toplam iyilik hali puanı olarak hesaplanmaktadır (Myers ve ark., 2000).

WEL geliştirilmeye başlandığı yaklaşık 20 yıllık süre zarfında psikometrik özelliklerini daha iyi duruma getirebilmek için birkaç kez revizyondan geçirilmiştir. Bu çalışmada WEL’in T. Doğan’ın uyarlamasını yaptığı TJ formu kullanılmıştır. WEL-TJ formu 83 maddeden oluşmaktadır. WEL’in alt ölçeklerinde bulunan madde sayısı altı ile üç arasında değişmektedir. Serbest zaman altı madde; maneviyat, gerçekçi inançlar,

beslenme ve egzersiz yapmak beş madde; kültürel kimlik üç ve kalan diğer alt ölçekler dört maddeden oluşmaktadır (Doğan, 2004).

WEL'in Geçerliliği: WEL'in geçerliliği benzer ölçek geçerliliği yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Ölçek 229 üniversite mezunu öğrenciye uygulanmıştır. Bu amaç için WEL'in kapsamındaki benzer psikolojik özellikleri ölçen Testwell (Hettler'in altıgen iyilik hali modeline dayalı) kullanılmıştır. Testwell ile toplam WEL'in arasında .77 düzeyinde korelasyon bulunmuştur (Myers ve ark., 2001, 2004).

WEL'in Güvenirliği: WEL'in güvenilirlik çalışması test-tekrar test güvenilirliği yoluyla yapılmıştır. Ölçek 99 öğrenciye iki hafta arayla iki kez uygulanmıştır. Bütün ölçeklerde güvenilirlik katsayısının .68'i geçtiği ve bir çoğunda ise .80'nin üstünde olduğu saptanmıştır. Toplam WEL'in güvenilirlik katsayısı ise .77 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alfa katsayısı beslenme ve serbest zaman dışında diğer ölçeklerde .72'yi aşmaktadır. Alfa katsayısı Beslenme için .66; Serbest Zaman için .61 olarak bulunmuştur (Myers ve ark., 2001, 2004).

İyilik Hali Ölçeği'nin (İHÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması Türkan Doğan (2003) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin çeviri çalışmasının ilk aşamasında, orijinal ölçek "İngilizce'den Türkçe'ye" araştırmacı ve iyi İngilizce bilen psikolojik danışma ve rehberlik alanından iki uzman tarafından çevrilmiştir. Daha sonra Türkçe çeviri akademik olarak İngilizce eğitim görmüş ve iyi derecede İngilizce bilen psikolojik danışma ve rehberlik ve psikoloji alanından 10 uzman tarafından değerlendirilmiştir. Çeviri çalışmasının ikinci aşamasında ise ölçek "Türkçe'den İngilizce'ye, birinci aşamadaki yol takip edilerek, çevrilmiş ve gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Çeviri aşamasına, orijinal formu geliştiren Myers ve Sweneey de katılmıştır. Myers ve Sweneey, psikolojik danışma ve rehberlik alanından uzman bir Türk öğretim üyesi ile Türkçe çevriyi orijinal ölçekle karşılaştırmış ve geri bildirimlerde bulunmuşlardır. Türkçe çevirinin, ölçeğin uygulandığı örneklem tarafından anlaşılır olup olmadığını belirlemek için, Başkent Üniversitesi'nde okuyan 60 öğrenci üzerinde pilot bir çalışma gerçekleştirilmiş ve ölçek maddelerinin anlaşılır olduğu saptanmıştır (Doğan, 2004).

İHÖ'nün Geçerlik Çalışmaları: İHÖ'nün tümüne ilişkin yapı geçerliliği faktör analizi ile incelenmiştir. Verilerin faktör analizine uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin katsayısı ve Barlett testi ile incelenmiş ve Kaiser-Meyer-Olkin katsayısı .90 bulunmuş, Barlett testi ise anlamlı ($p = .00$) çıkmıştır. Çalışmada temel bileşenler analizi

faktörleştirme tekniği kullanılmıştır. Faktörlerin her bir değişken üzerindeki ortak faktör varyansının .412 ile .770 arasında değiştiği görülmüştür. Yapılan analizler sonucu 83 maddenin öz değerleri 1'den büyük olan 21 faktör altında toplandığı gözlenmiş ve açıklanan toplam varyansın %59 olduğu ve maddelerin faktör yüklerinin birinci faktörde .21 ile .68 arasında değiştiği izlenmiştir. Temel bileşenler analizi uygulanarak elde edilen 21 faktör, Varimaks Eksen döndürme tekniğine tabi tutulmuştur. Orijinal ölçekte faktör sayısının 17 olması sebebiyle, Varimaks Eksen döndürme tekniği uygulanırken faktör sayısı 17 ile sınırlandırılmıştır. Yapılan Varimaks Eksen döndürme tekniği sonucunda, “çalışma” alt ölçeği maddeleri hariç, benzer maddelerin aynı faktörde ve alt ölçek maddelerinin de aynı faktörde toplandığı gözlenmiştir. Çalışma yaşam görevi ayrı bir faktör olarak ortaya çıkmamıştır. Bu nedenle bu araştırmada “çalışma” alt ölçeği değerlendirmeye alınmamıştır (Doğan, 2004).

İHÖ'de alt ölçeklerde yer almayan ancak toplam puana katılan maddeler de bulunmaktadır. Bu maddelere ilişkin Kaiser-Meyer-Olkin katsayısı .85 ve Barlett testinin ise anlamlı olduğu saptanmıştır. Bu maddelerin, öz değeri 1'den büyük olan üç faktörde toplandıkları gözlenmiştir; birinci faktörün “Algılanan İyilik Hali”, ikinci faktörün “Kendini Güvende Hissetme”, üçüncü faktörün ise “Can Güvenliği Sorunu” ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Doğan, 2004).

İHÖ'nün Benzer Ölçekler Geçerliliği: Geçerlik çalışması için ayrıca benzer ölçek geçerliliğine de başvurulmuştur. Bunun için, Hisli, Şahin ve Durak'ın (1994) uyarlamasını yaptığı Kısa Semptom Envanteri ölçüt alınmıştır. İHÖ ile Kısa Semptom Envanteri birlikte 254 öğrenciye uygulanmıştır. Elde edilen puanlara göre, iki ölçeğin toplam puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır, $r = -.42$; $p \leq 0.01$ (Doğan, 2004).

İHÖ'nün Güvenirliği: İHÖ'nün güvenirliliği, biri test-tekrar test, diğeri iç tutarlılık olmak üzere iki yolla hesaplanmıştır. Ölçeğin, üç hafta ara ile 80 öğrenciye uygulanması sonucunda, elde edilen test-tekrar test güvenirlilik katsayıları ölçeğin toplamına ilişkin .67, Maneviyat .64, Toplam Kendini Yönetme .71, Çalışma .64, Serbest Zaman .72, Arkadaşlık .51 ve Sevgi .53 olarak bulunmuştur (Doğan, 2004).

Cronbach Alfa ile ölçeğin iç tutarlılığını saptamak için iki uygulama yapılmıştır. Birinci uygulama 425 öğrenci, ikinci uygulama ise 410 öğrenci üzerinde

gerçekleştirilmiştir. İkinci uygulama sonucunda, alt ölçekler için elde edilen Cronbach Alfa değerleri .47 ile .86 arasında değişmektedir. Toplam puandan elde edilen güvenilirlik katsayısı .92, Maneviyat.76, Toplam Kendini Yönetme .87, Çalışma .47, Serbest Zaman .75, Arkadaşlık .71 ve Sevgi .64 olarak bulunmuştur (Doğan, 2004).

İHÖ'nin Puanlanması: Türkçeye uyarlaması yapılan WEL TJ formu 83 maddeden oluşmaktadır ve “Tamamen katılıyorum (4)”dan “Hiç katılmıyorum (1)”a doğru sıralanan 4'lü likert tipi bir ölçektir. Bireysel veya grupta uygulanabilir (Doğan, 2004). Ölçekte yer alan Kendini Yönetme alt ölçeğinin 12 ögesinden biri olan Gerçekçi İnançlar boyutu ve güvenlik maddelerinden biri dışındaki bütün maddeler pozitif olarak puanlanırken; bu maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekte ortak bir ölçüm elde etmek için her bir ölçek yüzdelik (25 ile 100 aralığında) puana çevrilir. Bu şekilde puanlanan ölçek, daha anlaşılır bir yorumlama imkânı vermektedir (Myers ve Sweeney, 2005). İyilik Hali Ölçeği'nin bazı maddeleri Ek-1'de verilmiştir.

3.3.2. Özgecilik Ölçeği

Özgecilik Ölçeği (ÖÖ), London ve Bower tarafında 1968 yılında bireylerin olumlu sosyal davranışlarından biri olan özgecilik düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Akbaba tarafından yapılmıştır. Ölçek, dört alt boyuttan meydana gelmektedir. Bunlar; aile, sosyallik, yardımseverlik ve sorumluluk alt boyutlarıdır. Ölçekte 20 madde bulunmaktadır. Ölçeğin aile boyutuna ait 5 (1-5) madde, sosyallik boyutuna ait 5 madde (6-10), yardımseverlik boyutuna ait 5 madde (11-15), sorumluluk boyutuna ait 5 madde (16-20) bulunmaktadır. Aile boyutundan elde edilen puanın yüksek olması, bireylerin ailesini, akrabalarını ve kendilerini yardımsever olarak algıladığı, puanın düşük olması ise kişinin ailesini ve akrabalarını yardımsever olarak görmediğini ve geçmişte kendisinin de aileye karşı sorumluluk taşımadığını gösterir. Sosyal boyuttan yüksek puan alınması kişinin sosyal faaliyetlere katıldığını ve bu faaliyetlerde görev ve sorumluluk üstlendiğini gösterirken, düşük puan alınması bireylerin sosyal yanının zayıf olduğunu göstermektedir. Kişinin yardımseverlik boyutundan yüksek puan alması başkalarına karşı yardımsever olduğunu, düşük puan alması ise yardımseverlik özelliğinin gelişmediğini göstermektedir. Sorumluluk boyutundan elde edilen puanın düşük olması, bireyin sorumluluk üstlenme oranıyla başkalarının sorumluluk üstlenme oranlarına olan

inancının az olduğunu; puanın yüksek olması ise hem kişinin sorumluluk alma oranının yüksek olduğunu hem de başkalarının sorumlu davranacaklarına olan inancı göstermektedir. Dört boyutun tümünden elde edilen puanların toplamı özgecilik düzeyini belirleyen puandır (Akbaba 1994, 2001).

ÖÖ'nin Geçerliliği: ÖÖ'nin orijinalinin geçerlilik çalışması London ve Bower (1968) tarafından yapılmıştır. London ve Bower 14 kişinin oturumlardaki ses kayıtlarını, birbirinden ayrı olarak iki bilirkişiye puanlatmışlardır ve sonra bu iki bilirkişinin 14 kişiden elde ettikleri puanlar arasında ilişki kurmuşlardır. Sonuçta aile boyutu için .99, sosyal boyut için .79, yardımseverlik boyutu için .95 ve sorumluluk boyutu için .99 korelasyonlar bulunmuştur. Daha sonra bu iki bilirkişinin puanlarının ortalamaları arasında ilişki kurularak; aile boyutu için .75, sosyal boyutu için .75, yardımseverlik boyutu için .80 ve sorumluluk boyutu için .99 olmak üzere anlamlı korelasyonlar bulunmuştur (Akt. Akbaba, 1994).

Aşkın ve Akbaba (1991) tarafında Türkçe'ye uyarlanan ÖÖ'nin geçerlik çalışması için, önce ölçeğin İngilizce aslı İngilizce bilen 20 üniversite elemanı tarafından cevaplandırılmıştır. Bu işlemde üç hafta sonra ölçeğin Türkçesi aynı kişilere uygulanarak aralarındaki ilişkiye bakılmıştır ve sonuç olarak aralarında .92 düzeyinde anlamlı bir korelasyon bulunmuştur (Akbaba, 1994, 2001).

ÖÖ'nin Güvenilirliği: London ve Bower (1968) tarafından yapılan güvenilirlik çalışmasında orijinal ölçeğin alt boyutları arasındaki ilişkiler tespit edilmiştir. Sonuç olarak, ölçeğin sorumlulukla aile boyutu; yardımseverlikle aile boyutu; aile sosyal boyut ve sorumlulukla sosyal boyutlarının toplam puanları arasında $p < .05$ ve $p < .01$ düzeylerinde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Akt. Akbaba, 1994).

Aşkın ve Akbaba (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ÖÖ'nin güvenilirlik çalışması için seçilen yollardan biri, ölçekte bulunan tek rakamlı sorularla çift rakamlı sorular arasındaki ilişkiyi bulmaktır. Bu yolla yapılan çalışmada tek ve çift rakamlı maddeler arasında anlamlı ilişki ($r = .81, p < .01$) bulunmuştur.

Ölçeğin güvenilirlik çalışmalarından diğerinde ise, ölçek 50 üniversite öğrencisine uygulanmış ve alt boyutlarının birbirleriyle olan ilişkileri ve aynı zamanda her bir alt boyutun da toplam puanla olan ilişkileri tespit edilmiştir.

ÖÖ'nin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları aile boyutu için .72, sosyal boyutu için .77, yardımseverlik boyutu için .84, sorumluluk boyutu için .80

bulunmuştur. Alt boyutlar ile toplam puanlar arasındaki bu dört korelasyonun her biri $p < .01$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur (Akbaba 1994, 2001).

ÖÖ'nin Puanlanması: Beş dereceli likert tipi ölçekte, 1 en azı, 5 ise en fazlayı ifade etmektedir. İşaretlenen dereceler toplanarak toplam puan elde edilir. Bir kişi en fazla 100, en az 20 puan almaktadır. Puan yüksekliği özgecilik düzeyinin yüksek olduğunu; düşüklüğü ise özgecilik düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir (Akbaba 1994, 2001). Özgecilik Ölçeği'nin bazı maddeleri Ek-2'de verilmiştir.

3.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin demografik özellikleri hakkında bilgi toplamak amacıyla kaynak taraması yapılarak ve uzman görüşleri alınarak, araştırmada inceleme konusu olan bağımsız değişkenlerle ilgili sorulardan oluşmaktadır. “Kişisel Bilgi Formu”nun bir örneği Ek-3'te sunulmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmaya konu olan örneklemden veri toplama amacıyla, araştırmanın evrenini oluşturan İnönü Üniversitesi'nden, İnönü üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü aracılığıyla Malatya İnönü Üniversitesi Rektörlüğü'nden gerekli izin alınmıştır. Verileri toplamak amacıyla daha önce tesadüfi olarak belirlenen örneklem grubundaki sınıflara ölçeklerin uygulanacağı saatler belirlenmiştir. Kararlaştırılan saatlerde araştırmacı tarafından “İyilik Hali Ölçeği”, “Özgecilik Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” birlikte uygulanmıştır. Uygulamadan önce ölçeklerle ilgili yönergeler okunmuş ve uygulamayla ilgili kısa bir bilgi verilmiştir. Veriler, öğrencilerden 2011-2012 eğitim öğretim yılının güz döneminde toplanmış ve uygulama yaklaşık 20-25 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmaya 850 öğrenci katılmıştır. Öğrenciler tarafından doldurulan ölçek kitapçıkları incelenmiş ve hatalı kodlamalar yapan 72 öğrencinin kitapçıkları değerlendirme dışı bırakılmıştır. Araştırma kapsamında toplanan araştırma formları SPSS programı kullanılarak araştırma verisi haline getirilmiştir. Elde edilen araştırma verisinde hatalı veri girişi ve yanlış kodlama olasılıkları frekans tablolarıyla incelenerek belirlenen kodlama hataları ham veri setlerine bakılarak düzeltilmiştir. Daha sonra, araştırma verisindeki her bir değişkendeki boş değerler incelenerek hiçbir değişkende boş değer olmadığı belirlenmiştir.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları ile toplanan veriler, araştırmanın amaçları doğrultusunda ilişkisel işlemlere tabi tutulmuştur. Araştırmanın alt problemlerinin amacına uygun olarak, bağımsız gruplar için *t*-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Kovaryans Analizi (ANCOVA), Pearson Korelasyon Katsayısı ve Basit ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi teknikleri uygulanmıştır. Gruplar arasındaki farkların belirlenmesi amacıyla *t*-testi ve ANOVA yapılmıştır. Ancak *t*-testi ve ANOVA testi yapılmadan önce verilerin testin uygulanabilmesi için gerekli varsayımları karşılayıp karşılamadığı kontrol edilmiştir. *t*-testi ve ANOVA testinin uygulanabilmesi için, bağımlı değişkene ait ölçümlerin en az aralık ölçeğinde olması, bağımlı değişkende etkisi araştırılan değişkenin her bir düzeyinde normal dağılım göstermesi, ortalama puanları karşılaştıracak örneklemelerin ilişkisiz olması ve bağımlı değişkene ilişkin varyansların her bir örneklem için eşit olması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2010). Araştırmaya katılan öğrencilerin özgecilik ölçeği, toplam iyilik hali ve iyilik hali alt boyutları puanlarından aldıkları en küçük ve en yüksek puanları, aritmetik ortalamaları, standart sapmaları, basıklık ve çarpıklık katsayıları saptanarak elde edilen bilgilerin tablo halinde dökümü yapılmıştır. Çarpıklık katsayısının ± 1 sınırları içerisinde kaldığı görülmüştür. Bu durum, puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda bazı değişkenlerin bazı boyutlarda bağımlı değişkene ilişkin varyanslarda her bir grup için eşit olmadığı görülmüştür. Bu nedenle varyansların homojen olmadığı durumlarda, ortalamalar arası karşılaştırmaları yapmak için ANOVA testinde ortalamalar arası karşılaştırmaları yapmak için “Brown-Forsythe” testi yapılmış ve bu test sonucunda elde edilen “F” değerleri kullanılmıştır (Antalyalı, 2008: 137). ANOVA testi sonucunda anlamlı farkın belirlendiği gruplarda, farkın hangi grup ya da gruplar arasında olduğunu

tespit etmek amacıyla çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır. Grup varyanslarının eşit dağıldığı durumlarda, ortalama puanların çoklu karşılaştırılmasında “Scheffe” testi, grup varyanslarının eşit olmadığı durumlarda ise “Dunnet-C” testi kullanılmıştır Ayrıca araştırmada, bağımlı değişkenle ilişkili olduğu düşünülen değişkenin kontrol edilerek, ortalama puanlarının karşılaştırmasını olanaklı kılan ANCOVA tekniğinden yararlanılmıştır (Büyüköztürk, 2010). Araştırmada η^2 (eta kare) ve ayrıca r^2 (determinasyon katsayısı) kullanılmıştır. Araştırmada önem düzeyi .05 olarak alınmıştır. Araştırmada veri toplama araçlarından elde edilen verilerin analizinde SPSS 17.00 paket programı kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular sunulmuştur. İlk olarak, araştırmada kullanılan her bir ölçekten elde edilen puanların aritmetik ortalamaları, standart sapma değerleri, her bir ölçekten alınan en düşük ve en yüksek puanlar, çarpıklık ve basıklık katsayıları, öğrenci sayısına ilişkin sayısal veriler sunulmuştur. Daha sonra araştırmanın alt problemlerine ait istatistiksel analiz sonuçları her alt problem için ayrı başlıklar altında sunulmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, ölçeklerin her birinden aldıkları en düşük ve en yüksek puanları, aritmetik ortalamaları, standart sapmaları, çarpıklık katsayıları ve basıklık katsayıları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin, Her Bir Ölçekten Elde Edilen, En Düşük ve En Yüksek Puanları, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık Katsayısı ve Basıklık Katsayısı Değerleri

Ölçekler	N	En	En	\bar{X}	Ss	Çar.	Bas.
		Düşük	Yüksek				
Özgecilik	778	36.00	93.00	69.80	9.84	-.17	-.25
İyilik Hali Toplam	778	54.82	90.96	74.65	6.66	-.08	-.16
İyilik Hali Maneviyat	778	40.00	100.00	84.64	12.50	-.69	.07
İyilik Hali Kendini Yön.	778	49.00	89.50	70.82	6.47	.07	-.22
İyilik Hali Serbest Zam.	778	29.17	100.00	73.90	12.58	-.18	.04
İyilik Hali Arkadaşlık	778	43.75	100.00	83.73	12.14	-.48	-.13
İyilik Hali Sevgi	778	25.00	100.00	76.44	16.69	-.19	-.68

Tablo 2’de görüldüğü gibi, çarpıklık ve basıklık katsayısı değerlerinin normal sınırlar içerisinde yer aldığı görülmektedir, yani normal bir dağılım göstermektedir; dolayısıyla veriler üzerinde parametrik analizleri olanaklı kılmaktadır.

4.1. Öğrencilerin İyilik Hali ve Özgecilik Düzeyleri Arasında İlişkiler

Üniversite öğrencilerinin toplam iyilik hali ve iyilik hali alt boyutları ile özgecilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? sorusu Pearson Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. Pearson Korelasyon Katsayısı analizi sonucu Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Öğrencilerin Toplam İyilik Hali ve İyilik Hali Alt Boyutları ile Özgecilik Düzeylerinin Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7
1. Özgecilik	---						
2. İyilik Hali Toplam	.43**	---					
3. İyilik Hali Maneviyat	.23**	.41**	---				
4. İyilik Hali Kendini Yön.	.38**	.95**	.30**	---			
5. İyilik Hali Serbest Zam.	.27**	.62**	.18**	.53**	---		
6. İyilik Hali Arkadaşlık	.31**	.63**	.28**	.49**	.33**	---	
7. İyilik Hali Sevgi	.19**	.45**	.03	.32**	.19**	.39**	---

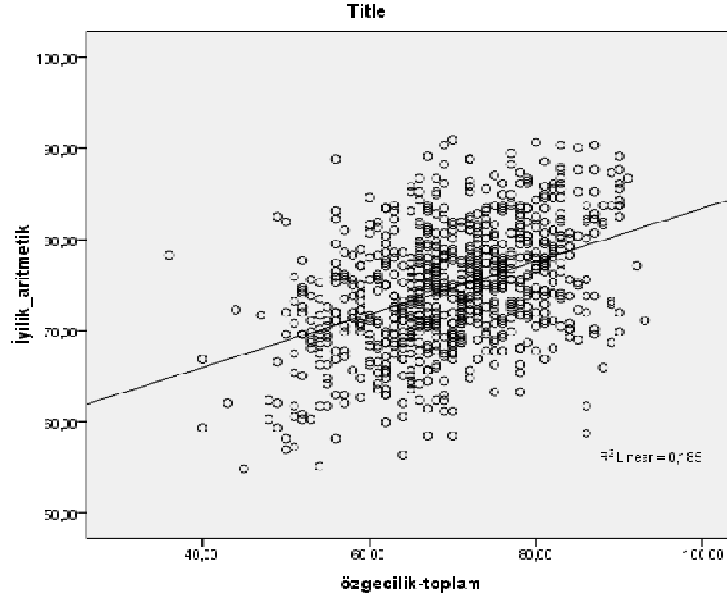
**p<.01

Tablo 3'te sunulan değerler incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan tüm değişkenler arasında anlamlı düzeyde ($p < .01$) ilişkiler olduğu görülmektedir. Özgecilik ile toplam iyilik hali arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r = .43$. Açıklanan varyans (determinasyon katsayısı) $r^2 = .19$ olarak bulunmuştur. Özgecilik ile iyilik hali “kendini yönetme” ($r = .38$, $r^2 = .14$) ve “arkadaşlık” ($r = .31$, $r^2 = .10$) boyutları arasında orta düzeyde; “maneviyat” ($r = .23$, $r^2 = .05$), “serbest zaman” ($r = .27$, $r^2 = .07$) ve “sevgi” ($r = .19$, $r^2 = .04$) boyutları arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

4.2. İyilik Halinin Özgeciliğe Göre Yordanması

Özgecilik, iyilik halinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır? sorusunu incelemek üzere Basit Doğrusal Regresyon analizi uygulanmıştır. Özgeciliğin alt boyutlarının iyilik halini yordama gücünü test etmek için ise Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır.

İyilik hali ile özgecilik arasındaki ilişkinin doğrusal olup olmadığı saçılma diyagramı çıkartılarak incelenmiştir. Saçılma diyagramı Şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1. İyilik Hali İle Özgecilik Değişkenleri İçin Saçılma Diyagramı ve Regresyon Doğrusu

Şekil 1’de görüldüğü gibi iyilik hali ve özgecilik değişkenlerinin doğrusal bir ilişkiye sahip olduğu söylenebilir. Öğrencilerin iki değişkene ilişkin değerlerini gösteren noktalar, bir doğru etrafında toplanmaktadır.

Özgecilik, iyilik halinin önemli bir yordayıcısı mıdır? sorusunu incelemek üzere yapılan Basit Doğrusal Regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, özgeciliğin iyilik halinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir, $R = .43$, $R^2 = .19$, $F_{(1,776)} = 176.24$, $p < .01$. İyilik haline ilişkin toplam varyansın %19’nun öğrencilerin özgecilik düzeyi ile açıklandığı ifade edilebilir.

Özgeciliğin “aile”, “sosyallik”, “yardımseverlik” ve “sorumluluk” alt boyutlarına göre iyilik halinin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. İyilik Halinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	P	İkili r	Kısmi r
Sabit	53.317	1.731	-	30.81	.00	-	-
Özgecilik Aile	.332	.075	.157	4.45	.00	.28	.16
Özgecilik Sosyallik	.316	.054	.208	5.84	.00	.32	.21
ÖzgecilikYardımsverlik	.161	.068	.089	2.38	.02	.28	.09
Özgecilik Sorumluluk	.405	.076	.184	5.33	.00	.29	.19
R= .436	R ² = .19						
F(4,773) =45.471	p = .00						

Tablo 4’te yordayıcı değişkenlerle yordanan değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, sosyallik ile iyilik hali arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişkinin (r=.32) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun r=.21 olarak hesaplandığı; sorumluluk ile iyilik hali arasında pozitif ve düşük düzeyde (r=.29) bir ilişki olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde, bu korelasyonun r=.19 olarak hesaplandığı; aile ile iyilik hali arasında pozitif ve düşük düzeyde (r=.28) bir ilişki olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde, bu korelasyonun r=.16 olarak hesaplandığı; yardımsverlik ile iyilik hali arasında pozitif ve düşük düzeyde (r=.28) bir ilişki olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde, bu korelasyonun r=.09 olarak hesaplandığı görülmektedir.

Tablo 4’e göre, özgeciliğin aile, sosyallik, yardımsverlik ve sorumluluk alt boyutları birlikte, iyilik hali ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir, R= .436, R² = .19, p<.01. adı geçen dört boyut birlikte, iyilik halindeki toplam varyansın %19’unu açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin iyilik hali üzerindeki görece önem sırası; sosyallik, sorumluluk, aile ve yardımsverliktir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde, dört değişkenin de iyilik hali üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Regresyon analizi sonuçlarına göre iyilik halinin yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği aşağıda verilmiştir.

İyilik Hali = 53.317 + .332 Aile + .316 Sosyallik + .161yardımsverlik + .405 Sorumluluk.

4.3. Öğrencilerin İyilik Hali ve Özgecilik Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre, toplam iyilik hali, iyilik halinin alt boyutları ve özgecilik düzeyleri arasındaki ilişki, ilişkisiz örneklem için *t*-testiyle incelenmiştir. Her iki gruptaki ölçümlerin dağılımlarına ait varyansların eşitliği için yapılan Levene F testinde, iyilik hali “maneviyat” alt ölçeğine ilişkin varyansların her bir örneklem için eşit olmadığı görülmüştür ($p < .05$). Grup varyansları eşit olmadığı için iyilik hali maneviyat alt ölçeği için ayrı varyans (separate varyans) tahmini kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2010).

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre, toplam iyilik hali, iyilik halinin alt boyutları ve özgecilik düzeylerine ilişkin puanlarının aritmetik ortalamaları, standart sapma değerleri ve *t* testi sonuçları Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Toplam İyilik Hali, İyilik Hali Alt Boyutları ve Özgecilik Puanlarının Bağımsız Örneklem İçin *t*-Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	<i>t</i> -testi		
					sd	<i>t</i>	p
Özgecilik	Kız	532	70.01	9.62	776	.86	.39
	Erkek	246	69.35	10.31			
İyilik Hali Toplam	Kız	532	74.75	6.75	776	.62	.53
	Erkek	246	74.18	6.49			
İyilik Hali Maneviyat	Kız	532	85.42	11.63	776	2.40	.02*
	Erkek	246	82.94	14.08			
İyilik Hali Kendini Yönetme	Kız	532	70.84	6.51	776	.16	.88
	Erkek	246	70.77	6.39			
İyilik Hali Serbest Zaman	Kız	532	73.44	12.98	776	-1.50	.11
	Erkek	246	74.89	11.65			
İyilik Hali Arkadaşlık	Kız	532	84.23	12.43	776	1.69	.09
	Erkek	246	82.64	11.45			
İyilik Hali Sevgi	Kız	532	76.23	16.76	776	1.42	.16
	Erkek	246	74.48	16.50			

* $p < .05$

Tablo 5’te görüldüğü üzere, öğrencilerin özgecilik, toplam iyilik hali, iyilik hali “kendini yönetme”, “serbest zaman”, “arkadaşlık” ve “sevgi” boyutunda cinsiyetlerine

göre anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır. İyilik hali “maneviyat” boyutunda kız ve erkek öğrenciler arasında ($p < .05$) düzeyinde farklılık bulunmaktadır. Kız öğrencilerin iyilik hali “maneviyat” boyutu puanlarının ($\bar{X} = 85.42$) erkek öğrencilerden ($\bar{X} = 82.94$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Hesaplanan η^2 değeri .01’dir. Buna göre maneviyat ölçeği puanlarında gözlenen varyansın yaklaşık olarak % 1’inin cinsiyete bağlı olduğu ifade edilebilir. Hesaplanan Cohen d değeri .19’dur. Bu sonuç, kız ve erkek öğrencilerin maneviyat ortalama puanları arasındaki farkın .2 standart sapma kadar olduğunu gösterir.

4.4. Üniversite Öğrencilerinin İyilik Hali ve Özgeçilik Düzeylerinin Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre İncelenmesi

Öğrencilerin toplam iyilik hali, iyilik hali alt boyutları ve özgeçilik düzeylerinin öğrenim gördükleri fakülteye göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği ANOVA yapılarak incelenmiştir. ANOVA sonucunda, İlahiyat Fakültesi’nde okuyan öğrencilerin ($\bar{X} = 89.61$) İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi’nde ($\bar{X} = 81.86$) okuyan öğrencilere göre iyilik hali “maneviyat” boyutu puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durumun iyilik hali “maneviyat” boyutu ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiden kaynaklanıp kaynaklanmadığını test etmek amacıyla ANCOVA yapılmıştır. Çünkü yapılan t-testinde cinsiyet değişkeni ile maneviyat düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Bkz. Tablo 5). ANCOVA’da ilk olarak, fakültenin cinsiyet değişkenine dayalı iyilik hali maneviyat alt ölçeği puanlarının yordanmasına ilişkin regresyon doğrularının eğimlerinin eşitliğini test etmek amacıyla ANOVA uygulanmıştır. ANOVA sonuçlarına göre, fakültenin cinsiyete dayalı olarak maneviyatın yordanmasına ilişkin hesaplanan regresyon doğrularının eğimlerinin eşit olduğu bulunmuştur, $F(8,760) = .25$, $p > .05$. Daha sonra fakültenin cinsiyet değişkenine göre düzeltilmiş maneviyat alt ölçeği puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı test edilmiştir.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülteye göre özgeçilik, toplam iyilik hali ve iyilik hali alt boyutlarından aldıkları puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Toplam İyilik Hali, İyilik Hali Alt Boyutları ve Özgeçmiş Düzeylerinin Ortalama ve Standart Sapma Puanları

Değişkenler	Fakülteler	N	\bar{X}	Ss
Özgeçmiş	Eğitim (EF)	271	69.33	9.37
	Fen-Edebiyat (FEF)	146	72.20	9.80
	İktisadi ve İdari Bilimler(İİBF)	107	69.42	9.54
	Mühendislik (MF)	59	68.11	9.69
	İlahiyat (İLAF)	65	69.86	10.91
	Sağlık Yüksek Okulu (SYO)	59	70.32	9.46
	Diş Hekimliği (DH)	33	66.63	10.64
	BESYO	17	68.88	8.68
	İletişim (İLEF)	21	69.95	13.16
	Toplam	778	69.80	9.84
İyilik Hali Toplam	Eğitim	271	74.60	6.73
	Fen-Edebiyat	146	75.40	7.27
	İktisadi ve İdari Bilimler	107	73.86	6.03
	Mühendislik	59	74.75	5.97
	İlahiyat	65	74.13	6.53
	Sağlık Yüksek Okulu	59	74.67	6.84
	Diş Hekimliği	33	74.47	7.20
	BESYO	17	75.05	6.71
	İletişim	21	75.35	5.96
	Toplam	778	74.65	6.66
İyilik Hali Maneviyat	Eğitim	271	83.96	13.22
	Fen-Edebiyat	146	86.33	11.99
	İktisadi ve İdari Bilimler	107	81.86	12.37
	Mühendislik	59	84.74	13.14
	İlahiyat	65	89.61	9.53
	Sağlık Yüksek Okulu	59	84.49	12.05
	Diş Hekimliği	33	82.57	12.19
	BESYO	17	83.23	10.59
	İletişim	21	84.76	12.79
	Toplam	778	84.64	12.50
İyilik Hali Kendini Yönetme	Eğitim	271	70.83	6.54
	Fen-Edebiyat	146	71.74	7.20
	İktisadi ve İdari Bilimler	107	69.66	5.72
	Mühendislik	59	70.71	5.86
	İlahiyat	65	70.02	6.25
	Sağlık Yüksek Okulu	59	71.11	6.49
	Diş Hekimliği	33	70.81	6.37
	BESYO	17	70.67	6.71
	İletişim	21	72.33	5.73
	Toplam	778	70.82	6.47

Tablo 6. (Devamı) Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Toplam İyilik Hali. İyilik Hali Alt Boyutları ve Özgeçilicilik Düzeylerinin Ortalama ve Standart Sapma Puanları

Değişkenler	Fakülteler	N	\bar{X}	Ss
İyilik Hali	Eğitim	271	74.36	12.33
Serbest	Fen-Edebiyat	146	73.77	12.91
Zaman	İktisadi Ve İdari Bilimler	107	72.19	11.67
	Mühendislik	59	76.41	13.23
	İlahiyat	65	72.24	11.46
	Sağlık Yüksek Okulu	59	74.40	12.39
	Diş Hekimliği	33	72.85	16.24
	BESYO	17	76.71	12.67
	İletişim	21	73.41	13.84
	Toplam	778	73.90	12.58
İyilik Hali	Eğitim	271	82.88	11.99
Arkadaşlık	Fen-Edebiyat	146	84.97	12.44
	İktisadi ve İdari Bilimler	107	85.04	11.28
	Mühendislik	59	84.63	10.59
	İlahiyat	65	82.98	12.90
	Sağlık Yüksek Okulu	59	82.30	14.36
	Diş Hekimliği	33	83.14	12.44
	BESYO	17	84.55	9.66
	İletişim	21	83.33	13.15
	Toplam	778	83.73	12.14
İyilik Hali	Eğitim	271	77.05	16.93
Sevgi	Fen-Edebiyat	146	74.65	17.38
	İktisadi ve İdari Bilimler	107	78.73	15.63
	Mühendislik	59	76.48	15.14
	İlahiyat	65	72.69	16.99
	Sağlık Yüksek Okulu	59	76.69	17.20
	Diş hekimliği	33	76.51	17.40
	BESYO	17	77.20	17.80
	İletişim	21	79.46	12.98
	Toplam	778	76.44	16.69

Tablo 6’da görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin toplam iyilik hali, iyilik hali alt boyutları ve özgeçilicilik düzeylerinin öğrenim gördükleri fakülteye göre aritmetik ortalama puanları arasında bir takım farklılıkların olduğu gözlenmiştir. Gözlenen farklılıkları incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizinden elde edilen sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Toplam İyilik Hali, İyilik Hali Alt Boyutları ve Özgeçililik Düzeylerinin Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	η^2	Grup Fark
Özgeçililik	Gruplar arası	1446.03	8	180.754	1.88	.06		
	Grupları içi	73863.66	769	96.052				
	Toplam	75309.69	777					
İyilik Hali Toplam	Gruplar arası	180.40	8	22.550	.504	.85		
	Grupları içi	34383.21	769	44.712				
	Toplam	34563.616	777					
İyilik Hali Maneviyat	Gruplararası	3149.559	8	393.695	2.557	.01	.02	İLAF-İİBF**
	Grupları içi	118399.670	769	153.966				
	Toplam	121549.229	777					
İyilik Hali Kendini Yönetme	Gruplararası	362.972	8	45.372	1.084	.37		
	Grupları içi	32192.477	769	41.863				
	Toplam	32555.449	777					
İyilik Hali Serbest Zaman	Gruplararası	1116.273	8	139.534	.879	.53		
	Grupları içi	122025.798	769	158.681				
	Toplam	123142.071	777					
İyilik Hali Arkadaşlık	Gruplararası	834.668	8	104.334	.705	.69		
	Grupları içi	113863.526	769	148.067				
	Toplam	114698.194	777					
İyilik Hali Sevgi	Gruplararası	2249.850	8	281.231	1.009	.43		
	Grupları içi	214248.383	769	278.606				
	Toplam	216498.233	777					

**p<.01

Tablo 7’de sunulan değerler incelendiğinde, öğrencilerin özgeçililik, toplam iyilik hali, iyilik hali “kendini yönetme”, “serbest zaman”, “arkadaşlık” ve “sevgi” boyutunda öğrenim gördükleri fakülteye göre anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır. İyilik hali “maneviyat” boyutunda ise öğrenim gördükleri fakülteye göre ($p<.01$) düzeyinde bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılıkların kaynağını incelemek amacıyla yapılan Scheffe testi sonucuna göre, İlahiyat Fakültesi’nde okuyan öğrencilerin ($\bar{X} = 89.61$) İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi’nde ($\bar{X} = 81.86$) okuyan öğrencilere göre iyilik hali “maneviyat” boyutu puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur.

Cinsiyet değişkeni kontrol edildiğinde, iyilik hali maneviyat düzeyi fakülteye göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir? sorusunu incelemek üzere Kovaryans Analizi (ANCOVA) yapılmıştır. Öğrencilerin öğrenim gördükleri fakültenin cinsiyet değişkenine göre düzeltilmiş iyilik hali maneviyat alt ölçeği ortalama puanları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. İyilik Hali Maneviyat Alt Ölçeği Puanlarının Fakülteye Göre Betimsel İstatistikleri

Fakülte	N	Ortalama	Düzeltilmiş Ortalama
Eğitim	271	83.97	84.05
Fen-Edebiyat	146	86.34	86.17
İktisadi ve İdari Bilimler	107	81.87	81.97
Mühendislik	59	84.75	84.58
İlahiyat	65	89.62	89.49
Sağlık Yüksek Okulu	59	84.49	84.11
Diş Hekimliği	33	82.58	82.93
BESYO	17	83.24	83.69
İletişim	21	84.76	85.20

Tablo 8'e göre, düzeltilmiş iyilik hali maneviyat alt ölçeği ortalama puanlarına göre, en yüksek maneviyat düzeyinin İlahiyat Fakültesi öğrencilerinde olduğu, bunu sırasıyla Fen-Edebiyat, İletişim, Sağlık Yüksek Okulu, Mühendislik, Eğitim, BESYO, Diş Hekimliği ve İktisadi ve İdari Bilimler fakültelerinin izlediği ifade edilebilir. Fakültelerin düzeltilmiş maneviyat alt ölçeği ortalama puanları arasında gözlenen farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan ANCOVA sonuçları Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9. Cinsiyet Değişkenine Göre Düzeltilmiş İyilik Hali Maneviyat Alt Ölçeği Puanlarının Fakülteye Göre ANCOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Cinsiyet (Reg.)	728.168	1	728.168	4.752	.03
Fakülte	2846.651	8	355.831	2.322	.02*
Hata	117671.502	768	153.218		
Toplam	121549.229	777			

*p<.05

Tablo 9'da görüldüğü üzere, fakültenin cinsiyete göre düzeltilmiş maneviyat alt ölçeği ortalama puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur. $F(8,768)=2.322$, $p<.05$. Buna bağlı olarak fakültelerin düzeltilmiş iyilik hali maneviyat alt ölçeği puanları arasında yapılan Bonferroni testi sonuçlarına göre, İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin iyilik hali maneviyat düzeyi ($\bar{X} = 89.49$), İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ($\bar{X} = 81.87$) öğrencilerinden daha yüksek bulunmuştur.

4.5. Üniversite Öğrencilerinin İyilik Hali ve Özgecilik Düzeylerinin Sınıf Düzeylerine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin toplam iyilik hali, iyilik hali alt boyutları ve özgecilik düzeylerinin sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği ANOVA yapılarak incelenmiştir. Öğrencilerin sınıf düzeyine göre toplam iyilik hali, iyilik hali alt boyutları ve özgecilikten aldıkları puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Toplam İyilik Hali, İyilik Hali Alt Boyutları ve Özgecilik Düzeylerinin Ortalama ve Standart Sapma Puanları

Değişkenler	Sınıf Düzeyi	N	\bar{X}	Ss
Özgecilik	1. sınıf	243	68.68	10.42
	2. sınıf	189	70.00	10.33
	3. sınıf	226	71.16	9.03
	4. sınıf	120	69.20	9.08
	Toplam	778	69.80	9.84
İyilik Hali Toplam	1. sınıf	243	73.81	6.43
	2. sınıf	189	75.07	6.75
	3. sınıf	226	74.46	6.56
	4. sınıf	120	76.03	6.99
	Toplam	778	74.65	6.66
İyilik Hali Maneviyat	1. sınıf	243	84.17	13.32
	2. sınıf	189	85.37	11.77
	3. sınıf	226	84.42	11.92
	4. sınıf	120	84.83	13.07
	Toplam	778	84.64	12.50
İyilik Hali Kendini Yönetme	1. sınıf	243	70.21	6.33
	2. sınıf	189	71.17	6.48
	3. sınıf	226	70.64	6.47
	4. sınıf	120	71.85	6.64
	Toplam	778	70.82	6.47
İyilik Hali Serbest Zaman	1. sınıf	243	73.40	13.66
	2. sınıf	189	74.66	11.62
	3. sınıf	226	72.12	12.09
	4. sınıf	120	77.04	12.16
	Toplam	778	73.90	12.58
İyilik Hali Arkadaşlık	1. sınıf	243	82.84	12.57
	2. sınıf	189	83.76	12.12
	3. sınıf	226	84.07	11.72
	4. sınıf	120	84.84	12.11
	Toplam	778	83.73	12.15
İyilik Hali Sevgi	1. sınıf	243	74.51	16.53
	2. sınıf	189	74.76	17.13
	3. sınıf	226	76.68	16.99
	4. sınıf	120	82.55	14.26
	Toplam	778	76.44	16.69

Tablo 10 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin toplam iyilik hali, iyilik hali alt boyutları ve özgecilik düzeylerinin sınıf düzeylerine göre ortalama puanları arasında bir takım farklılıkların olduğu gözlenmiştir. Gözlenen farklılıkları incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizinden elde edilen sonuçlar Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Toplam İyilik Hali, İyilik Hali Alt Boyutları ve Özgecilik Puanlarının Sınıf Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	η^2	Grup fark
Özgecilik	Gruplarasası	775.690	3	258.563	2.685	.05	.01	3-1*
	Gruplar içi	74534.003	774	96.297				
	Toplam	75309.693	777					
İyilik Hali Toplam	Gruplarasası	442.063	3	147.354	3.343	.02	.01	4-1*
	Gruplar içi	34121.553	774	44.085				
	Toplam	34563.616	777					
İyilik Hali Maneviyat	Gruplarasası	167.876	3	55.959	.357	.78		
	Gruplar içi	121381.353	774	156.823				
	Toplam	121549.229	777					
İyilik Hali Kendini Yönetme	Gruplarasası	246.095	3	82.032	1.965	.12		
	Gruplar içi	32309.354	774	41.743				
	Toplam	32555.449	777					
İyilik Hali Serbest Zaman	Gruplarasası	2073.891	3	691.297	4.420	.01	.02	4-3*
	Gruplar içi	121068.180	774	156.419				
	Toplam	123142.071	777					
İyilik Hali Arkadaşlık	Gruplarasası	365.779	3	121.926	.825	.48		
	Gruplar içi	114332.415	774	147.716				
	Toplam	114698.194	777					
İyilik Hali Sevgi	Gruplarasası	5928.615	3	1976.205	7.264	.00	.03	4-1**
	Gruplar içi	210569.618	774	272.054				4-2**
	Toplam	216498.233	777					4-3**

*p<.05; **p<.01

Tablo 11’de görüldüğü üzere, öğrencilerin iyilik hali “maneviyat”, iyilik hali “kendini yönetme” ve iyilik hali “arkadaşlık” boyutu puanları sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemiştir. Öğrencilerin sınıf düzeyine göre, özgecilik, toplam iyilik hali ve iyilik hali “serbest zaman” boyutu ($p<.05$) düzeyinde; iyilik hali “sevgi” boyutu ($p<.01$) düzeyinde farklılık bulunmuştur. Bu farklılıkların kaynağını incelemek amacıyla yapılan Scheffe testi sonucuna göre, 3. sınıfta ($\bar{X} = 71.16$) okuyan öğrencilerin 1. sınıfta ($\bar{X} = 68.68$) okuyan öğrencilere göre özgecilik; 4. sınıfta ($\bar{X} = 76.03$) okuyan öğrencilerin 1. sınıfta ($\bar{X} = 73.81$) okuyan öğrencilere göre toplam iyilik hali; 4. sınıfta ($\bar{X} = 77.04$) okuyan öğrencilerin 3. sınıfta ($\bar{X} = 72.12$) okuyan öğrencilere göre iyilik hali “serbest zaman”; 4. sınıfta ($\bar{X} = 82.55$) okuyan öğrencilerin 1. sınıf ($\bar{X} = 74.51$), 2. sınıf ($\bar{X} = 74.77$) ve 3. sınıfta ($\bar{X} = 76.68$) okuyan öğrencilere göre iyilik hali “sevgi” boyutu puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

4.6. Üniversite Öğrencilerinin İyilik Hali ve Özgecilik Düzeylerinin Doğum Sıralarına Göre İncelenmesi

Öğrencilerin toplam iyilik hali, iyilik hali alt boyutları ve özgecilik düzeylerinin doğum sıralarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği ANOVA yapılarak incelenmiştir. ANOVA sonucunda, ilk ($\bar{X} = 84.41$) ve ortanca ($\bar{X} = 86.60$) çocukların iyilik hali “maneviyat” düzeyinin son çocuklara göre yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durumun, iyilik hali “maneviyat” boyutu ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiden kaynaklanıp kaynaklanmadığını test etmek amacıyla ANCOVA yapılmıştır. Çünkü yapılan t-testinde cinsiyet değişkeni ile maneviyat düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Bkz. Tablo 5). ANCOVA’da ilk olarak, doğum sırasının cinsiyet değişkenine dayalı iyilik hali maneviyat alt ölçeği puanlarının yordanmasına ilişkin regresyon doğrularının eğimlerinin eşitliğini test etmek amacıyla ANOVA uygulanmıştır. ANOVA sonuçlarına göre, doğum sırasının cinsiyete dayalı olarak maneviyatın yordanmasına ilişkin hesaplanan regresyon doğrularının eğimlerinin eşit olduğu bulunmuştur, $F(3,770)=.88$; $p>.05$. Daha sonra öğrencilerin doğum sırasıyla cinsiyet değişkenine göre düzeltilmiş maneviyat alt ölçeği puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı test edilmiştir.

Öğrencilerin doğum sıralarına göre toplam iyilik hali, iyilik hali alt boyutları ve özgecilikten aldıkları puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinin Doğum Sıralarına Göre Özgecilik, Toplam İyilik Hali ve İyilik Hali Alt Boyutlarının Ortalama ve Standart Sapma Puanları

Değişkenler	Doğum Sırası	N	\bar{X}	Ss
Özgecilik	İlk Çocuk (İç)	223	69.56	9.12
	Ortanca Çocuk (Oç)	367	70.02	10.25
	Son Çocuk (Sç)	179	69.62	9.83
	Tek Çocuk (Tç)	9	70.55	11.51
	Toplam	778	69.80	9.84
İyilik Hali Toplam	İlk Çocuk	223	75.30	6.50
	Ortanca Çocuk	367	74.58	6.95
	Son Çocuk	179	73.84	6.13
	Tek Çocuk	9	77.24	7.85
	Toplam	778	74.65	6.66
İyilik Hali Maneviyat	İlk Çocuk	223	84.41	11.45
	Ortanca Çocuk	367	86.60	12.21
	Son Çocuk	179	81.14	13.33
	Tek Çocuk	9	79.44	16.85
	Toplam	778	84.64	12.50
İyilik Hali Kendini Yönetme	İlk Çocuk	223	71.32	6.31
	Ortanca Çocuk	367	70.75	6.66
	Son Çocuk	179	70.17	6.11
	Tek Çocuk	9	74.05	8.37
	Toplam	778	70.82	6.47
İyilik Hali Serbest Zaman	İlk Çocuk	223	74.94	12.07
	Ortanca Çocuk	367	73.29	13.10
	Son Çocuk	179	73.67	12.24
	Tek Çocuk	9	77.31	9.79
	Toplam	778	73.90	12.58
İyilik Hali Arkadaşlık	İlk Çocuk	223	84.47	12.11
	Ortanca Çocuk	367	83.15	12.15
	Son Çocuk	179	84.04	12.05
	Tek Çocuk	9	82.63	15.55
	Toplam	778	83.73	12.14
İyilik Hali Sevgi	İlk Çocuk	223	78.72	16.91
	Ortanca Çocuk	367	75.18	17.09
	Son Çocuk	179	75.83	15.44
	Tek Çocuk	9	83.33	13.62
	Toplam	778	76.44	16.69

Tablo 12 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin doğum sıralarına göre özgecilik ve iyilik hali düzeylerinin ortalama puanları arasında bir takım farklılıkların olduğu gözlenmiştir. Gözlenen farklılıkları incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizinden elde edilen sonuçlar Tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 13. Üniversite Öğrencilerinin Toplam İyilik Hali, İyilik Hali Alt Boyutları ve Özgecilik Düzeylerinin Doğum sıralarına Göre ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	η^2	Grup Fark
Özgecilik	Gruplararası	42.643	3	14.214	.146	.93		
	Gruplariçi	75267.050	774	97.244				
	Toplam	75309.693	777					
İyilik Hali Toplam	Gruplararası	275.119	3	91.706	2.070	.10		
	Gruplariçi	34288.497	774	44.300				
	Toplam	34563.616	777					
İyilik Hali Maneviyat	Gruplararası	3861.069	3	1287.023	8.464	.00	.03	oç-sç**
	Gruplariçi	117688.160	774	152.052				iç-sç**
	Toplam	121549.229	777					
İyilik Hali Kendini Yönetme	Gruplararası	228.063	3	76.021	1.820	.14		
	Gruplariçi	32327.386	774	41.767				
	Toplam	32555.449	777					
İyilik Hali Serbest Zaman	Gruplararası	490.628	3	163.543	1.032	.38		
	Gruplariçi	122651.443	774	158.464				
	Toplam	123142.071	777					
İyilik Hali Arkadaşlık	Gruplararası	271.765	3	90.588	.613	.61		
	Gruplariçi	114426.430	774	147.838				
	Toplam	114698.194	777					
İyilik Hali Sevgi	Gruplararası	2235.359	3	745.120	2.692	.05*	.01	
	Gruplariçi	214262.873	774	276.825				
	Toplam	216498.233	777					

*p<.05; **p<.01

Tablo 13'teki değerlere göre, öğrencilerin özgecilik, toplam iyilik hali, iyilik hali "kendini yönetme", iyilik hali "serbest zaman" ve iyilik hali "arkadaşlık" boyutu puanları doğum sırasına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemiştir. Öğrencilerin doğum sıralarına göre, iyilik hali "maneviyat" boyutu puanları (p<.01) düzeyinde; iyilik hali "sevgi" boyutu puanları (p<.05) düzeyinde farklılıklar bulunmuştur. Bu farklılıkların kaynağını incelemek amacıyla yapılan Scheffe testi sonucuna göre, öğrencilerin iyilik hali "maneviyat" boyutu puanlarının ortanca çocuk ($\bar{X} = 86.60$) ve ilk çocuk ($\bar{X} = 84.41$) olanlarda son çocuk ($\bar{X} = 81.14$) olanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Doğum sırası ile iyilik hali "sevgi" boyutu puanında ANOVA sonucuna göre fark gözlenirken, yapılan Scheffe testinde anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Cinsiyet değişkeni kontrol edildiğinde, iyilik hali maneviyat düzeyi doğum sırasına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir? sorusunu incelemek üzere kovaryans analizi (ANCOVA) yapılmıştır. Öğrencilerin doğum sırasının cinsiyet

değişkenine göre düzeltilmiş iyilik hali maneviyat alt ölçeği ortalama puanları Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14. İyilik Hali Maneviyat Alt Ölçeği Puanlarının Doğum Sırasına Göre Betimsel İstatistikleri

Doğumsırası	N	Ortalama	Düzeltilmiş Ortalama
İlk Çocuk	223	84.41	84.29
Ortanca Çocuk	367	86.60	86.63
Son Çocuk	179	81.14	81.21
Tek Çocuk	9	79.44	80.01

Tablo 14'e göre, düzeltilmiş iyilik hali maneviyat alt ölçeği ortalama puanlarına göre, en yüksek maneviyat düzeyinin ortanca çocuklarda olduğu, bunu sırasıyla ilk, son ve tek çocuğun izlediği ifade edilebilir. Doğum sırasının düzeltilmiş maneviyat alt ölçeği ortalama puanları arasında gözlenen farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan ANCOVA sonuçları Tablo 15'te verilmiştir.

Tablo 15. Cinsiyet Değişkenine Göre Düzeltilmiş İyilik Hali Maneviyat Alt Ölçeği Puanlarının Doğum Sırasına Göre ANCOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Cinsiyet (Reg.)	943.134	1	943.134	6.245	.01
Doğum sırası	3773.128	3	1257.709	8.328	.00**
Hata	116745.025	773	151.028		
Toplam	121549.229	777			

**p<.01

Tablo 15'e göre, doğum sırasının cinsiyete göre düzeltilmiş maneviyat alt ölçeği ortalama puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur. $F(3,773)=8,328$, $p<.01$. Buna bağlı olarak öğrencilerin doğum sırasının düzeltilmiş maneviyat alt ölçeği puanları arasında yapılan Bonferroni testi sonuçlarına göre, ortanca çocuk olanların iyilik hali maneviyat düzeyi ($\bar{X} = 86.63$), son çocuk ($\bar{X} = 81.14$) olanlardan daha yüksektir.

4.7. Üniversite Öğrencilerinin İyilik Hali ve Özgecilik Düzeylerinin Sosyal Çevrelerine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin toplam iyilik hali, iyilik hali alt boyutları ve özgecilik düzeylerinin sosyal çevrelerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği ANOVA yapılarak incelenmiştir. Grup varyanslarının homojenliğinin analiz edildiği Levene F testinde, “özgecilik” puanlarının dağılımına ilişkin grup varyanslarının eşit olmadığı görülmüştür ($p < .05$). Bundan dolayı ortalamalar arası karşılaştırmaları yapmak için “Brown-Forsythe” testi yapılmış ve bu test sonucunda elde edilen “F” değeri ve grup ortalama puanlarının çoklu karşılaştırmasında Dunnett C testi kullanılmıştır (Antalyalı, 2008).

Üniversite öğrencilerinin sosyal çevrelerine göre toplam iyilik hali, iyilik hali alt boyutları ve özgecilikten aldıkları aritmetik ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo 16. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Çevrelerine Göre Toplam İyilik Hali, İyilik Hali Alt Boyutları ve Özgecilik Düzeylerinin Ortalama ve Standart Sapma Puanları

Değişkenler	Sosyal Çevre	N	\bar{X}	Ss
Özgecilik	Köy (Ky)	89	70.30	11.68
	Kasaba (Ks)	44	68.70	9.82
	İlçe (İl)	170	69.97	9.61
	Şehir (Şh)	373	69.73	9.37
	Büyükşehir (Bş)	102	69.82	10.28
	Toplam	778	69.80	9.84
İyilik Hali Toplam	Köy	89	73.09	6.46
	Kasaba	44	73.04	5.81
	İlçe	170	74.06	6.12
	Şehir	373	75.42	6.96
	Büyükşehir	102	74.86	6.61
	Toplam	778	74.65	6.66
İyilik Hali Maneviyat	Köy	89	86.34	12.14
	Kasaba	44	84.88	11.17
	İlçe	170	83.94	12.86
	Şehir	373	84.61	12.35
	Büyükşehir	102	84.31	13.51
	Toplam	778	84.64	12.50
İyilik Hali Kendini Yönetme	Köy	89	69.53	6.20
	Kasaba	44	68.81	5.90
	İlçe	170	70.16	6.14
	Şehir	373	71.61	6.60
	Büyükşehir	102	71.00	6.61
	Toplam	778	70.82	6.47
İyilik Hali Serbest Zaman	Köy	89	71.44	13.21
	Kasaba	44	69.60	11.20
	İlçe	170	73.65	12.11
	Şehir	373	75.10	12.72
	Büyükşehir	102	73.93	12.35
	Toplam	778	73.90	12.58
İyilik Hali Arkadaşlık	Köy	89	82.37	11.94
	Kasaba	44	84.51	10.22
	İlçe	170	83.16	12.10
	Şehir	373	84.56	12.65
	Büyükşehir	102	82.47	11.19
	Toplam	778	83.73	12.14
İyilik Hali Sevgi	Köy	89	72.68	17.07
	Kasaba	44	74.71	16.05
	İlçe	170	75.91	17.07
	Şehir	373	77.41	16.54
	Büyükşehir	102	77.81	16.25
	Toplam	778	76.44	16.69

Tablo 16 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin toplam iyilik hali, iyilik hali alt boyutları ve özgecilik düzeylerinin sosyal çevrelerine göre ortalama puanları arasında bir takım farklılıkların olduğu gözlenmiştir. Gözlenen farklılıkları incelemek

amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizinden elde edilen sonuçlar Tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo 17. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Çevrelerine Göre Toplam İyilik Hali, İyilik Hali Alt Boyutları ve Özgecilik Düzeylerinin ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Varyansların Kayn.	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	η^2	Grup Fark
Özgecilik	Gruplararası	81.796	4	20.449	.194	.94		-
	Gruplarıçi	75227.897	773	97.319				
	Toplam	75309.693	777					
İyilik Hali Toplam	Gruplararası	616.370	4	154.092	3.509	.01	.02	Şh-Ky**
	Gruplarıçi	33947.246	773	43.916				
	Toplam	34563.616	777					
İyilik Hali Maneviyat	Gruplararası	356.589	4	89.147	.569	.69		-
	Gruplarıçi	121192.639	773	156.782				
	Toplam	121549.229	777					
İyilik Hali Kendini Yönetme	Gruplararası	637.559	4	159.390	3.860	.00	.02	Şh-Ks**
	Gruplarıçi	31917.890	773	41.291				Şh-Ky**
	Toplam	32555.449	777					
İyilik Hali Serbest Zaman	Gruplararası	1898.642	4	474.661	3.026	.02	.02	Şh-Ks*
	Gruplarıçi	121243.429	773	156.848				
	Toplam	123142.071	777					
İyilik Hali Arkadaşlık	Gruplararası	668.161	4	167.040	1.132	.34		-
	Gruplarıçi	114030.034	773	147.516				
	Toplam	114698.194	777					
İyilik Hali Sevgi	Gruplararası	1980.300	4	495.075	1.784	.13		-
	Gruplarıçi	214517.933	773	277.513				
	Toplam	216498.233	777					

*p<.05; **p<.01

Tablo 17’deki değerlere göre, öğrencilerin özgecilik, iyilik hali “maneviyat”, “iyilik hali “sevgi” ve iyilik hali “arkadaşlık” boyutu puanları sosyal çevrelerine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemiştir. Öğrencilerin sosyal çevrelerine göre, iyilik hali “serbest zaman” boyutu puanları (p<.05) düzeyinde; toplam iyilik hali ve iyilik hali “kendini yönetme” boyutu puanları (p<.01) düzeyinde farklılıklar bulunmuştur. Bu farklılıkların kaynağını incelemek amacıyla yapılan Scheffe ve Dunnett C testi sonucuna göre, öğrencilerden şehirde yaşayanların ($\bar{X} = 75.42$) köyde yaşayanlara ($\bar{X} = 73.09$) göre toplam iyilik hali; şehirde yaşayanların ($\bar{X} = 71.61$) kasabada ($\bar{X} = 69.60$) ve köyde yaşayanlara göre ($\bar{X} = 69.53$) iyilik hali “kendini yönetme” boyutu; şehirde yaşayanların ($\bar{X} = 75.10$) kasabada yaşayanlara ($\bar{X} = 69.60$) göre iyilik hali “serbest zaman” boyutu puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde istatistiksel analizler sonucu elde edilen bulgular tartışılarak yorumlanmıştır.

5.1. Üniversite Öğrencilerinin İyilik Hali ve Özgecilik Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma ve Yorum

Üniversite öğrencilerinin toplam iyilik hali ve iyilik hali alt boyutları ile özgecilik düzeyleri arasında pozitif yönde, anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Bkz. Tablo 3). Buna göre özgecilik düzeyi arttıkça iyilik halinin arttığı söylenebilir. Determinasyon kat sayısı dikkate alındığında iyilik hali düzeyindeki toplam varyansın %19'unun özgecilikten kaynaklandığı ifade edilebilir. Ayrıca teorik olarak açıklanan varyans diğer değişken için de yorumlanabilir. Diğer bir deyişle, iyilik hali düzeyi de %19 oranında özgeciliği etkilemektedir. Schwartz ve arkadaşları (2009) çalışmalarında, başkalarına yardım etmenin erkek ve kız ergenlerin sağlık ve psikolojik iyi oluşlarına sağladığı çeşitli yararları incelemişlerdir. Sonuç olarak, özgecilik uygulamalarının kızlarda sağlık, hem kız hem de erkeklerde psikolojik iyi oluş ile olumlu ilişkisi olduğunu bulmuşlardır. İyilik hali ile özgecilik arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Midlarsky'ye (1991) göre özgecilik, bireyin kendi sorunlarından uzaklaşmasına yardımcı olan, hayatın değeri ve anlamı konusundaki anlayışını geliştiren, algılayma yeterliliğini yükselten, ruh halinin niteliğini iyileştiren ve sosyal uyumu artıran faktörlerden birisidir (Akt., Karadağ ve Mutafçılar, 2009a). Özgeciliğin bireye kattığı bu faydalar, iyilik hali çemberini oluşturan yaşam görevleriyle de uyum göstermektedir. Nitekim maneviyat yaşam görevi, insanın yaşamını anlamlandırma ve insanlara yardım etme unsurlarını içermektedir. Yine, özgeciliğin kendini yönetme yaşam görevinin duygusal başa çıkma, değerlilik duygusu, problem çözme, stres yönetimi gibi alt alanlarıyla ilişkili olduğu da görülmektedir. Özgeciliğin sosyal uyumu artırıcı özelliği, arkadaşlık yaşam görevinin yansımalarından olan başkalarıyla bireysel ve toplumsal

olarak bağlantı içerisinde olduğu kendini bütünle birmiş gibi hissetme durumlarıyla uyum göstermektedir.

Sevgi, iyilik hali çemberi modelinin yaşam görevlerinden birisidir. Adler, insanın temel güdülerinden birisi olan toplumsal ilginin, iki insan arasındaki en yakın ilişkiyi içeren sevgi aracılığıyla en üst düzeyde karşılandığını açıklamıştır (Korkut, 2004b). Yine Adler'e göre, insanlar bencil çıkarlarından, kişisel kazançlarından toplum çıkarları uğruna vazgeçmelerine yol açan sosyal içgüdü tarafından yönlendirilirler. Adler bu durumu toplumsal ilgi kavramıyla açıklar. Bu yaklaşıma göre, insanlar toplumun menfaati uğruna kendi ihtiyaçlarını ikinci plana bırakabilirler (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2010). Özgecilik sevginin bir parçasıdır. İnsan sevdiği zaman ilgi ve heyecanını çevresine, kendinden başkasına yöneltebilir (Montagu, 2000).

Özgecilik uygulaması ve sağlık arasındaki ilişkilerle ilgili teorik modeller fiziksel sağlığı geliştirmeye odaklanırlar (Schwartz ve ark., 2009). Fiziksel sağlık aynı zamanda iyilik halinin kendini yönetme yaşam görevinin öğelerinden birisidir.

Yüksek kendilik duygusu, algılanmış yüksek yeterlilik, yüksek içsel motivasyon, onaylanma için düşük ihtiyaç duygusu, kendini kontrol edebilme ve yönetebilme ile özgeci davranış arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur (Aronoff ve Wilson, 1984; Rushton, 1981, 1984; Staub, (1978; Akt. Duru, 2002: 102). Bu bulgulara göre, iyilik hali kendini yönetme yaşam görevinin özgeciliğin de bir unsuru olduğu görülebilir.

Yalom'a (1999) göre, yaşamdaki çeşitli anlam türlerinden birisi özgecildir. İyilik hali çemberini oluşturan yaşam görevlerinden maneviyat da bir tür yaşamı anlamlandırma biçimidir. İyilik hali modelinin geliştirilmesinde Maslow'un görüşlerine de yer verilmiştir. Sağlıklı insanın temel içgüdüsünü kendini gerçekleştirme olarak öne çıkartan Maslow'a (2001) göre özgecilik, kendini gerçekleştirme isteğinin bir parçası olarak psikolojik sağlığın da aracıdır. İyilik hali modellerinin gelişim temellerini psikoloji, sosyoloji, eğitim ve din gibi alanlardaki kuramsal ve deneysel araştırmalar oluşturmaktadır. Özgecilik de burada sayılan disiplinlerin ilgi ve araştırma alanına girmektedir.

5.2. Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin Özgeciliğe Göre Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin ve özgeciliğin aile, sosyallik, yardımseverlik ve sorumluluk alt boyutlarının iyilik halinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 4). İyilik haline ilişkin toplam varyansın %19'nun özgecilik düzeyi ile açıklandığı ifade edilebilir.

Özgecilikle iyilik hali arasındaki ilişkiyi üniversite öğrencileri düzeyinde araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu alanda yapılan ve ulaşılabilen araştırma ergenler (yaş ortalaması 15) üzerinde gerçekleştirilmiştir. Schwartz ve arkadaşları (2009) psikolojik iyi oluş ve sağlık alışkanlıklarının ergenlerde özgecilik uygulamalarıyla ilişkisini inceledikleri çalışmalarında, özgecilik uygulamalarının belli bazı sağlık ve psikolojik iyi olma sonuçlarıyla olumlu ilişkisinin olduğu ortaya çıkarmışlardır. Bu bulgular, gençlerin özgecilik uygulaması yapmalarını amaçlayan müdahalelerin onların kısa dönemde yaşam kalitelerini ve iyi oluşlarını geliştirebildiğini göstermektedir. Benzer bir çalışmanın bulguları da, özgeci uygulamaların gençlerin sağlığını yükselteceğine ve yaşam sürelerini uzatacağına işaret etmektedir (Wink ve Dillon, 2007; Akt., Schwartz ve ark., 2009).

5.3. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetleri Açısından İyilik Hali ve Özgecilik Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum

Cinsiyet ile İyilik Hali İlişkisi

Araştırmada öğrencilerin cinsiyetlerine göre, toplam iyilik hali, iyilik hali “kendini yönetme”, “serbest zaman”, “arkadaşlık” ve “sevgi” boyutlarında anlamlı farklar bulunmazken; “maneviyat” boyutunda anlamlı bir farkın ortaya çıktığı görülmektedir (Bkz. Tablo 5).

Araştırmada kız öğrencilerin iyilik hali “maneviyat” boyutunun erkek öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yapılan araştırmalara bakıldığında, kadınların erkeklerden daha dindar olduğunu ortaya koyan araştırmaların yanı sıra dindarlık/maneviyat açısından her iki cinsiyet arasında anlamlı farkların olmadığını tespit eden çalışmalar da vardır. Kağıtçıbaşı (1972), Harrison,

(1983), Poloma ve Gallup (1991; Akt, Cirhinlioğlu, 2010), Field (1993; Akt., Francis ve Wilcox, 1996), Çelik (2002), Saraglou (2000; Akt., Ayten, 2004), Maltby ve Day (2004) ve Yapıcı'nın (2007) araştırma bulgularına göre kadınlar erkeklerden; Voltan-Acar, Yıldırım ve Ergene (1996; Akt., Yapıcı, 2007), Uysal (2003), Mehmedoğlu (2004) ve Onay'ın (2004) bulgularına göre erkekler kadınlardan daha dindardır. Bununla birlikte Akdoğan (2002), Ayten (2004), Mehmedoğlu (2006), Arslan (2004), Doğan (2004) ve Cirhinlioğlu'nun (2006) çalışmalarında cinsiyetler arası anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Maneviyat (spirituality) ile dindarlık (religiosity) bazen birbirine oldukça yakın bir anlamda değerlendirilirken (Wong, Rew ve Slaikeu, 2006), çoğunlukla her iki kavram arasında farklılıklar olduğu söylenmektedir. Bu kapsamda geleneksel/kurumsal ve formel dini yaşayışa dindarlık; varoluşa anlam veren bireysel inanç ve bağlanmalara ise maneviyat denilmektedir (Hill ve Pargament, 2003). Bu çerçevede ibadetlerin yapılması, kiliseye gitme, dua etme ve dine önem verme gibi kutsalın dışta yaşanması "dindarlık", kutsala duygusal, içsel ve kişisel bağlılığı ifade eden duygu ve düşünceler "maneviyat" olarak değerlendirilmektedir. Bununla birlikte din ve ruh sağlığı ile ilgili araştırmalarda her iki kavramın içeriğinin ve sınırlarının belirlenmesinde henüz netlik olmadığını söyleyebiliriz. Moreira-Almeida, Lotufo ve Koenig'e (2006; Akt., Yapıcı, 2007) göre, ister dini topluluk içerisinde ve dini ritüellerin yerine getirilmesi olsun ister olmasın, kişinin hayatın anlamına yönelik arayışlarının neredeyse tamamı maneviyat kapsamında tanımlanabilir.

Dindarlığın aşkın bir güce inanma, ibadet, etki, tecrübe ve dini duygu gibi alt boyutları bulunmaktadır (Uysal, 1995; Akt., Ayten, 2004). Myers ve arkadaşları da (2000) iyilik hali maneviyat boyutunun umut ve iyimserlik, yaşamın anlam ve amacı, tapınma / dua etme, ahlâk ve etik değerler, mantık sınırlarının ötesine geçme, daha büyük bir güce inanma, aşkınlık gibi boyutları içine aldığını belirtmişlerdir. Dolayısıyla gerek dindarlığın gerekse iyilik hali maneviyat boyutunun bazı ortak unsurları içerdiği söylenebilir. Mehmedoğlu (2004) ve Uysal'ın (2003) çalışmalarında dindarlığın ibadet, etki ve tecrübe boyutlarında erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kiliseye gitme, kutsal kitap okuma (Harrison, 1983; Field, (1993; Akt., Francis ve Wilcox,1996), dua etme (Poloma ve Gallup, (1991; Akt., Cirhinlioğlu, 2010; Yapıcı, 2007) ve dini yönelimler (Maltby ve Day, 2004) boyutlarında kadınlar lehine anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır.

Kadınların maneviyat düzeyinin daha yüksek olması ile ilgili farklı görüşler vardır. Tarhan'a (2005) göre, kadınlar erkeklere göre kendilerini daha zayıf hissederler, zorluklarla mücadelede direnme güçleri daha azdır. Bu da kadınların aşkın bir güce sığınma duygularını harekete geçirmiş olabilir. Dolayısıyla çaresiz kaldıklarında bir otoriteye sığınma ihtiyacı onları mutlu ettiğinden dini konular kadınlar için daha çekicidir. Erkeklerin egolarına daha fazla güvenme, sınırsız ve sorumsuz davranma eğilimleri, onları hesap verme ve kontrol edilme açısından rahatsız ve huzursuz edebilir ve kadınlara nispetle dine daha az yönelmelerine sebep olabilir. Ayrıca, "karşılıksız sevgi" olarak bilinen şefkat duygusu dinin önerdiği "merhamet" duygusuyla örtüştüğü için, kadınların psikolojik doğaları gereği dine daha yakın oldukları düşünülebilir. Argyle ve Beit-Hallahmi (1997; Akt. Yapıcı, 2007), kadınların daha dini yönelimli olmalarına ilişkin yaklaşımları yedi maddede özetlemektedirler. Birincisi, günahkârlık duygusuyla ilişkilidir. Kadınlar erkeklere göre daha fazla suçluluk ve pişmanlık yaşadıkları için daha fazla dindar olma eğilimi göstermektedir. İkincisi, kadınların bazı kişilik özellikleri örneğin, daha az saldırgan, daha fazla çekingen, kaygılı, endişeli ve itaatkâr olmaları, onları maneviyata daha fazla yaklaştırmaktadır. Üçüncüsü, ataerkil toplumsal cinsiyet anlayışı kızların ve erkeklerin yetiştirilme biçimlerini farklılaştırmaktadır. Kadınların eğitim ve sosyalleşme sürecinde öğrendikleri itaat etme davranışından dolayı dini hayata daha rahat yöneldikleri söylenebilir. Dördüncüsü, kadınların etkilenmeye ve ikna edilmeye daha açık olmasına atıf yapmaktadır. Bu da yine onların ilk yetişme ve sosyalleşme süreçleriyle ilişkilidir. Beşincisi, mahrumiyet-telafi kuramıdır. Buna göre kadınlar erkeklere göre, kendini gerçekleştirme, meslek edinme, ekonomik bağımsızlık ve cinsel hayat vb. konularda daha fazla engellenmişlik ve hayal kırıklığı yaşamakta, dolayısıyla daha fazla yoksunluk duygusu çekmektedirler. Bu ise adeta bir telafi mekanizması gören dine yönlendirmektedir. Altıncısı, modern hayatın dışında kalan kadınların daha dindar olduğu yönündedir. Yedincisi, psikanalitik kuram çerçevesinde erkek çocukların anneyi, kız çocukların babayı tercih etmesiyle ilgilidir. Eğer Tanrı baba figürü olarak yansıtılırsa, gelişme döneminde babayı daha fazla tercih eden kız çocukların, gerçek babadan sembolik babaya, yani Tanrı'ya geçiş yapmaları daha kolay olmaktadır. Çalışmalarda ortaya çıkan farklı bulgulardan hareketle cinsiyetin maneviyat üzerinde bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

Bu araştırmada öğrencilerin cinsiyetlerine göre toplam iyilik hali puanlarında anlamlı bir farkın ortaya çıkmadığı bulunmuştur. Bu bulgu, bazı araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir (Connolly, 2000; Granello, 1999; Enochs, 2001; Myers,

Mobley ve Booth, 2003; Smith 2006; Myers vd., 2003). Ancak, Myers ve Bechtel (2004) askeri okul öğrencileriyle yaptıkları bir araştırmada, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre toplam iyilik halinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Araştırmada öğrencilerin cinsiyetlerine göre iyilik hali kendini yönetme, serbest zaman, arkadaşlık ve sevgi alt boyutu puanlarında anlamlı farkların ortaya çıkmadığı bulunmuştur. Doğan'ın (2004) çalışma sonuçlarına göre, cinsiyet ile iyilik halinin maneviyat ve kendini yönetme boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmazken; serbest zaman, arkadaşlık ve sevgi boyutları arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Sarı (2003) cinsiyet ile iyilik hali arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasının sonuçları, iç tutarlılık, sevgi ve çevresel duyarlılık alt ölçeklerinde erkek öğrenciler lehine, sosyal ilgi ve empati alt ölçeğinde ise kız öğrenciler lehine anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Diğer taraftan ilişkisel benlik, başarı oryantasyonu, fiziksel iyilik hali ve mizah alt ölçeklerinde cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Sarı'nın aynı araştırmasında kullandığı ölçeğin fiziksel iyilik hali ve mizah alt ölçeği, bu araştırmada kullanılan iyilik hali ölçeğinin kendini yönetme alt ölçeğinin boyutları arasında yer almaktadır.

Myers ve arkadaşları (2000) iyilik halinin bireyin sosyal ve doğal çevrede tam fonksiyonel olarak yaşaması için beden, zihnin ve ruhun birleştiği en uygun (optimal) sağlık yönelimli bir yaşam biçimi ve iyi olma durumunu içerdiğini belirtmişlerdir. Üniversite öğrencilerinin günümüzde toplum içerisinde almış oldukları roller en azından öğrenci kimliği çerçevesinde birbirine eşit gözükmektedir. Aralarındaki cinsiyet farklılığını bu açıdan ve hayatlarının bu evresi bakımından değerlendirdiğimizde sosyal rollere bağlı olarak aralarında cinsiyet bakımından iyilik hali ve iyilik hali kendini yönetme, serbest zaman, arkadaşlık ve sevgi alt boyutu düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmadığı söylenebilir.

Cinsiyet ile Özgeciliğin İlişkisi

Araştırmada, öğrencilerin cinsiyetlerine göre özgeciliğin düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (Bkz. Tablo 5). Burada elde edilen bulgu, bazı araştırma sonuçları tarafından desteklenmektedir (Akbaba 1994; Duru, 2002; Kaçar-Banbal, 2010; Kee-Lee; 1998; Krebs, (1970; Akt. Duru, 2002; İşmen ve Yıldız, 2005; Ma ve Leung, (1992; İşmen ve Yıldız, 2005; Mutağçılar, 2008; Onatır, 2008). Benzer şekilde, Şemin (1979) çocukları içeren laboratuvar çalışmalarında özgeci davranış ile cinsiyet arasında bir ilişki bulamamıştır. Bazı araştırmalar ise bu çalışmada elde edilen sonucu

desteklememektedir (Coulter ve ark., 2007; Elmas, (1998; Rushton, Fulker, Neale, Nias ve Eysenck, (1986; Akt., İşmen ve Yıldız, 2005). Bu araştırmalarda, kızların erkeklerden daha güçlü özgeci tutum bildirdikleri saptanmıştır. Benzer şekilde, Hoffman (1977, Akt., Duru, 2002)) literatürde 16 çalışmayı gözden geçirmiş ve kadınların diğer insanların duygularına daha yüksek oranda duygusal tepki verdiklerini ve yardımda bulduklarını bulmuştur.

Toplumun kadın ve erkeğe biçtiği rol açısından bakıldığında kadınların erkeklere göre yardıma daha yatkın oldukları varsayılabilir. Eagly ve Crowley (1986), cinsiyet rolüne bağlı olarak, erkelerin tehlikeli durumlarda yabancılara daha çok yardım verme eğiliminde olduğunu; fakat güvenli durumlarda (zaman ayırma, gönüllü olma, engellilere yardım gibi) kadınların daha çok duygusal yardım ve koruma davranışları sergilediklerini saptamışlardır (Akt., Duru, 2002).

Lefkowitz'e göre (1994) cinsel rol kavramı, yardım davranışı açısından daha açıklayıcı güce sahiptir. Çünkü cinsel rol kavramı biyolojik bir kavramdan ziyade psikolojik ve sosyal bir kavramdır (Akt., Duru, 2002). Çeşitli çalışmalarda ortaya çıkan farklı bulgulardan hareketle, cinsiyetin özgecilik üzerinde bir etkisinin olduğunu söylemek zordur.

5.4. Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Fakülte Açısından İyilik Hali ve Özgecilik Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum

Fakülte İle İyilik Hali İlişkisi

Öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülteye göre, iyilik hali “kendini yönetme”, “arkadaşlık”, “sevgi”, “serbest zaman” boyutlarında ve toplam iyilik hali düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken; İlahiyat Fakültesi’nde öğrenim gören öğrencilerin iyilik hali “maneviyat” boyutunun İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi’nde öğrenim gören öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür (Bkz. Tablo 7).

İlgili literatürde öğrenim görülen fakülte ile iyilik hali arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlanılmadığı için bu çalışmanın sonuçlarını daha önceki çalışma bulgularıyla karşılaştırma ve yorumlama imkânı bulunamamaktadır. Bununla

birlikte, dindarlık düzeyi ile maneviyat arasındaki ilişkiyi inceleyen birkaç araştırma bulunmaktadır. Doğan (2004) dindarlık düzeyi ile iyilik hali arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, öğrencilerin dindarlık düzeyleri arttıkça maneviyat boyutu puanlarında bir yükselme olduğu görülmektedir. Ayten (2004) kendini gerçekleştirme ile dindarlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmasında, ilahiyat fakültesi öğrencilerinin dindarlık düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bulmuştur. Yapıcı (2007), dindarlıkla ruh sağlığı arasındaki ilişkilerin yaş, cinsiyet, gelir düzeyi ve öğrenim görülen fakülte/bölüm değişkenlerine göre farklılık olup olmadığını incelediği araştırmasında, dinin etkisini hissetme ölçeğinden en yüksek puanı İlahiyat Fakültesi, en düşük puanı ise İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencileri almıştır. Dinsel eğilim ölçeğinden de en yüksek puanı İlahiyat Fakültesi, en düşük puanı ise Tıp Fakültesi öğrencileri almıştır. Allah'ın varlığının iç dünyada hissedilmesi boyutu bakımından İlahiyat Fakültesi ile öğrencileri diğer fakülte ve bölüm öğrencilerinin arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

İyilik hali maneviyat boyutu ile dindarlık kavramları, “cinsiyet ile iyilik hali ilişkisinin” tartışılıp yorumlandığı kısımda ayrıntılı olarak açıklanmıştır. Bundan dolayı bu kısımda maneviyat – dindarlık üzerine yeniden bir açıklama yapılmasına gerek duyulmamıştır.

Bu araştırmada İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin iyilik hali maneviyat düzeylerinin İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinden daha yüksek çıkmasını, iyilik hali maneviyat boyutunun ibadet etme/dua unsurlarıyla açıklamak mümkün. Yine İlahiyat fakültesinin, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi dışında, diğer fakülteler ile arasında anlamlı bir farklılığın olmamasını, iyilik hali maneviyat boyutunun “daha aşkın bir gücün varlığını hissetme” unsuru açısından olabileceğini söyleyebiliriz. Nitekim Yapıcı'nın (2007) çalışmasında da Allah'ın varlığının iç dünyada hissedilmesi bakımından fakülteler arası bir farklılık saptanmazken; İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin dinin etkisini hissetme (dua ve tövbe vb.) düzeylerinin İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan, Yapıcı'nın (2007) araştırmasında dindarlık düzeyinin alt boyutları ölçülebilirken; bu araştırmada, iyilik hali maneviyat alt ölçeğinin alt boyutları olmadığı için, bu tarz bir ayırım yapmak mümkün gözükmemektedir. Diğer taraftan, bireylerin maneviyat düzeylerini yapılan öğretimin dışında etkileyen pek çok faktör olabileceği söylenebilir.

Fakülte İle Özgecilik İlişkisi

Öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülteye göre özgecilik düzeyleri incelendiğinde, fakülteler arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür (Bkz. Tablo 7). Bu bulgu, Coulter ve arkadaşlarının (2007) çalışma bulgularıyla paralellik göstermemektedir. Coulter ve arkadaşları (2007) Kaliforniya Üniversitesi'nde okuyan tıp, hukuk ve iktisat öğrencilerinin özgeci tutumlarını karşılaştırdıkları çalışmalarında, tıp öğrencilerinin hukuk öğrencilerinden daha fazla özgeci tutum bildirdiklerini rapor etmişlerdir. Bunun dışında, özgecilik düzeyinin yalnız fakülte boyutunda incelendiği birkaç araştırmaya rastlanmıştır. Burks ve arkadaşlarının (2012), özgecilik - empati ilişkisi hipotezini incelemek üzere yaptıkları araştırmalarının örneklemini psikoloji bölümünde okuyan üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Aynı şekilde, eğitim fakültesi öğrencilerinin (Duru, 2002; İşmen ve Yıldız (2005) ve hemşirelik bölümü öğrencilerinin (Kaçar-Banbal, 2010; Rognstad ve ark., (2004; Akt., Kaçar-Banbal, 2010) özgecilik düzeyleri de incelenmiştir.

Kendilerini hastalarına adayan hemşireler, doktorlar, öğrencilerinin en iyi şekilde yetişmesi için her türlü fedakârlığı gösteren öğretmenler ve din görevlileri özgecilik eğiliminin günlük yaşamdaki canlı örnekleridir (Aydın, 2005). Karşılık beklemeden vermek, örneğin karşılıksız kan vermeye, yaşamını başkasınınkini kurtarmak için feda etmeye hazır olmak, o kişinin sevgi dolu olduğunu gösterir. Vermek ve paylaşmak suretiyle başkaları için özveride bulunma eğilimine hastabakıcılar, doktorlar, din adamları arasında rastlanır (Fromm, 1997a: 181). McGaghie, Mytko, Brown ve Cameron (2002) doktorluk, hemşirelik, sosyal hizmet uzmanlığı gibi, sağlık hizmeti veren meslek gruplarında özgeci davranışın oldukça değerli olduğunu, çünkü özgeci kişilerin kendi çıkarlarından çok diğerinin yararına davrandığını ifade etmişlerdir (Akt., İşmen ve Yıldız, 2005). Bundan dolayı, öğretmen adaylarının yetiştiği eğitim fakülteleri, sağlık yüksekokulu ve ilahiyat fakültesi öğrencilerinin özgecilik düzeylerinin diğer fakülte öğrencilerine göre daha yüksek olacağı beklenen bir durum olarak değerlendirilebilir. Bu araştırmada, özgecilik açısından fakülteler arası bir farkın çıkmaması, öğrencilerin henüz aday olmaları ve mesleğin kazandırdığı nitelikleri ve mesleğe yönelik olumlu tutumları yeterince edinememiş olmalarıyla yorumlanabilir. Nitekim İşmen ve Yıldız'ın (2005) araştırmasında öğretmenlik yapanların öğretmenliğe ilişkin tutumlarının öğretmenlik yapmayanlardan (henüz öğretmen adayı olanlardan) daha olumlu olduğu ve daha özgeci oldukları saptanmıştır. Öğretmenlik mesleğine

yönelik olumlu tutumlara sahip olan kişilerin daha özgeci olmaları, öğretmenlik mesleğinde başkalarının yararına fedakârca davranmanın önemini kavramış olmalarından ileri geliyor olabilir.

5.5. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeyleri Açısından İyilik Hali ve Özgecilik Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum

Sınıf Düzeyi İle İyilik Hali İlişkisi

Öğrencilerin sınıf düzeyine göre iyilik hali düzeyleri incelendiğinde, sınıflar arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Öğrencilerin iyilik hali “kendini yönetme”, “arkadaşlık” ve “maneviyat” boyutu sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermezken; öğrencilerin toplam iyilik hali, iyilik hali “sevgi” ve “serbest zaman” boyutu sınıf düzeyine göre anlamlı farklılıklar göstermiştir. Bulgular, 4. sınıf öğrencilerinin 1. sınıf öğrencilerine göre toplam iyilik halinin; 4. sınıf öğrencilerinin 1., 2. ve 3. sınıf öğrencilerine göre iyilik hali “sevgi” boyutunun; 4. sınıf öğrencilerinin 3. sınıf öğrencilerine göre iyilik hali “serbest zaman” boyutunun anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermektedir (Bkz. Tablo 11).

Araştırmada, 4. sınıf öğrencilerinin toplam iyilik hali puanlarının 1. sınıflara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, 4. sınıf öğrencilerinin üniversite ortamına/çevresine alışmış olmalarıyla açıklanabilir. Nitekim, yapılan bir çalışmada (Enochs, 2001) iyilik hali ile ortama alışma düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir etkileşim olduğu saptanmıştır.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu olan, iyilik hali “sevgi” boyutunun 4. sınıf öğrencilerinde diğer sınıflara göre daha yüksek oluşu şu şekilde yorumlanabilir: Son sınıfa gelindiğinde meslek hayatına atılma ve evlilik planları yapma eğiliminin belirgin bir şekilde öne çıkması, üniversite öğrencilerinde karşı cinse ilgi duymayı, sevgi beslemeyi daha fazla ortaya çıkarabilen bir durum olarak düşünülebilir. Hayatın bu evresinde sevginin en baskın duygulardan biri olduğu söylenebilir. Myers ve arkadaşları (2000) sevgi ilişkilerinin, problem çözme becerilerinin paylaşımı, bağlılık, doyumsuz cinsel yaşam ve fiziksel yakınlık, beğenilme, iletişim, dinsel ve manevi yönelimlerin paylaşımı, sosyal bağlanma, ilgi, değer ve zaman paylaşımı yoluyla destek sağladığını belirtmişlerdir. Araştırmanın sonuçları bu durumu destekler niteliktedir.

Sınıf Düzeyi İle Özgecilik İlişkisi

Öğrencilerin sınıf düzeyine göre özgecilik düzeyleri incelendiğinde, sınıflar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bulgular, 3. sınıfta okuyan öğrencilerin 1.sınıfta okuyan öğrencilere göre özgecilik düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermiştir (Bkz. Tablo 11). Bu sonucu Kaçar-Banbal'ın (2010) yaptığı araştırma sonucu desteklememektedir. Kaçar-Banbal hemşirelik bölümü öğrencilerinin özgecilik düzeylerini incelediği araştırmasında, öğrencilerin sınıf düzeyleri ile özgecilik toplam puanında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Prososyal davranışın iki önemli tipi vardır. Bunlar işbirliği ve özgecildir. İşbirliği ortak hedeflere ulaşmaya katkı sağlayan bir davranış türüdür. Örneğin, birlikte öğrenim gören iki öğrenci bilgilerini paylaşıyorlarsa, karşılıklı birbirlerini sınıyorlarsa, ortak etkinlikleri için birlikte zaman ve enerji harcıyorlarsa işbirliği yaptıkları söylenebilir. Özgeci ve işbirliği davranışı gösteren kimsenin belli bir bedel ödemesi söz konusudur. Ancak özgecilikte farklı olan, davranışın kişisel çıkar beklentisi olmadan yapılmasıdır. Özgeci davranışlar çoğunlukla özgeciliğin yanısıra kişisel kazanç beklentisi de içerebilir. Bir güdünün içine başka güdüler de karışabilir. Özgeciliği bir işbirliği ilişkisi süreci izleyeceği gibi kişisel kazanç için başlatılan işbirliği ilişkisi, zamanla özgeciliği doğurabilir (Bilgin, 1988). Araştırmanın bulguları bu durumu destekler niteliktedir. Üçüncü sınıfa gelinceye kadar aralarında işbirliği gelişen öğrencilerin bu ilişkilerini zamanla özgeci davranışlarıyla zenginleştirdikleri söylenebilir.

5.6. Üniversite Öğrencilerinin Doğum Sıraları Açısından İyilik Hali ve Özgecilik Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum

Doğum Sırası İle İyilik Hali İlişkisi

Öğrencilerin doğum sırasına göre iyilik hali “kendini yönetme”, “arkadaşlık”, “serbest zaman” ve “sevgi” boyutu ve toplam iyilik hali düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken; öğrencilerin iyilik hali “maneviyat” boyutu doğum sıralarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. İlk bulgulara göre, ilk ve ortanca çocukların son çocuklara göre iyilik hali maneviyat boyutlarının anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür (Bkz. Tablo 13).

İlgili literatürde doğum sırası ile iyilik hali arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlanılmadığı için bu çalışmanın sonuçlarını daha önceki çalışma bulgularıyla karşılaştırma imkânı bulunamamaktadır. Bununla birlikte, ortanca çocukların iyilik hali maneviyat boyutlarının son çocuklara göre anlamlı derecede yüksek çıkması şu şekilde yorumlanabilir: Adler, ailedeki diğer çocukların varlığını ve bunun çocuğun gelişimi üzerindeki etkilerine dikkat çektiği bilinen ilk kuramcıdır. Ona göre çocuğun diğer kardeşler arasındaki durumu dünyaya geliş sırası açısından kendine özgü bazı sorunları da birlikte getirir (Gençtan, 2005). En küçük çocuk kendisinden sonra gelen bir kardeş olmadığı için, yarışmak ve annesinin ilgisini paylaşmak zorunda kalmaz. Çoğu kez şımartılır ve ailesinin gözünde her zaman çocuk kalır. Bu durum son çocuğun benmerkezci tutumlar geliştirmesine sebep olabilir. Ortanca çocuğun otoriteyle fazla bir sorunu bulunmaz. Diğerleri kadar yetenekli olmadığı yönünde taşımış olduğu inanç ortanca çocuğun ileriki yaşamında tepkisel ve kendini aşma çabası içerisinde bir insan olmasına ya da ezik ve karamsar bir kişilik geliştirmesine sebep olabilir (Gençtan, 2005). Bu çocuklar yeni deneyimlere daha açık olurlar. Çünkü ancak bu şekilde kendilerine uygun bir yer edinebilirler. Bu durum, onların empati ve hayal güçlerinin daha yüksek olmasına ve daha bağımsız düşüncelerini sağlar (Bee ve Boyd, 2009). Ortanca çocuğun kendini aşma çabası içerisinde olması maneviyata yönelmesine ve böylece hayatın maddi boyutunun ötesine geçen sonsuzluğa açıklık gibi kişisel ve özel inançlar geliştirmesine sebep olabilir. Yine ortanca çocukların empati ve hayal güçlerinin daha yüksek olması onlarda iyilik hali maneviyat boyutunun umut ve iyimserlik yaşamın anlam ve amacı, başkalarına şefkat besleme, insanlara yardım gibi unsurlarının ortaya çıkmasına imkan sağlayabilir.

Doğum Sırası İle Özgecilik İlişkisi

Öğrencilerin doğum sırasına göre özgecilik düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. (Bkz. Tablo 13). İlgili literatürde doğum sırası ile özgecilik arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlanılmadığı için bu çalışmanın sonuçlarını daha önceki çalışma bulgularıyla karşılaştırma imkânı bulunamamaktadır.

5.7. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Çevreleri Açısından İyilik Hali ve Özgecilik Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum

Sosyal çevre ve iyilik hali ilişkisi

Öğrencilerin sosyal çevrelerine göre iyilik hali düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Öğrencilerin sosyal çevrelerine göre iyilik hali “maneviyat”, “arkadaşlık” ve “sevgi” boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmazken; öğrencilerin toplam iyilik hali, iyilik hali “kendini yönetme” ve “serbest zaman” boyutu sosyal çevrelerine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Buna göre, öğrencilerden şehirde yaşayanların köyde yaşayanlara göre toplam iyilik hali; şehirde yaşayanların kasabada ve köyde yaşayanlara göre kendini yönetme; şehirde yaşayanların kasabada yaşayanlara göre serbest zaman puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. (Bkz. Tablo 12).

Köyde ve kasabada yaşayanların toplam iyilik hali, iyilik hali “kendini yönetme” ve “serbest zaman” puanlarının şehirde yaşayanlara göre daha düşük olmasının sebebi, fiziksel, sosyal, entelektüel, yaratıcı ve gönüllü etkinlikleri içeren sosyal aktivite imkânının daha sınırlı olmasıyla açıklanabilir. Ayrıca, köy ve kasabalarda geleneksel aile bağları ve insan ilişkilerinin etkisi sebebiyle bireysel olarak davranmak yerine içinde bulunduğu topluma uyma eğiliminin daha baskın olduğu söylenebilir.

Sosyal çevre ve özgecilik ilişkisi

Öğrencilerin sosyal çevrelerine göre özgecilik düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. (Bkz. Tablo 17). Bu bulgu bazı araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir (Dixon ve Stevick, (1982; Akt., Topses, 2012; Kaçar-Banbal; 2010; Morton ve ark.,1982)

Diğer taraftan bu bulgu, küçük yerleşim birimlerinde birincil ilişkilerin daha yoğun yaşanacağı, dolayısıyla küçük şehir ve kasabalarda oturanların, büyük şehirde oturanlara göre daha yüksek oranda yardım etme eğiliminde olduklarını belirten çalışmalarla paralellik göstermemektedir (Duru 2002; Çalık, Özbay, Erkan, Kurt ve Kandemir, 2008; Bridge ve Coady (1996; Akt., Kaçar-Banbal, 2010).

Duru, çalışmasında, yaşamının çoğunu köylerde geçirenlerin yardım etme davranışı puanlarının diğer gruplardan daha yüksek olduğunu ve yardım etme davranışının, yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim birimlerine göre değiştiğini

bulmuştur ve bu sonuçların Nadler (1986), Levine ve ark. (1994) ve Bridges ve Coady (1996) bulgularıyla tutarlı olduğunu ifade etmiştir (Akt., Duru, 2002).

Kentte yaşayanlar aşırı derecede ruhsal uyarımlar yaşar, bu durum onları duygularını baskılamaya günlük yaşamın karmaşıklığıyla daha kolay baş edebilmek için yaşamlarını küçük bölmelere ayırmalarına sebep olur. Ancak bütün bunlarla birlikte kent yaşamı, bireye daha karmaşık ve hassas duyarlılıklar ve farkında oluş biçimleri sunma potansiyeline de sahiptir (Lupton, 2002; Akt., Ayten, 2010). Kırsal çevrelerde geleneksel yardımlaşma usulleri geçeliyken şehirlerde yardım etmenin kent yaşamına uygun yeni modern formları ortaya çıkmaktadır. Şehirde yaşayan bireyler, büyük grubun içerisinde kendilerine küçük gruplar oluşturarak yardımlaşmanın devamını sağlamaktadırlar. Köylerdeki imece usulü yardımlaşmanın yerini, şehirlerde kermesler, yardım amaçlı düzenlenen kampanyalar, konserler ve benzerleri almıştır (Ayten, 2010). Diğer taraftan, günümüzde iletişim ve ulaşım imkânlarının artması köylerle şehirleri birbirine yaklaştırmıştır. Bu yaklaşma köyde yaşayanlarla şehirde yaşayanların karakterlerini, tutum ve tercihlerini de etkilemiş olabilir. Köylerdeki geleneksel işbirliği, örneğin imece usulü çalışma gibi köy ortamına özgü yaşantıların eskisine göre günümüzde zayıfladığı söylenebilir. Diğer bir deyişle, kırsal çevrede yaşayanların kentlerde yaşayanlardan daha özgeci olabilmelerine zemin hazırlayan geleneksel yapının etkisinin azalmış olabileceği düşünülebilir. Kısacası, günümüzde özgecilik eğiliminin sosyal çevreye göre artma veya azalma şeklinde bir farklılık göstermediği söylenebilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonuçlarının genel bir değerlendirmesi yapılmış ve bu değerlendirmeler sonucunda uygulamaya ve ileride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

6.1. Sonuç

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin iyilik hali ile özgecilik düzeyleri arasındaki ilişki ve özgeciliğin iyilik halini yordama düzeyi belirlenmeye çalışılmıştır. Bunun yanında, cinsiyet, fakülte, sınıf, doğum sırası ve sosyal çevre ile iyilik hali ve özgecilik arasında anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgular şöyle özetlenebilir:

Öğrencilerin toplam iyilik hali ve iyilik hali alt boyutları ile özgecilik düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre özgecilik düzeyi arttıkça iyilik halinin arttığı söylenebilir. Ayrıca, özgeciliğin iyilik halinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Cinsiyet açısından, kız öğrencilerin iyilik hali maneviyat boyutunun, erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. İyilik halinin diğer boyutlarının ve özgeciliğin cinsiyete göre değişmediği görülmüştür.

Öğrencilerin toplam iyilik hali, maneviyat alt boyutu dışında, iyilik hali alt boyutlarının ve özgecilik düzeylerinin öğrenim gördükleri fakülteye göre farklılaşmadığı bulunmuştur. İlahiyat Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin iyilik hali maneviyat boyutunun İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin sınıf düzeyine göre toplam iyilik hali, sevgi ve serbest zaman alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bulgular, 4. sınıfta okuyan öğrencilerin 1. sınıfta okuyan öğrencilere göre toplam iyilik halinin; 4. sınıfta okuyan öğrencilerin 1., 2. ve 3. sınıf öğrencilerine göre iyilik hali sevgi boyutunun; 4. sınıfta okuyan öğrencilerin 3. sınıfta okuyan öğrencilerine göre iyilik hali serbest zaman

boyutunun anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermiştir. Sınıf düzeyi ile iyilik halinin diğer alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Öğrencilerin özgecilik düzeyinin 3. sınıfta okuyan öğrencilerde 1.sınıfta okuyan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Öğrencilerin doğum sırasına göre toplam iyilik hali, maneviyat alt boyutu dışında, iyilik hali alt boyutlarının ve özgecilik düzeylerinin farklılaşmadığı bulunmuştur. Öğrencilerin, iyilik hali maneviyat boyutunun, ortanca çocuk olanların son çocuk olanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin sosyal çevrelerine göre iyilik hali maneviyat, arkadaşlık, sevgi alt boyutlarının ve özgecilik düzeylerinin farklılaşmadığı bulunmuştur. Öğrencilerden şehirde yaşayanların köyde yaşayanlara göre toplam iyilik hali; şehirde yaşayanların köy ve kasabada yaşayanlara göre kendini yönetme; şehirde yaşayanların kasabada yaşayanlara göre iyilik hali serbest zaman boyutlarının anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.

6.2. Öneriler

Aşağıda araştırmada elde edilen bulgular ışığında uygulamalara ve bu konuda yapılacak araştırmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

6.2.1. Araştırma Bulgularına Dayalı Öneriler

Bu çalışmanın sonuçları iyilik hali ile özgeciliğin arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu; özgeciliğin iyilik halinin önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda, cinsiyetin, fakültenin, sınıfın, doğum sırasının ve sosyal çevrenin iyilik hali ve özgecilik düzeyine etkisini ortaya koymuştur. Bu yüzden, bu çalışmanın sonuçları, üniversite yöneticileri, psikolojik danışmanlar ve eğitimciler için bir veri kaynağı sağlayabilir.

Bu araştırmada özgeciliğin iyilik halini artırdığı saptanmıştır. Geliştirilecek iyilik hali programlarında özgeci davranışı geliştiren –yardım kuruluşlarının etkinliklerine katılma, toplumdaki çeşitli ihtiyaç alanlarına yönelik yardım faaliyetleri düzenleme gibi- etkinliklere ver verilerek, bu programların etkinliği araştırılabilir.

6.2.2. İleride Yapılacak Araştırmalar İçin Öneriler

1. Araştırma, Malatya’da bir devlet üniversitesinde gerçekleştirilmiştir. Türkiye’nin farklı bölgelerindeki üniversitelerde yapılacak benzer çalışmalar ile bu araştırma bulgularını karşılaştırabilme olanağını sağlayabilir.
2. Bu araştırma üniversite öğrencilerinin iyilik halini ölçmektedir. Benzer çalışmalar toplumun farklı kesimleriyle örneğin öğrenci olmayan yetişkinlerle, yaşlılarla, hastalarla, engellilerle ya da herhangi bir meslek gurubuyla yapılabilir.
3. Psikolojik danışmanlık özünde başkalarına yardım etmeyi içermektedir. Özgecilik, geniş anlamda yardım etme olgusuyla ilişkili bir prososyal davranıştır. Bu bağlamda psikolojik danışmanların özgecilik düzeylerini inceleyen araştırmalar yapılabilir.
4. Bu araştırma genel olarak üniversite öğrencilerini iyilik halini incelemek amacıyla yapılmıştır. “İyilik hali” konusu bir üniversitenin fakülte ve bölümleri içinde öncelikle sağlık bilimler ve psikolojik danışma ve rehberlik bölümünü ilgilendirmektedir. Örneğin, sosyal bilimler, fen-doğa bilimleri ve mühendislik bilimleri karşılaştırması yapılabilir. Özellikle, psikolojik danışma ve rehberlik bölümü öğrencilerinin iyilik hali düzeylerini ve iyilik hali düzeylerini etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik araştırmalar yapılabilir. Böylece geleceğin psikolojik danışmanlarının hizmet kalitesinin daha da yükseltilmesi hedeflenebilir.
5. Bu araştırmada özgeciliğin iyilik halini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Özgecilikte olduğu gibi, affedicilik, empati, kendini gerçekleştirme, benlik saygısı, yaratıcılık gibi eğilimlerin de iyilik hali üzerindeki etkileri araştırılabilir. Bu ve benzeri eğilimlerle iyilik hali arasında yapılacak karşılaştırmalı araştırmalar, ruh sağlığı konusunda yeni açılımlar sağlayabilir, farklı bakış açıları sunabilir. Nitekim yurt dışında bu alanda bazı çalışmaların yapıldığı bilinmektedir.
6. Günümüzde ulusal ve ulusal merkezli olup uluslararası yardım kuruluşlarında gönüllü olarak çalışmak ya da maddî, manevî katkılarda bulunmak gibi özgeci davranışları bilfiil yapanlar üzerinde gerçekleştirilecek araştırmalarla, özgeciliğin iyilik haliyle ilişkisi incelenebilir.
7. Özgecilik, insan kişiliğini şekillendiren önemli karakterlerden birisidir. Üniversite öğrencilerinin özgecilik düzeylerinin de incelendiği bu araştırma, yükseköğretimde karakter eğitimine dikkat çekmektedir. Eğitim kurumlarındaki ders dışı tüm etkinlikler

karakter eğitime yöntemlerinden biri olarak kullanılabilir. Yükseköğretimde “topluma hizmet etmeyi öğrenme uygulamaları”, karakter eğitiminde başvurulan yöntemlerden biridir. İyi planlanmış topluma hizmet etmeyi öğrenme programları analiz edildiğinde bazı karakter niteliklerinin geliştiği bulunmuştur (Bakioğlu ve Sılay, 2011). Yükseköğretimde uygulanmakta olan topluma hizmet uygulamaları etkinliklerinin özgecilik gibi toplum yanlısı davranışların gelişmesine olan katkısı incelenebilir. Bir karakter olan özgecilik ile iyilik hali arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmadan hareketle, karakterler ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar yapılması önerilebilir.

8. Özgecilik ve benzer yardım etme davranışlarının teşvik edildiği, halka yönelik konferans, panel gibi etkinlikler düzenlenebilir, kitle iletişim araçları vasıtasıyla konunun uzmanları halkı bilgilendirip yönlendirebilir. Böylece özgeci davranışlarla iyilik halinin yükseltilmesi, iyilik halini yükselteceği yönlendirmesiyle de, özgeci davranışların teşvik edilmesi sağlanabilir.

9. Özgeciliğin ağır olmayan ruhsal vakaların terapilerinde ya da başarı sağlanan ağır vakaların rehabilitasyonunda iyilik halini artırıcı yöntemlerden birisi olarak kullanılması önerilebilir.

10. Biyolojik hastalıkların birçoğunun kaynağı psikolojik olabilmektedir. İnsanların iyilik halinin yükseltilmesi, ruhsal kaynaklı birçok bedensel hastalığın da tedavisini kolaylaştıracaktır. Ayrıca tedavinin ekonomik maliyetini de düşürecektir. Tıp alanında da –psikosomatik hastalıkların tedavisinde, hatta biyolojik kaynaklı hastalıkların rehabilitasyonunda- iyilik hali programlarının geliştirilip uygulanması önerilebilir.

11. Aile içi çatışmaların temelinde, aile bireylerinin bencilliğinin etkisinin olabileceği düşünüldüğünde, söz konusu çatışmaları engellemenin yollarından birisinin özgeci yaklaşımın benimsenmesi olduğu söylenebilir. Özgeci yaklaşım aile içi çatışmaları önleyebileceği gibi, bu çalışmada çıkan sonuç uyarınca da aile bireylerinin iyilik haline olumlu katkı sağlayacağı değerlendirilebilir. Diğer bir deyişle, aile terapisine yönelik çalışmalarda özgecilik gibi davranışların terapi edici ve iyilik halini yükseltici özelliklerinden yararlanılması önerilebilir. Devletin aileden sorumlu kurumlarının, bu araştırmanın ve yine yapılacak benzer araştırmaların sonucunu dikkate alarak, aile içi

sorunların çözümünde alternatif yollar bulabileceği söylenebilir. Ayrıca bu tür çözüm yollarının daha ekonomik olabileceğini ifade edebiliriz.

12. Engelliler, sokak çocukları ve yaşlılar her çağda olduğu gibi, günümüz toplumunun da sorumlu olduğu kesimi oluşturmaktadır. Toplumun bu kesimlerinin bakım, gözetim ve ihtiyaçlarının karşılanmasını motive edebilecek faktörlerden birisi de özgecilik gibi kişilik özellikleridir. Özgeciliğin, iyilik halini yükselteceği motivasyonu, bireyleri özgeci olmaya, dolayısıyla da, onları, toplumdan özgeci davranışlar bekleyen muhtaç kesimlere yardımda bulunmaya motive edebilir.

KAYNAKLAR

- Abood, D. A., & Conway, T. L. (1992). Health value and self-esteem as predictors of wellnessbehavior. *Health Values: Journal of Health Behavior, Education & Promotion*, 16(3), 20-26.
- Adams, T. B. (1995). *The conceptualization and measurement of perceived wellness*. Unpublished doctoral dissertation, The University of Texas, Austin.
- Adams, T. B., Bezner, J. R., Drabbs, M. E., Zambarano, R. J., & Steinhardt, M. A. (2000). Conceptualization and measurement of the spiritual and psychological dimensions of wellness in a college population. *Journal Of American College Health*, 48(4), 165-173.
- Adler, A. (1993a). *Psikolojik aktivite*. (Çev. B. Çorakçı), İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, A. (1993b). *Yaşamın anlam ve amacı*. (Çev. K. Şipal), İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, A. (1996). *Yaşama sanatı*. (Çev. K. Şipal), İstanbul: Say Yayınları.
- Akarsu, B. (1998). *Mutluluk Ahlakı*. İstanbul: İnkılâp Kitabevi.
- Akbaba, S. (1994). *Grupla psikolojik danışmanın sosyal psikolojik bir kavram olan özgecilik üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Akbaba, S. (2001). Özgecilik ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Atatürk Üniversitesi Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 85-95.
- Akdoğan, A. (2002). *Geleneksel toplumdan modern topluma geçişte dini hayat*. İstanbul: Rağbet Yayınları,
- Akyel, H. B. (1986). *Altruistic behavior and prosocial moral reasoning among turkish high school students*. Unpublished doctoral dissertation, University of Maryland.
- Alain, E. A. C. (1998). *Mutlu olma sanatı*. (Çev. S. N. Şimşek), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Amery, S. (2005). *The wellness of nurses working in oncology*. Unpublished doctoral Dissertation, Nelson Mandela Metropolitan University, Port Elizabeth, South Africa.

- Annak, B. B. (2005). *Sosyal destek, sosyal ağ, yaşam kalitesi ve yaşam doyumu: duygu- durum ve anksiyete bozukluğu tanısı alan kişiler ve düzenli hemodiyaliz tedavisi gören hastalar açısından bir karşılaştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Ansbacher, H. L. (1993). *Giriş: Adler'i tanımak*. (Çev. B. Çorakçı), İstanbul: Say Yayınları.
- Antalyalı, Ö. L. (2008). Varyans analizi. Ş. Kalaycı (Ed.), *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri içinde* (s. 129-182). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Armstrong, E. A. (1995). *Wellness in praxis: experiences of middle-age women elementary teachers*. Unpublished doctoral dissertation, The University of Toronto, Canada.
- Aronson, E, Wilson, T. D., & Akert, R. M. (2005). *Social psychology*. New Jersey: Pearson Perantice Hall.
- Arslan, M. (2004). *Türk popüler dindarlığı*. İstanbul: DEM Yayınları.
- Askegaard, M. L. (2000). *The impact of college wellness course on wellness knowledge, attitude, and behavior*. Unpublished doctoral dissertation, The University of North Dakota.
- Aydın, M. Z. (2005). *Ailede çocuğun ahlâk eğitimi*, İstanbul: Değerler Eğitim Merkezi Yayınları.
- Aypay, A. ve Eryılmaz, A. (2011). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkiler. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3 (1), 181-199.
- Bakioğlu, A. ve Silay, N. (2011). *Yükseköğretim ve öğretmen yetiştirmede karakter eğitimi*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Baltaş, Z. (2000). *Sağlık psikolojisi: Halk sağlığında davranış bilimleri*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bayhan, P. S. ve Artan, İ. (2004). *Çocuk gelişimi ve eğitimi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Bee, H. ve Boyd, D. (2009). *Çocuk gelişim psikolojisi*. (Çev. O. Gündüz), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Bezner, J. R., Adams, T. B., & Steinhardt, M. A. (1997). Relationship of body dissatisfaction to physical health and wellness. *American Journal of Health Behavior*, 21(2), 147-156.

- Bilgin, N. (1988). *Sosyal psikolojiye giriş*. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Bilgin, N. (2003). *Sosyal psikoloji sözlüğü*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Bilhan, S. (1991). *Eğitim felsefesi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları.
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science, 14*, 320–327.
- Britzman, M., & Main, F. (1990). Wellness and personality priorities. *Individual Psychology, 46*(1), 43-50.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (Çev. İ. D. Erguvan Sarıoğlu), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burks, D. J., Youll, L. K., & Durtschi, J. P. (2012). The empathy-altruism association and its relevance to health care professions. *Social Behavior and Personality, 40*(3), 395-400.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Chang, C. Y. (1998). *The role of distinctiveness in acculturation, ethnic identity, and wellness in Korean-American adolescents and young adults*. Unpublished doctoral dissertation, University of North Carolina, Greensboro
- Cirhinlioğlu, F. (2010). *Din psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Connolly, K. (2000). *The relationship among wellness, mattering, and job satisfaction*. Unpublished doctoral dissertation, University of North Carolina, Greensboro.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik danışma psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayınları.
- Coulter, I. D., Wilkes, M., & Der-Martirosian, C. (2007). Altruism revisited: a comparison of medical, law and business students' altruistic attitudes. *Medical Education, 41*, 341–345
- Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çalık, T., Özbay, Y., Erkan, S., Kurt, T. ve Kandemir, M. (2009). İlköğretim okullarında okul iklimi, zorbalık ve prososyal davranışlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 15*(60), 555-576.

- Çelik, C. (2002). *Şehirleşme ve din*. Konya: Çizgi Kitabevi
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11
- Degges-White, S. (2003). *The relationships among transitions, chronological age, subjective age, wellness, and life satisfaction in women at midlife*. Unpublished doctoral dissertation, University of North Carolina, Greensboro.
- Degges-White, S. E., Myers, J. E., Adelman, J. U., & Pastoor, D. D. (2003). Examining counseling needs of headache patients: A exploratory study of perceived stress and wellness. *Journal of Mental Health Counseling*, 25, 271-290.
- Degges-White, S., & Myers, J. E. (2006). Women at midlife: An exploration of chronological age, subjective age, wellness, and life satisfaction. *Adultspan Journal*, 5(2), 67-80.
- Deutsch, M., & Krauss, R. M. (1986). Psikoseksüel gelişim evreleri. (Çev. B. Onur), Ankara Üniversitesi, *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 9(1), 225-237.
- Dew, B. J. (2000). *The relationship among internalized homophobia, self-disclosure, self-disclosure to parents, and wellness in adult gay males*. Unpublished doctoral dissertation, University of North Carolina, Greensboro.
- Dice, D. (2002). *The relationship among coping resources, wellness, and attachment to companion animals in older persons*. Unpublished doctoral dissertation, University of North Carolina, Greensboro.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43
- Diener, E. (2009). The science of well-being: the collected works of Ed Diener. *Social Indicators Research Series*, 37, 11-58.
- Diener, E., Fujita, F., Tay, L., & Biswas-Diener, R. (2012). Purpose, mood, and pleasure in predicting satisfaction judgments. *Social Indicators Research Series*, 105, 333-341.
- Diener, E., Emmons, R.E., Larsen, R. J., & Levine, S. (1985). Intensity and frequency: dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(5), 1253-1265.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406

- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective wellbeing: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425.
- Dixon Rayle, A. (2002). *The relationship among ethnic identity, acculturation, mattering, and wellness in minority and non-minority adolescents*. Unpublished doctoral dissertation, University of North Carolina, Greensboro
- Doğan, T. (2003). İyilik halini değerlendirme ölçeğinin türk toplumuna uyarlama, güvenilirlik ve geçerlilik. H. Atılgan ve M. Saçkes (Ed.), *VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi* içinde (s. 82-83). Malatya: İnönü Üniversitesi.
- Doğan, T. (2004). *Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, T. (2006a). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin “maneviyat” ve “serbest zaman” boyutlarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 1-16.
- Doğan, T. (2006b). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Dergisi*, 30, 120-129.
- Doğan, T. (2008). Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve iyilik hali. *Türk PDR Dergisi* 26, 30-44.
- Doğan, T. ve Yıldırım, İ. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin “arkadaşlık” ve “sevgi” boyutlarının incelenmesi, *Eğitim Araştırmaları*, 24, 77-86.
- Duru, E. (2002). *Öğretmen adaylarında kişi-durum yaklaşımı bağlamında yardım etme davranışı eğilimi empati ve düşünme stilleri ilişkisi ve bu değişkenlerin bazı psikososyal değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Enç, M. (1990). *Ruhbilim terimleri sözlüğü*. Ankara: Karatepe Yayınları.
- Engin, P. (2009). *Erken çocuklukta özgeciliğin gelişimi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Enochs, W. (2002). *Wellness and adjustment to college based on type of residence hall and gender*. Unpublished doctoral dissertation, University of Arkansas.
- Erikson, E. H. (1984). *İnsanın sekiz çağı*. (Çev. B. Üstün ve V. Şar), Ankara: Birey ve Toplum Yayınları.

- Erkal, M., Baloğlu, B. ve Baloğlu, F. (1997). *Ansiklopedik sosyoloji s3zluğu*. İstanbul: Der Yayınları.
- Ersevım, İ. (1997). *Freud ve psikanalizin temel ilkeleri*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Eryılmaz, A. ve Aypay, A. (2011). Ergen 3znel iyi oluğu ile kimlik statüsü iliğkisinin İncelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya G3kalp Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 16, 167-179.
- Fazlıoğlu, Y. (2009). Sosyal Geliğim. N. Aral ve T. Duman (Edit3rler), *Eğitim Psikolojisi*, İstanbul: Kriter Yayınları.
- Flynn, S. V., & Black, L. L. (2011). An emergent theory of altruism and self-interest. *Journal of Counseling & Development*, 89, 459-469.
- Francis, L. J. (1999). Happiness is a thing called stable extraversion: a further examination of the relationship between the oxford happiness inventory and eysenck's dimensional model of personality and gender. *Personality and Individual Differences*, 26, 5-11.
- Francis, L. J., & Wilcox, C. (1996). Religion and gender orientation. *Personality and Individual Differences*, 20(1), 119-121.
- Franzosi, S. L. (2000). *Social psychology*. Boston: McGraw Hill.
- Freedman, J. L., Sears, D. O., & Carlsmith, J. M. (1993). *Sosyal psikoloji*. (Çev. A. D3nmez), Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Freud, A. (1989). *Ego ve savunma mekanizmaları*. (Çev. Y. Erım), İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Freud, A. (t.y). *Anne babalar ve 3đretmenler için psikanaliz*. (Çev. N. Arslan), İstanbul: Yeni Zamanlar Yayınevi.
- Freud, S. (1997a). *Psikanalize giriğ dersleri*. (Çev. S. Budak), Ankara: 3teki Yayınevi.
- Freud, S. (1997b). *Psikopatoloji 3zerine*. (Çev. S. Budak), Ankara: 3teki Yayınları.
- Freud, S. (1997c). *Uygarlık din ve toplum*. (Çev. S. Budak), Ankara: 3teki Yayınevi.
- Fromm, E. (1995). *Sevme sanatı*. (Çev. Y. Salman), İstanbul: Payel Yayınları.
- Fromm, E. (1997a). *Sahip olmak ya da olmak*. (Çev. A. Arıtan), İstanbul: Arıtan Yayınevi.
- Fromm, E. (1997b). *Kendini savunan insan*. (Çev. N. Arat), İstanbul: Say Yayınları.

- Garrett, M. T. (1999). Soaring on the wings of the eagle: Wellness of Native American high school students. *Professional School Counseling*, 3(1), 57-64.
- Gençtan, E. (2005). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2012). *Psikolojiye giriş psikoloji ve yaşam*. (Çev. G. Sart), İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gilbert, D. T., Fiske, S. T., & Lindzey, G. (1998). *The handbook of social psychology*. Newyorkand Oxford: Oxford University Pres.
- Gill, C. (2005). *The relationship among spirituality, religiosity, and wellness for poor, rural women*. Unpublished doctoral dissertation, University of North Carolina.
- Grace, T. W. (1997). Health Problems of College Students. *Journal of American College Health*, 45(6), 243-251.
- Granello, P. F. (1999). College students' wellness as a function of social support and empathic ability. *Journal of College Counseling*, 2, 110-120.
- Granello, P. F. (2001). A comparison of wellness and social support networks in different age groups. *Adulspan Journal*, 3(1), 12-22.
- Grusec, J. E. (2002). Children's social and moral reasoning. P. Smith (Edt.), *Childhood Social Development* (pp.457-470). USA: Blackwell Publishing.
- Güleç, C. (2002). *Kültür ve psikiyatri yazıları*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Hançerlioğlu, O. (1986). *Toplumbilim sözlüğü*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Hatfield, T., & Hatfield, S. R. (1992). As if your life depended on it: Promoting cognitive development to promote wellness. *Journal of Counseling and Development*, 71(2), 164-167.
- Hattie, J. A., Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2004). A factor structure of wellness: Theory, assessment, analysis, and practice. *Journal of Counseling & Development*, 82, 354-364.
- Haynes, F. (2002). *Eğitimde etik*. (Çev. S. Kunt Akbaş), İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Hermon, D. A., & Hazler, R. J. (1999). Adherence to a wellness model and perceptions of psychological well-being. *Journal of Counseling & Development*, 77, 339-343.
- Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *American psychologist*, 58(1), 64-74.

- Hobbes, T. (2005). *Leviathan or the matter, forme, & power of a commonwealth ecclesiall and civill*. UK: Cambridge University Press.
- Hogg, M. A. ve Vaughan, G. M. (2007). *Sosyal psikoloji*. (Çev. İ. Yıldız ve A. Gelmez), Ankara: Ütopya Yayınları.
- Hoymes, M., Green, L.,& Qunto, R. (1984). Maslow's hierarchy, moral development and prosocial behavioral skills within a child psychiatric population. *Motivation and Emotion*, 8(1), 23-31.
- Hutchinson, G. (1996). *The relationship of wellness factors to work performance and job satisfaction among managers*. Unpublished doctoral dissertation, University of North Carolina, Greensboro
- Ingersol, R. E. (1994). Spirituality religion and counseling: Dimension and relationships. *Counseling and Values*, 38(2), 98-111. <http://ehis.ebscohost.com/eds/detail?> adresinden 28 Mayıs 2012 tarihinde edinilmiştir.
- İşmen, E. ve Yıldız, A. (2005). Öğretmenliğe ilişkin tutumların özgecilik ve atılganlık düzeyleri açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 11(42),151-166.
- İzveren, Â. (1980). *Toplumsal töre bilim*. Ankara: Ankara İktisadi ve Ticari İlimler Akademisi Yayını.
- Jahoda, G. (2011). *Sosyal psikoloji tarihi*. (Çev. Ş. Başlı), İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları.
- Jakobi, J. (2002). *Jung psikolojisi*. (Çev. M. Arap), İstanbul: İlhan Yayınları.
- Jung, C. G. (1989). *Aspects of the Feminine*. London: Routledge.
- Jung, C. G. (2002). *Essays on Contemporary Events*. London: Routledge.
- Kaçar-Banbal, G. (2010). *Hemşirelik öğrencilerinin özgecilik düzeyleri*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1972). *Sosyal değişimin psikolojik boyutları; İzmir lise öğrencileri üzerinde bir inceleme*. Ankara: Sosyal Bilimler Derneği Yayınları.
- Karadağ, E. ve Mutafçılar, I. (2009a). Prososyal davranış ekseninde özgecilik üzerine teorik bir çözümleme. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 41-70.
- Karadağ, E. ve Mutafçılar, I. (2009b). İlk ve orta öğretim öğretmenlerinin özgecilik düzeyleri üzerine bir araştırma. *Ondokuz Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 75-92.

- Kee-Lee, C. (1998). Effects of age, gender, and participation in volunteer activities on the altruistic behavior of Chinese adolescents. *Journal of Genetic Psychology, 159*(2), 195-201.
- Kesgin, C. ve Topuzoğlu, A. (2006). Sağlığın Tanımı; Başa ıkma. *İstanbul Kültür Universitesi, 3*, 47-49.
- Kitko, C. T. (2001). Dimension of wellness and the health matters program at penn state. *Home Health Care Management & Practice, 13*(4), 308-311.
- Korkut, F. (2004a). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Korkut, F. (2004b). Önleme ve iyilik hali. *Eğitim Araştırmaları, (15)*,79-87.
- Kropotkin, P. (2001). *Evrimin bir faktörü karşılıklı yardımlaşma*. (ev. I. Ergüden ve D. Güneri), İstanbul: Kaos Yayınları.
- Kumru, A., Carlo, G. ve Edwards, C. P. (2004). Olumlu sosyal davranışların ilişkisel, kültürel, bilişsel ve duyuşsal bazı değişkenlerle ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi, 19*(54), 109-125
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psikoeğitim Programının niversite ğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Lauzon, L. L. (2002). *Teacher wellness: An interpretive inquiry*. Unpublished doctoral dissertation, The Universty of Victoria.
- Littauer, F. (2002). *Kişiliğinizi tanıyın*. (ev. D. Dizman), İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Makinson, L. (2001). *The relationship of moral identity, social interest, gender, and wellness among adolescents*. Unpublished doctoral dissertation, University of North Carolina, Greensboro.
- Maltby, J., & Day, L. (2004). Should never the twain meet? İntegrating models of religious personality and religious mental health. *Personality and Individual Differences, 36*(6), 1275-1290.
- Marinoff, L. (2004). *Felsefe terapisi*. (ev. E. Skmen), İstanbul: Gendaş A. ř.
- Maslow, A. (2001). *İnsan olmanın psikolojisi*. (ev. O. Gündüz), İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Maslow, A. H. (1996). *Dinler, değerler, doruk deneyimler*. (ev. H. K. Sönmez), İstanbul: Kuraldışı Yayınları.

- Mastain, L. (2006). The lived experience of spontaneous altruism: A phenomenological Study. *Journal of Phenomenological Psychology*, 37(1), 26-52.
- Maşraf, F. U. (2003). *The effect of a wellness oriented stres management program on streslevel and coping strategies of university students*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Mehmedoğlu, A. U. (2004). *Kişilik ve din*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Memnun, S. (2006). *Algılanan esenlik ölçeğinin (perceived wellness scale) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ve beden eğitimi öğretmenlerinin esenlik algıları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Merter, M. (2006). *Dokuz yüz katlı insan traspersonal psikoloji*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Millar, J. S., & Hull, C. (1997). Measuring human wellness. *Social Indicators Research*, 40, 147-158.
- Miller, A. R., & Shelly, S. (2007). A'dan Z'ye kişiliğiniz. (Çev. S. Alayunt), İstanbul: Okyanus Us Yayıncılık.
- Miller, P. H. (1997). Emational cognitive behevioral and temperament characteristics of heig-empathy children. *Motivation and Emation*, 21(1), 109-126.
- Miller, P. H. (2008). *Gelişim psikolojisi kuramları*. (Çev. Z. Gültekin), İstanbul: İmge Kitabevi.
- Mobley, K. (2005). *The relationship among gender role conflict, counselor training, and wellness in Professional male counselors*. Unpublished doctoral dissertation, University of North Carolina, Greensboro.
- Morrison, N. K., & Severino, S. (2007). Altruism: Toward a psycho-biospiritual Coceptualization. *Zygon*, 41(1), 25-39.
- Morton, G., Lewandowski, H., & Carill, R. (1982). Altruistic behaviour in rural and urban, residential and business areas. *Basic and Applied Social Psychology*, 2, 155-160.
- Munn, R. H. (2000). *The relationship between perceptions of stress and perceptions of welness among college student as moderated by adabtability, cohesion, and use of humor*. Unpublished doctoral dissertation, Mississippi.

- Musick, M. A., & Wilson, J. (2003). Volunteering and depression: The role of psychological and social resources in different age groups. *Social Science and Medicine*, 56, 259–269.
- Mutafçılar, I. (2008). *Özgeciliik kavramının tarihsel gelişimi ve öğretmen özgeciliği üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Myers, J. E. (1992). Wellness, prevention, and development: The cornerstone of the Profession. *Journal of Counseling and Development*, 71, 136-139.
- Myers, J. E., & Beethel, A. (2004). Stress, wellness, and mattering among cadets at West Point: Factors Affecting a fit and healthy force. *Military Medicine*, 169, 475-482.
- Myers, J. E., & Degges-White, S. E. (2007). Aging well in an upscale retirement community: The relationships among perceived stress, mattering, and weilness. *Adultspan Journal*, 6(2), 96-110.
- Myers, J. E., Mobley, K., & Booth, C. S. (2003). Wellness of counseling students: Practicing what we preach. *Counselor Education & Supervision*, 42, 264–274.
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2005). The indivisible self: An evidence-based model of wellness (reprint). *The Journal of Individual Psychology*. 61(3), 269-279.
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2008). Wellness Counseling: The evidence base for practice, *Journal of Counseling & Development*, 86, 82-493.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, 78, 251-266.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2004). *Wellness Evaluation of lifestyle: Sampler set manual, instrument (form S), and scoring guide*. Mind Garden Inc. www.mindgarden.com adresinden 7 Mart 2012 tarihinde edinilmiştir.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2005). *Five factor wellness inventory manual and elementary school versiyons*. Mind Garden Inc. www.mindgarden.com adresinden 2 Mart 2012 tarihinde edinilmiştir.
- Myers, J. E., & Williard, K. (2003). Integrating spirituality into counselor preparation: A developmental approach. *Counseling and Values*, 47, 142-155.
- Oğuz-Duran, N. (2006). *Wellness among turkish university students: investigating the construct and testing the effectvess of an artenriched wellness program*. Yayınlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Oğuz-Duran, N. ve Tezer, E. (2007). Sanat etkinlikleriyle zenginleştirilmiş grupla psikolojikdanışma programının üniversite öğrencilerinin iyilik hali üzerine etkisi. *Türk PDR Dergisi*, 28, 63-77.
- Okyay, N. (2008). *Hemşirelerin maneviyat ve manevi bakıma ilişkin düşüncelerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Omizo, M. M., & Omizo, S. A. (1992). Promoting wellness among elementary school children. *Journal of Counseling & Development*, 71(2), 194.
- Onatır, M. (2008). *Öğretmenlikte Özgecilik ile Değer Tercihleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yedi Tepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Oral, L. ve Köse, S. (2011). Hekimlerin duygusal emek kullanımı ile iş doyum ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiler üzerine bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 16(2), 463-492.
- Oswald, A. P. (1996). The effects of cognitive and effective perspective taking on empathic concern and altruistic helping. *The Journal of Social Psychology*, 136(5), 613-624.
- Öymen, M. M. R. (1975). *Psikoloji sosyoloji ve pedagoji açısından ahlak eğitimi*. İstanbul: Murat Matbaacılık.
- Öz, F. (1998). Hemşirelikte özgecilik (yardım edicilik). *C. Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2(1), 53-58.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyum. *Geriatri*, 6(2), 72-74.
- Öztürk, M. M. (1997). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Özü, Ö. (2010). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı stresle başa çıkma becerileri eğitim programının işgörenlerin stres, kaygı ve iyilik hali düzeylerine etkisi: Karşıyaka vergi dairesi örneği*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Page, R. M. (1990). Adolescent shyness and wellness impairment. *Wellness Perspectives*, 7(1), 3-13.
- Palombi, B. J. (1992). Psychometric properties of wellness instruments. *Journal of Counseling and Development*, 71(2), 221-226.
- Pateman, B. (2004). Healthier students, better learners. *Educational Leadership*, 70- 74.
- Penner, L. A. (1978). *Social psychology*. Newyork: Oxford University Press.

- Penner, L. A., Dovidio, J. E., Piliavin, J. A., & Shroeder, D. A. (2005). Prosocial behavior: Multilevel perspectives. *Annual Review of Psychology*, 56, 365-392.
- Pliavin, J. A., & Charng, H. (1990). Altruism: A review of recent theory and research. *Annual Review Of Sociology*, 16, 27-65.
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye Giriş*. (Çev. T. Geniş), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Prager, D. (1998). *Mutluluk ciddi bir sorundur*. (Çev. O. Tuncay), İstanbul: Alkım Yayınları.
- Püsküllüoğlu, A. (1999). *Türkçe Sözlük*. İstanbul: Doğan Kitap.
- Riley, L. D. (2005). *The relationship between wellness of counselor education students and attitudes toward personal counseling*. Unpublished doctoral dissertation, University of South Carolina.
- Rogers, C. R. (2012). *Kişi olmaya dair*. (Çev. A. Babacan), İstanbul: Okuyanıs
- Roysamb, E. Harris, J. R., Magnus, P., Vitterso, J., & Tambs, K. (2002). Subjective well-being sex specific effects of genetic and environmental factors. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 211-223. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii> adresinden 10 Mayıs 2012 tarihinde edinilmiştir.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Rycroft, C. (1989). *Psikanaliz sözlüğü*. (Çev. M. Sağman Kayatekin), İstanbul: Ara Yayıncılık.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6), 1069-1081.
- Salais, D., & Fisher, B. R. (1995). Sexual preference and altruism. *Journal of Homosexuality*, 28(1-2), 185-197.
- Sargın, M., Sargın, H., Şengül A. M., Hezer, Ö., Aydın, G. ve Yayla, A. (2001). Tip 2 diyabetli ve / veya hipertansif vakalarda ruhsal iyilik halini etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Kartal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Tıp Dergisi*, 12, 1-2-3.
- Sarı, T. (2003). *Wellness and its' correlates among university students: Relationship status, gender, place of residence, and GPA*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Schwartz, C. E., Keyl, P. M., Marcum, J. P., & Bode, R. (2009). Helping others shows differential benefits on health and well-being for male and female teens. *Journal Happiness Studies*, 10, 431–448.
- Seligman, M. E. P. (2007). *Gerçek mutluluk*. (Çev: S. Kunt Akbaş), Ankara: HYB Basım Yayın.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*. 55(1), 5-14.
- Sinclair, S. (2001). *Objectification experiences, sociocultural attitudes toward appearance, objectified body consciousness, and wellness in heterosexual Caucasian college women*. Unpublished doctoral dissertation, University of North Carolina, Greensboro.
- Sinclair, S., & Myers, J. E. (2004). The relationship between objectified body consciousness and wellness in a group of college women. *Journal of College Counseling*, 7, 151–160.
- Smith, H. L. (2006). *The relationship among wellness, severity of disturbance, and social desirability of entering master's level counseling students*. Unpublished doctoral dissertation, Central Florida University University of North Carolina.
- Steigerwald, F. (2000). *The relationship of family-of-origin structure and family conflict resolution tactics to holistic wellness in college-age offspring*. Unpublished doctoral dissertation, Ohio University.
- Steward, J. L. (1998). *Reliability and validity of the Testwell: Wellness Inventory-High School Edition*. Unpublished doctoral dissertation, Middle Tennessee State University, U.S.A.
- Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (1991). Beyond social interest striving toward optimal health and wellness. *Individual psychology*, 47, 527-540
- Şemin, R. (1979). *Çocukta ahlâkî davranış ve ahlâkî yargı*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Şenol, S. (2006). *Çocuk ve gençlik ruh sağlığı*, Ankara: HYB Yayıncılık.
- Şerif, M. ve Şerif, C. W. (1996). *Sosyal psikolojiye giriş*. (Çev. M. Atakay ve A. Yavuz), İstanbul: Sosyal Yayınlar.
- Şimşek, Z. T. (2000). *Ruhsal bozukluğu olan kişilerin yaşam kaliteleri ve toplum içinde bakım ve tedavilerine örgütsel bir yaklaşım*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2010). *Sosyal psikoloji*. (Çev. A. Dönmez), İstanbul: İmge Kitabevi Yayınları.

- Tezcan, M. (1982). *Sosyolojik açıdan boş zamanların değerlendirilmesi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları.
- Timuçin, A. (2004). *Felsefe sözlüğü*. İstanbul: Bulut Yayınları.
- Top, M. Ş., Özden, S. Y. ve Efe-Sevim, M. (2003). Psikiyatride yaşam kalitesi. *Düşünen Adam*, 16(1), 18-23.
- Topses, G. (2012). elseverlik (alturizm) ve benseverlik (egoizm) ölçeğiyle ilgili geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education* 1(2), 60-70.
- Tuzgöl- Dost, M. (2005). Ruh sağlığı ve öznel iyi oluş. *Eğitim Araştırmaları*, 20, 223-231.
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.
- Tuzgöl-Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158),75-89.
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyininöznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, , Denizli.
- Uysal, V. (1996). *Dini tutum davranış ve şahsiyet özellikleri*. İstanbul: MÜİFAV Yayınları.
- Uysal, V. (2003). *Türkiye'de dindarlık ve kadın*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Wagstaff, C. A. (1998). *Wellness and adolescents: The effects of a school based intervention*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, McGill Universty, Montreal, Quebec, Canada.
- Waterman, A. S. (2007). On the importance ofdistinguishing hedonia and eudaimonia when contemplating the hedonictreadmill. *American Psychologist*, September, 612-613.
- Westgate, C. E. (1996). Spiritual wellness and depression. *Journal of Counseling & Development*, 75(1), 26-35.
- Witmer, J. M., & Sweeney, T. J. (1992). A holistic model for wellness and prevention over life span. *Journal of Counseling & Development*, 71(2), 140-148.
- Witmer, J. M., & Young, M. E. (1996). Preventing counselor impairment: A wellness approach. *Journal of Humanistic Education & Development*,

34(3). <http://ehis.ebscohost.com/eds/detail?> adresinden 28 Mayıs 2012 tarihinde edinilmiştir.

Wong, Y. J., Rew, L. & Slaikou, K. D. (2006). A systematic review of recent research on adolescent religiosity/spirituality and mental health. *Issues in Mental Health Nursing*, 27(2), 161-183.

Yalom, I. (1999). *Varoluşçu psikoterapi*. (Çev. Z. İyidoğan Babayiğit), İstanbul: KabalcıYayınevi.

Yapıcı, A. (2007). *Ruh sağlığı ve din*, Adana: Karahan Kitabevi.

Yavuzer, H., İşmen-Gazioğlu, E., Yıldız, A., Demir, Ş., Meşeci, F., Kılıçaslan, A. vd. (2006). Öğretmen özgeciliği ölçeği: Geliştirme, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 6(3), 947-972.

Yazgan-İnanç, B. ve Yerlikaya, E. (2010). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

EKLER**EK 1. İyilik Hali Ölçeği****EK 2. Özgecılık Ölçeği****EK 3. Kişisel Bilgi Formu****EK 4. Araştırma İzin Belgesi**

EK 1

İYİLİK HALİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda sizin iyilik halinizi değerlendirmek için yazılmış, sizi tanımlayan ifadeler yer almaktadır. Her bir maddeyi sizin için çoğunlukla doğru olduğu şekilde cevaplayın. Çoğunlukla kendinizi nasıl gördüğünüzü, nasıl hissettiğinizi ve nasıl davrandığınızı düşünün. Ölçekteki bütün maddeleri cevaplayın. Herhangi bir madde üzerinde çok fazla zaman harcamayın. Her madde için cevaplar “Tamamen Katılıyorum”, “Katılıyorum”, “Katılmıyorum” ve “Hiç Katılmıyorum” olmak üzere dört seçenekten oluşmaktadır.	A. Tamamen Katılıyorum	B. Katılıyorum	C. Katılmıyorum	D. Hiç Katılmıyorum
2. Stresle başa çıkma tarzımdan memnunum.				
3. Beslenme tarzım yeterli miktarda vitamin, mineral ve lifli besinleri içerir.				
4. Ciddi bir işle uğraşırken bile çoğunlukla mizahi bir yan bulurum.				
5. Beslenmemdeki yiyeceklerin miktarı ve kalitesinden memnunum.				
6. Kadın / erkek olmak benim için bir gurur ve doyum kaynağıdır.				
7. Sorunları çözmeye çalışırken, önce bilgi toplar, seçenekleri araştırır. Ve olası sonuçları değerlendiririm.				
13. Olumlu ve olumsuz duygularımı uygun bir biçimde ifade edebilirim.				
15. Sigara kullanmam.				
23. Serbest zaman etkinlikleri yaşamımın önemli bir parçasıdır.				
26. Güvenli ve uzun süredir devam eden en az bir tane yakın ilişkim var.				
27. Düşünce yeteneğimi uyaracak ve öğrenme düzeyimi arttıracak yollar ararım.				
35. Dua, meditasyon veya kişisel manevi uğraşlar yaşamımın düzenli bir parçasıdır.				
44. Değerli bir insan olduğuma inanırım.				
56. Kendimi değerli görebilmek için bir çok konuda yetenekli ve başarılı olmalıyım.				
70. Bilgiye ihtiyaç duyduğumda yardım isteyebileceğim arkadaşlarım vardır.				
71. Kültürel kimliğim benim için bir gurur ve doyum kaynağıdır.				
74. Genel olarak sağlıklı bir insanım.				
83. Gelecek hakkında iyimserim.				

EK 2

ÖZGECİLİK ÖLÇEĞİ

Bu soruların üzerinde fazla düşünmeden hızlıca tamamlayınız. Aşağıdaki her soruyu size göre en iyi ifade eden sayıyı 1 ile 5 arasında işaretleyiniz (1 çok azı, 5 çok fazlayı ifade eder).

- | | |
|--|---|
| 1- Akrabalarınız size ne ölçüde yardım ederler? | Çok az...1... 2... 3... 4... 5...Çok fazla |
| 10-Bir grubun görevlisi olarak ne ölçüde hizmet verirsiniz? | Çok az...1... 2... 3... 4... 5...Çok fazla |
| 14-Başkalarıyla şeker, sigara, kurabiyenizi vb. ne ölçüde paylaşırsınız? | Çok az...1... 2... 3... 4... 5... Çok fazla |
| 15-Mesela sizden “bir ekmek parası” isteyene ne kadar yardım edersiniz? | Çok az...1... 2... 3... 4... 5... Çok fazla |
| 18-Zor durumda kalmış olanlara insanlar ne ölçüde yardımcı olmaya hazırlar? | Çok az...1... 2... 3... 4... 5...Çok fazla |
| 19-Kendiniz için ne ölçüde sorumluluk taşıyabilirsiniz? | Çok az...1... 2... 3... 4... 5... Çok fazla |
| 20-Bir insan aile içi ya da dışı kimselere ne ölçüde yardımcı olmalı ve onlara karşı sorumluluk yüklenmelidir? | Çok az...1... 2... 3... 4... 5... Çok fazla |

EK 3

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programında yapmakta olduğum yüksek lisans tez çalışmasıdır. Vereceğiniz cevaplarla yardımınıza ihtiyaç duymaktayım. Ölçeklerde yer alan maddelere vereceğiniz içten ve samimi cevaplar araştırmanın amacına ulaşması açısından büyük bir önem taşımaktadır. Sizlerden elde edilen cevaplamalar, toplu halde veri analizine katılacağından bireysel değerlendirme yapılmayacaktır. Bu nedenle cevap kâğıtlarına isminizi belirtmeniz gerekmeyecektir.

Yardımanız için teşekkürlerimi sunarım.

Figen KASAPOĞLU
İ.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Öğrencisi

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Fakülteniz:
2. Bölümünüz:
3. Sınıfınız:
4. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
5. Sizin dışınızdaki (varsa) kardeşlerinizin sayısı:
6. Doğum Sıranız:
7. Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yerleşim yeri
Köy () Kasaba () İlçe () Şehir () Büyükşehir ()

T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı



SAYI : B.30.2.İNÜ.070.72.00/500 -4866

02.11/2011

KONU: Anket İzni

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

İlgi: 19.10.2011 tarih B.30.2.İNÜ.0.43.00/500-720 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Figen KASAPOĞLU'nun, Yrd.Doç.Dr. Yüksel ÇIRAK danışmanlığında yürütmekte olduğu "Özgecilik İle İyilik Hali Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu araştırmanın gereği olarak Üniversitemiz öğrencilerine anket uygulama isteği Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. İsmail ÖZDEMİR
Rektör a.
Rektör Yrd.

T.C. İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimleri Enstitüsü GELEN EVRAK	
Tarih	Numarası
11.11.2011	700