

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**YARDIM DAVRANIŞININ GÖNÜLLÜLERİN
PSİKOLOJİK VE SPİRİTÜEL İYİ OLUŞLARINA
ETKİSİ**

AFRA SÜMEYRA YAMAN

TEZ DANIŞMANI

PROF. DR. HASAN KAPLAN

İSTANBUL, 2022

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**YARDIM DAVRANIŞININ GÖNÜLLÜLERİN
PSİKOLOJİK VE SPİRİTÜEL İYİ OLUŞLARINA
ETKİSİ**

AFRA SÜMEYRA YAMAN

TEZ DANIŞMANI

PROF. DR. HASAN KAPLAN

İSTANBUL, 2022

TEZ ONAY SAYFASI

Bu tez tarafımızca okunmuş olup kapsam ve nitelik açısından Din Bilimleri (Din Psikolojisi) alanında yüksek lisans derecesini alabilmek için yeterli olduğuna karar verilmiştir.

Tez Jürisi Üyeleri

Unvan – Ad Soyad	Kanaati	İmza

Bu tezin İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından konulan tüm standartlara uygun şekilde yazıldığı teyit edilmiştir.

Teslim Tarihi

Mühür/İmza

AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Bu çalışmada yer alan tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak toplanıp sunulduğunu, söz konusu kurallar ve ilkelerin zorunlu kıldığı çerçevede, çalışmada özgün olmayan tüm bilgi ve belgelere, alıntılama standartlarına uygun olarak referans verilmiş olduğunu beyan ederim.

Adı Soyadı:

İmza:



ÖZ

YARDIM DAVRANIŞININ GÖNÜLLÜLERİN PSİKOLOJİK VE SPİRİTÜEL İYİ
OLUŞLARINA ETKİSİ

Yaman, Afra Sümeyra

Din Bilimleri Yüksek Lisans Programı

Öğrenci Numarası: 187034013

Open Researcher and Contributor ID (ORC-ID): 0000-0002-3664-5914

Ulusal Tez Merkezi Referans Numarası: 10509468

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Hasan Kaplan

Ekim 2022, 116 sayfa

“Bu proje İbn Haldun Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Komisyonu tarafından desteklenmiştir. Proje numarası: 2113”

Bu çalışmada yardım davranışının birey üzerindeki psikolojik ve spiritüel etkileri araştırılmıştır. Korelasyonel desenli nicel yöntemin tercih edildiği bu çalışmada amaçlı örnekleme metodu kullanılmıştır. Araştırmaya 18 yaş ve üzerindeki gönüllü ve gönüllü olmayan bireylerden oluşan 667 kişi katılmıştır. Araştırma verileri araştırma sorularımıza istediğimiz çeşitlilik, kapsam ve yeterlilikte yanıt sağlamaya uygun ölçekler kullanılarak online platformlar üzerinden elde edilmiştir. Gönüllülük ve yardım etme davranışının motivasyon ve sıklığının da sorulduğu sosyo-demografik bilgi formuna ek olarak, katılımcıların psikolojik iyi oluşunu ölçmek için PERMA İyi Oluş Ölçeği; manevi iyi oluşunu ölçmek için Spiritüel İyi Oluş Ölçeği; dünyaya, kendine ve diğer insanlara yönelik algısını ölçmek için ise Dünyaya İlişkin Varsayımlar (DİV) Ölçeği kullanılmıştır. Elde ettiğimiz bulgular, “iyilik iyileştirir mi?” araştırma sorusu bağlamında oluşturduğumuz hipotezleri büyük oranda desteklemektedir. Veriler üzerinde yaptığımız istatistiksel analizler, gönüllülük deneyimi ve yardım etme sıklığı ile PERMA İyi Oluş Ölçeği, Spiritual İyi Oluş Ölçeği ve DİV Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Gönüllülük deneyimi ve yardım etme davranış sıklığı yüksek olan

katılımcıların PERMA İyi Oluş Ölçeği (olumlu duygular, olumlu ilişkiler, anlamlılık, başarı ve sağlık alt boyutları) puanları gönüllülük ve yardım etme deneyimi olmayan veya seyrek olan katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yine aynı şekilde gönüllülük ve yardım etme davranış sıklığı yüksek olan katılımcıların Spiritual İyi Oluş Ölçeği anomi alt boyutu ve Dünyaya İlişkin Varsayımlar (DİV) Ölçeği (şans varsayımı, rastlantısallık varsayımı, kendilik değeri varsayımı, kontrol varsayımı alt boyut) puanlarının gönüllülük ve yardım etme deneyimi olmayan veya daha seyrek olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Dünya Varsayımları, Fedakarlık, Gönüllülük, Manevi İyi Oluş, Psikolojik İyi Oluş, Yardım Etme



ABSTRACT

THE EFFECTS OF HELP ACTIVITIES ON VOLUNTEERS' PSYCHOLOGICAL AND SPIRITUAL WELL-BEING

Yaman, Afra Sümeyra

MA in Religious Studies

Student ID: 187034013

Open Researcher and Contributor ID (ORCID): 0000-0002-3664-5914

National Thesis Center Reference Number: 10509468

Thesis Supervisor: Prof. Dr. Hasan Kaplan

October 2022, 116 Pages

“This work was supported by Research Fund of the İbn Haldun University.

Project Number: 2113”

In this study, the psychological and spiritual effects of volunteering and helping behaviors on the individual were investigated. Purposive sampling method was used in the study, in which the quantitative method with a correlational pattern was preferred. A total of 667 volunteers and non-volunteers, aged 18 and over, participated in the study. The research data were obtained through online platforms by using scales suitable for providing answers to our research questions with the variety, scope and competence we want. In addition to the socio-demographic information form in which the motivation and frequency of volunteering and helping behavior were also asked, the PERMA Well-Being Scale was used to measure the psychological well-being of the participants; Spiritual Well-Being Scale to measure spiritual well-being; The Assumptions Related to the World (DIV) Scale was used to measure his perception of the world, himself and other people.

Our findings largely supports the hypotheses we have formed in the context of the research question: “Does goodness heal?” Statistical analyzes of the data show that there is a statistically significant relationship between volunteering experience and helping frequency, PERMA Well-Being Scale, Spiritual Well-Being Scale and DIV

Scale scores. It was determined that the PERMA Well-Being Scale (positive emotions, positive relationships, meaningfulness, success and health sub-dimensions) scores of the participants with a high frequency of volunteering experience and helping behavior were higher than the scores of the participants who had no or infrequent experience of volunteering and helping. Likewise, the scores of the Spiritual Well-Being Scale (Anomie sub-dimension) and the Assumptions Related to the World (DIV) Scale (luck assumption, randomness assumption, self-worth assumption, control assumption sub-dimension) of the participants with a high frequency of volunteering and helping behaviors were found to be higher than the participants who had no or infrequent experience of volunteering and helping.

Keywords: Altruism, Helping, Spiritual Well Being, Psychological Well Being, World Assumptions, Volunteering

TEŞEKKÜR

Öncelikle anketlere katılımlarıyla bu çalışmanın tamamlanmasına katkı sağlayan tüm gönüllülere, gönüllülere ulaşmam konusunda desteklerini esirgemeyen Kızılay, Yeşilay, Greenpeace Türkiye, Ahbap Derneği, İHH, Uluslararası Genç Gönüllüler Derneği, MESAD, Beyoğlu Deliler ve Veliler Derneği çalışanlarına teşekkürü bir borç bilirim.

Bununla beraber danışman hocam Prof. Dr. Hasan Kaplan'a araştırma sürecim boyunca bana kattığı her şey için teşekkürlerimi sunarım.

Tezimin gerçekleşmesi için maddi destek veren İbn Haldun Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Komisyonu'na teşekkür ederim.

Lisans ve yüksek lisans hayatım boyunca her türlü desteğini hissettiğim değerli hocam Muhammed Emin Kılıç'a, ihtiyaç duyduğumda bana kıymetli vaktini ayıran Ali Ayten hocama, Vefa'lı dostlarıma, yazım sürecimde daima yanımda olan ve desteklerini esirgemeyen arkadaşlarım Rukiye Yiğit ve Hatice Ergin'e de ayrıca teşekkür etmek isterim.

Son ve özel olarak hayatımın her alanında olduğu gibi tez sürecimde de fedakarlık ve anlayışlarıyla yanımda olan, anketlerimin dağıtılması konusundaki yardımlarından, birer gönüllü olarak bana ilham olmalarına kadar her türlü desteği aldığım kıymetli aileme; bilhassa anne ve babama sonsuz sevgi ve teşekkürlerimle...

Afra Sümeyra Yaman

İSTANBUL, 2022

İÇİNDEKİLER

ÖZ	iv
ABSTRACT	vi
TEŞEKKÜR	viii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar LİSTESİ	xi
SEMBOLLER VE KISALTMALAR	xiii
BÖLÜM I GİRİŞ	1
1.1. Araştırma Konusu ve Problemi	3
1.2. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	4
1.3. Araştırma Sınırlılıkları ve Varsayımlar	5
1.3.1. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.3.2. Araştırmanın Varsayımları	6
1.4. Önceki Çalışmalar	6
1.4.1. Yerli Literatür	6
1.4.1.1. Yardım ve Özgecilik Davranışlarını Empati ve Dindarlık İlişkisi Açısından Ele Alan Çalışmalar.....	7
1.4.1.2. Gönüllü Motivasyonları ve Kazanımları Üzerine Yapılan Çalışmalar	11
1.4.1.3. Yardım ve Özgecilik ile İyi Oluş İlişkisini Ele Alan Çalışmalar	13
1.4.2. Yabancı Literatür	15
1.5. Araştırma Soruları ve Hipotezler	19
BÖLÜM II KAVRAMSAL ÇERÇEVE	21
2.1. İyilik Davranışına İlişkin Kavramlar.....	21
2.1.1. Prososyal Davranış ve Özgecilik.....	21
2.1.2. Gönüllülük.....	22
2.1.3. Yardım ve Hayırseverlik	24
2.1.4. Empati	25
2.2. İyilik Haline İlişkin Kavramlar	27
2.2.1. Psikoloji ve Ahlak Felsefesinde Psikolojik İyi Oluş - Öznel İyi Oluş İlişkisi	29
2.2.2. İyi Oluş ve Yaşam Doyumu	32
2.2.3. Spiritüel İyi Oluş	34

BÖLÜM III YÖNTEM	37
3.1. Evren ve Örneklem.....	37
3.2. Veri Toplama Araçları.....	38
3.2.1. Kişisel Bilgi Formu	38
3.2.2. PERMA İyi Oluş Ölçeği.....	38
3.2.3. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği.....	39
3.2.4. Dünyaya İlişkin Varsayımlar Ölçeği	40
3.3. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	41
3.4. Güvenirlik Analizi	41
3.5. Normallik Analizi	42
BÖLÜM IV ARAŞTIRMA BULGULARI VE TARTIŞMA	44
4.1. Tanımlayıcı İstatistikler.....	44
4.2. Ölçekler İçin Tanımlayıcı İstatistikler.....	56
BÖLÜM V SONUÇ VE ÖNERİLER.....	88
REFERANSLAR.....	95
EKLER.....	105
EK A	105
EK B	106
EK C	110
EK D	112
EK E	114
EK F	115
ÖZGEÇMİŞ.....	116

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analizi Sonuçları	42
Tablo 3.2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Normallik Analizi Sonuçları	43
Tablo 4.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı	44
Tablo 4.2. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri ile Gönüllülük Deneyimi İlişkisi.....	46
Tablo 4.3. Gönüllü Faaliyetlere Ayrılan Zaman Tablosu	47
Tablo 4.4. Gönüllülük Motivasyon Tablosu	48
Tablo 4.5. Gönüllülüğe Dair Değerlendirmeler Tablosu	51
Tablo 4.6. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Perma İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması.....	56
Tablo 4.7. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması.....	56
Tablo 4.8. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre DİV Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması	57
Tablo 4.9. Katılımcıların Yaşlarına Göre PERMA Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması	58
Tablo 4.10. Katılımcıların Yaşlarına Göre Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması.....	59
Tablo 4.11. Katılımcıların Yaşlarına Göre DİV Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması	60
Tablo 4.12. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre PERMA Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması.....	62
Tablo 4.13. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması	63
Tablo 4.14. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre DİV Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması.....	63
Tablo 4.15. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre PERMA Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması.....	64
Tablo 4.16. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması	65

Tablo 4.17. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre DİV Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması.....	66
Tablo 4.18. Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre PERMA Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması.....	67
Tablo 4.19. Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması	69
Tablo 4.20. Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre DİV Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması.....	70
Tablo 4.21. Katılımcıların Gönüllülük Deneyimlerine Göre PERMA Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması	73
Tablo 4.22. Katılımcıların Gönüllülük Deneyimlerine Göre Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması	74
Tablo 4.23. Katılımcıların Gönüllülük Deneyimlerine Göre DİV Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması.....	74
Tablo 4.24. Katılımcıların Gönüllü Faaliyetlere Ayırılan Zamana Göre PERMA Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması.....	79
Tablo 4.25. Katılımcıların Gönüllü Faaliyetlere Ayırılan Zamana Göre Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması	82
Tablo 4.26. Katılımcıların Gönüllü Faaliyetlere Ayırılan Zamana Göre DİV Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması.....	84

SEMBOLLER VE KISALTMALAR

OSD	Olumlu Sosyal Davranış
İHH	İnsan Hak ve Hürriyetleri
AFAD	Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı
STK	Sivil Toplum Kuruluşu
TC	Türkiye Cumhuriyeti
Akt.	Aktaran
Bkz.	Bakınız
S.	Sayfa
SS	Saysa Sayısı
Ed.	Editör
Çev.	Çeviren
DİV	Dünyaya İlişkin Varsayımlar
TEGV	Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı
Dr.	Doktor
MÖ	Milattan Önce
DLPFC	Dorsolateral Prefrontal Cortex
DMPFC	Dorsomedial Prefrontal Cortex

BÖLÜM I

GİRİŞ

Yardım etme davranışı tarih boyunca yaşamış bir çok dinde ve toplumların yerleşmiş ahlak kurallarında erdemli ve yüce bir davranış olarak yerini almıştır (Taylor, Peplau, ve Sears 2012, s. 382). Tarihsel kayıtlar, topluluklar halinde yaşayan insanların birlik ve beraberlik içerisinde varlıklarını sürdürebilmelerinin yardımlaşma kültürüyle yakinen ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Örneğin Amerikan antropolog Robert Edgerton “Hasta Topluluklar” adlı kitabında dünya üzerinde üç yüz kadar yaşamış topluluğun tarihten silindiğini, ancak bazı toplulukların yardımlaşma gibi ortak kültürel değerler sayesinde varlığını devam ettirebildiğini söylemektedir. Bu bağlamda Edgerton, bir toplumun varlığını devam ettirmeyi başarabilmesi için belirli özelliklere sahip olması gerektiğini tespit etmiştir. Bunlar; ortak değer ve inançlara sahip olma, güvene dayalı sosyal ilişkiler kurabilme ve birbirlerinin ihtiyaçlarına duyarlı, dayanışma ve yardımlaşmaya dayalı bir sosyal yapıya sahip olmasıdır (Edgerton, 2019; Akt. Cüceloğlu, 2021, ss. 226-227). Cüceloğlu da maddi ve manevi sağlıklı toplumlar için sevgi ve sorumluluk etrafında bir “biz bilinci”ne sahip olmanın önemine vurgu yapmaktadır (ss. 244-246).

Yardımlaşmaya dayalı gönüllü faaliyetler bir toplumdaki ‘biz bilinci’nin en önemli tezahürlerinden biridir. Yardımlaşmanın maksatlı ve sistemli olarak sürdürülmesi bakımından gönüllülük, yardım davranışına dair çalışmalarda erişilebilir ve doğru sonuçlar için verimli bir alan oluşturmaktadır. Sivil Toplumla İlişkiler Genel Müdürlüğü’nün güncel verilerine göre (T.C. İç İşleri Bakanlığı, 2022) 119.143 faal dernek sayısı ile ülkemizde gönüllü faaliyetler önemli bir serbest zaman uğraşdır (Ardahan, 2016, s. 47; Karaman, 2020, ss. 13-16). Küresel İnsani Yardım Raporu’na göre insani yardımda dünya birincilikleri sebebiyle 2018 yılında ‘dünyanın en büyük donör ülkesi’ ünvanını alan ülkemiz için de (T.C. Dışişleri Bakanlığı, 2022, 6) yardım ve gönüllülük faaliyetleri birçok farklı disiplin için önemli sahadır. Gönüllülüğün birey, toplum ve devlet için yüksek faydalarına yönelik bilgi ve farkındalık adına

Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından 2019 yılı “Gönüllülük Yılı” ilan edilmiş (Kasapoğlu, 2019), lisans ve önlisans programlarında gönüllülüğe yönelik derslerin seçmeli olarak okutulmasına karar verilmiştir (Kasapoğlu, 2020). Gönüllü faaliyetlere gösterilen bu ilgi son dönemlerde dünya çapında gönüllüğün olumlu çıktılarına yönelik artan çalışmalardan ileri gelmektedir. Gönüllülük çıktıları izlendiğinde yalnızca yardım alanlar değil, yardım edenler, etkinlik yöneticileri, personeller ve tüm gönüllü kuruluşlar dahil herkes için gönüllü etkinlikler adeta bir ‘kazan-kazan’ konumundadır (Konwerski ve Nashman, 2008, ss. 47-54). Hellinger, yardım eden açısından iyilik hareketini incelerken, bu durumu ‘bir ödeme olarak yardım’ şeklinde açıklamakta, yardımın yalnızca yardım edilene değil, yardım edene de faydaları olduğunu vurgulamaktadır. Çünkü insanlar yeri geldiğinde başka insanların yardımına muhtaç olduğu gibi, aslında yardım etmeye de muhtaçtır. Yardım etmek insanın kendini geliştirmesinin bir çeşididir. İnsan diğerlerine yardım etmediği sürece ruhen yalnızlaşır ve körelir. Yani yardım yalnızca kişinin başkaları için çalışmasını değil, aynı zaman da kendi kendine hizmetini de içerir. (Hellinger, 2019, ss. 17-18)

Yardım, gönüllülük, iyilik, prososyallik gibi erdemli davranışlar bireyin psikolojik ve öznel iyi oluşunu arttırarak hem bireyin daha mutlu ve yaşam doyumu yüksek bir hayat sürmesine yardımcı olmakta hem de toplumun huzur ve menfaatine katkıda bulunmaktadır (Greenfield ve Marks, 2004; Kasapoğlu, 2013; Meier ve Stutzer, 2008; Thoits ve Hewitt, 2001). Öyle ki Konwerski ve Nashman literatürde gönüllülüğün ve iyilik yapmanın genel sağlık, duygusal ve zihinsel psikolojik iyi oluş gibi bir çok faydasının kanıtlanmasından yola çıkarak gönüllülüğün terapötik gücüne işaret işaret eden yeni bir kavram ortaya atmışlardır; "Philiantherapy". Hayırseverlik/iyilikseverlik anlamına gelen ‘philanthropy’ kavramı ile ‘therapy’ kavramının birleştirilmesinden oluşan bu yeni kavram, gönüllü yardım davranışlarının psikososyal sağlık için tedaviye yardımcı yeni bir takım etkinlik alanı oluşturduğuna vurgu yapmaktadır (Konwerski ve Nashman, 2008, ss. 47-54).

1980’lerden itibaren empirik temele oturtulan psikolojik iyi oluş çalışmaları, bireyin zorluklar karşısında takındığı tavır ve daha anlamlı bir yaşam için kendini gerçekleştirme üzerinde durmuştur (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002, s. 1017). Psikolojik iyi oluşla beraber bireyin iyi oluşuna etki eden faktörlerden biri de bireyin sahip olduğu inançları, değerleri ve manevi bilişleridir (Ekşi ve Kardaş, 2017). Bu

nedenle gönüllülük faaliyetlerinin birey üzerindeki psikolojik ve manevi etkileri ülkemizde iyi oluş çalışmaları için dikkate değer bir araştırma alanı oluşturmaktadır.

1.1. Araştırma Konusu ve Problemi

Yardım, akademik çalışmalara konu olan, yardım eden ve yardım alan olarak iki yönlü etkileşim alanına sahip bir kavramdır. Yardım davranışının yardımın ulaştığı insanda olumlu duygu ve değişikliklere yol açacağını öngörmek muhtemeldir. Peki, iyilik ve yardım davranışları gibi insanın tamamen kendi istek ve emeği ile başkalarının hayatlarında olumlu izler bırakma faaliyetleri yardım eden insanın ruh ve zihin dünyasında nasıl yansımalar bulur? İnsani bir yaşam için sınır koşullardaki hayatlara ve dezavantajlı gruplara yardım eli olan bireyin psikolojisi bu süreçlerden ne şekilde etkilenir? Yardım davranışının iyiliği yayma, sıkıntıları ortadan kaldırarak insanları mutlu etme, mağdur insanların dertlerine deva olarak sosyal adalete katkıda bulunma gibi olumlu sonuçlarını düşündüğümüzde, yardım davranışı yardımda bulunan bireylerin de psikolojik iyi oluşunu artırır mı? Yoksa çaresiz ve yardıma muhtaç yaşamlar karşısında birey olumsuz bir psikoloji ve dünya algısı mı geliştirir? Alanyazına baktığımızda empati, yardımseverlik, cömertlik, merhamet, diğerkamalık gibi olumlu sosyal davranışlar hem dini literatürde hem de bilimsel literatürde manevi farkındalık ile ilişkilendirilmiştir (Huber ve MacDonald, 2012, s. 207). Bilhassa Türkiye’de düzenli yardım davranışından söz etmek istediğimiz zaman dinin önemli bir motivasyon olduğunu görmekteyiz. Yardım ve iyilik davranışları birçok dinde dindarlığın sosyal yönünü destekleyen, yapılması tavsiye edilen ve yaparı yücelten bir davranış kalıbıdır. Aşına olduğumuz ‘Sana nasıl muamele edilmesini istiyorsan, sen de başkalarına o şekilde davran.’ ya da ‘Sana yapılmasını istemediğin birşeyi başkasına yapma.’ gibi öğütler birçok dinin kültüründe ortak görülen sosyal öğretilerdir. Bu açıdan din ve maneviyatın toplum yanlısı davranışları attırdığı genel olarak kabul edilmektedir (Aronson vd. 2012, s. 641- 642; Batson, Schoenrade, ve Ventis 1993, s.331- 343; Norenzayan ve Shariff 2008, s. 58-59).

Pozitif Psikoloji’nin önemli isimlerinden Csikszentmihalyi de, bireyin kendi iyi oluş mücadelesinde yalnız olmadığını, insanın çevresindeki diğer insanların yaşamlarına karşı sorumluluklar taşıdığını, dinlerin iyilik ve yardımlaşmaya verdiği önem üzerinden vurgu yapmaktadır (2009, s. 204-205). Çünkü inanç sistemleri yalnızca

varoluğu anlamlandırmak, kural ve ibadetler yoluyla insan hayatını şekillendirmekle kalmaz. Aynı zamanda bireyin ahlak (Güneş, 2018, s. 258), adalet ve vicdan anlayışını şekillendirerek (Sönmez, 2011, s. 122-123), insana sosyal davranışta ahlaki ve ideolojik bir yaklaşım tarzı kazandırmaktadır (Bilgin, 2014, s.76-77). Bu durumda manevi farkındalık ve içsel motivasyon gerektiren yardım faaliyetlerinin sonuçlarından bireyin maneviyat dünyası ne şekilde etkilenir? Savaşlar, hastalıklar gibi olumsuz şartlara ve insani yardıma muhtaç hayatlara şahitlik eden yardımsever insanın manevi bilişleri ve yaşam algısında ne gibi değışiklikler meydana gelir?

Son zamanlarda, pozitif psikolojiyle ilgilenen psikologlar başta olmak üzere bazı araştırmacılar yardım davranışının birey üzerindeki olumlu psikososyal sonuçları üzerinde durmaktadır (Brown, Nesse, Vinokur ve Smith, 2003; Greenfield ve Marks, 2004; Martin E. P. Seligman ve Mihaly Csikszentmihalyi, 2000, s. 5; Meier ve Stutzer, 2008; Santiago, 2015; Thoits ve Hewitt, 2001)

Kısaca belirtmek gerekirse, ‘yardım etme - ki bazı durumlarda yaşanan bazı travmalara bizzat tanıklık içerebilmektedir (Pirinççi, 2020)- bireylerin dünyaya, insanlara ve kendine dair algılarına; manevi ve psikolojik durumlarına nasıl bir etkide bulunmaktadır?’ sorusu çalışmamızın temelini oluşturmaktadır. Psikolojik iyi oluş, spiritüel iyi oluş, hoş duygulanım, kendilik değerleri (Janoff-Bulman, 1989; Janoff-Bulman ve Frantz, 1997; Kındıroğlu, 2020; Pirinççi, 2020; Yıldırım, 2010) gibi birçok psikolojik kavram ve ruhsal durumla ilişkili olması bakımından (Tuzgöl-Dost, 2005, s. 104) çalışmamızın konusu yardım eden açısından yardım davranışlarıdır.

1.2. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

İnsanlar arası yardımlaşma ve dayanışmanın kaynağı, insanın doğası itibariyle yardımsever mi yoksa bencil bir yapıya mı sahip olduğu sorusu filozoflar ve psikologlar tarafından tartışılmalı bir konu olmuştur. Ancak yardım etme motivasyonu konusu, yani ‘İnsan neden yardım eder veya neden yardım etmez?’ sorularının gündeme gelmesi ve bilimsel olarak incelenmesi 1960’lardan sonraya tekabül etmektedir (Darley-Latené,1968, s. 377, Akt. Ayten 2009, s. 3). Prososyal davranışları, kökeni ebeveynsel içgüdülere dayalı birtakım hassas duyguların sonucu

olarak yorumlayan William McDougall, Psikoloji'de prososyal davranış kavramına değinen ilk bilim insanıdır (Penner vd. 2005, s. 366).

Yardım davranışı sosyoloji, psikoloji, antropoloji, siyaset, spor gibi birçok farklı disiplinin çalışmalarına konu olmuştur. Her alan gönüllü aktiviteleri ve fonksiyonlarını kendi sınırları ve terminolojisi dahilinde farklı açılardan incelemiştir. Ancak yardım, cömertlik, iyilik yapma, hayırseverlik gibi prososyal davranışların insan üzerindeki psikolojik ve spiritüel yansımalarını konu edinen araştırmalar bugün dünyada az olduğu gibi ülkemizde de yok denecek seviyededir. Maneviyat ve yardım ilişkisini ele alan çalışmalar literatürde çoğunlukla dinlerin iyilik ve yardımlaşmaya verdiği öneme vurgu yaparak dinin insandaki hayırsever özellikleri besleyici yönü etrafında şekillenmektedir (Az, 2020; Demir, 2017; Demirkol, 2019; Fersahoğlu, 2001). Peki bireyi bu davranışa motive eden bu kadar güçlü bir etken kabul edilen maneviyat davranışının sonucundan nasıl etkilenmektedir? Bu araştırma yardım davranışının etkilerini incelerken psikolojik iyi oluşun yanı sıra, spiritüel iyi oluşu ve dünyaya ilişkin yargılarını da içine alacak şekilde iyilik halini daha bütüncül ve çok boyutlu bir yapıda değerlendirmeyi hedeflemektedir. Araştırmamız, konuya değinilmemiş bir yönden bakması bakımından önemlidir.

1.3. Araştırma Sınırlılıkları ve Varsayımlar

1.3.1. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma boylamsal değil kesitseldir. Belirli bir zaman aralığında yapılmıştır. Zamanla deneklerin inanç, düşünce ve tutumlarının değişebileceği dikkate alındığında, araştırmamız yapıldığı zamanla sınırlıdır.
2. Araştırmada ulaşılan psikolojik ve manevi iyilik hali düzeylerine ait bulgular, kullanılan ölçeklerin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.
3. Araştırma, kısıtlı sayıda denekten oluşan bir örneklem grubu ile sınırlıdır. Dolayısıyla elde edilen sonuçların genellenmesinde ihtiyatlı olmak gerekmektedir.

1.3.2. Araştırmanın Varsayımları

- 1- Yardım etme davranışıyla yardım eden açısından hem manevi iyi oluş hem de psikolojik iyi oluş arasında bir ilişki ve etkileşimin olduğu kabul edilmektedir.
- 2- Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların kendilerinden istenilen bilgileri içtenlikle ve doğru olarak cevaplandıkları kabul edilmektedir.
- 3- Örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- 4- Araştırmada kullanılan ölçeklerin ölçtükleri özellikler bakımından geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

1.4. Önceki Çalışmalar

1.4.1. Yerli Literatür

Prososyal davranış en genel ifadeyle toplum yanlısı davranış olarak tanımlanmaktadır. Bu tanım, başta yardım etme davranışı olmak üzere gönüllü faaliyetler, karşılıksız çalışma, her türlü hayır işleri, toplum hizmetleri yararına yapılan çalışmalar gibi farklı birçok davranış formunu kapsamaktadır. Tüm bu davranış formlarının insan faydasına olması dışındaki bir diğer önemli özelliği bireyin eylemi gerçekleştirmeye yönelik özgür seçimlerini yansıtmasıdır (Saha 2004, s.10). Gönüllülük araştırmaları da bu bağlamda son dönemlerde üzerinde durulan bir konu olmuştur. Prososyal davranış kalıpları içerisinde yer alan yardımseverlik, iyilik, özgecilik, diğerkamalık, hayırseverlik gibi kavramlar literatürde farklı ilişkiler ağı içerisinde ele alınmıştır. Alanyazın incelendiğinde empati kavramı prososyal davranış motivasyonları arasında ilk sıralarda sayılması bakımından çoğunlukla araştırmalara dahil edilen üçüncü bir kavram olarak dikkat çekmektedir. Konumuz kapsamına giren çalışmalar bakımından alanyazını genel olarak; gönüllülük kavramını merkeze alan çalışmalar, iyi oluş ve yardım ilişkisini ele alan çalışmalar, dindarlık ve yardım ilişkisini ele alan çalışmalar olmak üzere üç ana temada incelemek mümkündür.

Yerli literatürde maneviyatın bağımsız değişken, prososyal davranışların bağımlı değişken olduğu çok sayıda araştırma bulunmakla beraber, bu ilişkiye tersinden bakan, yani maneviyatın bağımlı, prososyal davranışın bağımsız değişken olduğu, doğrudan prososyal davranışlar ve spiritüel iyi oluş arasındaki ilişkiyi konu edinen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak bu bağlamda inceleyebileceğimiz ilk çalışma maneviyat, diğerkamlik ve yardımseverlik ilişkisini Türk ve Amerikan örneklem gurubu içerisinde karşılaştırmalı olarak inceleyen Sevde Düzgüner'in (2013) doktora tezi çalışmasıdır. Kan bağışısı davranışı üzerinden 80 Türk ve 60 Amerikalı ile yürütölen araştırma, mülakat ve gözlem tekniğı ile gerçekleştirilmiş nitel bir çalışmayı içermektedir. Maneviyatın prososyal davranış üzerindeki etkisini inceleyen bu araştırma sonuçlarına göre, maneviyata atfedilen anlam kişiden kişiye veya ölkeden ölkeye değişebilse de, hem Türkiye'de hem de Amerika'da bireylerin büyük bir kısmı diğerkamlik ve maneviyatı ilişkilendirmiştir. Aynı zamanda katılımcılar genel manada iyi bir insan olmanın veya iyilik yapmanın maneviyatla bir ilişkisi olduğunu belirtmişlerdir.

Araştırmamızın gönüllölük ve dünyaya yönelik varsayımlar arasındaki ilişkiyi ele alan bölümü ile ilgili olabilecek literatürde bir tek çalışmaya rastladık. STK'larda çalışan gönüllülerin adil dünya inançları üzerine Necip Yıldırım'a (2010) ait bir yüksek lisans tezi bulunmaktadır. Çalışmanın gönüllü yardım davranışında bulunan bireylerde adil dünya görüşünün gönüllü faaliyetlerden nasıl etkilendiğini araştıran kısmı için araştırma sonuçlarına bakıldığında, gönüllülerin adil dünya inançlarının gönüllü olmayanlara oranla daha düşük olduğu görölmüştür. Ancak genel adil dünya inancı ile kişisel adil dünya inancı arasında bir ayırım yapıldığında, gönüllüler ve gönüllü olmayanlar arasında kişisel adil dünya inancı açısından anlamlı bir fark olmaması dikkat çekmektedir. Burada kişisel adil dünya inancının psikolojik, genel adil dünya inancının ise sosyal temelli bir dünya algısını yansıttığı sonucu göz önüne alınmıştır.

1.4.1.1. Yardım ve Özgecilik Davranışlarını Empati ve Dindarlık İlişkisi Açısından Ele Alan Çalışmalar

Erdiñ Duru (2002) doktora tezinde empati düzeyi ile yardım etme yönelimi arasındaki ilişkisini düşünme stilleri ve bazı psikososyal değişkenler ile birlikte incelemiştir. Araştırma öğretmen adayı olan 402 kişilik bir üniversite öğrenci grubu üzerinde

yapılmıştır. Araştırmada dindarlık araştırma kapsamına girmese de empati ve yardım ilişkisini konu alan ülkemizdeki ilk çalışmalardan olması sebebi ile önemlidir.

Araştırmaya göre yardım etme davranışı ve empatinin düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu, empatik ilgi ile yardım davranışı arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Diğerkam ve özgecil karakter sergileyenlerin empati ve yardım etme puanlarının diğer tiplerdeki insanlara göre daha yüksek olduğu ve bu gruplar arasındaki farkların anlamlı olduğu saptanmıştır. Bu da daha sonraki bölümlerde ele aldığımız Batson'un empati ve diğerkamlık ilişkisi konusundaki hipotezini destekleyen bir çalışma olmuştur.

Dini inanç ve empati arasındaki ilişkiyi inceleyen Zeynep Özcan'ın (2007) yaptığı çalışmada ise, bireylerin toplam empati düzeyi ile dindarlık arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken, empatinin alt boyutlarından empatik ilgi ile dindarlık arasında pozitif yönde bir ilişki görülmüştür.

Ülkemizde yardım etme davranışı ve dindarlık arasındaki ilişkiyi inceleyen ilk ve önemli çalışmalardan biri 2009 yılında Ali Ayten'in 'Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü' adlı doktora çalışmasıdır. Empati kavramını da merkeze alan bir bakış açısıyla hazırlanan çalışma, dini inanç ve tutumların yardım davranışına etkisini 911 kişilik bir örneklem grubu ile hem empirik hem de teorik düzeyde ele almıştır. Çalışma, dini tutum ve davranışların yardım davranışına etki yönü ve şiddetini araştırmakta ve bunu yaparken yardımın türleri, yardım etmeye karar verme süreci, karar vermeyi etkileyen faktörler ve yardım davranışının sebepleri gibi konulara açıklık getirmiştir.

Yapılan çalışmada dindarlık ve empatik eğilim arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Dindarlık ve yardım etme ilişkisini incelemek üzere yapılan regresyon analizinin sonuçlarında dindarlığın bireye yüklemiş olduğu sorumlulukların ve dinde yardımlaşma, hayırseverlik, iyilik gibi prososyal davranışlara yapılan teşviklerin bireyin empatik eğilimlerini arttırdığı görülmüştür. Bilhassa dindarlığın inanç-etki boyutunun yardım davranışı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür. Ayrıca dindarlığın diğerkamlık, isar gibi karşılıksız yardım davranışını arttırdığı ve özgecil tutumları beslediği sonucuna varılmıştır. Böylece Duru'nun

çalışmasında olduğu gibi, Batson'un empatik eğilimin dindarlığın bir unsuru olduğu görüşü desteklenmiştir (s. 168).

İlke Harputlu'nun 2015 yılında üniversite öğrencilerinde dini tutum ve özgecilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı yüksek lisans çalışması da dini tutum ve özgecilik arasında, bilhassa özgecilik alt boyutlarından yardımseverlik ile arasında anlamlı ve yüksek düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu doğrulamıştır.

Benzer bir çalışma yapan Mevlüt Sanlav da dini tutum ve özgecilik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Dini tutumun affedicilik ve özgeciliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür (2016).

Muhammed Demir ise 2017'de yardımseverlikte dindarlığın rolü nedir sorusunu ele alan bir diğer çalışmayı gerçekleştirmiştir. Bu çalışmanın diğer araştırmalardan farkı dindarlık etkisini araştırırken iç güdümlü ve dış güdümlü dindarlık olarak ayırt edici bir yönden de meseleye yaklaşmasıdır. Çalışma bulguları dindarlık ve iç güdümlü dindarlık ile yardımseverlik arasında zayıf yönde pozitif bir ilişki bulunurken, dış güdümlü dindarlık ile yardım etme davranışı arasında çok zayıf ve pozitif bir ilişki tespit etmiştir.

Mustafa Uslu 2019 da dindarlık, empati ve özgecilik arasında pozitif ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu gösteren başka bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmada dindarlığın alt boyutlarından duygu ve davranış boyutu ile empatik eğilim ve özgecilik arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, inanç ve bilgi boyutunda anlamlı bir ilişki tespit edilmemiş ancak bireyin dindarlık algısı ile özgecilik ve empati arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bir diğer araştırma, din görevlileri, hemşireler, AFAD çalışanları ve okul öncesi öğretmenleri olarak dört farklı meslek alanında çalışan bireylerin özgecil davranışlar ve dini tutum arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan nicel bir çalışmayı içeren Zeynep Sağır'a ait araştırmadır (2020). 416 kişi üzerinde yürütülen çalışmada ölçme aracı olarak Özgecilik Ölçeği ve Dini Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda özgecilik ve dini tutum arasında pozitif ve düşük düzeyde bir bağlantı olduğu görülmüştür. Literatür bulgularından farklı olarak bu çalışmada erkeklerin

kadınlardan daha yüksek özgecilik düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Araştırma sonuçları yorumlanırken bunun nedeninin son dönemlerde ortaya çıkan afetlerde görevli erkek sayısının kadınlardan daha fazla olmasının etkili olabileceği göz önünde bulundurulmuştur.

Sait Az'ın (2020) gerçekleştirdiği, dindarlık ve özgecilik arasındaki ilişkiyi inceleyen yüksek lisans çalışmasının sonuçları da dindarlık ve özgecilik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu hipotezini desteklemektedir. Araştırma, dindarlık ile özgecilik ilişkisinde en yüksek değerde ilişkinin özgeciliğin alt boyutlarından gönüllülük, efor gerektiren yardım çalışmaları ve dini ibadet boyutlarında olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışma ayrıca bireylerin özgecilik düzeyleri ile algılanan dini durum arasındaki ilişkiyi incelemesi bakımından dikkat çekmektedir. Araştırma sonuçları kendisini dindar ve dini görev ve sorumluluklarını yerine getirmeye gayret eden biri olarak görme eğilimi arttıkça, özgecilik düzeyinin arttığı sonucunu ortaya koymuştur. Özgecilik düzeyi en düşük çıkanlar herhangi bir dini inanca sahip olmadığını düşünenler, en yüksek çıkanlar ise dininin gereklerini tam olarak yerine getirmeye çalıştığını ifade edenler olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar özgecil ve prososyal davranışlarda bulunmada dindarlığın motivatör rolünü anlamak bakımından önemlidir.

Sezai Korkmaz ve Hızır Hacıkeleşoğlu (2021), empatik eğilim, prososyal davranışlar ve dindarlık arasındaki ilişkiyi ölçmek üzere makalelerinde Prososyallik Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği ve Bireysel Dindarlık Ölçeği kullanarak bir araştırma yapmışlardır. 83 erkek, 194 kız, toplamda 267 katılımcıdan oluşan kadınların yoğunlukta olduğu bir örneklem grubuna uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre empati, bireysel dindarlık ve prososyal davranışlar arasında pozitif ve anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Bireysel dindarlığın prososyallik ve empatik eğilimi yordadığı ancak dini ibadetlerin yalnızca prososyal davranışları yordadığı, empatik eğilim üzerinde yordayıcı gücünün olmadığı görülmüştür. Araştırma sonuçlarıncı empatik eğilim ile prososyallik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu hipotezi de doğrulanarak önceki literatür bulguları desteklenmiştir.

Literatürde incelediğimiz dindarlık ve prososyal davranışlar arasındaki ilişkiyi konu edinen araştırmalar çoğunlukla dindarlığı/maneviyatı prososyal davranışa etkisi

yönüyle ele almışlardır. Bizim çalışmamız prososyal davranışların maneviyata etkisini incelemesi yönüyle diğer çalışmalardan ayrılmaktadır.

1.4.1.2. Gönüllü Motivasyonları ve Kazanımları Üzerine Yapılan Çalışmalar

Zeynep Sena Soyyiğit (2019) gönüllülük, gönüllülük motivasyonları ve iyilik hali arasındaki ilişkiyi irdeleyen bir yüksek lisans çalışması yapmıştır. Araştırmada gönüllü bireylerle algılanan ebeveyn tutumları ilişkisi ve gönüllülüğe ayrılan süre gibi değişkenler de göz önünde bulundurulmuştur. “Bireylerin gönüllü faaliyetlere ayırdıkları süre ile gönüllülük motivasyonları arasında nasıl bir ilişki vardır?” sorusunu soran çalışma, gönüllülük süreleri ile iyi oluş arasındaki ve gönüllülük motivasyonları ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 18-30 yaş arası 1220 kişinin katılımıyla yapılan araştırmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır.

Araştırma bulguları, gönüllülük ile gönüllülük motivasyonları ve iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Gönüllülük süresinin gönüllü motivasyonu ve iyi oluş arasındaki düzenleyici rolde yordama gücünü %2 yükselttiği görülmüştür. Gönüllülük ile iyi oluş arasında döngüsel bir bağlantı olduğu, iyi oluşun gönüllü katılımını, gönüllü katılımın ise iyi oluşu arttırarak, iki değişkenin birbirini besleyici nitelikte döngüsel ve pozitif bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Araştırmaya göre, gönüllülüğe katılım süresinin uzun olması motivasyonu arttırmak yoluyla gönüllü katılımı arttırmaktadır. Ancak gönüllülük süresinin uzaması gönüllülüğün içsel ve dışsal motivasyonları bir arada incelendiğinde toplam motivasyonu etkilememektedir. Araştırma sonuçları gönüllülük faaliyetleri ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek için kullanılan ölçme aracı PERMA İyi Oluş Ölçeğinin olumlu duygular, olumlu ilişkiler, başarı, değerler gibi alt boyutlarıyla gönüllü faaliyetlerin olumlu bir ilişkisinin olduğunu ortaya koymuştur.

2018 yılında Elif Çolak tarafından yazılmış yüksek lisans tezinde de sosyal yardım projelerinde çalışmış gönüllülerin mutluluk düzeyleri incelenmiştir. Diğer tezlerden farklı olarak bu yardım çalışmalarına katılmanın, psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeyine etkisi araştırılmıştır. Bu yüzden ölçüm aracı olarak Oxford Mutluluk Ölçeği ve Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük Ölçeği kullanılmıştır. Anketler İstanbul'da faaliyet yürüten kurumlarda görev almış 58 kız, 42 erkek olmak

üzere toplam 100 üniversite öğrencisi üzerinde uygulanmıştır. Çalışmada önce bireyi gönüllü olmaya yönelten sebepler, mutluluk ve psikolojik yardım arama kavramları açıklanmıştır. Tarama modeli kullanılmıştır. Cinsiyet, yaş, çalışma durumu, sınıf gibi çeşitli sosyodemografik değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre yardım kuruluşlarında gönüllü faaliyetlerde çalışan kadınların mutluluk düzeyi, gönüllü faaliyetlerde çalışan erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin yaşları ile mutluluk düzeyleri arasında da anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Ayşenur Özadak Pirinççi (2020) gönüllü ruh sağlığı çalışanları üzerinde nitel bir araştırma yürütmüştür. Bu araştırma, travmatik olay yaşayanlara gönüllü psikolojik destek veren bireylerin bu süreçten nasıl etkilendikleri, gönüllü motivasyonları ve gönüllülük deneyimine dair düşünceleri araştırılmak üzere mülakat tekniği ile gerçekleştirilmiş bir yüksek lisans çalışmasıdır. Gönüllülük deneyiminin hayatlarındaki en önemli tecrübelerden biri olduğu ve böyle bir deneyimden memnuniyet hissetmeleri konusunda tüm katılımcılar hemfikirdir. Katılımcıların çoğu, travmayı paylaşmanın, zaman zaman daha kırılabilir ve tükenmiş hissettirse de nihayetinde kendi duygularıyla baş etme yetisini güçlendirdiği görüşündedir. Travmatik tecrübeler ve yaşanan tehlikeli durumlar karşısında katılımcıların tamamına yakını çaresiz ve öfkeli hissettiğini belirtirken, genel kanı bu tecrübenin psikolojik dayanıklılıklarını arttırdığı yönündedir. Katılımcılarda yardım tecrübesi sırasındaki dayanışma hissini yalnızca destek verilen gruba değil, gönüllüler üzerinde de iyileştirici etkisi olduğu ve gönüllü tecrübenin empatik eğilimlerini arttırdığı görüşü hakimdir.

Zeynep Kındıroğlu'nun (2020) gönüllülük davranışına yönelten motivasyonları araştırdığı çalışmasında ise katılımcılar gönüllülük sebebini farklı cümlelerle ifade ederlerken, genel olarak çoğunluğun cevabının insani duyarlılık etrafında toplandığı görülmektedir. Katılımcıların gönüllülük deneyimlerine dair çıkarımlarında ise, çoğunlukla manevi tatmin sağlamak, faydalı hissetmek, yaşam amacını bulmak ve mutlu olmak gibi ifadeler geçmektedir. Katılımcıların çoğu bu tecrübelerinden haz ve memnuniyet duyduğunu ifade ederken, araştırmaya katılan 15 gönüllüden 4'ünün gönüllülüğün kendisine kattığı şeyin manevi tatmin olduğunu net bir şekilde ifade ettiği görülmektedir. Bu da çalışmamıza konu olan spiritüel iyi oluş ve gönüllülük ilişkisinin sonuçları açısından dikkat çekmektedir.

Gönüllü motivasyonlarını ölçmek amacıyla İHH İnsani Yardım Vakfı gönüllüleri üzerinde yapılan Muhammet Talha Sağlam'a ait bir araştırmada (2015), gönüllülerin %51,7'si yardım davranışına katılmada birincil motivatörün dini duygu ve sorumluluklar olduğunu belirtmiştir. Daha sonra insani değerler (%32,5), milli duygular ve sosyal çevre geldiği görülmektedir.

1.4.1.3. Yardım ve Özgecilik ile İyi Oluş İlişisini Ele Alan Çalışmalar

İyilik hali ve özgecilik alanında ülkemizde yapılan çalışmalardan biri Figen Kasapoğlu'nun 'Üniversite Öğrencilerinde İyilik Hali ile Özgecilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi' başlıklı 2013 yılında yazılmış yüksek lisans tezidir. Bu tez üniversite düzeyinde 532 kız ve 246 erkek öğrenciden oluşan bir örnekleme iyilik hali ve özgecilik düzeyleri arasındaki ilişkinin cinsiyet, fakülte, sınıf düzeyi, doğum sırası, sosyal çevre gibi değişkenlere göre incelenmesini amaçlanmıştır. Araştırmada ölçme aracı olarak Özgecilik Ölçeği ve İyilik Hali Ölçeği kullanılmıştır.

Kasapoğlu, tezin ana bölümünde iyilik hali ve özgecilik kavramlarını farklı boyutlarıyla açıklamıştır. İyilik hali kavramının çeşitli boyutlarla incelendiği farklı iyilik hali modellerine değinerek iyi hali kavramını kavramsal ve kuramsal yönlerden ayırtmış ve değerlendirmiştir. İyilik halini açıklarken iyi oluş, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, yaşam kalitesi gibi iyilik haline ilişkin kavramlara değinmiş, diğer çalışmalardan farklı olarak Witmer ve Sweeney'in İyilik Hali Çemberi Kuramı üzerinde durmuştur. Kasapoğlu iyilik halinin hem fiziksel ve hem de psikolojik sağlıkla ilişkine değinmiştir. Özgecilik kavramını açıklarken ise davranışın kapsamına, tarihsel gelişimine ve psikoloji kuramlarındaki konumuna yer vermiştir.

Kasapoğlu tezinde sağlık ve iyilik hali tanımının tarihsel gelişimine değinerek, ruhsal ve sosyal iyilik halinin tıpkı bedensel iyilik gibi sağlık tanımının içine alındığını açıklayarak konunun önemine vurgu yapmıştır. Bu çerçevede Myers ve Sweeney'in iyilik hali modelini, iyilik hali tanımına bedensel, ruhsal ve sosyal iyilik halinin yanında 'manevi iyi oluş' kavramını dahil etmesi bakımından önemli görmüştür (s. 2). Bu bakımdan Kasapoğlu'nun iyilik hali ve özgecilik kavramını ele alış biçimi, yerli literatürde bizim tezimizde gönüllülük ve iyilik hareketlerini inceleme yöntemimize en yakın tezlerden biri olması, aynı zamanda Myers ve Sweeney'in İyilik Hali Çemberi

Modeli'nin alt boyutlarından biri olan 'Serbest Zaman Uğraşları'nın gönüllü etkinlikleri içermesi (s. 27) bakımından tezimiz için önemli bir kaynak değeri oluşturmuştur.

Üniversite öğrencilerinin toplam iyilik hali ve iyilik hali alt boyutları ile özgecilerik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır diye bakıldığında, özgecilerik ile toplam iyilik hali arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (s. 118). 'Özgecilerik, iyilik halinin önemli bir yordayıcısı mıdır?' sorusunu incelemek üzere yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, özgecilerik ile iyilik halinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür (s. 119). Yardımseverlik ile iyilik hali arasında pozitif ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir (s. 87).

Gönüllüler üzerinde yapılan bir diğer araştırma, gönüllü kadınlarda olumlu sosyal davranışları ve bireysel değerleri incelemektedir. Hale Güloğlu'na ait yüksek lisans tezinde (2018) araştırmanın evrenini 173 kadın oluşturmaktadır. Ölçme aracı olarak demografik bilgi formuyla beraber, Schwartz Portre Değerler Ölçeği ve OSD eğilimi ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda STK'larda gönüllü faaliyetlerde bulunan kadınların bireysel değerleri ve olumlu sosyal davranışları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yardımseverlik ve olumlu sosyal davranışların özaşkınlık alt boyutu arasında doğrusal ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bireysel değerler ölçeğinin özaşkınlık alt boyutu ile olumlu sosyal davranış ölçeğinin özgeci olumlu sosyal davranışlar alt boyutu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki görülmüştür. Araştırma, olumlu sosyal davranışları sosyal yardım davranışında toplumun menfaatini gözeten, barışçıl, manevi duyguların yüksek olduğu, bilinçli ve gönüllü faaliyetleri içeren anlamlı eylemler olarak adlandırmakta ve araştırma bulguları bu yönde desteklenmektedir.

Mustafa Bekil'in 2019'da yaptığı 'Öğretmenlerde Mutluluğun Yordayıcıları Olarak Sosyal Bağlılık, Özgecilerik ve Sosyal Empati' başlıklı yüksek lisans tezi, 309 öğretmen üzerinde yapılan bir araştırmayı içermektedir. Özgecilerik, empati ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi konu edinen diğer çalışmalardan farklı olarak sosyal empati ve sosyal bağlılık kavramlarına değinilmiş ve araştırma kapsamı bu çerçevede oluşturulmuştur. Araştırmada sosyal empati kavramı ile bireyin bir topluma aidiyet hissetmesi, toplumla hemhal olması ve benimsemesi ile toplumda karşılaştığı olaylar karşısında farkındalık

kazanma yetisinin ona kattığı sosyal gücün birey üzerinde doğurduğu olumlu sonuçlara değinilmiştir. Sosyal empati, sosyal bağlılık ve diğerkam davranışlar bireyin mutluluğu için bir yordayıcı mıdır sorusuna cevap arayan araştırma, sosyal empati, özgecilik, sosyal bağlılık ve mutluluk arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki tespit etmiştir. Mutluluk ile en yüksek ilişki bağına sahip olan değişken, sosyal empati ve sosyal bağlılık olarak bulunmuştur. Böylece araştırma bulguları, özgeciliğin tek başına mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olmayacağını ancak sosyal empati, sosyal bağlılık, empati ve özgeciliğin birlikte mutluluğu anlamlı bir şekilde yordadağı sonucunu göstermiştir.

Elvan Kiremitçi Canıöz'e ait çalışma ise, empati, yardım etme ve iyi oluş ilişkisini, sosyal kimlik temelinde ve deneysel bir yöntem izleyerek incelemiştir (2019). Sosyal kimlik ile yardım etme davranışı arasındaki ilişkiyi araştırırken, bu ilişkide öznel iyi oluş, empati ve mağdur görmenin moderatör değişken olma görevini incelemeye almıştır. Araştırma sonuçları empatik eğilim arttıkça yardım etme oranının arttığı görüşünü desteklemiştir. Empati ve yardım edilen grubu mağdur görme ile yardım davranışı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki görülmüştür. Ayrıca mutluluk seviyesi arttıkça yardım etme davranışının artacağı yönündeki literatür bulguları bu tezde elde edilen sonuçlarla da desteklenmiştir.

1.4.2. Yabancı Literatür

Boeckenhoff, doğaya, hayvanlara, insanlara veya sosyal sıkıntılara karşı duyarlı aktivistlerde bu merhamet ve sorumluluk bilinçlerinin sağlıklarına ve stres düzeylerine etkisini Gilbert Paul'un 'Merhamet Akışı Teorisi' çerçevesinde ele almıştır. Teori, kişinin kendine ve başkalarına karşı şefkat ve merhamet duygularıyla hareket edebilme yeteneğinin hem kişiye hem de çevresine iyileştirici etkilerinin bulunduğu yönündedir. Çalışma bu sosyal 'merhamet akışının' aktivistlerin psikolojik iyi oluşuna stres düzeylerine etki edip etmediğini araştırmıştır. Çalışmanın örneklemini sosyal adalet ve çevre aktivistleri oluşturmaktadır. Kartopu örneklem metodu ve anket yöntemi uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre merhamet akışları aktivistlerin psikolojik iyi oluş ve stres düzeylerine kısmen aracılık etmiştir. Merhamet yeteneği stresle başa çıkmaya yardımcı olmaktadır. Bu da bireyin kendine ve başkalarına karşı şefkat ve anlayışını iyi iyileştirdiğinden genel iyilik haline olumlu etki etmektedir. Aktivistler

işlerinde başarılı olduklarında ve aldıkları sosyal sorumluluğun stresi altında ezilmekten kendilerini korumayı sağladıklarında, aktivizm bireylere benlik saygısı, yaşam doyumu, motivasyon, kendini gerçekleştirme, olumlu duygulanımı artırma, sosyal ilişkilerde gelişme sağlayarak, iyi oluşlarına anlamlı katkılar sağlamaktadır. Sonuç olarak çalışma, sosyal sorumluluk projelerinde görev almanın, bireyler sorumluluk yükü altında ezilmediği ve görev stresinin üstesinden gelebildiği sürece iyilik halini arttırdığını sonucuna ulaşmıştır (Boeckenhoff, 2021).

Willems ve arkadaşlarının kriz hattında çalışan gönüllüler üzerinde yaptığı bir araştırma da benzer bir duruma dikkat çekmektedir. Çalışmada kriz hattında çalışan gönüllüler iş tatmini, psikolojik iyi oluş gibi olumlu sonuçlar elde etseler de, gönüllülüğün yoğun stres, travmaya maruz kalmaktan doğan ikincil travmatik stres, tükenmişlik sendromu, merhamet yorgunluğu gibi olumsuz etkilerinin olabildiğinin altını çizmiştir (Willems, Drossaert, Vuijk ve Bohlmeijer, 2020)

Gönüllü çalışmaların ruh sağlığı ve yaşam kalitesine etkisini araştıran bir başka çalışma Anna Rita Santiago tarafından (2015) yabancı literatürde gönüllülük ve iyi oluş çalışmalarında yaygın olarak kullanılan “Helping Others Helping Yourself” temasıyla ele alınmıştır. Araştırma yalnızca kadınlardan oluşan örneklem grubu üzerinden yürütülmüştür. Çalışma temelde iki soruya cevap aramaktadır;

“Gönüllü aktiviteler ve hayat kalitesi arasında nasıl bir ilişki vardır?”

“Gönüllük faaliyeti utancın psikopatolojik semptomlar üzerindeki etkisini hafifletir mi?”

Araştırma gönüllü kadınlar ve gönüllü olmayan kadınlar arasında karşılaştırma sağlamakta ve aynı zamanda gönüllünün yaşam kalitesi ile ilişkili olduğu varsayılan gönüllü değişkenleri de test etmektedir. Çalışmada WHOQOL BREF yaşam kalitesi ölçeği, benlik kurgusu ölçeği (Self Construal Scale) ölçekleri kullanılmış ve katılımcıların kişisel özelliklerini ölçmek için anket uygulanmıştır. Araştırma 151 gönüllü, 150 gönüllü olmayan olmak üzere toplam 301 kadın üzerinde uygulanmıştır. Bu çalışma iki grup arasında önemli farklılıklar olduğunu göstermiştir; gönüllü kadınların, gönüllü olmayan kadınlara göre daha yüksek yaşam kalitesi ve öz saygı seviyelerine sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca çalışma; bireyin amaçlarını

gerçekleştirmek için duygusal tepkilerini kontrol etmesi, izlemesi, değerlendirmesi ve değiştirmesi gibi yeteneklerine atfedilen “duygusal düzenleme” (emotional regulation) kavramı (Delaney, 2006; Thompson, 1991) ile yardım davranışının etkilerini ilişkilendirerek, gönüllü aktivitelerin bireyin duygu düzenleme yeteneğini geliştirmek suretiyle yaşam doyumu ve kalitesini arttırdığına işaret etmektedir. Bu sonuçlara ek olarak, öz-şefkat ve yaşam kalitesi boyutları arasındaki pozitif ilişki, gönüllü örnekleminde, gönüllü olmayanlara göre önemli ölçüde daha yüksektir. Sonuçlar yaşam kalitesi ile gönüllülüğün, başkalarının ve kendi yaşamlarını olumlu etkisiyle ilgili olarak, pozitif ve anlamlı bir ilişki göstermiştir.

Çalışmanın ayırt edici önemli bir noktası gönüllülük faaliyeti ile ilgili değişkenler ve gönüllü çalışma için harcanan saatler arasında anlamlı bir korelasyon bulunmamasıdır. Bu sonuçlara göre, diğer çalışmaların aksine psikolojik refah üzerindeki olumlu etkiyi öngören gönüllü çalışma sıklığı değildir. Gönüllülerin pozitif refahı ile faaliyetlerin sıklığı arasında olumlu sonuçların sosyal ilişkilerin kalitesi ve faaliyetlerinin olumlu sosyal imajı ile ilişkili olabileceği öne sürülmektedir. Gönüllülük faaliyetine adanan zamandan daha çok; amaç ve aidiyet hissinin ve “gönüllü” olarak anlamlı bir sosyal rol üstlenmenin sosyal kabulü kolaylaştırdığı ve yaşam kalitesinde daha güçlü bir etkisi olduğunu iddia etmektedir.

Çalışmanın ikinci kısmının amacı, gönüllülüğün insanın ruhsal sağlığına olan faydalarını ortaya koymak, gönüllülük faaliyetlerinin, dış kaynaklı utancın¹ psikopatolojik semptomlar (depresyon ve anksiyete gibi) üzerindeki hafifletici etkisini analiz etmektir. Dış kaynaklı utancı değerlendirmek için benlik kurgusu ölçekleri ‘Other as Shamer Scale’ (OAS), itaatkar davranış ölçeği (SBS) ve psikopatolojik semptomlar için DASS- 21 (Depression Anxiety Stress Scale) ölçeği uygulanmıştır. İki grup arasında sonuçlar karşılaştırıldığında, gönüllülerin gönüllü olmayanlara göre depresyon, anksiyete ve dış kaynaklı utanç düzeyleri anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur. İki grubun stres düzeyleri arasında ise önemli bir fark görülmemiştir. Çalışma psikopatolojik semptomlar için gönüllülüğün pozitif etkilerinin olduğunu,

¹ Dış Utanç (External Shame): Psikoloji’de kişinin başkaları tarafından olumsuz algılanan üzücü bir benlik farkındalığı hissetmesidir. Utancın diğer bir çeşidi olan ‘iç utanç’ (internal shame) ise, kişinin kendisine dair olumsuz benlik algısı ve yargılamalarının sonucudur. Yani kişinin kendini kınaması ve eleştirmesinin verdiği acı iç utanç, başkalarının eleştirdiği ve yargıladığı bilgisinin acı vermesi ise dış utançtır (Balsamo ve diğerleri, 2015, ss. 81-82).

gönüllülüğün hem dışsal utanç ile anksiyete arasında hem de dışsal utanç ile depresyon arasında modaratör (düzenleyici) değişken olduğunu göstermiştir.

Özgecilik, empati ve maneviyat arasındaki ilişkiyi ölçen 186 kişilik örneklem gurubu üzerinde yapılmış Huber ve MacDonald'a ait bir makale çalışması bulunmaktadır (2012). MacDonald maneviyat ilişkisini ölçmek için beş faktörlü bir ölçek geliştirmiştir. Bu ölçeğin özelliği dindarlığı barındırmayan (herhangi bir belirli bir dini sisteme bağlı olmayan) manevi biliş, deneyim, paranormal inançlar, içsel dindarlık ve varoluşsal iyi oluşu içeren beş alt boyuttan oluşmasıdır. Bu çalışmaya göre empati, özgecilik ve maneviyat birbiriyle anlamlı şekilde ilişkilidir. Bulgular genel literatür ile uyumluluk göstermektedir. Maneviyatın empatiyi ve özgeciliği anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Çalışmada maneviyat, empati ve özgecilik ilişkisini anlamak üzere yapılan korelasyon ve regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında dikkat çeken önemli bir nokta, bireyin empati ile olan ilişkisinde salt dindarlıktan ziyade bireyin maneviyata dayalı bilişlerinin daha önemli olduğu sonucudur. Yani davranışsal düzeyde değil zihinsel düzeydeki maneviyat, empati ve özgecilik ilişkisinde daha belirleyicidir. Ayrıca çalışmada dikkat çeken diğer bir husus maneviyat ölçeğinin alt boyutlarından “varoluşsal iyi oluş” ile özgecilik arasında hiçbir bağlantının bulunmamasıdır. Çalışma varoluşsal iyi oluş kavramını “bir kişinin kendisi hakkında ne kadar iyi hissettiği ve hayattaki varoluşsal olumsuzluklarla etkin bir şekilde başa çıkma yeteneği” olarak ifade etmektedir. Bu bağlamda araştırmacılar sonucun böyle çıkma nedenini, varoluşsal iyilik haline sahip bireylerin bu refah seviyelerini korumak için sıkıntılı durumlardan sakınmak isteyebileceklerinden daha az empatik ve özgecil davranabilecekleri yönünde yorumlamıştır.

Türkçe dışındaki uluslararası literatürde gönüllülüğün öz değer duygusu, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş ve genel sağlığa (Greenfield ve Marks, 2004; Meier ve Stutzer, 2008; Binder ve Freytag, 2013; Binder, 2015), benlik saygısı, mutluluk, yaşam doyumu (Thoits ve Hewitt, 2001), depresyon, fiziksel ve mental sağlığa (Brown ve diğerleri, 2003; Liang, Krause ve Bennett, 2001; Musick ve Wilson, 2003; Schwartz, Meisenhelder, Ma ve Reed, 2003) olumlu etkilerinin olduğu çeşitli çalışmalarda ileri sürüldüğü görülmektedir.

Yukarıda da rapor edildiği üzere ülkemizde yardım etme ve gönüllülük kavramı çerçevesinde yapılan araştırmalar sınırlı çerçevede devam etmektedir. Yardım etme, gönüllülük ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki nispeten araştırılıyor olsa da, yardım etme, gönüllülüğün yardım eden bireyin maneviyatına nasıl etki ettiği henüz araştırılmamıştır. Dolayısıyla biz bu çalışmamızda gönüllülüğün ve yardım etme davranışının yardım eden bireyin hem psikolojik iyi oluşuna hem de maneviyatına nasıl etki ettiğini ve ayrıca hayata yönelik tutumlarının nasıl etkilendiğini araştırmayı amaç edindik. Bu çerçevede aşağıdaki araştırma soruları ve bu sorulara ilişkin hipotezler ileri sürülmüştür.

1.5. Araştırma Soruları ve Hipotezler

Yukarıda rapor ettiğimiz literatür incelmeleri sonucunda dört temel araştırma sorusu ve bu sorulara ilişkin de dört ana hipotezi ve bu hipotezler çerçevesinde tali hipotezler oluşturulmuştur.

Araştırma Sorusu 1: Sosyodemografik özellikler ile (cinsiyet, yaş durumu, gelir durumu, medeni durum, eğitim durumu) yardım davranışı arasında nasıl bir ilişki vardır?

- Hipotez 1: Sosyo demografik özellikler ile yardım davranışı arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Araştırma Sorusu 2: Yardım davranışlarında bulunmak bireyin ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluşu üzerinde nasıl bir etki bırakır?

- Hipotez 2: Yardım davranışında bulunmak bireylerin psikolojik iyi oluşunu olumlu yönde etkiler.

Araştırma Sorusu 3: Yardım davranışında bulunmak bireyin spiritüel (manevi) durumunu nasıl etkiler?

- Hipotez 3: Yardım davranışında bulunmak bireylerin spiritüel (manevi) iyi oluşunu artırıcı bir etkiye sahiptir.

Araştırma Sorusu 4: Yardım davranışına ayrılan süre psikolojik iyi oluş üzerinde nasıl bir etki yapar?

- Hipotez 4: Yardım davranışında bulunma sıklığı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

Araştırma Sorusu 5: Yardım davranışı bireylerin dünyaya ve hayata ilişkin görüşlerini nasıl etkiler?

- Hipotez 5: Sık sık yardım davranışında bulunanlar, yardımda bulunmayan ve yardıma daha az vakit ayıranlara göre dünyanın ve insanların iyiliği konusunda daha olumlu bir görüşe sahiptirler.
- Hipotez 6: Sık sık yardım davranışında bulunanların, yardımda bulunmayan ve yardıma daha az vakit ayıranlara göre kendilik değerlerine dair varsayımları daha pozitifdir.
- Hipotez 7: Sık sık yardım davranışında bulunanlar, yardımda bulunmayan ve yardıma daha az vakit ayıranlara oranla hayatta kendilerini daha şanslı hissederler.

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. İyilik Davranışına İlişkin Kavramlar

2.1.1. Prososyal Davranış ve Özgecilik

Prososyal davranış en genel ifadeyle toplum yanlısı davranış olarak tanımlanmaktadır. Bu tanım, gönüllü faaliyetler, karşılıksız çalışma, her türlü hayır işleri, toplum hizmetleri yararına yapılan çalışmalar gibi farklı birçok davranış formunu kapsamaktadır. Tüm bu davranış formlarının insan faydasına olması dışındaki bir diğer önemli özelliği bireyin eylemi gerçekleştirmeye yönelik özgür seçimlerini yansıtmasıdır (Saha 2004, s.10). Prososyal davranış genellikle diğerlerine yardım etmeye yönelik davranışları tanımlamak için kullanılmakla beraber bazen özgecil davranışlar için de kullanılır. Ancak özgecil davranış, içerisinde aynı zamanda ahlaki ve empatik bir motivasyon barındırır (Eisenberg, 1996 Akt. Saha 2004, s.10).

Özgecilik kavramı da bilhassa son zamanlarda bir prososyal davranış türü olarak tanımlanmış ve herhangi bir fayda beklemeksizin başkalarının yararına yapılan davranışlar olarak açıklanmıştır (Macaulay & Berkowitz, 1970 Akt. Leontopoulou, 2010, s. 377). Özgecilik kavramı temelde latin kökenli bir sözcük olup, ‘diğeri için’ anlamında ‘alteri huic’ kelimesinden türetilmiştir. Bu kavram genel bir ifadeyle bireyin eylemlerinde başkalarını önemseyen ve diğerlerine saygı göstermeyi içeren bir tutumu ifade etmektedir (Gormley, 1996, s. 581). Özgecilik kelimesini ilk kullanan August Comte ([1851] 1875) ise bunu egoizm kavramının zıddı olarak kullanmış ve özgeciliği ‘başkaları için yaşama eğilimi’ olarak açıklamıştır (Karadağ & Mutafçılar, 2009, s. 107; Leontopoulou, 2010, s.377).

Özgeci davranışı açıklamada temel nokta, bu davranışın özgecil kişiye, bir canlıya iyilik yapmaktan duyulan memnuniyet dışında bir getirisinin olmamasıdır. Bu getiri

yalnızca maddi değil, manevi de olmamalıdır. Örneğin, yapılan iyilik karşısında görülecek takdir ve kazanılacak olumlu imaj için iyilik yapmak bir davranışın özgeci olma özelliğini bozmaktadır. Buradan hareketle özgeci davranışı özgeci olmayan davranıştan ayıran en önemli şey niyettir denilmiştir (Schroeder, Penner, Davidio ve Piliavin, 1995 Akt. Taylor, Peplau, ve Sears 2012, s. 379).

Baston (1991) ise özgeci davranışı açıklamada temel noktayı güdüler olarak görmekte, özgeci – egosit davranış karşılaştırması yaparken davranış sonucundan ziyade bireyin davranışı hangi güdü ile yaptığına dikkat etmektedir. Özgeci davranışın temelinde bir varlığın iyiliğini arttırmaya yönelik bir güdü söz konusu iken egoist davranışta bireyin kendi iyiliğini arttırmaya yönelik bir güdü söz konusudur (Akt. Mastain, 2006, ss. 25-26).

2.1.2. Gönüllülük

Gönüllü oluşumlar bir toplumda medeniyet, maddi-manevi gücün, birlik ve beraberliğin göstergesidir (Fazlıoğlu, 2013, ss. 69-74). Gönüllülük, bireylerin herhangi bir karşılık ve fayda beklentisi olmaksızın, vakitlerini, enerjilerini, bilgi birikimlerini, tecrübe ve yeteneklerini, kendi istek ve arzularıyla başkalarının faydası ve iyiliği için sarfetme yönelimi olarak açıklanabilir. Bu şekilde gönüllü birey, ötekinin iyiliği ve mutluluğu için emeğini, zamanını ve yeteneklerini sarf etmeye niyet eden ve bu yolda çalışan kimsedir (Ege, 2011, s.7).

Gönüllü hareketler belirli bir faaliyet kapsamında kişi ve gruplar faydasına yürütülen çalışmalardır. Gönüllülük pratik olarak insanlığın doğuşundan bu yana var olmakla birlikte (Özmutaf, 2010, s. 50) kavramsallaşması (Ferreira, Proença ve Proença, 2012) ve sistemleşerek insanlığın refahını geliştirmek için bir araç haline gelmesi (Volunteer Now, 2011) daha modern zamanlara tekabül etmektedir (Akt. Taşcı ve Başçılar, 2018, s. 2484).

Gönüllülük faaliyetleri gerek devlet destekli gerekse özel ya da yarı özel şekilde kurumlar, özel kişiler ve vakıflarca yürütülebilmektedir. Gönüllülüğü herhangi bir yardım hareketinden ayıran özellik, bu hareketin sürdürülerek iş edinilmiş olmasıdır (Ege, 2011, s.7). Özellikle sosyal devlet anlayışının hakim olduğu toplumlarda gönüllü

hareketler önemli bir rol üstlenmektedir (Bussell ve Forbes, 2002, s. 244). Gönüllülük toplum yararına bir etkinlik alanı olmasının yanı sıra bireysel alanda özellikle gençler için yeteneklerini keşfetme, geliştirme ve öz güven sağlama açısından çok verimli bir alan oluşturmaktadır (Bjällesjö, 2009, ss. 20-27). Aydınligil ise, gönüllülüğün toplum ve devlet için çok yüksek sosyal ve ekonomik çıkar sağlayan tarafına dikkat çekmektedir (2013, ss. 33-36).

Boz ve Palaz (2007, ss. 658-659) ise, gönüllü etkinlikleri geleneksel (bireysel) ve modern (kurumsal) olarak ikiye ayırır. Türkiye’de geleneksel gönüllülüğün öteden beri var olduğunu, profesyonel anlamda gönüllü faaliyetlerin yürütülmesinin gönüllü kuruluşlar aracılığı ile yapıldığına ve bunun gönüllülükten maksimum fayda sağlamak için önemine dikkat çekmektedir. Aynı zamanda Boz ve Palu Türkiye’de gönüllü motivasyonları açısından İslamiyet’in önemine vurgu yapmaktadır. Fahri Çakı da “Türk Sosyolojisinde Yeni Bir Alan: Gönüllülük Araştırmaları” adlı makalesinde gönüllülük alanı için dini cemaat ve tarikatlerin önemli bir yer tuttuğunu ifade ederek, bu gönüllülük türünün “resmi bir üyelik prosedürü” olmaması ve ölçülmesi zor karmaşık dinamiğinden ötürü Türkiye’de gönüllü etkinliği anlamak için ‘kayıt-dışı gönüllülük’ kavramını dikkate almanın önemini vurgulamaktadır (2015, ss. 197-201).

Gönüllülük kavramı ve fonksiyonların inceleyen sosyal psikologlar gönüllülüğün sekiz işlevini tespit etmişlerdir:

1. Gönüllülük diğer insanları önemseme, başkalarına yarar sağlama isteği ve bireyin kendisi dışındakilerin sıkıntı ve acılarına karşı duyarlı olma gibi bireysel değerleri içeren bir yapıdadır.
2. Kişinin kendini yetiştirmesi, toplumsal bir dava hakkında bilinçlenmesi, kendi potansiyelini keşfetmesi, var olan yeteneklerini geliştirmesi ve başkalarıyla iş birliği ve dayanışma içinde çalışma isteğini içerir.
3. Değerli görülen bir faaliyette bulunma, onay ve takdir görme ve çevresiyle bir sosyal etkinlikte bulunma gibi güdülerini içerir.
4. Gönüllülük bireyin öz geçmişine olumlu bir katkı sağlamakta, sosyal ve mesleki alanda yeni iş birlikleri kurmasına yardımcı olmaktadır.

5. Gönüllü yardım davranışı kişiye yeni bir kendini koruma yolu sağlar. Gönüllülük kişi için bireysel hayatının problemlerinden kaçmak için farklı bir sosyal etkinlik alanı sağlar.
6. Gönüllülük kişinin kendisinden daha az şanslı olan insanlara karşı duyduğu vicdan yükünü hafifletmek için iyi bir yol olabilir
7. Gönüllü faaliyetleri kişiyi yararlı ve kendisine ihtiyaç duyulan biri olduğunu hissettirerek öz benlik saygısını arttırmasına ve kişisel gelişimini desteklemesine olanak sağlayabilir.
8. Gönüllü etkinliklerde bulunma kişinin duygusal dayanıklılığını arttırmasına ve kendisini iyi hissetmesine yardımcı olabilmektedir (Taylor ve diğerleri, 2012, ss. 402-403).

2.1.3. Yardım ve Hayırseverlik

Prososyal davranış deyince akla ilk gelen kavramlardan biri de yardım kavramıdır. Yardım etme yalnızca maddi ve somut bir verme işlemini içermez. Yardım kişinin sahip olduğu herhangi bir şeyi ihtiyacı olana vermesidir (Ayten, 2009). Bu nedenle verilen şey, teselli, moral, bilgi, para gibi maddi ve manevi her türlü desteği içerebilmektedir. Fersahoğlu, bu bağlamda yardım kavramını bireyin zamanını, enerjisini, bilgisini veya malını vermesi şeklinde sınıflandırmıştır (Fersahoğlu, 2001, s.145).

Hayırsever sözcüğü Türk Dil Kurumu'nca "yoksullara, düşkünlere, yardıma muhtaç olanlara iyilik ve yardım etmesini seven, iyiliksever, yardımsever, hayırperver" şeklinde tanımlanmıştır.

Bir şekilde kendi gereksinimlerini karşılayamayarak yardıma muhtaç duruma gelen insanların varlığı hayır kurumlarının ortaya çıkışına ve hayırseverlik kavramının oluşumuna ortam hazırlamıştır. Geleneksel Türk toplumunda olan imece kavramı, İslam toplumlarında ön plana çıkan zekat ve sadaka gibi yardımseverlik hareketlerinin birleşimi toplumumuzdaki hayırsever ahlakını pekiştirmiştir. Sadaka, yardımın tamamen karşılıksız olması bakımından hayırseverliğin en önemli karakteristik özelliğini taşımaktadır.

Yunanca'da hayırseverlik manasında kullanılan Philanthropy, sevgi anlamına gelen "philien" ve insan anlamındaki "anthropos" kelimelerinden türetilmiştir ve insan sevgisi anlamına gelir. Dilin bir millete ait kültürü yansıttığını düşünürsek bu ismin hayırseverliğin sosyal sorumluluk bağlamındaki yerine işaret ettiğini düşünmek mümkündür. Philanthropy bireylerin daha çok manevi, vicdani ve duygusal güdülerle yaptıkları hayır faaliyetleri için kullanılmaktadır (Balıkçioğlu ve Karacaoğlu, 2007, s.123-124).

Hayırseverliği iyilikseverlikten ayıran en önemli nokta; hayırseverin her durumda yardım alan insandan keskin bir ayrımının olmasıdır. İyiliksever insan bazı durumlarda iyilik gören konumuna geçebilir, iyilik karşılıklı olabilir, ortak bir amaca hizmet eden dayanışma ve yardımlaşma şeklinde olabilir; ancak hayırsever tamamen karşılıksız olarak her zaman veren el konumundadır. Hayırseverlik, zengin ve fakirin olduğu yerde olur. Bu bakımdan hayırseverlik, iyilikseverlik ve yardımseverliğin genelliğine sahip değildir, kendi içinde sağlanması gereken bazı koşulları gerektirir (Kılınç, 2011, s.36-37).

2.1.4. Empati

Empati yardımseverliğin en önemli etkenlerinden biri kabul edilir ve genelde yardım etme süreçlerinin bir parçası konumundadır (Arpacı & Özmen, 2014, s. 52). Bu nedenle farklı disiplinler empati kavramıyla ilgilenmiş ve farklı açılardan tanımlamışlardır. Genel olarak empatiyi bireyin başkasının yerine kendisini koyup onun duygu ve düşüncelerini anlayabilme yeteneği olarak tanımlayabiliriz (Eisenberg, Eggum, ve Di Giunta, 2010, s. 143-145). Sözlük anlamı olarak ise empati 'bir başkasının duygu ve hislerini anlayabilme ve bilişsel farkındalık durumu' olarak tanımlanmaktadır (Reber, 1985, s. 238).

Eisenberg ve arkadaşları empatiyi 'bir başkasının duygusal durumunu ve içinde bulunduğu şartları anlayarak onun hissettiklerine veya mevcut durumda hissedilmesi beklenene benzer bir duygusal tepki verilmesi' şeklinde tanımlamışlardır (1994, s. 776).

Daniel Goleman 1995, duygusal zekanın doğasına değinirken empati kavramına da yer vermekte ve empatik özverinin kökenini ahlaki karar ve davranışlar konumunda incelemektedir. Goleman aynı zamanda empatinin ilgi göstermeye dayalı olduğuna işaret eder ve empatiyi ‘diğerinin keder ve üzüntüsünü sahiplenmek, bir başkasının duygusunu paylaşmak’ olarak açıklamaktadır (Goleman, s. 136-137). Martin L. Hoffman’a göre, ‘empati, kişinin kendisinin yerine başkasının durumuna uygun tepki verebilme yeteneğidir’ (Hoffman, 2000, s. 4).

Ayten ise empatiyi şöyle ifade etmiştir; empati, bireyin bir başkasını anlayış kabiliyeti ise, bunun en iyi göstergesi ona yardım edebilmesidir. O halde yardım, empatinin eyleme dökülmüş halidir diyebiliriz (2009, s. 65).

Batson’ın kuramına göre birey yardıma ihtiyaç duyan biri ile karşılaştığında iki türlü tepki verir; bu ya kişisel bir sıkıntı ve üzüntü duyma (personel distress), ya da empatik bir endişedir (empathic concern) (Batson, Ahmad, Nadia ve Lishner, 2009). Batson’a göre kişinin yardım etme motivasyonu kişisel sıkıntı olduğunda, kişi kendi hissettiği üzüntüden kurtulmak için yardım etmiş olacağından ötürü bu bencil bir motivasyondur. Ancak kişi karşısındaki ile empatik bağ kurduğu için yardım ederse bu diğerkam bir motivasyondur ve bencillikten uzaktır. Çünkü empatik kaygı kişide sempati, merhamet, şefkat gibi diğerkam duyguların uyanmasını sağlamaktadır (Akt. Ayten 2009, s. 66). Martin Hoffman da empati ve prososyal davranışlar arasındaki ilişki konusunda çalışmalar yapmış önemli isimlerden biridir. Hoffman toplum yanlısı davranışlar ve empati üzerinde yaptığı bu çalışmalar sonucunda birtakım çıkarımlar elde etmiştir. O da empati-yardım ilişkisinde Batson gibi diğerkam motivasyonun var olduğu düşüncesini savunmaktadır. Empatinin yardım davranışından önce geldiğini ve empatik uyarılmanın şiddetinin yardım davranışının başlama hızı ile doğru orantılı olduğunu savunan Hoffman burada Geartner ve Dovidio’nun yaptığı sandalye deneyini (1977) örnek gösterir. Deney, bir grup üniversite öğrencisinin, deneyin bir parçası olan başka bir öğrencinin üzerine bir sandalye yığının devrildiğini düşünmelerini sağlayarak, deneklerin onlara yardım etme hızı ile empatik uyarılmaları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve deneklerin kalp atış hızlarının ortalama 20 saniye arttığını gözlemlemiştir (Hoffman, 2000). Deneklerin nabızı ne kadar yüksekse yardım için yerinden kalkması o kadar hızlı olmaktadır. Uyarılmanın şiddeti karşısındaki acısıyla doğru orantılıdır (Düzgüner, 2013, s. 120). Bu çıkarım, empatik motivasyonda

'yükleme kuramı'nı akla getirmektedir. Yükleme kuramına göre uyarılmanın şiddeti yardıma ihtiyaç olup olmadığını belirler, çünkü bu kurala göre 'yardıma değer olana yardım etme' söz konusudur. Birey yardım kararı alma sürecinde karşıdakinin ihtiyaç durumunu ölçer, ihtiyacın uyarma gücüne göre yardım etmeye karar verir veya vermez (Bickman ve Kamzan, 1973; Taylor ve diğerleri, 2012, ss. 390-391). Hoffman'ın yaptığı çıkarımlardan bir diğerine göre yardım davranışından sonra empatik uyarım azalır. Bu da empatinin bir yardım motivatörü olduğunun önemli bir göstergesidir (Düzgüner, 2013, ss. 119-120; Hoffman, 1978, 2000, ss. 32-35).

Aynı zamanda Hoffman, bireylerin yardım ettikten sonra kendilerini daha iyi hissetmelerinin prososyal davranışların sonucunda alınan 'dolaylı bir ödül' olduğunu, bunun yardım davranışının yegane sebebi değil sonuçlarında biri olduğunu ileri sürmektedir (Darley ve Latane, 1968; Murphy, 1937 Akt. Hoffman, 2000, s. 32). Ona göre diğerkamlık sonucunda iyi hissetmemiz, diğerkam davranışın sebebinin iyi hissetmek olduğu anlamına gelmez. Hoffman bu görüşünü temellendirirken Batson'ın empati-özgecilik hipotezini destekleyen Week ve Shaw ile yaptıkları çalışmaları örnek gösterir (Batson ve Shaw, 1991; Batson ve Weeks, 1996). Bu çalışmaların öngörüsü; yardım davranışında empatik motivasyonun özgecil mi yoksa bencil bir motivasyon mu olduğu konusunda ölçünün; yardımseverlerin iyi hissetme durumlarının, gösterdikleri diğerkam davranışların yardım edilenin sorununun çözülmesinde bir başarı sağlayamadığı durumlarda değişip değişmediğiydi. Buna göre empatik motivasyonun özgeciliğinin en büyük kanıtı, yardımseverlerin kendi hata veya ihmalleri olmaksızın, yapılan iyiliğin yardım edilenin sıkıntısının giderilmesine yetmediği durumlarda bireylerin empatik endişe duymaya devam etmeleridir (Hoffman, 2000, s. 33).

2.2. İyilik Haline İlişkin Kavramlar

İyilik hali (wellness) genel anlamıyla "bireyin sosyal ve doğal çevresi içinde tam ve işlevsel olarak yaşaması için beden, zihin ve ruhun birlikte en yüksek düzeyde sağlıklı olma durumudur (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000, s. 252). İyilik hali; yaşamda anlam ve mutluluk, yaşam doyumu, öznel iyi oluş, iyimserlik gibi birçok kavramla bağlantılandırılır. İnsan hayatına ve bakış açısına dayanan bu kavramlar iyilik halinin

varlığı için olumsuzlukların yokluğuna değil, olumlu özellik ve düşüncenin varlığına vurgu yapmaktadır (Roysamb, Harris, Magnus, Vitterso ve Tambs, 2002, s. 211).

İyilik hali için farklı tanımlar yapılmakla birlikte genelde bireyin bütüncül refahını temsil eden kapsayıcı bir iyilik halinden bahsedilmekte ve “kişisel sorumluluk, denge, fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlığın maksimum düzeyde geliştirilmesi ile karakterize edilen bir yaşam tarzının kasıtlı bir seçimidir” şeklinde açıklanabilir (Chapman, 1987, s. 14). İyilik hali yalnızca bir hastalığın bulunmaması durumu değil, belik saygısı, amaçlarının bilincinde olma, çevreye saygı, dengeli ve bütüncül bir yaşam tarzı, olumsuz güdülerin esiri olmaktan kurtulma, hayatın bize sunduklarıyla başa çıkma yeteneği, sevme kapasitesini ifade eder. İyilik halinin en önemli ölçütleri ise bireyin başkalarına karşı empati geliştirebilme, diğerlerinin iyiliği ile ilgilenebilme ve yaşam koşullarının karmaşıklığı karşısında ileri düzeyde bir kavrayış yeteneğidir (Akt. Grace, 1997, s. 248).

İyi oluş çalışmaları birey için en uygun psikolojik ve yaşamsal fonksiyonları yerine getirme potansiyelini ifade eder. Günlük hayatta 'nasılsın?' sorusuyla sık sık muhatap olunan iyi oluş sorgulamaları çok basit günlük rutinler olarak görünse de gerek kavramsal çerçevede gerekse bilimsel araştırmalar tarafından incelendiğinde karmaşık ve tartışmalı olabilmektedir. Bu bağlamda insan için iyi yaşamı ve iyilik halini sağlayan şartların neler olduğu sorusu gündeme gelmektedir. İyilik halinin nasıllığına dair elde edilecek bu bakış açısı devlet yönetiminden ebeveynliğe, terapiden, eğitime kadar bir çok konuyu şekillendirecek bir kapsamı içermektedir (Ryan ve Deci, 2001, s. 142). Literatürde iyilik hali "bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal boyutlarda işlerliğinin geliştirilmesinin amaçlandığı bir yaşam biçimi" olarak tanımlanmıştır. İyilik hali ile ilgili çalışmalar 1961'lerde, Dr. Halbert Dunn'ın çalışmalarıyla başlamıştır (Akt. Doğan, 2006, ss. 1-2).

İyi oluş çalışmaları, ruh sağlığı araştırmalarının hep olumsuz düşünce ve yaşantının sonuçlarına odaklanmasından kaynaklanan bir boşluğu doldurmaya çalışmanın ürünüdür. Bu psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş olarak çift yönlü bir kavram olarak literatürde yerini almaktadır. İkisi de iyi bir yaşam stiline imkanı için insanın kapasitesine atfedilen potansiyeli yüceltmeye yönelik hümanistik bir yaklaşımı içerir (Keyes ve diğerleri, 2002, s. 1017).

İnsanın var olan iyi potansiyelini kullanabilmesini ve maksimum iyilik haline ulaşarak yaşamda doyum ve mutluluğa ulaşması, bilhassa hümanist ve pozitif psikolojinin temel meselelerinden biri olmuştur. Hümanist Psikoloji'nin önemli temsilcilerinden Maslow bu bağlamda insanoglu için temel güdünün kendini gerçekleştirmek olduğunu söylemekte ve psikolojide iyilik hali için olumlu durumlardan faydalanmanın gerekliliğini vurgulamaktadır. Adler de insanın bu hayattaki nihai amacının iyilik hali ve sağlıklı bir yaşama kavuşmak olduğunu söylemektedir. Her ikisi de kendini gerçekleştirme bağlamında iyilik hali üzerine bütüncül bir yaklaşım öne sürmektedir (Sweeney ve Witmer, 1991 Akt. Kasapoğlu, 2013, s. 21).

Bireyin bütüncül bir iyilik haline ulaşması maddi ve manevi sağlıklı bir yaşamın temel gereksinimidir. Bu nedenle her psikolog kendi alanı, kültürü ve anlayışı çevresinde bireyin yaşam tatmini için iyilik haline giden yolları tanımlamaya çalışmıştır. Bu bağlamda İyi oluşu Freud "haz ilkesiyle", Jung "bireyselleşen insan" teorisiyle, Erikson "gelişim dönemlerini başarıyla gerçekleştiren psiko-sosyal gelişim kuramıyla", Allport "olgun insan", Rogers "tam işlevli insan" düşüncesiyle, Fromm "üretken" kişilik modeli ile Maslow "kendini gerçekleştiren" kişiyle, Frankl "kendini aşan" insan modeliyle ifade etmiştir." (Göcen, 2014, s. 95; Ryff ve Keyes, 1995, s. 720). Görüldüğü üzere mensubu oldukları ekoller, din görüşleri, yaşadıkları dönem farklı olsa da her psikolog yaşamda iyilik halini sağlamak ve sürdürmek için bireylere doğru bir yaşam stili sunma amacı etrafında toplanmıştır.

Myers, Sweeney ve Witmer iyilik halini "bireyin sosyal ve doğal çevrede tam fonksiyonel olarak yaşaması için beden, zihin ve ruhun birleştiği optimal sağlık yönelimli bir yaşam biçimi ve iyi olma durumu" olarak tanımlamaktadırlar (Myers ve diğerleri, 2000, s. 252). İyilik halinin kuramsal çerçevesi üzerine çalışma yapanların ortak söylemi iyilik halinin bireyin kendi iyilik halini belirlemede aktif rol oynadığı bir yaşam biçimi olduğudur (Akt. Palombi, 1992, s. 221).

2.2.1. Psikoloji ve Ahlak Felsefesinde Psikolojik İyi Oluş - Öznel İyi Oluş İlişkisi

Öznel iyi oluş genel bir ifadeyle bireyin yaşamından tatmin olmasıdır. İyi oluş öznel kabul edilir çünkü genel olarak kişilerin kendi iyilik hallerine dair değerlendirmesini içerir. Öznel iyi oluş kavramı genel perspektifte bireyin hayatında olumlu duyguların

olumsuz olanlardan fazla olması durumu olarak yorumlandığından çoğunlukla mutluluk kavramı yerine de kullanılır. Yani öznel iyi oluş bireyin kendi hayatına dair bilişsel bir değerlendirmesidir (Deci ve Ryan, 2008, ss. 1-2). Öznel iyi oluş, bireyin kendi yaşantısına dair bilişsel ve duygusal görüşüdür (Diener ve Diener 1996, s.181). Psikolojik iyi oluş ise, nitelikli ilişkiler kurma, bireysel gelişimi sürdürme, yaşam amacı belirleme ve buna göre hareket etme gibi kişinin yaşamındaki anlamsal etkinlikleri iyi bir şekilde devam ettirebilmesi durumudur. Psikolojik iyi oluş kuramı, insanda bulunan pozitif işlevleri ele alan kuramları kapsayan bir yapıdadır” (Özen, 2010, s.48).

Öznel iyi oluş; olumlu/olumsuz duygular ve yaşam tatminini içeren üç boyutlu bir yapıdadır. Olumlu ve olumsuz duygular duygusal boyutu ifade ederken, yaşam doyumu bilişsel ve yargısal boyutu ifade etmektedir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985, s. 71).

Bireyin yaşamda huzur ve mutluluğu yakalaması ile yakından ilgilenen Pozitif psikoloji bilimi mutluluk konusunda temel iki yaklaşım sunmaktadır. Bunlar hedonik mutluluk ve eudaimonik mutluluktur. Hedonik mutluluk, bireyin yaşamda daima haz ve olumlu duygular yaşamasına odaklanmaktadır. Hedonik mutluluk düşüncesinin kökleri hayatta en önemli şeyin ve hatta insanın temel amacının hazza ulaşmak ve acıdan olabildiğince kaçmak olduğu düşüncesini savunan “Antik Yunan filozofu Arittippos”a dayandırılmaktadır. Ona göre hayatın amacı acıdan kaçınmak ve mümkün olduğu kadar çok haz duygusunu yaşamaktır. Arittippos’un felsefesinde hazza aracılık eden her şey iyi ve ulaşılmaya değerdir (Akarsu, 1998, s. 62; Akt. Gülmez, 2020, s. 170). Öznel iyi oluş (subjective well-being) ahlak felsefesinde hedonik mutluluk olarak tanımlanmaktadır (Ryan ve Deci, 2001).

Hedonist felsefe fiziksel ihtiyaçları karşılama yoluyla haz ve eğlence merkezli bir mutluluk anlayışı hakimken, eudaimonist felsefede erdemler, değerler, bireyin potansiyellerini kullanması ve kendisini gerçekleştirme gibi anlam merkezli bir iyi oluş anlayışı hakimdir (Waterman, 1993, ss. 679-680). Başka bir deyişle hedonist gelenekte bireyin olumlu duygulanımı en yüksek seviyeye çıkarmak, olumsuz duygulanımı en aza indirmek üzerine bir yaşam amacı güdülürken, eudaimonik gelenek iyi oluş için hayatta anlamsal ve duygusal bir tatminin gerekliliği üzerinde

durur (Deci ve Ryan, 2008, s. 1). Eudaimonist iyi oluş kavramına göre iyi oluş salt mutluluk halinden daha derin bir anlamı barındırır. Bu kavram insanın sahip olduğu potansiyeli kullanması ve kendini gerçekleştirme ve kendini iyi hissetmesi temeline dayanmaktadır (Piliavin ve Siegl, 2007, s. 452).

Eudaimonik iyi oluş hazzı da içerir ancak asıl anlamlılığı ve gelişmeyi vurgular. Daha hümanist bir yapıdadır. Kişinin yaşamında ne kadar iyi hissettiğine değil ne kadar iyi ve anlamlı hissettiğine önemser. Örneğin, Ryff'in Psikolojik İyi Oluş ölçümü (Ryff ve Keyes, 1995) bir kişinin yaşamı hakkında iyi hissetmesini altı şekilde değerlendirir; bunlardan ikisi anlamlı ve amaçlı bir yaşam ve anlamlı sosyal ilişkilerdir (Bauer, McAdams ve Pals, 2008, s. 83).

Ryff psikolojik iyi oluşu kendini kabul, kişisel gelişim, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma, özerklik, çevresel hakimiyet (enviromantal mastery), yaşam amacı gibi kavramlarla ilişkilendirmiştir. Psikolojik iyi oluş ve kendini gerçekleştirme bağlamında bireyin olumlu yönde büyüme ve gelişme göstermesi, farklı zorlukların üstesinden gelmesi, farklı görev ve sorumluluklar alması gibi özelliklerin altını çizmektedir. Kendini gerçekleştirme işleyen ve gelişen bireyin en temel özelliğidir. Bu da "optimal psikolojik işlevselliğin" göstergesidir. Diğer insanlarla olumlu ilişkiler üzerine yapılan araştırmalar güvene dayalı sıcak sosyal ilişkilerin ruh sağlığı için önemini vurgulamıştır. Nitekim bir başkasını sevme yeteneğinin sağlıklı psikolojik durumun bir göstergesi kabul edildiğinin altını çizen Ryff, Aristoteles'in erdemli ve anlamlı yaşam anlayışına dayalı eudaimonik iyi oluş kavramına değinerek, eudaimonik mutluluğun psikolojik iyi oluş kavramına işaret ettiğini söylemiştir (Ryff, 1989, s. 1071).

Psikolojik iyi oluş bireylerin mutlu eden sebepler, koşullar, karakteristik özellikler gibi konuları da içine alır. Psikolojik iyi olma modeli bireyin acıdan kaçınması ve mutlu eden şeyleri elde etmesinin değil, yaşamdaki sıkıntılara rağmen bunların üstesinden gelebilmesi, bireyin anlamlı ve amaçlı bir yaşam yürütme kabiliyeti üzerinde durmaktadır (Ryff ve Singer, 2008, ss. 20-22).

Platona göre hayattan mutlu olmanın yolu erdemli bir yaşamdan geçer. İnsanın doğasında üç temel meleke ve her melekeye ait bir erdem vardır. Bu melekeler "akıl,

öfke ve şehvet”tir. Ona göre aklın erdemi bilgi, öfkenin erdemi yiğitlik ve cesaret, arzuların erdemi ise iffettir. Bu üç erdemin bir araya gelmesiyle Platon’un doğruluk da dediği adalete ulaşılır. Adalete göre yaşamak ve fani ve değişken hazlara kapılmamak insanın değişmeyen ve ölümsüz olan taraflarını geliştirerek birey Tanrı’ya yaklaşarak mutlu olur (Bircan, 2001, s. 25).

Aristoteles hayattaki tek iyi şeyin fiziksel zevk, kötü şeyin de acı olduğunu, fiziksel zevklerin zihinsel zevklerden üstün olduğunu savunan hazcı mutluluk görüşünü (cyrenaic view) reddetmiş ve bu dünya görüşünde insanın otlayan bir hayvandan bir farkı kalmayacağını söylemiştir. Bu hedonik mutluluk görüşüne karşı, 'eudaimonik mutluluk' görüşünü savunan Aristoteles, insanın gerçek mutluluğa erdem, anlam ve değer merkezli bir yaşam tarzıyla ulaşacağını savunmaktadır (Aristoteles, 2022 Akt. Waterman, 1993, ss. 678-679).

Aristo’ya göre insanın mutluluğu insana özgü eylemde olmalıdır. Bu yaşamsallık olamaz çünkü bu eylem bitkilerde de vardır; duygusal eylem de olamaz, bu da hayvanlarda vardır. Öyleyse bu eylem ancak aklın eylemi olabilir. Aklın eylemi de, doğru kullanıldığında erdemdir. Buna göre insana özgü mutluluk erdemli eylemdir. Akıl insanda tanrısal olandır. Aklın eylemi insanın fitratına en uyumlu eylemdir. Bu sayede aklın eylemi olan erdemler insanın varoluşunu insanlığın sınırından tanrısallığa yükseltir (Akarsu, 1998, ss. 95-96).

İnsanın sağlıklı olması önceleri bireyin herhangi bir hastalığının olmaması olarak görülürken, 1947’de Dünya Sağlık Örgütü ‘yalnız hastalık ve sakatlığın olmaması durumu olarak değil, kişinin fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tam anlamıyla sağlıklı/tam bir iyi olma” hali olarak daha kapsamlı bir iyilik hali tanımı yapılmıştır (Göcen, 2014, s. 89). Öznel iyi oluş, bireyin kendi yaşam memnuniyetini içerdiğinden psikolojik iyi oluşun bir boyutunu içermektedir. Psikolojik iyi oluş öznel iyi oluşa göre daha derin ve çok yönlü bir iyi olma halini değerlendirmektedir.

2.2.2. İyi Oluş ve Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu, kişinin sahip olduklarıyla yaşamdan beklentileri arasındaki farkın bireyi tatmin edecek miktarda olması durumuna denir. Daha açık bir ifadeyle yaşam

doyumunu, hayatın çeşitli alanlarındaki mutluluk, iyi olma hali, ve gündelik yaşantıda olumlu duygulanımın olumsuz duygulanıma baskın olması halinde kapsamlı ve genel bir memnuniyet halini ifade eder (Özer ve Karabulut 2003, s.73).

Duygulanımlar düşüncelerle bağlantılandırılır ve daha çok duygu ve heyecanlar için kullanılmakla birlikte literatürde genel kabul görmüş bir duygulanım teorisi bulunmamaktadır. (Rycroft, 1989, s.38, Akt. Kasapoğlu, 2017, s. 30) Olumlu duygu ve düşünceler olumlu duygulanım, olumsuz duygu ve düşüncelerle olumsuz duygulanımla açıklanır (Oral ve Köse 2011, s.468). Ancak bu durum, bir boyutun iki ayrı ucunu ifade etmez, birbirinden bağımsız iki boyutu (ortagonal) ifade eder. Yani birinin varlığı için diğersinin yokluğuna ihtiyaç yoktur. Olumlu ve olumsuz duygulanım her ikisi de bir yerde aynı anda bulunabilir (Gök, Selcuk ve Gencoz, 2018, s. 54). Gönüllü faaliyetler olumlu duygulanımın sağlanması ve iyilik halinin sürdürülmesi bakımından iyilik hareketlerinin motivasyonları arasındadır (Ege, 2011, s.11).

Appleton ve Song göre yaşam doyumunun altı farklı bileşeni vardır. Bu bileşenler; (1) Ekonomik durum 2) meslek ve sosyal statü, (3) imkanlar ve sosyal hareketlilik(4) refah koşulları, (5) mevcut devlet politikası ve (6) çevre, aile ve sosyal ilişkiler gibi temel unsurlardan oluşmaktadır (Akt. Dağlı ve Baysal, 2016, s. 1251) İyilik hali ile çeşitli psikolojik durumların ilişkisini araştıran çalışmalar; yaşam doyumunu (Myers ve Degges-White 2007, s.106), olumlu düşünceler, iyimserlik (Adams, Bezner, Drabbs, Zambarano ve Steinhardt, 2000) gibi durumlarla iyilik hali arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkisinin olduğunu” ve yaşam doyumunu ve mutluluk için bireyin hayatında sosyal ilişkilerin önemli bir yer tuttuğunu kanıtlamıştır (Adams, 1971, s. 67).

Pozitif Psikoloji'nin öncülerinden Seligman'a göre erdemli birey olmak için bilgelik, cesaret, insanlık, adalet, aşkınlık ve ılımlılık olmak üzere altı temel erdemlilik özellikleri vardır. Seligman bu altı özelliğe giden yirmi dört yol belirlemiştir ve bunların her birine 'güç' adını vermiştir. Merhamet, cömertlik, sevgi, adalet, önderlik, ılımlılık, sağduyu, aşkınlık, maneviyat ve amaçlılık bu güçlerden bazılarıdır. Güçlerin temel özelliği her yerde var olmalarıdır. Seligman'a göre birey kendinde var olan bu güçleri tesbit ederek 'imza güç'lerini belirleyebilir. Haz, mutluluk, anlamlı ve iyi bir yaşamın formülü bireyin güçlerini tanıyıp bunları her gün kullanmasındadır. Ona göre erdemler ve güçler açığa çıkıp bir fayda sağlamasa bile bizatihi değerlidir. Bu güçler

üzerinde bulunduğu kişiyi yüceltir. Bu güçleri kullanmak ise bireye yaşam doyumu, yaşama uyum, neşe ve gurur sağlamaktadır. Bu nedenle güçlerin kullanıldığı durumda hem gücü kullanan ve hem de bu gücün muhatabı olan taraf kazanç sağlar. İnsan bu güçlere ve erdemlere göre yaşadığı zaman huzur ve mutluluğa ulaşabilir (Seligman, 2007, ss. 139-179).

2.2.3. Spiritüel İyi Oluş

Maneviyat kelimesinin İngilizce'deki karşılığı olan "spirituality" kelimesi; manevi, ruhsal içerikli, maddi olanın tersi, beş duyu ile algılanamayan gibi manalara gelmektedir (Webster, 1959 Akt. Düzgüner, 2021, ss. 25-31). Maneviyatın soyut ve öznel yapısı genel geçer bir tanımının yapılmasını zorlaştırmaktadır. Literatürde üzerinde uzlaşmış bir tanımla bulunmamaktadır. Spiritüallik ile maneviyat kavramları birbirinin yerine kullanılmakla birlikte alanyazında ikisini ayıranlar da bulunmaktadır. Türkiye için ise hem akademik hem de sosyal kullanım alanı açısından bakıldığında 'spiritüel' kelimesi için 'manevi' kavramının anlamının uygun olduğu görülmektedir (Düzgüner, 2021, s. 32). Türkiye'de yapılan bu çalışma, bu bağlamda spiritüel (manevi) iyi oluş kavramını da Türk toplumundaki kültürel kodlarla anlama ihtiyacıyla hareket etmiştir. Bu bağlamda türk örneklem grubu ile yapılan çalışmamız için spiritüellik, maneviyat ve dinin iç içe geçmiş anlam ve fonksiyonları olduğunu ve çalışmamızda ve ilgili ölçeğimizde spiritüellik ile maneviyatın eş anlamlı kabul edilerek (Ayten, 2017, ss. 37-38; Boztilki ve Ardıç, 2017, ss. 39-41) kullanıldığını belirtmek faydalı olacaktır.

Spiritüallite; dindarlık, dini gruplara katılım, dini ve manevi ritüeller, dini başa çıkma ve manevi iyi oluş gibi bir çok yapıyı içine almaktadır (Schenck-Varner, 2009, s. 3). Spiritüel iyi oluş "insanın değer ve nihai anlamları doğrultusunda kişisel, toplumsal, çevresel ve transandantal (aşkın) yönleriyle hayatlarını anlama ve yaşama" (Ekşi ve Kardaş, 2017, s. 73) dair durumlarını ifade etmektedir.

Ruhsal sağlığın genel sağlığın önemli bir parçası olduğu Dünya Sağlık Örgütü tarafından kabul edilmiştir. Ruhsal iyi oluşun ise, genel manada dini ve varoluşsal iyi oluşu içerdiği kabul edilmektedir (Robert, 2003; Paloutzian ve Ellison, 1982 Akt. Ekşi ve Kardaş, 2017, s. 74). Hill ve Pargament din ve maneviyat alanındaki çalışmaların

fiziksel ve mental sağlıkla ilişkili oluğunu ortaya koymuştur (Hill ve Pargament, 2003, ss. 65-68). Çalışmamız bu bağlamda yardım davranışının psikolojik iyi oluşa etkisini araştırırken, daha bütüncül bir iyilik haline ulaşmak amacıyla spiritüel iyi oluş ilişkisini de ele almayı uygun görmüştür.

Maneviyat ve sağlık arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar incelendiğinde literatürdeki maneviyat tanımlarının yedi fonksiyon etrafında toplandığı görülmüştür;

1. Aşkın bir varlığa, kendinden üstün bir güç veya yaratıcıya inanç
2. Birey için içsel değil, harici bir duyum, anlayış ve gücün varlığı
3. İnsanüstü ve doğaüstü bir güce inanmanın getirdiği aşkın bağlılık duygusu
4. Maddi ve somut olmayan, varoluşsal özellikteki yaşam niteliği
5. Yaşamın anlam ve gayesine dair düşünce ve duygular
6. Bireyin bütüncül yaşam gücü
7. Yukardakilerin tamamı (Unruh, 1997, ss. 156-157).

Moberg ve Brusek lisans öğrencileri ile yaptıkları görüşmelerde spiritüel iyi oluşun bireyler için neyi ifade ettiğini araştırmışlardır. Çalışma sonucunda “İ huzur, gönül rahatlığı, yaratıcı ile aranın iyi olması, İsa Mesih’e iman, diğer insanlara inanç, bireyin kendisiyle kişilik bütünlüğü ve uyumu yakalaması, mutluluk, yaşamın anlamı” gibi birçok farklı cevap alınmıştır. Moberg ve Brusek’e göre net bir tanım yapılamamakla birlikte spiritüel iyi oluş halinin iki boyuttan oluştuğunu söylemek mümkündür. Bunlardan biri, kişinin dini inancıyla bağlantılı olarak bireyin yaşamında aşkın bir güçle ilişkisini içeren bir yapıdadır. İkincisi ise, dini inançtan bağımsız kişinin hayata dair anlam ve amaç duygularını içermektedir (Moberg ve Brusek, 1978, s. 318). Poloutzian ve Ellison da, spiritüel iyi oluşun kurumsal (dinsel) ve özsel (varoluşsal) iki boyutlu bir yapı olduğunu savunmuşlardır (1982 Akt. Ekşi ve Kardaş, 2017, s. 75). Spiritüel iyi oluş kavramı teolojiden psikolojiye, sosyolojiden felsefeye birçok farklı disiplinin bütünlüş ve karakteristik özelliklerini içine aldığı karmaşık yapıda bir kavramdır. Maneviyatın soyut doğası spiritüel iyi oluşu tanımlamayı zorlaştırmaktadır (Seaward, 1991, s. 166).

Optimal spiritüel iyi oluş bireyin ruhi potansiyelini en iyi şekilde kullanma kabiliyetidir. Bu, bireyin hayatın anlam ve amacını bularak basit şekilde ifade

edebilmesi; sevgi, barış, huzur, neşe ve tatmin duygularını elde edebilmek için hem kendisine hem de başkalarına yardım edebilmeyi öğrenmesidir (Chapman, 1987, s. 12). Kama, spiritüel iyi oluş, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında aşkın bir varlığa inanma ile yaşamda anlam ve amaçlılık duygusu arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (2000, ss. 231-234).

Spiritüel iyi oluş bireyin yaşam kalitesini belirleyen en önemli faktörlerden bir tanesidir. Ellison (1983), spiritüel iyi oluşun içerisinde psikososyal ve manevi unsurları barındırdığını belirtir. Bu unsur bireyin sosyal yaşamında çevresiyle uyumlu, empatik, duygusal ve zihinsel bakımdan güçlü olmasına katkı sağlayarak kişinin kendisiyle, yaratıcısıyla ve içinde bulunduğu toplumla olan bağını kuvvetlendirmesine yardımcı olmaktadır (Mahdian ve Ghaffari, 2016, s. 131).

Bireyin yaşamına anlam ve amaç yüklemesinde ve bununla bağlantılı olarak psikolojik ve spiritüel sağlığında dinin ve manevi durumunun rolü çok büyüktür. Spiritüellik içsel, bilişsel ve duygusal manevi durumları ifade eder. Bu durum spiritüel iyi oluş kavramı için düşünüldüğünde iyi oluşun kişinin kendi, toplum ve tanrı veya tanıdığı üstün güç ile ilişkilerini ele alan bir iyi oluşu barındıracağını söylemek yerinde olacaktır (Dyson ve ark. , 1997 Akt. Ö. Yılmaz, 2019, s. 10)

BÖLÜM III

YÖNTEM

Yardım davranışında bulunma ile psikolojik iyi oluş, spiritüel iyi oluş ve dünya algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışma bilimsel araştırma tekniklerinden nicel yöntem ile hazırlanmıştır. Örneklem grubunun, çalışmanın yaş, cinsiyet, gelir durumu, eğitim düzeyi gibi sosyodemografik değişkenler, yardım davranışına yaklaşım tarzları, yardımda bulunmaya ayırdıkları zaman gibi bağımsız değişkenler ile; bağımlı değişkenleri olan gönüllülerin spiritüel değerleri, dünyaya ilişkin varsayımları ve psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bunun için araştırmanın amacı ve kapsamına uygun olarak Sosyodemografik sorular ile, Gönüllü Motivasyon Envanteri'nden uyarladığımız gönüllülük soruları, PERMA İyi Oluş Ölçeği, Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Dünyaya İlişkin Varsayımlar Ölçeği kullanılmıştır. Korelasyonel bir araştırma deseni oluşturmak amacıyla hazırladığımız anketimizden elde edilen veriler istatistiksel analize tabi tutularak, elde edilen sonuçlar, örneklemimizde düzenli gönüllülük yapanlar, fırsat buldukça yapanlar ve yapmayanlar olarak karşılaştırmalı olarak değerlendirilecektir.

3.1. Evren ve Örneklem

Araştırmamızın evrenini formal veya informal olarak sosyal yardım davranışına katılmış 18 yaş ve üzeri gönüllüler oluşturmaktadır. Yardım davranışının bireyin üzerinde psikolojik ve spiritüel bir etki bırakacak düzeyde olabilmesi için yardım davranışının daha düzenli ve bilinçli bir eylem olmasının uygun olacağı düşünülerek örneklem grubumuz yardım gönüllülerinden seçilmiştir. Gönüllülüğün sabit bir zaman ve mekanla sınırlı bir uğraş olmaması dolayısıyla gönüllü gruplara toplu ulaşımın zor olması sebebiyle çalışmada amaçlı örnekleme metodunun kullanılması öngörülmüştür. Bu çerçevede gönüllü gruplara ulaşmak için birçok gönüllü kuruluşla irtibata geçilmiş, gönüllü temsilcileri ve gönüllü grupların iletişim kanalları aracılığıyla anketimizin ulaştırılması hedeflenmiştir. Kızılay, Yeşilay, Greenpeace Türkiye, Ahbap Platformu,

İHH (Anadolu Yakası), Uluslararası Genç Gönüllüler Derneği, Beyoğlu Deliler ve Veliler Derneği anket linkimizi gönüllü irtibat gruplarında paylaşmayı kabul ederek çalışmamıza büyük katkı sağlamıştır. Buna rağmen toplamda binlerce kişilik gruplara ulaşım sağlanmış olmakla beraber gönüllü anketine katılımın yetersiz sayıda olması anketi tamamlamayı zorlaştırmıştır. Bunun yanında belirli bir kurum altında çalışmayan çok sayıda informal gönüllü de anketimize katılmıştır. Bu şekilde çalışmamızın ikinci kısmında örneklem metodu kar topu modeline doğru kaymak zorunda kalmıştır. Online platformlar üzerinden paylaşılan ankete 344 erkek, 323 kadın toplam 667 kişi katılmıştır. Katılımcılara genellikle mail ve telefon üzerinden iletişim kurulan yardım kuruluşlarının gönüllü temsilcileriyle irtibat kurulup izin alınarak ulaşılmıştır. Anketimiz İbn Haldun Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Başkanlığından uygunluk kararı alınarak uygulanmıştır.

3.2. Veri Toplama Araçları

3.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın bağımsız değişkenleri hakkında bilgi toplamak amacıyla, EK-B’de bulunan “Kişisel Bilgi Formu” hazırlanmıştır. Formda bireylerin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim seviyesi, gelir durumu ile gönüllü motivasyon envanterinden (Ayşen, 2012) seçtiğimiz ve oluşturduğumuz gönüllü soruları (gönüllülük motivasyonları, gönüllülük alanları, gönüllülüğe ayrılan süre, ne kadar süredir gönüllülük yaptıkları vb.) yer almaktadır.

3.2.2. PERMA İyi Oluş Ölçeği

The PERMA Profiler adıyla Butler ve Kern tarafından (2016) bireylerin iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla hazırlanmıştır., Beş faktörlü bir iyi oluş modeli sunan ölçek; Halil Ekşi, İbrahim Demirci, Selami Kardaş ve Duygu Dinçer tarafından PERMA İyi Oluş Ölçeği olarak Türkçe’ye uyarlanmıştır. 0,91 güvenilirlik katsayısı olan ölçek, 23 maddeden oluşmakta ve 10’lu likert tipli ölçek kullanılmaktadır. İsmi (PERMA) faktörlerinden olan Positive emotion (olumlu duygular maddeleri; 5, 10, 22), Engagement (bağlanma maddeleri; 3, 11, 21), Positive Relationship (olumlu

ilişkiler maddeleri; 6, 15, 19), Meaning (anlam maddeleri; 1, 9, 17), Accomplishment (başarı maddeleri; 2, 8, 16) kavramlarının baş harflerinden almaktadır (Demirci, Eksi, Dinçer ve Kardas, 2017). Ölçek dahilinde katılımcıların iyi oluşlarını ölçmek amacıyla “Genel olarak, hayatınızda yaptıklarınızın ne ölçüde değerli ve faydalı olduğunu hissedersiniz?”, “Her şeyi birlikte değerlendirdiğinizde ne kadar mutlusunuz?” gibi bireylerin iyi oluşlarına, yaşamın anlam ve amacına, kendi yaşam memnuniyetlerine dair değerlendirmelerini içeren sorular yöneltilmektedir. Ölçek formu EK-C’de sunulmuştur.

3.2.3. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği

Halil Ekşi ve Selami Kardeş (2017) tarafından geliştirilmiştir. 49 maddeden oluşan çalışma doğrulayıcı faktör analizi yapıldıktan sonra 29 maddeye indirilmiştir. Aşkınlık, doğayla uyum ve Anomi isimli 3 faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu yapılan analizlerde ortaya konmuştur. Aşkınlık alt boyutunun Cronbach Alpha değeri 0,953 Doğayla Uyum alt boyutunun Cronbach Alpha değeri 0,864 Anomi alt boyutunun Cronbach Alpha değeri 0,853’ tür. Toplam Cronbach Alpha değeri ise 0,886 olarak bulunmuştur. Toplam 29 maddede 5’li likert ölçekten oluşan ölçekten en az 29, en çok 145 puan alınmaktadır. Aşkınlık (madde 1,4,5,8,9,12,13,16,17,20,21,24,25,27,29), doğayla uyum (madde 2,6,10,14,18,22,28) ve Anomi (madde 3,7,11,15,19,23,26) olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Anomi alt boyut maddelerinin puanlandırmasının ters yapılması gerekmektedir. Spiritüel iyi oluş ölçeği, bireylerin yaşamlarına dair değer, nihai anlam ve aşkınlığa dair düşüncelerini anlama ve yaşama süreçlerine yönelik geliştirilmiş bir ölçektir. Bu bağlamda “Hayattan zevk almam”, “Hayatımın amacını halen bulabilmiş değilim”, “Yaşadığım her olayda bir hayır olduğuna inanırım”, “Her şeyin elimde olmadığını bilmek üzüldüğüm olaylar karşısında bir teselli kaynağıdır”, “Allah’ın beni sevdiğine ve önemseydiğine inanırım” gibi ölçek maddeleri, hayatın anlam ve amacı, aşkın bir varlığa bağlılık, doğa ve çevreyle uyumlu manevi biliş ve kabullere yönelik olarak çok yönlü bir şekilde oluşturulmuştur. Ölçek formu EK-D’te sunulmuştur.

3.2.4. Dünyaya İlişkin Varsayımlar Ölçeği

Janoff-Bulman'ın "World Assumptions Scale" adıyla oluşturduğu ölçek (Janoff-Bulman, 1989) Banu Yılmaz tarafından "Dünyaya İlişkin Varsayımlar Ölçeği" olarak Türkçe'ye çevrilmiş ve uyarlanmıştır. 6'lı likert tipinde ve toplam 32 maddedir. Ölçeğin iç-tutarlık katsayısı 0,70 olarak, güvenilirlik katsayısı 0,58 olarak belirlenmiştir. Ölçek insanların hayatta bir takım varsayım ve bilişsel kabüllere göre hareket ettiği düşüncesiyle bireyin hayattaki travmatik tecrübelerinin dünyaya, kendisine ve diğer insanlara yönelik algılarında bir takım değişikliklere yol açıp açmayacağı sorusundan yola çıkarak geliştirilmiştir. Yapılan araştırmalar gönüllük yapan bireylerin iyiliği ulaştırma gayretinde olduğu zor şartlardaki insanların travmalarına ortak oldukları ve olumsuz süreçlerin üstesinden beraber gelme gayretinde buldukları için gönüllü bireylerin de bu travmaları paylaştıklarını göstermektedir (Pirinççi, 2020) Çalışmamızın olumlu ve olumsuz taraflarıyla gönüllük tecrübesinin bireyin iyi oluşundaki rolünü araştırması bakımından Dünyaya İlişkin Varsayımlar ölçeği araştırmamız için uygun bulunmuştur. Ölçek dünyanın iyiliği, dünyanın anlamlılığı ve kendilik değeri olmak üzere üç temel varsayımdan oluşmaktadır. Dünyanın iyiliği varsayımı, diğer insanların iyiliği (benevolence of people) ve kişisel olmayan dünyanın iyiliğine (benevolence of the impersonal world) dair varsayımların toplamı (madde 4, 5, 9, 25, 26, 30) içerir. Kendilik değeri varsayımı (madde 8, 18, 31, 28), bireyin kendine dair ahlaklı, değerli ve iyi olmak gibi öz değerlendirmelerini içerir. Ayrıca bireyin yaşamdaki şansına dair algısını içeren şans varsayımı (madde 10, 16, 21, 32), yaşamın gidişatında bireysel çabasına dair değerlendirmeleri de kendilik değerini oluşturan alt temalardır. Dünyanın anlamlılığı varsayımı ise, davranışlar ile başa gelen olaylar arasında bağlantı olduğu kontrol varsayımı (madde 2, 3, 6, 12, 15, 24) ve bireyin başına gelen olaylara kendisinin sebep olduğu ve başa gelinen şeyi hak ettiğini ifade eden adalet varsayımı (madde 7, 14, 11, 19, 20, 22, 23), veya dünyada başa gelen olayların sebebinin bilenemeyeceğine dair rastlantısallık varsayımı (madde 2,3,6,12,15,24) alt boyutlar içermektedir. Ölçekte "Sık sık, aslında iyi bir insan olmadığımı düşünürüm", "Kötü olaylar insanlara tesadüfi olarak denk gelir", "İnsanlar genellikle yaşadıklarını hak ederler", "Bu dünyada kötü olaylardan çok daha fazla iyi şey yaşanır", "Pek çok insandan daha şanslıyım" şeklinde maddeler likert ölçekler şeklinde sunulmuştur (B. Yılmaz, 2008) Ölçek formu EK-E'te sunulmuştur.

3.3. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (sayı, yüzde, min-maks değerleri, ortalama ve standart sapma) kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenilirliğini test etmek amacıyla “Güvenilirlik Analizi” yapılmıştır.

Kullanılan verilerin normal dağılıma uygunluğu test edilmiştir. Normal dağılıma uygunluk Q-Q Plot çizimi ile incelenebilir (Chan, 2003:280-285). Ayrıca, kullanılan verilerin normal dağılım göstermesi çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 3 arasında olmasına bağlıdır (Shao, 2002).

Normal dağılıma sahip verilerde niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki bağımsız grup arasındaki fark için bağımsız t testi, ikiden fazla bağımsız grup karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi uygulanmış ve fark bulunduğu durumda fark yaratan grubu bulmak için Bonferroni kullanılmıştır. Numerik değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmek için Pearson korelasyon uygulanmıştır. Normal dağılıma sahip olmayan verilerde niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki bağımsız grup arasındaki fark için Mann Whitney U testi, ikiden fazla bağımsız grup karşılaştırılmasında ise Kruskal Wallis H testi uygulanmış ve fark bulunduğu durumda fark yaratan grubu bulmak için düzeltilmiş Bonferroni kullanılmıştır. Numerik değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmek için Spearman korelasyon uygulanmıştır.

3.4. Güvenirlik Analizi

Güvenirlik analizi ölçeklerde yer alan ifadelerin kendi aralarında tutarlılık gösterip göstermediğini ve ifadelerin tümünün aynı konuyu ölçüp ölçmediğini test etme amacıyla yapılmaktadır (Ural ve Kılıç, 2006: 286). Güvenirlik analizinde, 0-1 arasında değişen Cronbach's Alpha (α) katsayısı değeri; 0.00-0.40 arasında ise ölçeğin güvenilir olmadığı; 0.40 -0.60 arasında ise düşük güvenirlikte, 0.60-0.80 arasında ise oldukça güvenilir ve 0.80-1.00 arasında ise yüksek derecede güvenilir bir ölçek olduğu şeklinde değerlendirilmektedir (Tavşancıl, 2005: 19). Araştırmada kullanılan

ölçeklerin güvenilirlik katsayıları incelendiğinde ölçeklerin iç tutarlılıklarının yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçek ve Boyutları	Cronbach's Alpha
PERMA İyi Oluş Ölçeği	0,910
Olumlu duygular	0,825
Bağlanma	0,583
Olumlu ilişkiler	0,656
Anlam	0,794
Başarılar	0,766
Sağlık	0,849
Olumsuz duygular	0,727
Yalnızlık	-(Tek madde olduğu için hesaplanamamıştır.)
Spiritüel İyi Oluş Ölçeği	0,824
Aşkılık	0,951
Doğayla Uyum	0,755
Anomi	0,840
DİV Ölçeği	0,839
İyilik varsayımı	0,861
Adalet varsayımı	0,823
Şans varsayımı	0,872
Rastlantısallık varsayımı	0,775
Kendilik değeri varsayımı	0,723
Kontrol varsayımı	0,550

3.5. Normallik Analizi

Araştırmada kullanılan ölçeklerin normallik analizi sonuçları Tablo 3.2.'de verilmiştir.

Tablo 3.2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Normallik Analizi Sonuçları

Ölçek ve Boyutları	Çarpıklık	Basıklık	Durum
PERMA İyi Oluş Ölçeği	-0,697	0,823	Normal
Olumlu duygular	-0,821	0,962	Normal
Bağlanma	-0,657	0,774	Normal
Olumlu ilişkiler	-0,592	0,239	Normal
Anlam	-1,014	1,570	Normal
Başarılar	-0,835	10,175	Normal
Sağlık	-0,919	0,639	Normal
Olumsuz duygular	-0,102	-0,528	Normal
Yalnızlık	-0,191	-0,953	Normal
Spiritüel İyi Oluş Ölçeği	-1,822	4,607	Normal Değil
Aşkınlık	-3,195	12,001	Normal Değil
Doğayla Uyum	4,00	-1,987	Normal
Anomi	-0,727	0,128	Normal
DİV Ölçeği	0,157	0,228	Normal
İyilik varsayımı	-0,477	-0,307	Normal
Adalet varsayımı	-0,112	-0,350	Normal
Şans varsayımı	-0,485	-0,176	Normal
Rastlantısallık varsayımı	1,048	1,000	Normal
Kendilik değeri varsayımı	0,641	0,144	Normal
Kontrol varsayımı	-0,132	-0,004	Normal

Verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 3 arasında olması normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir. Analiz sonuçları incelendiğinde, Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Aşkınlık alt boyut puanlarının normal dağılım göstermediği, diğer puanların normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

BÖLÜM IV

ARAŞTIRMA BULGULARI VE TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular sunulmuştur. Çalışmada yöntem olarak nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği kullanılmıştır. Araştırmamızın temel konusu gönüllü ve gönüllü olmayan bireylerde psikolojik ve spiritüel iyi oluş puanlarının ve dünyaya yönelik varsayımlarının karşılaştırılmasıdır. Karşılaştırma yapılırken ölçekler arası ilişkiler için korelasyon analizi yapılmıştır. Gönüllüler arasında gönüllülük süreleri ve gönüllülüğe ayrılan zaman da dikkate alınarak ve aynı zamanda gönüllülük motivasyonları da incelenmiştir. Gönüllülüğe dair sorular için fark testleri uygulanmıştır.

4.1. Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırmaya katılanların sosyo-demografik özelliklere göre dağılımı Tablo 4.1.'de verilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Erkek	344	51,6
	Kadın	323	48,4
Yaş	18-25	152	22,8
	26-35	143	21,4
	36-45	108	16,2
	46-55	166	24,9
	56 ve üzeri	98	14,7
Medeni Durum	Bekar	245	36,7
	Evli	422	63,3
Eğitim Durumu	Lise ve altı	77	11,5
	Üniversite	424	63,6
	Yüksek lisans	124	18,6
	Doktora	42	6,3

Tablo 4.1. (devamı)

Aylık gelir durumu	Gelir Yok	35	5,2
	4250 altı	148	22,2
	4250-7000	30	4,5
	7001-9000	143	21,4
	9001-12.000	119	17,8
	12.001-15.000	39	5,8
	15.000 üzeri	153	22,9
Toplam		667	100.0

Katılımcıların cinsiyet dağılımları incelendiğinde, %51,6'sının erkek, %48,4'ünün kadın olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş dağılımları incelendiğinde, %22,8'inin 18-25, %21,4'ünün 26-35, %16,2'sinin 36-45, % 24,9'unun 46-55, %14,7'sinin olduğu görülmektedir. Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde, %36,7'sinin bekar, %63,3'ünün evli olduğu görülmektedir. Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde, %11,5'inin lise ve altı, %63,6'sının üniversite, %18,6'sının yüksek lisans, %6,3'ünün doktora olduğu görülmektedir. Katılımcıların aylık gelir durumları incelendiğinde, %5,2'sinin geliri olmadığı, %22,2'sinin Asgari ücret veya altında bir gelire sahip olduğu; %4,5'inin 4250-7000 arasında bir gelire sahip olduğu; %21,4'ünün 7001-9000, %17,8'inin 9001-12.000, %5,8'inin 12.001-15.000, %22,9'unun 15.000 üzeri gelir düzeyinde olduğu görülmektedir.

Sosyodemografik özellikler ile (cinsiyet, yaş durumu, gelir durumu, medeni durum, eğitim durumu) yardım davranışı arasında nasıl bir ilişki vardır?

Araştırma verilerinin analizinden elde ettiğimiz bulgular hipotezimizi kısmen desteklemektedir. Şöyle ki, yardım davranışı ile bazı sosyo demografik değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olmakla beraber bazılarıyla anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Katılımcıların yardım davranışı ile cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$). Ancak yaş ve aylık geliri durumu açısından sonuçlara bakıldığında “Sosyodemografik özellikler ile yardım davranışı arasında anlamlı bir ilişki yoktur.” (Hipotez 1) hipotezimiz araştırma sonuçlarıyla uyum arz etmemektedir.

Tablo 4.2. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri İle Gönüllülük Deneyimi İlişkisi

Değişkenler		Gönüllülük Deneyimi				X ²	p
		Evet		Hayır			
		n	%	n	%		
Cinsiyet	Erkek	295	53,3	49	43,0	3,660	0,056
	Kadın	258	46,7	65	57,0		
Yaş	18-25	119	21,5	33	28,9	15,425	0,004*
	26-35	108	19,5	35	30,7		
	36-45	92	16,6	16	14,0		
	46-55	144	26,0	22	19,3		
	56 ve üzeri	90	16,3	8	7,0		
Medeni Durum	Bekar	194	35,1	51	44,7	3,792	0,052
	Evli	359	64,9	63	55,3		
Eğitim Durumu	Lise ve altı	66	11,9	11	9,6	5,454	0,141
	Üniversite	342	61,8	82	71,9		
	Yüksek lisans	106	19,2	18	15,8		
	Doktora	39	7,1	3	2,6		
Aylık gelir durumu	Gelir Yok	0	0,0	12	10,5	16,552	0,011*
	4250 altı	119	21,5	29	25,4		
	4250-7000	28	5,1	2	1,8		
	7001-9000	114	20,6	29	25,4		
	9001-12.000	100	18,1	19	16,7		
	12.001-15.000	37	6,7	2	1,8		
	15.000 üzeri	132	23,9	21	18,4		
Toplam		553	100,0	114	100,0		

*p<0,05

Katılımcıların gönüllülük deneyimleri ile yaşları ve aylık gelir durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<0,05). Gönüllülük deneyimi olan katılımcıların %26'sının 46-55 yaş aralığında olduğu ve orta yetişkinlik döneminde gönüllü faaliyetlere rağbetin daha fazla olduğu; gönüllülük deneyimi olmayan katılımcıların %30,7'sinin 26-35 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Bu durum 26-35 yaş döneminde bilhassa iş hayatına ve yaşama yeni atılan genç yaş grubunun kendi hayatını kurma telaşından gönüllü faaliyetlere daha az vakit ayırdığı ve orta yetişkinliğe geçtikçe bu durumun azaldığı şeklinde yorumlanabilir.

Gönüllülük deneyimi olan katılımcıların en yüksek yüzdeliğe sahip grubun (%23,9) aylık gelirinin 15.000 üzeri olduğu görülmektedir. Bu durumda maddi refahın gönüllü faaliyetlere katılımda etkili olduğunu söyleyebiliriz. Ondaki sonraki en yüksek oranın %21,5 ile 4250 ve altı ile asgari ücrete sahip olanlar olması ayrıca dikkat çekmektedir. Bu durum düşük gelir seviyesindeki gönüllü katılımda empatinin etkili olabileceği şeklinde açıklanabilir.

2018 yılında yapılmış, sosyal yardım faaliyetlerinde çalışan insanların mutluluk düzeylerini araştıran bir çalışmada ise, bizim sonucumuza ters olarak gönüllü kadınların mutluluk düzeylerinin gönüllü erkeklerin mutluluk düzeylerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Çolak, 2018).

Tablo 4.3. Gönüllü Faaliyetlere Ayrılan Zaman Tablosu

Değişkenler		n	%
Ayda ortalama kaç saat gönüllü faaliyetlere zaman ayırıyorsunuz	Ara-sıra, fırsat buldukça	279	41,8
	Ayda 1-2 Saat	48	7,2
	Ayda 2-5 Saat	59	8,8
	Ayda 5-10 Saat	65	9,7
	Ayda 10 Saat ve üzeri	109	16,3

Katılımcıların ayda ortalama gönüllü faaliyetlere ayırdıkları zamanlar incelendiğinde, %41,8'inin ara-sıra, fırsat buldukça, %7,2'sinin ayda 1-2 saat, %8,8'inin ayda 2-5 saat, %9,7'sinin ayda 5-10 saat, %16,3'ünün olduğu görülmektedir.

“Gönüllü faaliyetleri herhangi bir yardım davranışından ayıran şey, onun sürdürülerek iş edinilmiş olmasıdır” (Ege, 2011, s. 7). Bu bağlamda gönüllü faaliyetlere belirli bir zaman aralığı ve sıklığında vakit ayırmak gönüllülüğü besleyen ve etkilerini sağlamlaştıran bir özelliktir diyebiliriz.

Tablo 4.4. Gönüllülük Motivasyon Tablosu

Değişkenler	n	%	
Gönüllü olmaya karar vermenizdeki ‘öncelikli’ etken neydi?			
Gönüllüyüm çünkü hayatta benden daha az şanslı insanlar/canlılar için endişeleniyorum.	Hayır Evet	625 36	93,7 5,4
Gönüllüyüm çünkü tanımadığım insanlara/canlılara çıkarsızca iyilik yapmak anlamlı ve değerli geliyor.	Hayır Evet	521 140	78,1 21,0
Gönüllüyüm çünkü dünyada ne ekersen onu biçersin diye düşünüyorum.	Hayır Evet	643 18	96,4 2,7
Gönüllüyüm çünkü dinim iyiliği ve yardımlaşmayı tavsiye ediyor.	Hayır Evet	314 347	47,1 52,0

Katılımcıların gönüllü olmaya karar vermelerindeki ‘öncelikli’ etkenler incelendiğinde, %5,4’ünün “gönüllüyüm çünkü hayatta benden daha az şanslı insanlar/canlılar için endişeleniyorum”, %21’inin “gönüllüyüm çünkü tanımadığım insanlara/canlılara çıkarsızca iyilik yapmak anlamlı ve değerli geliyor”, %2,7’sinin “gönüllüyüm çünkü dünyada ne ekersen onu biçersin diye düşünüyorum”, %52’sinin “gönüllüyüm çünkü dinim iyiliği ve yardımlaşmayı tavsiye ediyor” cevabını verdiği görülmektedir.

Katılımcıların %52’sinin gönüllü olmadaki motivasyonunun din olması dikkat çekmektedir. Bu sonuç dindarlık ve yardımseverlik/prososyallik/özgecilik arasındaki ilişkiyi inceleyen (Ayten, 2009; Az, 2020; Demir, 2017; Harputlu, 2015; Korkmaz ve Hacıkeleşoğlu, 2021; Sağır, 2020; Sağlam, 2015; Sanlav, 2016; Uslu, 2019) dindarlığın prososyal davranışlarda güçlü bir motivatör olduğunu gösteren diğer araştırma sonuçlarıyla uyumludur. Ayrıca Çakı, makalesinde Boz ve Palu’nun İslamiyetin önemli bir gönüllü motivasyonu olduğu iddiasının ampirik temelden yoksun olduğu gerekçesiyle eleştirmektedir. Çalışmamız bu soruya cevap vermesi açısından literatüre önemli bir katkı sağlayacaktır (2015, ss. 197-201). Zeynep

Kındıroğlu'nun (2020) gönüllülüğün motivasyonlarına yönelik yapmış olduğu nitel çalışmada ise çoğunluğun cevabının “insani duyarlılık” etrafında toplandığı görülmektedir. Ancak katılımcıların %26'sının gönüllülük deneyimlerinden elde ettikleri olumlu çıktılar arasında “manevi tatmin” olduğunu söylemesi de araştırmamız açısından önemli bir ayrıntıdır.

Çalışmamızda yardım motivatörü olarak dindarlığın yüksek oranda çıkmasının bir sebebinin, araştırmanın ulaştığı insani yardım kuruluşları ve derneklerin bazılarının dini bir misyon taşımasının etkili olabileceği de göz önünde bulundurulabilir. Ancak araştırma için ulaşılan kurum ve dernekler her alandan ve her kesimden olacak şekilde objektif ve eşit seçilmeye çalışılmıştır. Buna rağmen anketlere katılımın da bir “gönüllü yardım davranışı” olduğu göz önünde bulundurulursa, anketlere dönüş yapanların daha çok motivasyonu din ve maneviyat olanlar olması, gönüllük motivasyonu konusundaki sonuçlarımızı doğrulayan ikinci bir durum olarak değerlendirilebilir.

Dindarlığı iç güdümlü ve dış güdümlü dindarlık olarak ayıran Allport, dinin tamamen içselleştirildiği, özüksendiği, birey için dinin nihai amaç haline geldiği iç güdümlü dindarlıkta bireylerin sosyal hayatta en önemli motivatörlerinden birinin din olacağını söylemektedir (Allport, 1968; Akt. Demir, 2017, ss. 12-13; Güven, 2011, ss. 111-112). Campbell de dinin, insanları diğerlerine karşı duyarlı olmaya ve sorumluluk hissetmeye teşvik edici yönünün altını çizmektedir (1976).

Dindarlıktan sonra gelen en yüksek oranın %21 ile gönüllülüğün “anlamli ve değerli” bir eylem olarak görülmesi olduğu görülmektedir. Bu cevap “yaşamda anlam ve amaç” duygusunun maneviyat ve sağlık ilişkisinin fonksiyonlarından biri olduğunu (Unruh, 1997, ss. 156-157) hatırlatmaktadır. Aynı zamanda yaşamda anlam spiritüel iyi oluşun etkenlerinden biri sayılmaktadır (Ekşi ve Kardaş, 2017; Kutlu, Ermin ve Aygin, 2020). Empati ve diğerkamlik erdemlilik gerektirdiğinden bu gibi özelliklerin motivasyonunda aşkınlık çok anlamli gözükmetedir. Nitekim insan kendisine fayda ve çıkar sağlayana yönelmek ve zarar verenden kaçınmak fitratında yaratıldığı için (Ağırman, 2006, s. 24), prososyal davranış ancak aşkın değerleri benimseyip içselleştirebilmeyi başarmış olan erdemli insanlarda görülebilir (s. 28). Başkalarına

yardım etmekten haz almayı öğrenmiş insan aşkın gücünü kullanmayı öğrenmiş, kendisiyle barışmış insandır (Fersahoğlu, 2001, s. 150).

Katılımcıların gönüllü olmaya karar vermelerindeki ‘öncelikli’ etken sorusuna verdiği cevaplarda, %5,4’ünün “gönüllüyüm çünkü hayatta benden daha az şanslı insanlar/ canlılar için endişeleniyorum” ifadesini seçtiğini görmekteyiz. İnsan tabiatı itibariyle kendi çıkarlarını korumaya meyilli olmakla birlikte, insanı özgeci davranışlara sevk eden bazı motivasyonlar olabilmektedir. Bunlardan ilki, diğer canlılara duyulan şefkat ve merhamet duygusudur. Şefkat ve merhamet duygusunun temelinden empati ve ahlaki muhakeme yeteneği, olumlu benlik gelişimi ve içselleştirilmiş prososyal değerler yer almaktadır. Bazı antropologlar, özgecil davranışı tetikleyen duygusal eğilimlerin genetik etkilerinin olduğunu da savunmuşlardır (Yavuzer, 2017, s. 106-107). Yardım davranışı, temelde üç toplumsal normla ilişkilendirilmiştir. Bunlardan ilki olan toplumsal sorumluluk kuralı, birey kendisine bağımlı olanlara yardım etmektedir. Ebeveynin çocuğuna karşı veya öğretmenin öğrencisine karşı olan yardım ve özgeci davranışları buna örnektir. İkincisi, karşılıklılık kuralıdır ki bu kural, bireyin kendisine yardım ve iyilikte bulunanlara karşı aynı şekilde yardımsever ve iyi bir muamelede bulunulmasıdır (Aronson vd. 2012, s. 625-627 ; Elster 2010, s. 127-130; Taylor vd. 2012, s. 383). Üçüncü olarak ‘hakkaniyet ilkesi’ne göre ise bireylerin eşit çaba için eşit karşılık alması beklenir. Hakkılık ve dürüstlük ilkesi olarak da geçen bu kurala göre insan, kendisinden daha az şanslı olan insanlara karşı adaleti sağlama eğilimindedir. Hatta bu durum belirgin şekilde kendi yararına sonuçlanan durumlarda da geçerlidir. Bu konuda yapılan deneysel bir çalışmada (Berscheid ve Walster 1969), kendi ihmali olmaksızın büyük bir meblağda para kaybeden partnerlerine (yalancı denekler), kazandıkları paranın istedikleri bir kısmını verme hakkı tanındığında gerçek deneklerin kaybedenlere yardım etme eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir. İnsanoğlu tarafından yardım ve hayır kurumlarına gösterilen ilgi ve özveri de toplum için hakkaniyet ilkesi ile açıklanabilir (Taylor vd. 2012, s. 383). Batson ise, bu duruma sosyal egoizm açısından da bakar ve şöyle bir örnek verir; sıkıntılı durumdaki bir insana empati yapan kişi de sıkıntılı hisseder ve bu şekilde yardım etme amacı bireyin aslında kendi sıkıntısını gidermek halini alabilir. Böylece sosyal egoizm, yardım davranışını kişisel faydayı sağlama amacına hizmet eden işlevsel bir hedef olarak yorumlamaktadır. Yardım etme motivasyonu üzerinde özel olarak duran Batson, özgeci motivasyonun temel kaynağının empatik kaygı olduğunu söylemektedir.

Batson'un hipotezine göre insanın yardım etme motivasyonu bizatihi empati kaynaklı bir merhamet değil, bu yardımı yapmadığımızda çekeceğimiz vicdan yükünden korunma isteğimizdir (Akt. Yavuzer, 2017, ss. 116-121).

“Gönüllüyüm çünkü dünyada ne ekersen onu biçersin diye düşünüyorum.” ibaresi dünyada başa gelenlerin hak edildiği “adil dünya” anlayışını yansıtmaktadır. Bu ifadenin gönüllülük motivasyonları arasında %2,7 ile en az seçilen ifade olmasının sebebi, dünyanın adaletli bir yer olması ve her insanın iyi veya kötü başına gelen şeylerin kendi yaptıklarının bir sonucu olduğu fikrinin, başkalarına yardım etmeyi engelleyen bir bakış açısı sunması olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Adil dünya (just world) yaklaşımı yardım davranışına karar verme sürecini içeren ve bireylerin sosyal hayatta eşitlik, hak ve adalet kavramlarıyla hareket ettiğini savunan yaklaşım biçimidir. Adil dünya yaklaşımına göre birey hayatta iyi veya kötü başına gelenleri hak eder. Bu bakış açısına göre kötü bir duruma düşen ve yardıma ihtiyacı olan kişi başına gelenleri hak etmiştir. Bu nedenle bu adil dünya yaklaşımı bireyleri prososyal davranıştan alıkoyan bir zihinsel şemayı içerir (Batson vd., 2005; Wispe, 1978; Franzoi, 2000; Hogg ve Vaughan, 2006; Richard, 1986; Schippers ve Van Lange, 2006; Akt. Ayten, 2009, s. 31).

Gönüllü hareketlerin olumlu sonuçlarına şahit olmak da olumlu duygulanımın sağlanması ve iyilik halinin sürdürülmesi bakımından iyilik hareketlerinin motivasyonları arasındadır (Ege, 2011, s.11).

Tablo 4.5. Gönüllülüğe Dair Değerlendirmeler Tablosu

Değişkenler	n	%
	11	1,6
	Etkilemediğini düşünüyorum	
Gönüllü çalışmalarınızın hayata bakış açınıza ne düzeyde etki ettiğini düşünüyorsunuz?	Olumlu etkilediğini düşünüyorum	546 81,9
	Olumsuz etkilediğini düşünüyorum	3 0,4
	Bilmiyorum	9 1,3

Tablo 4.5. (devamı)

Çalışmalarınızın yardım ettiğiniz insanların hayatında ne derecede iyi bir etki bıraktığını düşünüyorsunuz?	Etkilemediğini düşünüyorum	4	0,6
	Biraz olumlu etkilerinin olduğunu düşünüyorum	182	27,3
	Çok olumlu etkilerinin olduğunu düşünüyorum	346	51,9
	Bilmiyorum	36	5,4
Diğer gönüllülerle birlikte çalışmak nasıl hissettiriyor?	Kötü	2	0,3
	Bilmiyorum	23	3,4
	İyi	243	36,4
	Çok iyi	301	45,1
Genel olarak gönüllü çalışmalar yapmak kendinizi nasıl hissettirdi?	Bilmiyorum	6	0,9
	İyi	221	33,1
	Çok iyi	343	51,4
Gönüllü çalışmalarını 'öncelikle' kimlere tavsiye edersiniz?	Vicdani sorumluluk hissedenlere	97	14,5
	Dini ve manevi sorumluluk hissedenlere	125	18,7
	Faydalı ve anlamlı bir yaşam isteyenlere	227	34,0
	İyi ve huzurlu hissetmek isteyenlere	86	12,9

Katılımcıların gönüllü çalışmaların hayata bakış açılarını ne düzeyde etki ettiği incelendiğinde, %1,6'sının etkilemediğini düşünüyorum, %81,9'unun olumlu etkilediğini düşünüyorum, %0,4'ünün olumsuz etkilediğini düşünüyorum, %1,3'ünün bilmiyorum cevabını verdiği görülmektedir. Gönüllü faaliyetlerin olumlu sonuçlarına işaret eden yerli ve yabancı birçok çalışma mevcuttur. Yabancı literatürde gönüllülüğün psikopatolojik etkileri azaltmaya (Santiago, 2015) öz değer duygusu, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş ve genel sağlığı arttırmaya (Greenfield ve Marks, 2004; Meier ve Stutzer, 2008; Binder ve Freytag, 2013; Binder, 2015), benlik saygısı, mutluluk, yaşam doyumu (Thoits ve Hewitt, 2001), depresyon, fiziksel ve mental sağlığa (Brown ve diğerleri, 2003; Liang ve diğerleri, 2001; Musick ve Wilson, 2003;

Schwartz ve diğeri, 2003) yönelik olumlu etkilerinin olduğunu çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir.

Katılımcıların çalışmaların yardım edilen insanların hayatında ne derecede iyi bir etki bıraktığını düşündükleri incelendiğinde, %0,6'sının etkilemediğini düşünüyorum, %27,3'ünün biraz olumlu etkilerinin olduğunu düşünüyorum, %51,9'unun çok olumlu etkilerinin olduğunu düşünüyorum, %5,4'ünün bilmiyorum cevabını verdiği görülmektedir.

Gönüllü çalışmaların bireyler üzerindeki etkilerinden en önemlileri de bireyin kendi çabalarıyla başkalarının hayatlarında neleri değiştirebileceklerini şahit olma imkanı bulmalarıdır. Bu gönüllü hareketlerin devamlılığını sağlayan en önemli unsurlardan bir tanesidir (Çolak, 2018, s. 1).

Katılımcıların diğer gönüllülerle birlikte çalışmanın nasıl hissettirdiği incelendiğinde, %0,3'ünün kötü, %3,4'ünün bilmiyorum, %36,4'ünün iyi, %45,1'inin çok iyi olduğu görülmektedir. Bu durum gönüllülüğün yalnızca yardım eden ve alan arasında değil bizatihi kendinde, yardım edenler arasında da dayanışma ve kaynaşmayı destekleyen bir yön olduğunu ve aynı zamanda önemli bir sosyalleşme aracı olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların gönüllü çalışmaları 'öncelikle' kimlere tavsiye ettikleri incelendiğinde, %14,5'inin vicdani sorumluluk hissedenlere, %18,7'sinin dini ve manevi sorumluluk hissedenlere, %34'ünün faydalı ve anlamlı bir yaşam isteyenlere, %12,9'unun iyi ve huzurlu hissetmek isteyenlere olduğu görülmektedir. Bireylerin yardım motivasyonları ve işlevlerine yönelik fikirlerini incelemek için sordumuz bu sorunun cevaplarının yüzdeler dağılımı; yardımın bireyin iyi oluşuna, manevi huzuruna, yaşamda anlam ve amaçlılık duygusuna ve insani duyarlılığa hitap eden çok boyutlu ve iç içe geçmiş fonksiyonlarını doğrular niceliktedir. Sosyal bilimcilerin 'ılık kor etkisi' (the theory of warm-glow giving) olarak tanımladığı teoriye göre özgeciliğin sebeplerinden biri de bireyin vermektan haz almasıdır. Bu haz durumu bir davranışın özgecilik özelliğini azaltan bir durumdur. Nitekim bu teoriye göre kişinin prososyalikte temel motivasyonu elindeki bir başkasına vererek kendini iyi hissetmesini sağlamaktır (Andreoni 1990; Elster 2010, s. 121-122). Katılımcıların

genel olarak gönüllü çalışmalar yapmak kendini nasıl hissettirdiği incelendiğinde, %0,9'unun bilmiyorum, %33,12'sinin iyi, %51,4'ünün çok iyi cevabını verdiği görülmektedir.

Görüldüğü gibi katılımcıların %84,16'sı gibi büyük bir çoğunluğu gönüllü yardım davranışlarının kendisini iyi hissettirdiğini, %67'sinin ise gönüllüğün hayata bakışını olumlu etkileyecek bir olaya vesile olduğunu düşünmektedir.

Kındırlioğlu iyilik davranışının bireyler üzerindeki etkisini araştırmak üzere yardım gönüllüleriyle yaptığı mülakatta yardım gönüllülerine "Sizce gönüllüğün insana kazandırdığı nedir?" sorusunu yöneltmiştir. 17 kişiyle yapılan görüşmelerde bireyler gönüllüğün kendilerine kattıklarını şu şekillerde ifade etmiştir:

- (1) 'İnsanlık. İnsan olduğunu hissetmek. Dünyada bir amacının olduğunu idrak etmek. Verdikçe alırsın aslında. Aldıkça zengin olmazsın aslında verdikçe olursun'
- (2) 'Kendini faydalı hissetmek. Kendini başka yerlerde de faydalı hissedebilirsin. Mesela zekât verirsin kediye köpeğe mama verirsin faydalı hissedersin. Ama bu kendin için kendin haricindeki başka bir canlıyı düşünmek, son derece besleyen bir şey manevi olarak.'
- (3) 'Bu yine değişken bir şey. Bireysel de toplumsal da fayda üretebilirsin. Bireysel dediğim maddi kazanç değil bireysel olarak iyi hissetmek.'
- (4) 'Genel olarak karşılık vermeden vermek harika bir duygu ve bu verdiğiniz şeyin fayda sağlaması çok güzel bir duygu'
- (5) 'Bizim için biraz terapi gibi esasen. Kendimize iyi gelen bir şey yapıyoruz, aynı zamanda. Biz bunu gönüllülerle kendi aramızda da çok konuşurduk mesela iki saat boyunca içeri giriyoruz ve çocuklarla birlikteyiz, hiçbir şey düşünmüyoruz. Bu bizim için bir terapi aslında. Kendi kendimize bize iyi gelecek bir ortama sokuyoruz, aslında kendi kendimizi tedavi etme gibi. Çocuklara bir şey katıyoruz diyoruz ama biz aslında çoğu zaman çocuklardan daha fazla şey öğreniyoruz. Manevi olarak çok çok güzel bir duygu'. (Kındırlioğlu, 2020, ss. 36-37).

Pirinççi de travmaya maruz kalmış bireylere psikososyal destek çalışmaları veren gönüllülerle, gönüllü yardım davranışlarının etkileri üzerine bir mülakat çalışması yürütmüştür. Onlar da gönüllü tecrübelerine dair "başkalarına iyi gelmenin, faydalı hissetmenin, dünyada iyi bir şeylere vesile olmanın, bir başkası tarafından ihtiyaç duyulmanın, aranmanın, yaptıklarının işe yaradığını görmenin" kendilerini iyi hissettirdiğini, iyiliğin yalnızca yapılamaz değil, yapan kişiye de iyi geldiğini, manevi anlamda iyileşmelerine vesile olduğunu ifade etmişlerdir.

Görüşmelerde gönüllülerden biri bu durumu şu şekilde ifade etmiştir: “Aslında hepimiz yorulduk. Biz de bu travmanın bir parçasıydık ve bizim de iyileşmeye ihtiyacımız vardı. Biz o iyileşmeyi birlikte sağladık diye düşünüyorum. O yüzden de o süreci hani şey bir süreç olarak görmüyorum, kendimden verdiğim kendimi kötü hissettiğim bir süreç olarak görmüyorum, aksine benim için iyileşmemi kolaylaştıran, iyi hissetmemi hızlandıran bir süreçti” (Pirinççi, 2020, ss. 53-55)

İyilik yapmak ve birine yardım etmek iyi hissetmenin veya iyi duygu durumunu attırmanın yollarından biri kabul edilmektedir. Aynı şekilde yardım etmemiz gerekirken üzerime düşeni bilerek yapmamış olmak da iyi duygu durumunu zedeleyen bir durumdur. Aynı düşünceden yola çıkarak Dunn, Aknin ve Norton tarafından yapılan bir araştırmada, başkaları için para harcamanın kendimiz için harcamaktan daha fazla mutluluk verdiği hipotezi araştırma sonuçlarıyla desteklenmiştir (Aronson vd. 2012, s. 643-645; Dunn, Aknin, ve Norton 2008; Isen 1987; Isen ve Clark 1982; Lyubomirsky, Sheldon, ve Schkade 2005). Öyle ki iyilik yapmak iyi hissetmemizi sağlar ve iyi hissetmek de aynı şekilde prososyal davranışı arttırmaktadır. İyi duygu durum insanın iyimserlik ve anlayış seviyesini arttırdığından bireyin çevresine daha merhametli ve yardımsever bir tutum sergilemesini sağlamaktadır. Öyle ki teoriye göre birey, iyi bir duygu durum seviyesindeyken paraya ihtiyaç duyan birini gördüğünde, ‘Neden parasını planlı harcamamış ki? demek yerine daha anlayışlı ve iyimser bir tutumla yardım etmeye daha gönüllü olmaktadır. Bu şekilde iyi duygu durum ile iyilik yapmak arasında birbirini besleyen bir döngü bulunmaktadır (Carlson, Charlin, ve Miller 1988; Carlson ve Miller 1987 Akt. Taylor vd. 2012, s. 392- 393).

Gönüllülük/özgecilik/hayırseverlik gibi prososyal davranışların bireyin iyi oluşunu arttırdığı yönündeki görüşü destekleyen daha önce yapılmış başka çalışmalar da (Bekil, 2019; Çolak, 2018; Kasapoğlu, 2013; Kındıroğlu, 2020; Pirinççi, 2020; Soy Yiğit, 2019) mevcuttur.

4.2. Ölçekler İçin Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 4.6. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Perma İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve Boyutları	Cinsiyet	\bar{X}	SS	Test Değeri	p
PERMA İyi Oluş Ölçeği	Erkek	6,08	0,94	2,151	0,032*
	Kadın	5,92	0,96		
Olumlu duygular	Erkek	7,46	1,44	1,468	0,142
	Kadın	7,30	1,38		
Bağlanma	Erkek	7,61	1,31	1,066	0,287
	Kadın	7,49	1,36		
Olumlu ilişkiler	Erkek	7,19	1,46	1,064	0,288
	Kadın	7,06	1,59		
Anlam	Erkek	7,88	1,38	4,206	0,000*
	Kadın	7,41	1,48		
Başarılar	Erkek	7,49	1,29	2,713	0,007*
	Kadın	7,21	1,38		
Sağlık	Erkek	7,86	1,49	1,735	0,083
	Kadın	7,65	1,60		
Olumsuz duygular	Erkek	6,02	1,65	3,462	0,001*
	Kadın	5,58	1,67		
Yalnızlık	Erkek	6,14	2,48	1,870	0,062
	Kadın	5,79	2,35		
	Kadın	11,59	3,12		

*p<0,05

Tablo 4.7. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve Boyutları	Cinsiyet	\bar{X}	SS	Test Değeri	p
Spiritüel İyi Oluş Ölçeği	Kadın	5,79	2,35	0,701	0,48
	Erkek	127,49	17,54		
	Kadın	126,66	12,98		
Aşknlık	Erkek	69,19	10,50	0,542	0,58
	Kadın	68,78	8,60		
Doğayla Uyum	Erkek	32,16	3,50	-	0,09
	Kadın	32,58	2,81		
Anomi	Erkek	26,97	6,49	2,996	0,00
	Kadın	25,54	5,73		
	Kadın	11,59	3,12		

*p<0,05

Tablo 4.8. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre DİV Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve Boyutları	Cinsiyet	\bar{X}	SS	Test Değeri	p
	Kadın	25,54	5,73		
DİV Ölçeği	Erkek	110,23	17,93	5,081	0,000*
	Kadın	102,86	19,31		
İyilik varsayımı	Erkek	26,62	6,35	4,742	0,000*
	Kadın	24,25	6,22		
Adalet varsayımı	Erkek	28,64	6,33	8,722	0,000*
	Kadın	24,19	6,58		
Şans varsayımı	Erkek	16,61	4,77	1,040	0,299
	Kadın	16,22	4,63		
Rastlantısallık varsayımı	Erkek	13,72	5,71	-	0,369
	Kadın	14,12	5,39	0,898	
Kendilik değeri varsayımı	Erkek	9,72	4,29	-	0,046*
	Kadın	10,37	3,94	1,999	
Kontrol varsayımı	Erkek	12,20	2,78	2,620	0,009*
	Kadın	11,59	3,12		

*p<0,05

Katılımcıların cinsiyetlerine göre PERMA iyi oluş ölçeği, anlam, başarılar, olumsuz duygular (Tablo 4.6.); Spiritüel İyi Oluş Ölçeğinin anomi alt boyut puanları (Tablo 4.7.), DİV ölçeği, iyilik varsayımı, adalet varsayımı, kendilik değeri varsayımı, kontrol varsayımı alt boyut puanları (Tablo 4.8.) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0,05).

Yukardaki tablolar incelendiğinde erkek katılımcıların PERMA iyi oluş ölçeği anlam, başarılar, olumsuz duygular, Spiritüel İyi Oluş Ölçeğinin anomi alt boyut puanları, DİV ölçeği, iyilik varsayımı, adalet varsayımı, kontrol varsayımı alt boyut puanlarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Kadın katılımcıların DİV Ölçeğinin kendilik değeri varsayımı alt boyut puanlarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Erkek ve kadınlar arasındaki farkın temelde, “kadınlarda kendilik değeri algısına pozitif bir etki” şeklinde olduğu, diğer iyi oluş türlerinde erkeklerde fark olduğu görülmektedir. Bu durumu kadınların gündelik yaşamlarında daha iyimser, şefkat ve merhamet göstergesi tutumlarla

karşılaşabildiklerini, hemcinsleri arasında gerek annelik rolü, gerekse kadın dayanışması anlamında daha pozitif tecrübelerinin olduğu, ancak düzenli yardım (gönüllülük) söz konusu olduğunda bunun onlar için daha somut bir çıktı sağladığı, faydalı hissetme anlamında kadın bireylerin kendilik algılarına yönelik mental etkisinin daha fazla olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 4.9. Katılımcıların Yaşlarına Göre PERMA Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve Boyutları			Yaş	\bar{X}	SS	Test Değeri	p PostHoc	
PERMA İyi Oluş Ölçeği	18-25 ¹			5,63	1,12	9,813	0,000*	
	26-35 ²			5,97	0,91			
	36-45 ³			6,18	0,90			2,3,4,5>1
	46-55 ⁴			6,07	0,89			
	56 ve üzeri ⁵			6,32	0,71			
Olumlu duygular	18-25 ¹			6,89	1,59	8,860	0,000*	
	26-35 ²			7,30	1,46			
	36-45 ³			7,59	1,31			2,3,4,5>1
	46-55 ⁴			7,47	1,30			
	56 ve üzeri ⁵			7,87	1,05			
Bağlanma	18-25 ¹			7,19	1,59	4,224	0,002*	
	26-35 ²			7,54	1,29			
	36-45 ³			7,77	1,21			2,3,4,5>1
	46-55 ⁴			7,63	1,25			
	56 ve üzeri ⁵			7,76	1,13			
Olumlu ilişkiler	18-25 ¹			6,74	1,82	3,568	0,007*	
	26-35 ²			7,18	1,35			
	36-45 ³			7,18	1,60			2,3,4,5>1
	46-55 ⁴			7,24	1,49			
	56 ve üzeri ⁵			7,41	1,10			
Anlam	18-25 ¹			7,07	1,73	16,156	0,000*	
	26-35 ²			7,32	1,48			
	36-45 ³			7,89	1,33			2,3,4,5>1
	46-55 ⁴			7,96	1,19			
	56 ve üzeri ⁵			8,25	0,96			
Başarılar	18-25 ¹			6,78	1,58	12,120	0,000*	
	26-35 ²			7,27	1,34			
	36-45 ³			7,68	1,21			2,3,4,5>1

Tablo 4.9. (devamı)

	46-55 ⁴	7,50	1,14		
	56 ve üzeri ⁵	7,76	1,07		
Sağlık	18-25 ¹	7,66	1,68	2,536	0,039*
	26-35 ²	7,64	1,60		
	36-45 ³	7,69	1,62		5>2
	46-55 ⁴	7,74	1,45		
	56 ve üzeri ⁵	8,21	1,28		
Olumsuz duygular	18-25 ¹	5,46	1,72	5,713	0,000*
	26-35 ²	5,49	1,67		
	36-45 ³	6,17	1,50		2,3,4,5>1
	46-55 ⁴	5,94	1,67		
	56 ve üzeri ⁵	6,18	1,63		
Yalnızlık	18-25 ¹	5,44	2,49	6,811	0,000*
	26-35 ²	5,52	2,38		
	36-45 ³	6,65	2,38		2,3,4,5>1
	46-55 ⁴	6,07	2,33		
	56 ve üzeri ⁵	6,54	2,29		
	26-35 ²	11,92	3,07		
	36-45 ³	12,03	3,24		
	46-55 ⁴	12,06	2,99		
	56 ve üzeri ⁵	12,05	2,60		

*p<0,05

Tablo 4.10. Katılımcıların Yaşlarına Göre Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve Boyutları	Yaş	\bar{X}	SS	Test Değeri	p PostHoc
Spiritüel İyi Oluş Ölçeği	18-25 ¹	117,76	18,41	25,640	0,000*
	26-35 ²	125,19	14,76		
	36-45 ³	131,82	11,14		2,3,4,5>1
	46-55 ⁴	130,99	11,13		
	56 ve üzeri ⁵	132,50	15,21		
Aşknlık	18-25 ¹	63,03	13,93	26,466	0,000*
	26-35 ²	68,11	9,45		
	36-45 ³	71,11	6,82		2,3,4,5>1
	46-55 ⁴	71,79	5,17		
	56 ve üzeri ⁵	72,80	2,62		

Tablo 4.10. (devamı)

Doğayla Uyum	18-25 ¹	31,04	3,91	11,922	0,000*
	26-35 ²	32,09	3,18		
	36-45 ³	33,31	2,43		2,3,4,5>1
	46-55 ⁴	33,09	2,85		
	56 ve üzeri ⁵	32,63	2,44		
Anomi	18-25 ¹	23,83	6,13	14,024	0,000*
	26-35 ²	25,25	6,31		
	36-45 ³	27,86	5,52		2,3,4,5>1
	46-55 ⁴	26,97	5,96		
	56 ve üzeri ⁵	28,72	5,44		2,3,4,5>1

*p<0,05

Tablo 4.11. Katılımcıların Yaşlarına Göre DİV Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve Boyutları	Yaş	\bar{X}	SS	Test Değeri	p PostHoc
DİV Ölçeği	18-25 ¹	100,19	20,84	7,924	0,000*
	26-35 ²	105,01	16,98		
	36-45 ³	109,72	17,00		2,3,4,5>1
	46-55 ⁴	108,89	20,50		
	56 ve üzeri ⁵	111,74	14,97		
İyilik varsayımı	18-25 ¹	21,54	6,55	32,844	0,000*
	26-35 ²	23,75	6,05		
	36-45 ³	27,63	5,58		2,3,4,5>1
	46-55 ⁴	27,58	5,43		
	56 ve üzeri ⁵	28,11	5,23		
Adalet varsayımı	18-25 ¹	23,39	6,80	24,474	0,000*
	26-35 ²	24,47	6,54		
	36-45 ³	27,36	6,12		2,3,4,5>1
	46-55 ⁴	28,22	6,53		
	56 ve üzeri ⁵	30,39	5,38		
Şans varsayımı	18-25 ¹	15,25	4,81	4,908	0,001*
	26-35 ²	15,88	4,73		2,3,4,5>1

Tablo 4.11. (devamı)

	36-45 ³	17,02	4,86		
	46-55 ⁴	16,98	4,43		
	56 ve üzeri ⁵	17,44	4,39		
Rastlantısallık varsayımı	18-25 ¹	15,16	5,50	6,850	0,000*
	26-35 ²	14,97	5,58		
	36-45 ³	13,60	6,13		2,3,4,5>1
	46-55 ⁴	13,10	5,39		
	56 ve üzeri ⁵	12,07	4,47		
Kendilik değeri varsayımı	18-25 ¹	11,74	4,19	13,288	0,000*
	26-35 ²	10,68	4,25		
	36-45 ³	8,92	3,61		2,3,4,5>1
	46-55 ⁴	9,42	3,79		
	56 ve üzeri ⁵	8,68	3,95		
Kontrol varsayımı	18-25 ¹	11,54	2,85	0,754	0,555
	26-35 ²	11,92	3,07		
	36-45 ³	12,03	3,24		
	46-55 ⁴	12,06	2,99		
	56 ve üzeri ⁵	12,05	2,60		

*p<0,05

Katılımcıların yaşlarına göre PERMA iyi oluş ölçeği, olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam, başarılar, sağlık, olumsuz duygular, yalnızlık alt boyut puanları (Tablo 4.9.), spiritüel iyi oluş ölçeği, aşkınlık, doğayla uyum, anomi alt boyut puanları (Tablo 4.10.), DİV ölçeği, iyilik varsayımı, adalet varsayımı, şans varsayımı, rastlantısallık varsayımı, kendilik değeri varsayımı, kontrol varsayımı alt boyut puanları (Tablo 4.11.) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0,05). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan ikili karşılaştırma testi (posthoc) sonucunda; yaşı 18-25 aralığında olan katılımcıların PERMA iyi oluş ölçeği, olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam, başarılar, olumsuz duygular, yalnızlık alt boyut puanları, spiritüel iyi oluş ölçeği, aşkınlık, doğayla uyum, anomi alt boyut puanları, DİV ölçeği, iyilik varsayımı, adalet varsayımı, şans varsayımı, rastlantısallık varsayımı, kendilik değeri varsayımı,

kontrol varsayımı alt boyut puanlarının diğer yaş aralığındaki katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmektedir. İlk yetişkinlik döneminde (18-25 yaş) diğer yaş gruplarına göre ortaya çıkan bu farkın genç bireylerin kimlik bunalımı evresinden kaynaklanması muhtemel görünmektedir. Yaşı 56 ve üzeri olan katılımcıların sağlık alt boyut puanlarının yaşı 26-35 olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucu şaşırtıcı gözükmemektedir. Bu fark orta yaş ve yaşlılık döneminde artması beklenen sağlık problemlerine karşı aktif ve faydalı bir yaşam algısının bireylerin sağlık algılarına olan pozitif etkisi şeklinde açıklanabilir.

Tablo 4.12. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre PERMA Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve Boyutları	Medeni Durum	\bar{X}	SS	Test Değeri	p
PERMA İyi Oluş Ölçeği	Bekar	5,76	1,03	-	0,000*
	Evli	6,14	0,88	4,783	
Olumlu duygular	Bekar	7,03	1,52	-	0,000*
	Evli	7,58	1,30	4,700	
Bağlanma	Bekar	7,35	1,43	-	0,004*
	Evli	7,67	1,26	2,926	
Olumlu ilişkiler	Bekar	6,81	1,69	-	0,000*
	Evli	7,31	1,39	3,886	
Anlam	Bekar	7,22	1,59	-	0,000*
	Evli	7,91	1,30	5,756	
Başarılar	Bekar	7,05	1,48	-	0,000*
	Evli	7,53	1,22	4,256	
Sağlık	Bekar	7,66	1,63	-	0,208
	Evli	7,82	1,49	1,260	
Olumsuz duygular	Bekar	5,66	1,79	-	0,091
	Evli	5,89	1,60	1,694	
Yalnızlık	Bekar	5,40	2,44	-	0,000*
	Evli	6,31	2,35	4,736	

*p<0,05

Tablo 4.13. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve Boyutları	Medeni Durum	\bar{X}	SS	Test Değeri	p
Spiritüel İyi Oluş Ölçeği	Bekar	120,42	17,35	-	0,000*
	Evli	130,96	12,81	8,274	
Aşkınlık	Bekar	64,76	12,90	-	0,000*
	Evli	71,49	5,65	7,649	
Doğayla Uyum	Bekar	31,58	3,64	-	0,000*
	Evli	32,83	2,79	4,569	
Anomi	Bekar	24,40	6,01	-	0,000*
	Evli	27,37	6,00	6,124	

*p<0,05

Tablo 4.14. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre DİV Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve Boyutları	Medeni Durum	\bar{X}	SS	Test Değeri	p
DİV Ölçeği	Bekar	101,09	19,78	-	0,000*
	Evli	109,86	17,72	5,863	
İyilik varsayımı	Bekar	22,50	6,38	-	0,000*
	Evli	27,17	5,75	9,492	
Adalet varsayımı	Bekar	23,86	6,50	-	0,000*
	Evli	28,01	6,54	7,783	
Şans varsayımı	Bekar	15,29	4,83	-	0,000*
	Evli	17,08	4,51	4,741	
Rastlantısallık varsayımı	Bekar	14,98	5,52	3,783	0,000*
	Evli	13,28	5,49		
Kendilik değeri varsayımı	Bekar	11,05	4,14	4,851	0,000*
	Evli	9,44	4,02		
Kontrol varsayımı	Bekar	11,54	2,96	-	0,017*
	Evli	12,12	2,95	2,387	

*p<0,05

Katılımcıların medeni durumlarına göre PERMA iyi oluş ölçeği, olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam, başarılar, yalnızlık alt boyut puanları (Tablo 4.12.), spiritüel iyi oluş ölçeği, aşkınlık, doğayla uyum, anomi alt boyut puanları (Tablo 4.13.), DİV ölçeği, iyilik varsayımı, adalet varsayımı, şans varsayımı, rastlantısallık

varsayımı, kendilik değeri varsayımı, kontrol varsayımı alt boyut puanları (Tablo 4.14.) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Evli katılımcıların PERMA iyi oluş ölçeği, olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam, başarılar, yalnızlık alt boyut puanları, spiritüel iyi oluş ölçeği, aşkınlık, doğayla uyum, anomi alt boyut puanları, DİV ölçeği, iyilik varsayımı, adalet varsayımı, şans varsayımı, kontrol varsayımı alt boyut puanlarının bekar katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bekar katılımcıların rastlantısallık varsayımı, kendilik değeri varsayımı alt boyut puanlarının evli katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu veriyi yorumlamak ve tutarlı bir sonuca ulaşmak için literatür yetersiz olduğundan benzer çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Tablo 4.15. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre PERMA Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve Boyutları			Eğitim Durumlarına	\bar{X}	SS	Test Değeri	p PostHoc
PERMA Ölçeği	İyi	Oluş	Lise ve altı	5,93	1,05	0,836	0,474
			Üniversite	5,99	0,93		
			Yüksek lisans	5,99	0,96		
			Doktora	6,22	0,98		
Olumlu duygular			Lise ve altı	7,35	1,57	0,462	0,709
			Üniversite	7,38	1,37		
			Yüksek lisans	7,32	1,40		
			Doktora	7,61	1,52		
Bağlanma			Lise ve altı	7,45	1,43	0,237	0,871
			Üniversite	7,57	1,30		
			Yüksek lisans	7,53	1,36		
			Doktora	7,62	1,50		
Olumlu ilişkiler			Lise ve altı	7,00	1,65	1,118	0,341
			Üniversite	7,10	1,57		
			Yüksek lisans	7,18	1,41		
			Doktora	7,50	1,10		
Anlam			Lise ve altı	7,67	1,56	0,799	0,494
			Üniversite	7,62	1,40		
			Yüksek lisans	7,63	1,51		
			Doktora	7,98	1,58		

Tablo 4.15. (devamı)

Başarılar	Lise ve altı ¹	7,16	1,52	2,797	0,039*
	Üniversite ²	7,35	1,30		
	Yüksek lisans ³	7,31	1,33		4>1
	Doktora ⁴	7,88	1,28		
Sağlık	Lise ve altı	7,55	1,69	0,742	0,527
	Üniversite	7,79	1,50		
	Yüksek lisans	7,83	1,51		
	Doktora	7,60	1,86		
Olumsuz duygular	Lise ve altı	5,79	1,68	0,380	0,767
	Üniversite	5,77	1,63		
	Yüksek lisans	5,88	1,70		
	Doktora	6,02	1,97		
Yalnızlık	Lise ve altı	6,01	2,38	1,854	0,136
	Üniversite	5,94	2,45		
	Yüksek lisans	5,79	2,37		
	Doktora	6,79	2,34		

*p<0,05

Tablo 4.16. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve Boyutları			Eğitim Durumlarına	\bar{X}	SS	Test Değeri	p PostHoc
Spiritüel İyi Oluş Ölçeği			Lise ve altı	126,83	16,04	0,699	0,553
			Üniversite	126,74	16,16		
			Yüksek lisans	127,32	12,99		
			Doktora	130,33	14,53		
Aşknlık			Lise ve altı	69,59	10,60	0,421	0,738
			Üniversite	68,70	10,04		
			Yüksek lisans	69,26	8,14		
			Doktora	70,05	7,43		
Doğayla Uyum			Lise ve altı	32,84	2,68	1,132	0,335
			Üniversite	32,20	3,35		
			Yüksek lisans	32,50	2,87		
			Doktora	32,71	3,29		
Anomi			Lise ve altı	25,32	6,92	1,681	0,170
			Üniversite	26,42	5,96		
			Yüksek lisans	25,86	6,02		
			Doktora	27,76	7,03		

*p<0,05

Tablo 4.17. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre DİV Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve Boyutları	Eğitim Durumlarına	\bar{X}	SS	Test Değeri	p PostHoc
DİV Ölçeği	Lise ve altı	107,64	23,33	2,055	0,105
	Üniversite	107,61	18,54		
	Yüksek lisans	102,90	17,11		
	Doktora	106,00	18,99		
İyilik varsayımı	Lise ve altı	25,79	6,74	1,649	0,177
	Üniversite	25,76	6,44		
	Yüksek lisans	24,36	6,10		
	Doktora	24,92	5,99		
Adalet varsayımı	Lise ve altı ¹	28,13	6,52	4,446	0,004*
	Üniversite ²	26,73	6,95		
	Yüksek lisans ³	24,69	6,19		
	Doktora ⁴	26,21	6,99		
Şans varsayımı	Lise ve altı	16,99	4,86	2,091	0,100
	Üniversite	16,45	4,76		
	Yüksek lisans	15,64	4,49		
	Doktora	17,44	4,32		
Rastlantısallık varsayımı	Lise ve altı	14,94	6,66	1,054	0,368
	Üniversite	13,84	5,61		
	Yüksek lisans	13,51	4,89		
	Doktora	14,10	4,73		
Kendilik değeri varsayımı	Lise ve altı	9,76	3,99	1,221	0,301
	Üniversite	9,92	4,02		
	Yüksek lisans	10,67	4,34		
	Doktora	9,80	4,85		
Kontrol varsayımı	Lise ve altı	11,94	3,24	0,773	0,509
	Üniversite	11,96	2,93		
	Yüksek lisans	11,57	2,83		
	Doktora	12,28	3,19		

*p<0,05

Katılımcıların eğitim durumlarına göre PERMA İyi Oluş ölçeğinin başarılar (Tablo 4.15.) ve DİV Ölçeğinin adalet (Tablo 4.17.) alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ama Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ile anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir (p<0,05). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan ikili karşılaştırma testi (posthoc) sonucunda; eğitim durumu doktora olan

katılımcıların başarılar alt boyut puanlarının eğitim durumu lise ve altı olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Eğitim durumu yüksek lisans olan katılımcıların adalet alt boyut puanlarının eğitim durumu lise ve altı ve üniversite olan katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Yüksek lisans eğitimi ile değişen adalet varsayımı sonucu dikkat çekici bir sonuç olmakla birlikte konuyla alakalı başka çalışmalar olmaması nedeniyle mevcut literatür bu veriyi yorumlama imkanı tanımıyor. Ancak ortaya çıkan bu veri yapılacak diğer çalışmalar için fikir verici olabilir.

Tablo 4.18. Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre PERMA Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve Boyutları	Gelir Durumu	\bar{X}	SS	Test Değeri	p PostHoc	
PERMA İyi Oluş Ölçeği	Gelir Yok ¹	5,42	1,13	6,086	0,000*	
	4250 altı ²	5,73	1,06			
	4250-7000 ³	6,10	0,81			6,7>1,2
	7001-9000 ⁴	6,17	0,79			
	9001-12.000 ⁵	6,08	1,09			
	12.001-15.000 ⁶	6,31	0,73			
	15.000 üzeri ⁷	6,07	0,81			
Olumlu duygular	Gelir Yok ¹	6,85	1,61	4,311	0,000*	
	4250 altı ²	7,03	1,52			
	4250-7000 ³	7,68	1,37			5>1,2
	7001-9000 ⁴	7,55	1,27			
	9001-12.000 ⁵	7,41	1,53			
	12.001-15.000 ⁶	8,00	0,89			
	15.000 üzeri ⁷	7,43	1,30			
Bağlanma	Gelir Yok ¹	6,97	1,55	2,685	0,014*	
	4250 altı ²	7,33	1,47			
	4250-7000 ³	7,68	1,02			4>1
	7001-9000 ⁴	7,74	1,13			
	9001-12.000 ⁵	7,57	1,53			
	12.001-15.000 ⁶	7,85	1,05			
	15.000 üzeri ⁷	7,61	1,23			

Tablo 4.18. (devamı)

Olumlu ilişkiler	Gelir Yok ¹	6,32	1,91	3,849	0,001*
	4250 altı ²	6,83	1,71		
	4250-7000 ³	7,12	1,41		4,5,6,7>1
	7001-9000 ⁴	7,40	1,35		
	9001-12.000 ⁵	7,21	1,56		
	12.001-15.000 ⁶	7,50	1,38		
	15.000 üzeri ⁷	7,19	1,33		
Anlam	Gelir Yok ¹	6,91	1,48	6,553	0,000*
	4250 altı ²	7,20	1,62		
	4250-7000 ³	8,09	1,44		4,5,6,7>1
	7001-9000 ⁴	7,81	1,11		
	9001-12.000 ⁵	7,85	1,60		
	12.001-15.000 ⁶	8,28	0,88		
	15.000 üzeri ⁷	7,70	1,38		
Başarılar	Gelir Yok ¹	6,78	1,51	6,364	0,000*
	4250 altı ²	6,87	1,54		
	4250-7000 ³	7,49	1,21		4,5,6,7>1
	7001-9000 ⁴	7,58	1,15		
	9001-12.000 ⁵	7,55	1,37		
	12.001-15.000 ⁶	7,68	1,06		
	15.000 üzeri ⁷	7,49	1,17		
Sağlık	Gelir Yok ¹	7,91	1,26	1,018	0,412
	4250 altı ²	7,55	1,74		
	4250-7000 ³	7,70	1,73		
	7001-9000 ⁴	7,71	1,53		
	9001-12.000 ⁵	7,98	1,60		
	12.001-15.000 ⁶	7,95	1,04		
	15.000 üzeri ⁷	7,77	1,45		
Olumsuz duygular	Gelir Yok ¹	5,09	1,73	2,689	0,014*
	4250 altı ²	5,55	1,66		
	4250-7000 ³	6,00	1,68		7>1
	7001-9000 ⁴	5,85	1,63		
	9001-12.000 ⁵	5,78	1,70		
	12.001-15.000 ⁶	6,06	1,73		
	15.000 üzeri ⁷	6,09	1,62		

Tablo 4.18. (devamı)

Yalnızlık	Gelir Yok ¹	5,57	2,74	2,221	0,040*
	4250 altı ²	5,45	2,49		
	4250-7000 ³	5,80	2,46		7>2
	7001-9000 ⁴	6,01	2,33		
	9001-12.000 ⁵	6,14	2,55		
	12.001-15.000 ⁶	6,49	2,39		
	15.000 üzeri ⁷	6,30	2,20		

*p<0,05

Tablo 4.19. Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve Boyutları			Gelir Durumu	\bar{X}	SS	Test Değeri	p PostHoc
Spiritüel İyi Oluş Ölçeği			Gelir Yok ¹	122,74	12,75	6,925	0,000*
			4250 altı ²	120,86	18,54		
			4250-7000 ³	131,70	9,41		7>2
			7001-9000 ⁴	129,96	15,30		
			9001-12.000 ⁵	129,49	14,54		
			12.001-15.000 ⁶	130,85	9,24		
			15.000 üzeri ⁷	127,69	14,15		
			Aşkınılık			Gelir Yok ¹	68,38
4250 altı ²	64,88	13,95					
4250-7000 ³	72,35	3,63					7>2
7001-9000 ⁴	71,20	5,73					
9001-12.000 ⁵	70,38	7,95					
12.001-15.000 ⁶	72,03	3,84					
15.000 üzeri ⁷	68,65	9,35					
Doğayla Uyum						Gelir Yok ¹	31,18
			4250 altı ²	31,71	3,70		
			4250-7000 ³	33,00	2,35		7>2
			7001-9000 ⁴	32,77	3,06		

Tablo 4.19. (devamı)

	9001- 12.000 ⁵	32,61	2,92		
	12.001- 15.000 ⁶	32,25	3,19		
	15.000 üzeri ⁷	32,60	3,00		
Anomi	Gelir Yok ¹	23,20	5,94	5,456	0,000*
	4250 altı ²	24,37	6,07		
	4250-7000 ³	27,24	5,79		7>2
	7001-9000 ⁴	27,02	5,93		
	9001-12.000 ⁵	26,97	6,59		
	12.001- 15.000 ⁶	27,61	5,99		
	15.000 üzeri ⁷	27,10	5,77		

*p<0,05

Tablo 4.20. Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre DİV Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve Boyutları	Gelir Durumu	\bar{X}	SS	Test Değeri	p PostHoc
DİV Ölçeği	Gelir Yok ¹	103,71	18,93	2,932	0,008*
	4250 altı ²	103,10	21,79		
	4250-7000 ³	110,34	16,36		4>2
	7001-9000 ⁴	110,03	18,30		
	9001- 12.000 ⁵	109,97	18,90		
	12.001- 15.000 ⁶	106,18	19,15		
	15.000 üzeri ⁷	104,40	16,17		
	İyilik varsayımı	Gelir Yok ¹	23,88	6,11	8,230
4250 altı ²		22,72	7,09		
4250-7000 ³		27,54	4,07		7>2
7001-9000 ⁴		26,90	5,63		
9001- 12.000 ⁵		27,16	6,80		
12.001- 15.000 ⁶		26,06	5,68		
15.000 üzeri ⁷		25,22	5,70		

Tablo 4.20. (devamı)

Adalet varsayımı	Gelir Yok ¹	24,65	5,78	5,472	0,000*
	4250 altı ²	24,59	7,09		
	4250-7000 ³	29,03	6,99		3,4,5>,2
	7001-9000 ⁴	27,36	7,42		
	9001-12.000 ⁵	28,38	6,30		
	12.001-15.000 ⁶	27,50	6,27		
	15.000 üzeri ⁷	25,66	6,05		
	Şans varsayımı	Gelir Yok ¹	15,00	4,08	1,615
4250 altı ²		15,82	5,05		
4250-7000 ³		16,93	6,02		
7001-9000 ⁴		17,07	4,40		
9001-12.000 ⁵		16,51	4,31		
12.001-15.000 ⁶		17,25	4,96		
15.000 üzeri ⁷		16,34	4,65		
Rastlantısallık varsayımı		Gelir Yok ¹	14,21	6,35	2,683
	4250 altı ²	15,44	5,87		
	4250-7000 ³	12,70	5,38		2>5
	7001-9000 ⁴	13,56	5,54		
	9001-12.000 ⁵	13,35	5,46		
	12.001-15.000 ⁶	12,78	5,02		
	15.000 üzeri ⁷	13,62	5,09		
	Kendilik varsayımı	Gelir Yok ¹	11,48	3,82	6,024
4250 altı ²		11,49	4,25		
4250-7000 ³		8,57	3,94		2>3,4,5,6,7
7001-9000 ⁴		9,59	4,41		
9001-12.000 ⁵		10,07	4,04		
12.001-15.000 ⁶		9,14	3,84		
15.000 üzeri ⁷		9,21	3,57		
Kontrol varsayımı		Gelir Yok ¹	11,39	2,94	1,793

Tablo 4.20. (devamı)

4250 altı ²	11,63	2,95
4250-7000 ³	12,50	3,55
7001-9000 ⁴	12,04	2,92
9001- 12.000 ⁵	12,29	2,95
12.001- 15.000 ⁶	12,75	2,58
15.000 üzeri ⁷	11,55	2,95

*p<0,05

Katılımcıların gelir durumlarına göre PERMA iyi oluş ölçeği, olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam, başarılar, olumsuz duygular, yalnızlık alt boyut puanları (Tablo 4.18.), spiritüel iyi oluş ölçeği, aşkınlık, doğayla uyum, anomi alt boyut puanları (Tablo 4.2.19.), DİV ölçeği, iyilik varsayımı, adalet varsayımı, rastlantısallık varsayımı, kendilik değeri varsayımı alt boyut puanları (Tablo 4.20.) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0,05). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan ikili karşılaştırma testi (pothoc) sonucunda; gelir durumu gelir yok ve 4250 altı olan katılımcıların PERMA iyi oluş ölçeği puanlarının gelir durumu 12.001-15.000 ve 15.000 üzeri olan katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Gelir durumu gelir yok ve 4250 altı olan katılımcıların olumlu duygular alt boyut puanlarının gelir durumu 9001-12.000 olan katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Gelir durumu 7001-9000 olan katılımcıların bağlanma alt boyut puanlarının geliri olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Geliri olmayan katılımcıların olumlu ilişkiler, anlam, başarılar alt boyut puanlarının diğer gelir durumlarına sahip katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Gelir durumu 15.000 üzeri olan katılımcıların olumsuz duygular alt boyut puanlarının geliri olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Gelir durumu 15.000 üzeri olan katılımcıların yalnızlık alt boyut puanları, Spiritüel iyi oluş ölçeği, aşkınlık, doğayla uyum, anomi, iyilik varsayımı alt boyut puanlarının gelir durumu 4250 altı olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Gelir durumu 7001-9000 olan katılımcıların DİV ölçeği puanlarının gelir durumu 4250 altı olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Gelir durumu 4250 altı olan katılımcıların adalet varsayımı alt boyut puanlarının gelir durumu 4250-7000, 7001-9000, 9001-12.000 olan katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Gelir durumu 4250 altı olan katılımcıların rastlantısallık varsayımı alt boyut puanlarının gelir durumu 9001-12.000 olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırma bulguları incelendiğinde gelir durumu ile iyi oluş arası paralel bir ilişki görülmesi beklenen bir sonuç olabilir. Gelir durumu 4250 altı olan katılımcıların kendilik değeri varsayımı alt boyut puanlarının diğer gelir durumundaki katılımcılara göre daha yüksek olması sonucu ise dikkat çekicidir. Ölçek alt boyutlarından kendilik değerine dair bu fark, düşük gelir grubu ve diğer gelir gruplarına oranla daha az imkana rağmen yardım faaliyetlerine ayrılan vaktin önemli ve anlamlı oluşundan ileri gelebilir. Bu durumun kişilerin kendine yönelik algısına olumlu etki edeceğini söyleyebiliriz.

Tablo 4.21. Katılımcıların Gönüllülük Deneyimlerine Göre PERMA Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve Boyutları	Gönüllülük Deneyimi	\bar{X}	SS	Test Değeri	p
PERMA İyi Oluş Ölçeği	Evet	6,06	0,92	3,814	0,000*
	Hayır	5,69	1,06		
Olumlu duygular	Evet	7,50	1,32	4,192	0,000*
	Hayır	6,79	1,68		
Bağlanma	Evet	7,59	1,31	1,835	0,067
	Hayır	7,34	1,46		

Tablo 4.21. (devamı)

Olumlu ilişkiler	Evet	7,21	1,50	3,040	0,002*
	Hayır	6,73	1,60		
Anlam	Evet	7,77	1,39	4,200	0,000*
	Hayır	7,09	1,61		
Başarılar	Evet	7,43	1,30	2,988	0,003*
	Hayır	6,99	1,47		
Sağlık	Evet	7,84	1,50	2,708	0,008*
	Hayır	7,37	1,71		
Olumsuz duygular	Evet	5,90	1,66	3,183	0,002*
	Hayır	5,35	1,67		
Yalnızlık	Evet	6,03	2,42	1,277	0,202
	Hayır	5,71	2,42		

*p<0,05

Tablo 4.22. Katılımcıların Gönüllülük Deneyimlerine Göre Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve Boyutları	Gönüllülük Deneyimi	\bar{X}	SS	Test Değeri	p
Spiritüel İyi Oluş Ölçeği	Evet	127,74	14,92	2,154	0,033*
	Hayır	123,89	17,76		
Aşkınlık	Evet	69,24	9,40	1,458	0,145
	Hayır	67,79	10,50		
Doğayla Uyum	Evet	32,43	3,10	1,215	0,225
	Hayır	32,03	3,61		
Anomi	Evet	26,63	6,01	3,259	0,001*
	Hayır	24,55	6,66		

*p<0,05

Tablo 4.23. Katılımcıların Gönüllülük Deneyimlerine Göre DİV Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve Boyutları	Gönüllülük Deneyimi	\bar{X}	SS	Test Değeri	p
DİV Ölçeği	Evet	107,13	17,82	1,228	0,222
	Hayır	104,24	23,69		
İyilik varsayımı	Evet	25,63	6,21	1,547	0,122
	Hayır	24,58	7,19		
Adalet varsayımı	Evet	26,56	6,62	0,705	0,482
	Hayır	26,00	7,75		
Şans varsayımı	Evet	16,65	4,56	2,519	0,013*
	Hayır	15,29	5,23		

Tablo 4.23. (devamı)

Rastlantısallık varsayımı	Evet	13,77	5,53	-	0,148
	Hayır	14,61	5,66	1,448	
Kendilik değeri varsayımı	Evet	9,90	4,06	-	0,061
	Hayır	10,72	4,43	1,873	
Kontrol varsayımı	Evet	11,87	2,91	-	0,451
	Hayır	12,10	3,19	0,755	

*p<0,05

Gönüllülük deneyimine göre araştırma sonuçlarını incelendiğinde, gönüllülük deneyimi olan katılımcıların genel olarak PERMA İyi Oluş Ölçeği puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Bunun anlamı şudur: Gönüllülük deneyimi olan katılımcılar, daha sık neşeli, olumlu hissedip, hayatlarından memnun oldukları, daha az endişeli, öfkeli ve üzgün hissettiklerini ifade etmişlerdir. Yine aynı şekilde bu katılımcıların anlamlı bir hayat sürdürdükleri, çeşitli başarılarla sahip oldukları, çevrelerince daha çok sevildiği ve ilişkilerinden memnun oldukları söylenebilir. Böylece “yardım davranışı sergileyen bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarının yardım davranışında bulunmayanlara göre daha yüksek olacağı” yönündeki hipotezimiz (Hipotez 2) araştırma bulgularıyla desteklenmektedir.

Yerli literatüre baktığımız iyilik ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen iki tane çalışmaya rastladık. Bunlardan özgecilik ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen Figen Kasapoğlu iyi oluş için Orijinal İyilik Hali Ölçeği (The Wellness Evaluation of Lifestyle (WEL) kullanmıştır. Kasapoğlu'nun çalışması özgecilik davranışının iyilik halini anlamlı bir şekilde yordadığı ve özgecilik düzeyi arttıkça iyilik halinin arttığı sonucuna ulaşmıştır (Kasapoğlu, 2013).

Gönüllülük ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen Zeynep Sena Soyyiğit'in çalışması ise iyilik hali ölçme aracı olarak PERMA İyi Oluş Ölçeği'ni kullanmıştır. Soyyiğit'in çalışması gönüllülük ve iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, gönüllü yardım davranışlarının iyi oluşu, iyi oluşun da gönüllü yardım davranışlarını arttırdığını tespit etmiştir. Bu çalışmaya dayanarak gönüllük ve iyi oluş arasında birbirini besleyen döngüsel bir pozitif ilişki olduğunu söylemek mümkündür. Böylelikle gönüllü yardım

davranışlarının olumlu sonuçları aynı zamanda gönüllülük motivasyonu haline gelmektedir (Soyyigit, 2019).

Özgecilik ve nöropsikoloji ilişkisini inceleyen bir çalışma, 3000 kişilik bir grupla yaptığı bir araştırmada yardım davranışının iyilik halini arttırdığını, aynı zamanda hem psikolojik hem de fiziksel hastalıkların etkilerinin azaltmaya yardımcı olduğunu göstermiştir. Araştırma yardım davranışında bulunan bireylerin stres seviyesinin azaldığını ve “gülme esnasında salgılanan hormon” olan endorfin hormonunun salgılanmasını sağladığını ve böylece kişinin ruhsal olarak daha iyi hissetmesine yardımcı olduğunu göstermiştir. Araştırma sonuçları yardım ve iyilik davranışında bulunmanın bireylerin beyinlerinde ödül merkezini aktive ettiğini ve dopamin salgılatarak daha mutlu hissetmelerine katkıda bulunduğu sonucuna ulaşmıştır (Luks ve Payne, 2001).

Eudaimonia, bireyin kendini ve yaşamı anlamlandırmasında “zengin bir psikososyal bütünleşme” olarak ifade edilir. Yapılan araştırmalar yaşam öyküsünde sağlıklı sosyal ilişkiler, bireysel gelişim ve toplum yararına bir takım iç güdümlü hedefleri olanların eudaimonia işareti olarak özellikle bütünleşme duygusu, hayatın anlam ve amacı ve benlik oluşumu açısından psikolojik iyi oluş gösterdiklerini bildirmektedir (Bauer, McAdams ve Pals, 2008 Akt. Deci ve Ryan, 2008, s. 6).

Steger, Kasdan ve Oishi yaptıkları çalışma, haz merkezli aktivitelerin mi anlam merkezli aktivitelerin mi insanı daha mutlu ettiğini ölçmek için 65 üniversite öğrencisini bir teste tabi tutmuştur. Bu test üç hafta boyunca her gün yemek yemek, bilgisayar oyunu oynamak gibi bireysel hedonist davranışları ve başkalarına iyilik yapmak, bir arkadaşına yardımcı olmak gibi eudaimonik davranışları günde kaç kez yaptığını ve günlük hayat memnuniyetleri ve iyi oluşlarını sorgulamak üzerine kuruludur. Araştırma sonuçları haz odaklı davranışlara göre anlam merkezli eudaimonik davranışların iyi oluşa daha fazla katkı sağladığını, iyilik yapmanın bireyin yaşam doyumunu ve hayat memnuniyetini yükselttiğini göstermiştir. Haz merkezli davranışlar bireylere anlık ve ya da günlük keyif verme potansiyeline sahip olsa da uzun vadede bireylerin iyi oluşuna ve mutluluk düzeylerine etki etmemektedir. Ancak eudaimonist davranışların hem günlük hem de daha geniş çaplı bir iyi oluşa katkı sağladığı kanıtlanmıştır. Çalışmada buna şöyle bir örnek verilir; “Otomatın bize

verdiği bir çikolatalı kek bize haz sağlayabilir ama eşimizin veya çocuğumuzun bize getirdiği bir kek tüm moralimizi yükseltir.” (2008, ss. 36-39).

Üniversite öğrencileri arasında yardım etme ve iyi oluş ilişkisini incelemek üzere yapılan bir çalışma, yardımda bulunan öğrencilerin bulunmayanlara oranla daha neşeli, daha az sinirli ve öz şefkat derecelerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Araştırmaya katılan ve yardımsever tutumlar sergileyen öğrencilerin çoğu yardım davranışının kendilerini daha iyi hissettirdiğini ve olumlu sosyal davranışlarından dolayı öz değerlendirmeleri daha iyimser kıldığını belirtmişlerdir (Williamson ve Clark, 1989, s. 722-733).

İngiltere’de ruhsal rahatsızlıkları olan gönüllüler üzerinde yapılan bir çalışma formal gönüllülüğün psikolojik iyi oluşu arttırıcı etkisinin olduğunu göstermiştir (National Centre for Volunteering 2003 Akt. Fegan ve Cook, 2014, s. 219).

Spiritüel iyi oluş puanları “Yardım davranışında bulunmak bireylerin spiritüel (manevi) iyi oluşunu arttırıcı bir etkiye sahiptir.” hipotezimizi (Hipotez 3) destekleyecek şekilde gönüllü bireylerin spiritüel iyi oluş ve anomi alt boyutu puanlarının gönüllü olmayanlara oranla daha yüksek çıktığı görülmektedir. Yukardaki tablo (Tablo 4.22.) incelendiğinde katılımcıların hayata dair bir hoşnutsuzluk duygusu taşımadıkları, hayatlarında bir amaç edindikleri ve hayatlarından zevk aldıkları söylenebilir.

Adler’e göre bireyin hayatında mutluluğa ulaşması ancak içinde bulunduğu yaşam şartlarını anlayıp bunları kabul ederek yaşamayı öğrendiğinde mümkündür ve toplumda yardımlaşma ise adeta bir toplum kanunudur. Bunun karşısındaki en büyük engel ise bireylerdeki üstünlük duygusudur. Bencil insanlar beklentiye girer, bekler ve elde etmek ister. Ancak sosyal duyguları gelişmiş yardımsever insanlar kendine ‘Ben başkaları için ne yapabilirim?’ sorusunu sorarlar. Adler özgecilik hakkındaki görüşlerini ifade ederken İncil’den alıntı yapar: “Oysa vermek almaktan daha değerli ve kutsal bir şeydir.” O, başkalarına bir şeyler verebilmeyi tanrı vergisi şeylere benzetir ve prososyalliğin insanda ruhi dengeyi sağlayan şey olduğunu söyler (Adler, 1977, ss. 149-168).

İslami Psikoloji alanındaki çalışmalarıyla dikkat çeken Osman Necati, “Hadis ve Psikoloji” adlı eserinde diğer insanları sevme, yardım etme, iyi sosyal ilişkiler kurabilme, toplum yararına çalışma ve bencil olmama gibi özelliklerin bireyde iyi ruh halinin göstergeleri olduğunu söylemektedir (Necati, 2016, s. 259). Ayrıca kitabında “tevbe ile psikoterapi”den bahseden Necati, iyilik yapmanın dindeki önemine ve bunun insan ruhuna iyi gelen psikolojik yönüne değinmektedir (s. 295). “Bir kötülük yaptığın zaman ardından hemen bir iyilik yap ki onu silsin” (Tirmizi, Birr, 55) hadisinde dinin, bireyin spiritüel ve psikolojik iyi oluşu için iyiliğe devam etmeye yönelik motivasyon görevi görülmektedir. Kur’anı Kerim’de insanlara yardım ve iyilikte bulunmanın birey üzerindeki olumlu etkilerine dair şöyle buyrulmaktadır; “İyiliğin karşılığı da ancak işte böyle iyiliktir” (Kur’an-ı Kerim, 55: 60), “... kim bir iyilik yaparsa biz onun iyiliğini arttırırız” (Kur’an-ı Kerim 42:23).

Yardım davranışlarında bulunmak bireyin ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluşu üzerinde nasıl bir etki bırakır?

Katılımcıların gönüllülük deneyimlerine göre PERMA iyi oluş ölçeği, olumlu duygular, olumlu ilişkiler, anlam, başarılar, sağlık, olumsuz duygular alt boyut puanları (Tablo 4.21.) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Gönüllülük deneyimi olan katılımcıların PERMA iyi oluş ölçeği, olumlu duygular, olumlu ilişkiler, anlam, başarılar, sağlık, olumsuz duygular alt boyut puanlarının gönüllülük deneyimi olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların gönüllülük deneyimlerine göre PERMA iyi oluş ölçeği, olumlu duygular, olumlu ilişkiler, anlam, başarılar, sağlık, olumsuz duygular alt boyut puanları (Tablo 4.2.21), spiritüel iyi oluş ölçeği, anomi alt boyut puanları (Tablo 4.22.), şans varsayımı, rastlantısallık varsayımı, kendilik değeri varsayımı, kontrol varsayımı alt boyut puanları (Tablo 4.23.) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Gönüllülük deneyimi olan katılımcıların PERMA iyi oluş ölçeği, olumlu duygular, olumlu ilişkiler, anlam, başarılar, sağlık, olumsuz duygular alt boyut puanları, spiritüel iyi oluş ölçeği, anomi alt boyut puanları, şans varsayımı, rastlantısallık varsayımı, kendilik değeri varsayımı, kontrol varsayımı alt

boyut puanlarının gönüllülük deneyimi olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.24. Katılımcıların Gönüllü Faaliyetlere Ayırılan Zamana Göre PERMA Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve Boyutları	Gönüllü faaliyetlere ayrılan zaman	\bar{X}	SS	Test Değeri	P PostHoc
Perma İyi Oluş Ölçeği	Gönüllü olmayanlar ⁰	5,68	1,07	72,173	0,000*
	Ara-sıra, fırsat buldukça ¹	5,75	0,98		2,3,4,5>0,1
	Ayda 1-2 Saat ²	6,27	0,59		
	Ayda 2-5 Saat ³	6,27	0,82		
	Ayda 5-10 Saat ⁴	6,35	0,91		
	Ayda 10 ve üzeri ⁵	6,46	0,65		
Olumlu duygular	Gönüllü olmayanlar ⁰	6,78	1,69	61,028	0,000*
	Ara-sıra, fırsat buldukça ¹	7,13	1,40		2,3,4,5>0,1
	Ayda 1-2 Saat ²	7,64	0,98		
	Ayda 2-5 Saat ³	7,77	1,16		
	Ayda 5-10 Saat ⁴	7,91	1,22		
	Ayda 10 ve üzeri ⁵	7,94	1,10		
Bağlanma	Gönüllü olmayanlar ⁰	7,34	1,47	51,716	0,000*
	Ara-sıra, fırsat buldukça ¹	7,21	1,37		2,3,4,5>0,1
	Ayda 1-2 Saat ²	8,01	1,00		
	Ayda 2-5 Saat ³	7,71	1,31		
	Ayda 5-10 Saat ⁴	7,86	1,29		
	Ayda 10 ve üzeri ⁵	8,16	0,93		

Tablo 4.24. (devamı)

Olumlu ilişkiler	Gönüllü olmayanlar ⁰	6,72	1,61	46,294	0,000*
	Ara-sıra, fırsat buldukça ¹	6,78	1,60		2,3,4,5>0,1
	Ayda 1-2 Saat ²	7,48	1,02		
	Ayda 2-5 Saat ³	7,56	1,37		
	Ayda 5-10 Saat ⁴	7,64	1,40		
	Ayda 10 ve üzeri ⁵	7,67	1,21		
Anlam	Gönüllü olmayanlar ⁰	7,08	1,62	61,015	0,000*
	Ara-sıra, fırsat buldukça ¹	7,36	1,55		2,3,4,5>0,1
	Ayda 1-2 Saat ²	7,92	0,97		
	Ayda 2-5 Saat ³	7,99	1,14		
	Ayda 5-10 Saat ⁴	8,29	1,18		
	Ayda 10 ve üzeri ⁵	8,25	1,02		
Başarılar	Gönüllü olmayanlar ⁰	6,99	1,48	49,836	0,000*
	Ara-sıra, fırsat buldukça ¹	7,08	1,41		2,3,4,5>0,1
	Ayda 1-2 Saat ²	7,43	0,99		
	Ayda 2-5 Saat ³	7,64	1,08		
	Ayda 5-10 Saat ⁴	7,82	1,24		
	Ayda 10 ve üzeri ⁵	7,94	1,03		
Sağlık	Gönüllü olmayanlar ⁰	7,35	1,71	23,415	0,002*
	Ara-sıra, fırsat buldukça ¹	7,58	1,55		5>0,1
	Ayda 1-2 Saat ²	8,23	1,22		
	Ayda 2-5 Saat ³	8,06	1,26		
	Ayda 5-10 Saat ⁴	8,06	1,35		
	Ayda 10 ve üzeri ⁵	8,09	1,57		

Tablo 4.24. (devamı)

Olumsuz duygular	Gönüllü olmayanlar ⁰	5,35	1,68	16,841	0,005*
	Ara-sıra, fırsat buldukça ¹	5,68	1,62		4>0,1
	Ayda 1-2 Saat ²	6,13	1,54		
	Ayda 2-5 Saat ³	6,01	1,64		
	Ayda 5-10 Saat ⁴	6,19	1,71		
	Ayda 10 ve üzeri ⁵	6,08	1,73		
Yalnızlık	Gönüllü olmayanlar ⁰	5,72	2,44	10,764	0,056
	Ara-sıra, fırsat buldukça ¹	5,74	2,40		
	Ayda 1-2 Saat ²	6,40	2,20		
	Ayda 2-5 Saat ³	6,42	2,44		
	Ayda 5-10 Saat ⁴	6,51	2,46		
	Ayda 10 ve üzeri ⁵	6,03	2,46		

*p<0,05

Bireylerin iyi oluşu için gönüllülüğe ayrılan zamanın etkisini ölçmek amacıyla bireylere gönüllü faaliyet sürelerine yönelik yönelttiğimiz sorular, bireylerin bazılarının ara sıra fırsat buldukça vakit ayırdığını, bazılarının ise aylık 2 saatten 10 saat ve üzerinde olacak şekilde daha fazla ve düzenli zaman ayırdıklarını göstermiştir. Bu nedenle “Sık sık yardım davranışında bulunanların psikolojik iyi oluş puanlarının, yardıma daha az vakit ayıran kimselere kıyasla daha yüksek olacağı” yönündeki hipotezimiz (Hipotez 4) için sonuçları incelediğimizde ara sıra yardım davranışına katılanların sık sık yardım davranışına katılanlara göre psikolojik iyi oluş puanlarının daha düşük olduğu ve bu yöndeki hipotezimizi desteklediği görülmektedir.

Gönüllülük faaliyetlerine ayırdıkları zaman ara-sıra, fırsat buldukça olan ve gönüllü faaliyetlerde bulunmayan katılımcıların spiritüel iyi oluş ölçeği puanlarının gönüllülük faaliyetlerine ayırdıkları zaman ayda 1-2 saat olan katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 4.25. Katılımcıların Gönüllü Faaliyetlere Ayrılan Zamana Göre Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve Boyutları			Gönüllü faaliyetlere ayrılan zaman	\bar{X}	SS	Test Değeri	p PostHoc
Spiritüel İyi Oluş Ölçeği			Gönüllü olmayanlar ⁰	123,74	17,87	21,950	0,001*
			Ara-sıra, fırsat buldukça ¹	125,68	15,69		3>0,1
			Ayda 1-2 Saat ²	129,47	11,89		
			Ayda 2-5 Saat ³	131,91	9,55		
			Ayda 5-10 Saat ⁴	129,66	13,72		
			Ayda 10 ve üzeri ⁵	128,78	16,64		
			Aşkılık			Gönüllü olmayanlar ⁰	67,73
Ara-sıra, fırsat buldukça ¹	68,75	8,88					
Ayda 1-2 Saat ²	70,16	7,87					
Ayda 2-5 Saat ³	71,40	5,51					
Ayda 5-10 Saat ⁴	69,60	9,57					
Ayda 10 ve üzeri ⁵	68,46	12,48					
Doğayla Uyum						Gönüllü olmayanlar ⁰	31,97
			Ara-sıra, fırsat buldukça ¹	32,08	3,45		

Tablo 4.25. (devamı)

	Ayda 1-2 Saat ²	32,36	3,11		
	Ayda 2-5 Saat ³	32,79	2,98		
	Ayda 5-10 Saat ⁴	32,67	2,58		
	Ayda 10 ve üzeri ⁵	33,00	2,40		
	Gönüllü olmayanlar ⁰	24,51	6,68	28,114	0,000*
	Ara-sıra, fırsat buldukça ¹	25,55	6,16		4,5>0,1
Anomi	Ayda 1-2 Saat ²	27,07	6,38		
	Ayda 2-5 Saat ³	27,72	5,00		
	Ayda 5-10 Saat ⁴	28,27	5,27		
	Ayda 10 ve üzeri ⁵	27,74	5,68		

Gönüllülük faaliyetlerine ayırdıkları zaman ara-sıra, fırsat buldukça olan ve gönüllü faaliyetlerde bulunmayan katılımcıların Spiritüel İyi Oluş Ölçeğinin anomi alt boyut puanlarının gönüllülük faaliyetlerine ayırdıkları zaman ayda 5-10 saat ve ayda 10 saat üzeri olan katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Gönüllülük faaliyetlerine ayırdıkları zaman ara-sıra, fırsat buldukça olan ve gönüllü faaliyetlerde bulunmayan katılımcıların DİV Ölçeğinin iyilik varsayımı ve adalet varsayımı alt boyut puanlarının gönüllülük faaliyetlerine ayırdıkları zaman ayda 2-5 saat olan katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Yardım davranışına ayrılan süre psikolojik iyi oluş, maneviyat ve dünya varsayımları üzerinde nasıl bir etki yapar?

Katılımcıların gönüllü faaliyetlere ayırdıkları zamana göre PERMA iyi oluş ölçeği, olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam, başarılar, sağlık, olumsuz duygular alt boyut puanları (Tablo 4.24.), spiritüel iyi oluş ölçeği, anomi alt boyut puanları (Tablo 4.25.), iyilik varsayımı, adalet varsayımı, şans varsayımı, rastlantısallık varsayımı, kendilik değeri varsayımı alt boyut puanları (Tablo 4.26.) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Farkın

hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan ikili karşılaştırma testi (posthoc) sonucunda; gönüllülük faaliyetlerine ayırdıkları zaman ara-sıra, fırsat buldukça olan ve gönüllü faaliyetlerde bulunmayan katılımcıların PERMA iyi oluş ölçeği, olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam, başarılar alt boyut puanlarının diğer katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Gönüllülük faaliyetlerine ayırdıkları zaman ara-sıra, fırsat buldukça olan katılımcıların ve gönüllü faaliyetlerde bulunmayan katılımcıların PERMA İyi Oluş Ölçeğinin sağlık alt boyut puanlarının gönüllülük faaliyetlerine ayırdıkları zaman ayda 10 saat ve üzeri olan katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 4.26. Katılımcıların Gönüllü Faaliyetlere Ayırılan Zamana Göre DİV Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve Boyutları	Gönüllü			Test Değeri	p PostHoc	
	faaliyetlere ayrılan zaman	\bar{X}	SS			
DİV Ölçeği	Gönüllü olmayanlar ⁰	104,06	23,83	8,095	0,151	
	Ara-sıra, fırsat buldukça ¹	106,03	17,11			
	Ayda 1-2 Saat ²	106,07	17,53			
	Ayda 2-5 Saat ³	111,25	16,65			
	Ayda 5-10 Saat ⁴	105,66	23,77			
	Ayda 10 ve üzeri ⁵	108,98	16,01			
İyilik varsayımı	Gönüllü olmayanlar ⁰	24,49	7,22	19,361	0,002*	
	Ara-sıra, fırsat buldukça ¹	24,59	6,14			3>0,1
	Ayda 1-2 Saat ²	26,86	5,74			
	Ayda 2-5 Saat ³	27,48	5,59			
	Ayda 5-10 Saat ⁴	26,48	6,12			
	Ayda 10 ve üzeri ⁵	26,23	6,48			

Tablo 4.26. (devamı)

Adalet varsayımı	Gönüllü olmayanlar ⁰	25,92	7,77	14,419	0,013*
	Ara-sıra, fırsat buldukça ¹	25,74	6,54		3>0,1
	Ayda 1-2 Saat ²	25,90	6,85		
	Ayda 2-5 Saat ³	28,42	5,27		
	Ayda 5-10 Saat ⁴	26,77	6,99		
	Ayda 10 ve üzeri ⁵	27,80	6,99		
Şans varsayımı	Gönüllü olmayanlar ⁰	15,21	5,24	24,104	0,000*
	Ara-sıra, fırsat buldukça ¹	15,96	4,52		4>0,1
	Ayda 1-2 Saat ²	16,41	4,43		
	Ayda 2-5 Saat ³	17,57	4,04		
	Ayda 5-10 Saat ⁴	17,98	3,86		
	Ayda 10 ve üzeri ⁵	17,11	5,10		
Rastlantısallık varsayımı	Gönüllü olmayanlar ⁰	14,66	5,70	18,929	0,002*
	Ara-sıra, fırsat buldukça ¹	14,54	5,42		5>0,1
	Ayda 1-2 Saat ²	12,44	5,05		
	Ayda 2-5 Saat ³	12,93	5,55		
	Ayda 5-10 Saat ⁴	13,33	5,17		
	Ayda 10 ve üzeri ⁵	13,08	5,84		
Kendilik değeri varsayımı	Gönüllü olmayanlar ⁰	10,78	4,45	17,110	0,004*
	Ara-sıra, fırsat buldukça ¹	10,49	4,16		4>0,1
	Ayda 1-2 Saat ²	9,57	3,57		

Tablo 4.26. (devamı)

	Ayda 2-5 Saat ³	9,55	4,00		
	Ayda 5-10 Saat ⁴	8,61	3,78		
	Ayda 10 ve üzeri ⁵	9,50	4,08		
	Gönüllü olmayanlar ⁰	12,11	3,22	2,214	0,819
	Ara-sıra, fırsat buldukça ¹	11,77	2,86		
Kontrol varsayımı	Ayda 1-2 Saat ²	11,50	2,90		
	Ayda 2-5 Saat ³	12,16	2,83		
	Ayda 5-10 Saat ⁴	12,11	2,98		
	Ayda 10 ve üzeri ⁵	11,95	3,13		

*p<0,05

Bu durumda gönüllü faaliyetlere seyrek zaman ayıranların ayda en az iki saat ve üzerinde zaman ayıran diğer tüm gruplara göre DİV Ölçeğinin iyilik ve adalet varsayımlarının düşük olması, “Sık sık yardım davranışında bulunanlar, yardımda bulunmayan ve yardıma daha az vakit ayıranlara göre dünyanın ve insanların iyiliği konusunda daha olumlu bir görüşe sahiptirler” şeklindeki hipotezimizi (Hipotez 5) desteklemektedir.

Gönüllülük faaliyetlerine ayırdıkları zaman ara-sıra, fırsat buldukça olan ve gönüllü faaliyetlerde bulunmayan katılımcıların DİV Ölçeğinin şans varsayımı ve kendilik değeri varsayımı alt boyut puanlarının gönüllülük faaliyetlerine ayırdıkları zaman ayda 5-10 saat olan katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmektedir. “Sık sık yardım davranışında bulunanların, yardımda bulunmayan ve yardıma daha az vakit ayıranlara göre kendilik değerlerine dair varsayımları daha pozitifdir” (Hipotez 6) ile araştırma bulguları ile desteklenmektedir. Sık sık yardım faaliyetlerine vakit ayıran birey, yaşamda sorumluluk, insanlarla iyi ilişkiler, anlam ve fayda merkezli bir hayat

noktasında tatminini yükseltme olanağı bulur. Bu durum bireyin kendine daha iyi, olgun, diğerkam, sorumluluk sahibi bir birey olarak görme noktasında kişiye farkındalık sağlayacaktır. İyilik hali ile çeşitli psikolojik hallerin ilişkisini konu eden bazı çalışmalar; yaşam doyumu (Myers ve Degges-White 2007, s.106), olumlu düşünceler, iyimserlik (T. B. Adams ve diğerleri, 2000) gibi değişkenlerle iyilik halinin olumlu bir ilişkisinin olduğunu göstermiştir. İyilik haline olumlu etki eden çok güçlü psikolojik durumlardan birinin ise benlik saygısı olduğu ortaya konulmuştur (Abood ve Conway, 1988).

Bir diğerk hipotezimiz olan (Hipotez 7) “Yardım davranışında bulunanlar, bulunmayalar ve yardıma daha az vakit ayıranlara göre hayatta kendilerini daha şanslı hissederler.” için araştırma bulgularına baktığımızda gönüllü bireylerin gönüllü olmayanlara göre şans varsayımı puanlarının yüksek olduğu görülmekte ve hipotezimiz araştırma sonucu ile uyumluluk arz etmektedir. Sık sık yardım davranışında bulunan birey, yardım ettiği ölçüde gücünün yardıma yettiği ve avantajlı konumda olduğu durumlarla da sık sık karşılaşacaktır. Bu durum bireyin yaşamda sahip olduğu imkanları görme, elindekilerin kıymetini bilme ve kullanma noktasında bireye farkındalık sağlayacaktır.

Gönüllülük faaliyetlerine ayırdıkları zaman ara-sıra, fırsat buldukça olan ve gönüllü faaliyetlerde bulunmayan katılımcıların DİV Ölçeğinin rastlantısallık varsayımı alt boyut puanlarının gönüllülük faaliyetlerine ayırdıkları zaman ayda 10 saat üzeri olan katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Araştırma sonuçları göstermiştir ki bir insanın yardım davranışından psikolojik ve spiritüel ve yaşam algısına etki alacak kadar bir fayda sağlaması için davranışa ayrılan süre de önem arz etmektedir. Bir davranıştan sağlanacak maksimum verim için sıklık ve devamlılık önemli bir etkidir. Hayatta her insan zaman zaman yardım davranışında bulunabilir. Çalışmamızda önemli görülen yardım davranışını bilinçli, isteyerek ve süreklilik arz eden şekilde yerine getiren bireylerin olmasıdır. Bu durum aynı zamanda örneklem grubumuzun yardım gönüllülerinden seçilmesinin temel sebebini oluşturmaktadır.

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmamızda yardım ve iyilik davranışlarda bulunmanın gönüllü bireylerde psikolojik ve manevi olarak ne gibi etkileri olduğunu, gönüllülük aracılığıyla elde edilen tecrübelerin bireyin dünyaya ilişkin görüşlerine, kendine ve diğer insanlara karşı olan düşüncelerinde ne gibi değişikliklere yol açacağı nicel bir yöntemle incelenmiştir. Araştırma konusu dört temel araştırma sorusu ve bu sorulara ilişkin de dört ana hipotezi ve bu hipotezler çerçevesinde tali hipotezler test edilmiştir. 344'ü erkek, 323'ü kadın olmak üzere toplam 667 kişi ile yapılan anket çalışması için bireylere konumuz kapsamında sosyodemografik bilgi, gönüllülük, psikolojik iyi oluş, spiritüel iyi oluş ve dünyaya ilişkin algılara yönelik geçerliği ve güvenilirliği kanıtlanmış ölçek soruları yöneltilmiştir.

Elde ettiğimiz bulgular neticesinde ilgili hipotezlerle test edilen her bir araştırma sorusu için ulaştığımız sonuçlar şöyledir:

- *Sosyodemografik özellikler ile (cinsiyet, yaş durumu, gelir durumu, medeni durum, eğitim durumu) yardım davranışı (gönüllülük) arasında nasıl bir ilişki vardır?*

Katılımcıların gönüllülük deneyimleri ile cinsiyetleri, medeni durumları ve eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Katılımcıların gönüllülük deneyimleri ile yaşları ve aylık gelir durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Gönüllülük deneyimi olan katılımcıların %26'sının 46-55 yaş aralığında; gönüllülük deneyimi olmayan katılımcıların %30,7'sinin 26,35 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Gönüllülük deneyimi olan katılımcıların %23,9'unun aylık gelirin 15.000 üzeri; gönüllülük deneyimi olmayan katılımcıların %25,4'ünün aylık gelirin 4250 altı ve 7001-9000

olduğu görülmektedir. Katılımcıların gönüllülük deneyimleri ile yaşları ve aylık gelir durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p < 0,05$). Gönüllülük deneyimi olan katılımcıların %26'sının 46-55 yaş aralığında olduğu ve orta yetişkinlik döneminde gönüllü faaliyetlere rağbetin daha fazla olduğu; gönüllülük deneyimi olmayan katılımcıların %30,7'sinin 26-35 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Bu durum 26-35 yaş döneminde bilhassa iş hayatına ve yaşama yeni atılan genç yaş grubunun kendi hayatını kurma telaşından gönüllü faaliyetlere daha az vakit ayırdığı ve orta yetişkinliğe geçtikçe bu durumun azaldığı şeklinde yorumlanabilir.

Gönüllülük deneyimi olan katılımcıların en yüksek yüzdeliğe sahip grubun (%23,9) aylık gelirinin 15.000 üzeri olduğu görülmektedir. Bu durum maddi refahın gönüllü faaliyetlere katılımda etkili olduğunu göstermektedir. Ondan sonraki en yüksek oranın %21,5 ile 4250 ve altı ile asgari ücrete sahip olanlar olması ise beklenmedik bir sonuçtur. Bu durum düşük gelir durumuna sahip bireylerin yardım davranışına yöneliminde empatinin etkili olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

- *İyilik yapmak ve yardım davranışlarında bulunmak bireyin ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluşu üzerinde nasıl bir etki bırakır?*

Gönüllülük deneyimi olan katılımcıların PERMA iyi oluş ölçeği, olumlu duygular, olumlu ilişkiler, anlam, başarılar, sağlık, olumsuz duygular alt boyut puanlarının gönüllü olmayanlara göre daha yüksektir. Psikolojik iyi oluş puanlarına bakıldığında gönüllü (yardım davranışı sergileyen) bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarının gönüllü olmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Gönüllülerin anket sorularına verdikleri cevaplara göre, gönüllü yardım davranışlarda bulunanlar; daha anlamlı ve amaçlı bir hayat sürdürdüklerini düşünmekte, daha olumlu ve neşeli hissetmekte, kişisel ilişkilerinde doyum seviyeleri daha yüksek olmakta, sorumluluk duygusu etrafında daha faydalı hissetmekte, genel olarak hayatta daha az öfkeli ve daha mutlu hissetmektedirler. Yardım davranışında bulunan bireyler diğer insanlara yardım etme yoluyla yaşamlarında anlam ve başarı kattıklarını hissetmekte, daha aktif, verimli, sorumlulukların yerine getirildiği bir yaşamda hayatlarına dair başarı ve sağlık algılarını olumlu yönde arttırmaktadır. Böylelikle yardım davranışının bireye kattığı olumlu etkilerin psikolojik iyi oluşu arttırdığı görülmektedir.

- Yardım davranışında bulunmak bireyin spiritüel (manevi) durumunu nasıl etkiler?

Gönüllü bireylerin spiritüel iyi oluşun ve anomi alt boyutu puanlarının gönüllü olmayanlara oranla daha yüksek çıktığı görülmektedir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında başkalarının hayatlarında çikarsızca olumlu izler bırakma faaliyetlerinin bireylere yaşamın anlamı ve amacına dair gereksinim duyduğu tatmin duygusunu sağlayarak bireye manevi bir huzur ve anlamlılık duygusu kattığı söylenebilir. Spiritüel iyi oluş konusunda verilere baktığımızda gönüllüğün manevi gelişim konusundaki en önemli çıktılardan birinin yaşamda amaç ve anlamlılık konusunda olduğu görülmektedir. Bireyler gönüllü faaliyetlerle “bir yardım eli” olarak kendilerini değerli ve anlamlı bir görevi yerine getirdiklerini hissederek yaşamdaki kişisel, toplumsal, aşkın ve nihai anlam ve değerleri tecrübe konusunda kendisini geliştirdiğini hissetmektedir. Gönüllü faaliyetlerde bulunan birey yaratıcının sevgisini daha derinden hissetmekte, yaşamda karşılaşılan zorluklarda bir hayır görmekte, her şeyi yöneten bu “üstün güce” sığınma duygusu ile rahatlamaktadır. Yardım davranışlarının bireyin bilişsel kabullerine ve manevi durumuna yaptığı olumlu etkilerin toplamında bireylerde spiritüel iyi oluşun arttığı görülmektedir.

- *Yardım davranışına ayrılan zaman psikolojik iyi oluş üzerinde nasıl bir etki yapar?*

PERMA iyi oluş ve tüm alt boyutlarında gönüllü bireylerin puanlarının daha yüksek olması dikkat çekmektedir. Bu durum, gönüllü etkinlikler aracılığıyla elde edilen olumlu duygu ve tecrübelerin, gönüllülüğün getirmiş olduğu ağır sorumluluk ve stres etkilerinden bireyin birtakım olumsuz olaylara maruz kalmaktan ve travmayı paylaşmaktan doğabilecek olumsuz etkilerinden daha fazla olduğu sonucunu göstermektedir. Araştırma sonuçları göstermiştir ki gösterilen yardım davranışları bireyin daha iyi, daha anlamlı, daha başarılı, sosyal ilişkiler açısından daha sağlıklı bir yaşam algısına yardımcı olarak psikolojik iyilik haline olumlu katkılar sağlamaktadır. Bu olumlu katkıların bireyin psikolojik iyi oluşuna etki edecek ve fark oluşturacak düzeye gelebilmesinde yardım davranışına ayrılan zamanın etkili olduğu görülmüştür. Nitekim hayatta her insan zaman zaman yardım davranışında bulunur. Bunun birey üzerindeki etki düzeyini gözlemlemek için yardım davranışına ayrılan zamanın etkisinin de önemli olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçları göstermiştir ki belli bir

süreye kadar yardım davranışına ayrılan süre arttıkça psikolojik iyi oluşta da artış olmuştur.

- *Yardım davranışı bireylerin hayata ve dünyaya ilişkin görüşlerini nasıl etkiler?*

Gönüllülük faaliyetlerine ayırdıkları zaman ara-sıra, fırsat buldukça olan katılımcıların şans varsayımı ve kendilik değeri varsayımı alt boyut puanlarının gönüllülük faaliyetlerine ayırdıkları zaman ayda 5-10 saat olan katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Kendilik değeri varsayımı bireyin kendini yaşamda değerli, ahlaklı, iyi ve şanslı görme durumunu ifade eder. Gönüllü faaliyetler ile yardıma muhtaç zor yaşamlara şahitlik eden ve onlara yardım eli olan birey, anlamlı ve faydalı bir iş yaptığı, karşılık beklemeden diğer insanların huzuru ve mutluluğu için çaba sarfettiği için hem onlar karşısında kendinde olan olumlu durum ve fırsatları idrak ederek hayatta şanslı olduğu durumların farkına varır, hem de kendine dair iyi ve değerli özellikleri görerek olumlu düşünceler ve özsaygı geliştirir.

Gönüllü bireylerin gönüllü olmayanlara göre şans varsayımı puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Gönüllü faaliyetlere seyrek zaman ayıranların ayda en az iki saat ve üzerinde zaman ayıran diğer tüm gruplara göre iyilik varsayımları düşüktür. İyilik varsayımı bireyin dünyaya ve diğer insanların iyiliğine dair bilişsel kabullerini içerir. Sık sık yardım davranışına katılan, diğer gönüllülerle işbirliği ve dayanışma içinde bulunan gönüllü birey, dünyada iyiliğin ve olumsuz olaylar kadar olumlu durumların da var olduğunu, insanların başkalarının iyiliği ve mutluluğu için çıkarsızca zamanından, enerjisinden, parasından harcayabildiğine şahitlik ederek dünyanın ve diğer insanların olumlu taraflarını daha fazla görme fırsatı yakalar ve “kötü dünya sendromu” (Tarhan, 2012) gibi yaşama dair umutsuzluk ve kötülük aşıl原因 ve bireyin ilerlemesini engelleyen bilişsel kabullere karşı korur. İnsanın sosyal bir varlık oluşu ve onun iyi oluş mücadelesinde yalnız olmadığının bir göstergesi olarak prososyallik, diğerkamlik, özgecilik gibi kavramlar üzerine yapılan çalışmalar insanoğlunun yaşamda yardım almak kadar yardım etmeye de ihtiyaç duyduğunu, bunun bireyin yaşamı anlamlandırma, mental sağlık, psikolojik iyi oluş, manevi bilişleri ile bağlantılı olduğunu ve iyi oluşuna katkı sağladığını göstermektedir. Araştırma sonuçları, ülkemizde dini inancın yardım motivasyonları arasında önemli bir yer tuttuğunu göstermiştir. Katılımcıların yarısı gönüllü olmalarında öncelikli

olarak dini bir motivasyon olduğunu ifade etmişlerdir. Daha sonra tanımadığı insanlara yardım etmenin anlamlı ve değerli bir eylem olmasından etkilendiklerini söylemişlerdir. Bu sayede gönüllülerim faydalı ve anlamlı bir yaşam konusunda doyum sağladıkları söylenebilir. Gönüllülerin büyük bir çoğunluğu gönüllü etkinliklerin hem kendisine hem de yardımın ulaştığı insanlarda olumlu etkilerinin olduğunu düşünmektedir. Yardım davranışının bireysel ve toplumsal katkıları, gönüllülüğün sürdürülmesini sağlayan motivasyonlardan biridir.

Çalışmamız yardım davranışının bireysel faydaları üzerine yoğunlaşmıştır. Son dönemde gönüllülük kavramına ilgi artmakla birlikte gönüllülüğün potansiyel gücü maksimum düzeyde kullanılmamaktadır. Gönüllülüğün iyi oluş üzerindeki faydaları psikolojide, toplumsal faydaları sosyal politikalarda, istihdam ve ekonomik faydaları mesleki yeterlilik edindirmede kullanılabilir. Bunun daha profesyonel ve planlı yapılması için devlet eliyle desteklenmesi, bakanlıklar ve kurumlar arası işbirliği ile daha büyük projelerin hayata geçirilmesi birey, toplum ve devlet yararına sonuçlanacaktır.

Çalışmamız nicel bir çalışmadır ve bu konu kapsamında yapılmış bir başka çalışmaya rastlanmamıştır. Çalışmamızın pandemi şartlarında yürütülmüş olması ve gönüllülüğün sabit bir iş alanı olmaması, gönüllü gruplara toplu şekilde ulaşmayı ve anketlere geri dönüş almayı zorlaştırmıştır. Gönüllü anketlerine gönüllü katılım sayısının düşüklüğü çalışmamız açısından ironik bir sonuç olmuştur. Yardım ve gönüllülük alanındaki gelecek çalışmalar için hem yardımseverlere ulaşma zorluğunu göz önünde bulundurulması hem de konuyla ilgili daha derin ve detaylı tecrübe paylaşımlarını analiz etmek açısından nitel bir yöntem tercih edilmesi tavsiye edebiliriz. Literatürde gönüllülüğün psikolojik ve spiritüel etkilerini daha detaylı ve özgür bir sahada ele alacak nitel ve nicel çalışmalara ihtiyaç bulunduğunu ve bu yokluğun bulguların değerlendirmesi ve karşılaştırılmasında zorluk yarattığını söylemek yerinde olacaktır.

REFERANSLAR

- Abood, D. A. ve Conway, T. (1988). Health Value and Self-Esteem as Predictors of Wellness Behaviors (ss. 2-14). San Diego: Naval Health Research Center. doi:10.1037/e536572006-001
- Adams, D. L. (1971). Correlates of Satisfaction Among the Elderly. *The Gerontologist*, 11(4 Part 2), 64-68. doi:10.1093/geront/11.4_Part_2.64
- Adams, T. B., Bezner, J. R., Drabbs, M. E., Zambarano, R. J. ve 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. doi:10.1080/07448480009595692
- Adler, A. (1977). *İnsanı Tanıma Sanatı*. (Ş. Başar, Çev.) (1. bs.). İstanbul: Dergah Yayınları.
- Ağırman, C. (2006). İdeal Bir Davranış Biçimi Olarak “Empati” ve Hadislerde “Empati” Örnekleri. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10(2), 23-53.
- Akarsu, B. (1998). *Mutluluk Ahlakı*. İnkılap Kitabevi.
- Allport, G. W. (1968). *The person in psychology: Selected essays*. Beacon Press.
- Andreoni, J. (1990). Impure Altruism and Donations to Public Goods: A Theory of Warm-Glow Giving. *The Economic Journal*, 100(401), 464. doi:10.2307/2234133
- Ardahan, F. (2016). Ciddi Boş Zaman Faaliyeti Olarak Gönüllülük: AKUT Örneği. *Mediterranean Journal of Humanities*, 6, 47-47. doi:10.13114/MJH.2016119288
- Aristoteles (Aristo). (2022). *Nikomakhos’a Etik*. (F. Akderin, Çev.). Say Yayınları.
- Aronson, E., Wilson, T. ve Akert, R. (2012). *Sosyal Psikoloji* (1. bs.). İstanbul: Kaknüs Yayınları- Ders Kitapları.
- Arpacı, P. ve Özmen, D. (2014). Hemşirelik Öğrencilerinin Özgeçililik ve Empatik Eğilim Düzeyleri ve Aralarındaki İlişki. *Hemşirelik Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 11(3), 51-57.
- Aydınlıgil, S. (2013). *Sosyal Politika Geliştirmede Yeni Bir Alan: Gönüllülük*. (E. Erdem, Çev.)Türkiye’de gönüllülük: Gönüllülüğün rolünün ve katkılarının keşfedilmesi. Birleşmiş Milletler Gönüllüleri (UNV) Programı Türkiye & GSM Gençlik Servisleri Merkezi.
- Ayşen, Ç. (2012). *Gönüllü Motivasyon Envanteri: Türk Popülasyonuna Uyarlanması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Ayten, A. (2009). *Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ayten, A. (Ed.). (2017). *Din Psikolojisi Dine ve Maneviyata Psikolojik Yaklaşımlar*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Az, M. S. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Dindarlık ve Özgecilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mardin Artuklu Üniversitesi, Mardin.
- Balıkçioğlu, B. ve Karacaoğlu, K. (2007). Sosyal Bir Ürün Olarak Topluma Pazarlanan Hayırseverlik: Stratejik Hayırseverlik. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(2), 121-141. <http://dergipark.org.tr/gaziuibfd/301095> adresinden erişildi.
- Balsamo, M., Macchia, A., Carlucci, L., Picconi, L., Tommasi, M., Gilbert, P. ve Saggino, A. (2015). Measurement of External Shame: An Inside View. *Journal of Personality Assessment*, 97(1), 81-89. doi:10.1080/00223891.2014.947650
- Batson, C. D., Ahmad, Nadia, N. ve Lishner, D. (2009). Empathy and Altruism. S. Lopez C. ve C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* içinde (3. bs., ss. 417-426). London: Oxford University Press. <https://www.oxfordhandbooks.com/view/10.1093/oxfordhb/9780195187243.001.0001/oxfordhb-9780195187243> adresinden erişildi.
- Batson, C. D., Schoenrade, P. ve Ventis, L., W. (1993). *Religion and The Individual: A Social-Psychological Perspective*. New York: Oxford University Press.
- Batson, C. D. ve Shaw, L. L. (1991). Evidence for Altruism: Toward a Pluralism of Prosocial Motives. *Psychological Inquiry*, 2(2), 107-122. doi:10.1207/s15327965pli0202_1
- Batson, C. D. ve Weeks, J. L. (1996). Mood Effects of Unsuccessful Helping: Another Test of the Empathy-Altruism Hypothesis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(2), 148-157. doi:10.1177/0146167296222004
- Bauer, J. J., McAdams, D. P. ve Pals, J. L. (2008). Narrative identity and eudaimonic well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 81-104. doi:10.1007/s10902-006-9021-6
- Bekil, M. (2019). *Öğretmenlerde Mutluluğun Yordayıcılığı Olarak Sosyal Bağlılık, Özgecilik ve Sosyal Empati*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Berscheid, E. ve Walster, E. H. (1969). *Interpersonal Attraction* (No Edition Stated.). Addison-Wesley.
- Bickman, L. ve Kamzan, M. (1973). The Effect of Race and Need on Helping Behavior. *The Journal of Social Psychology*, 89(1), 73-77. doi:10.1080/00224545.1973.9922569

- Bilgin, A. (2014). Din, Dindar, Dindarlık: Özeleştiril Bir Değerlendirme. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 75-84. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/anemon/22314> adresinden erişildi.
- Binder, M. (2015). Volunteering and life satisfaction: A closer look at the hypothesis that volunteering more strongly benefits the unhappy. *Applied Economics Letters*, 22(11), 874-885. doi:10.1080/13504851.2014.985364
- Binder, M. ve Freytag, A. (2013). Volunteering, subjective well-being and public policy. *Journal of Economic Psychology*, 34, 97-119. doi:10.1016/j.joep.2012.11.008
- Bircan, H. H. (2001). *İslam Felsefesinde Mutluluk*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Bjällesjö, J. (2009). Youth policy cooperation between Turkey and Sweden. *Introduction to Youth Policy: Swedish and Turkish Perspectives* içinde . Sweden.
- Boeckenhoff, H. (2021). *Are Activists Neglecting Themselves While Helping Others? : The Role of Gilbert's Flows of Compassion in Activists' Well-being*. (Bitirme Tezi). <http://essay.utwente.nl/87525/> adresinden erişildi.
- Boz, I. ve Palaz, S. (2007). Factors Influencing the Motivation of Turkey's Community Volunteers. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 36(4), 643-661. doi:10.1177/0899764006298364
- Boztilki, M. ve Ardiç, E. (2017). Spirituality and Health. *Journal of Academic Research in Nursing*, 3, 39-45. doi:10.5222/jaren.2017.1008
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D. ve Smith, D. M. (2003). Providing Social Support May Be More Beneficial Than Receiving It: Results From a Prospective Study of Mortality. *Psychological Science*, 14(4), 320-327. doi:10.1111/1467-9280.14461
- Bussell, H. ve Forbes, D. (2002). Understanding the volunteer market: The what, where, who and why of volunteering. *International Journal of Nonprofit and Voluntary Sector Marketing*, 7(3), 244-257. doi:10.1002/nvsm.183
- Butler, J. ve Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3). doi:10.5502/ijw.v6i3.526
- Campbell, D. T. (1976). On The Conflicts Between Biological And Social Evolution And Between Psychology And Moral Tradition. *Zygon*, 11(3), 167-208. doi:10.1111/j.1467-9744.1976.tb00277.x
- Carlson, M., Charlin, V. ve Miller, N. (1988). Positive mood and helping behavior: A test of six hypotheses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(2), 211-229. doi:10.1037/0022-3514.55.2.211

- Carlson, M. ve Miller, N. (1987). Explanation of the relation between negative mood and helping. *Psychological Bulletin*, 102(1), 91-108. doi:10.1037/0033-2909.102.1.91
- Chapman, L. S. (1987). Developing a Useful Perspective on Spiritual Health: Love, Joy, Peace and Fulfillment. *American Journal of Health Promotion*, 2(2), 12-17. doi:10.4278/0890-1171-2.2.12
- Csikszentmihalyi, M. (2020). The Promise of Positive Psychology. *Psychological Topics*, 18(2), 203-211.
- Cüceloğlu, D. (2021). *Var Mısın? Güçlü Bir Yaşam İçin Öneriler* (7. bs.). Kronik Kitap.
- Çakı, F. (2015). Türk Sosyolojisinde Yeni Bir Alan: Gönüllülük Araştırmaları. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 3(29), 185-209. <https://dergipark.org.tr/en/pub/iuosyoloji/5560> adresinden erişildi.
- Çolak, E. (2018). *Sosyal Fayda Projelerinde Gönüllü Çalışan Üniversite Öğrencilerinde Mutluluk Ve Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük Düzeylerinin Değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doymu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, 15(59), 1250-1262.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11. doi:10.1007/s10902-006-9018-1
- Delaney, K. R. (2006). Following the Affect: Learning to Observe Emotional Regulation. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 19(4), 175-181. doi:10.1111/j.1744-6171.2006.00069.x
- Demir, M. (2017). *Dindarlık- Yardımseverlik İlişkisi (Malatya Örneği)*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Demirci, İ., Eksi, H., Dinçer, D. ve Kardas, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenirliliği (Five-dimensional model of well-being: The validity and reliability of Turkish version of PERMA-Profil). *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5, 60-77.
- Demirkol, M. (2019). Dinî Bir Tutum Olarak Yardımseverlik. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7(2), 212-232. doi:10.5281/ZENODO.3594044
- Diener, E. ve Diener, C. (1996). Most People Are Happy. *Psychological Science*, 7(3), 181-185. doi:10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354.x

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Doğan, T. (2006). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin “Maneviyat” ve “Serbest Zaman” Boyutlarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 1-16. doi:10.17066/pdrd.76713
- Dunn, E. W., Aknin, L. B. ve Norton, M. I. (2008). Spending Money on Others Promotes Happiness. *Science*, 319(5870), 1687-1688. doi:10.1126/science.1150952
- Düzgüner, S. (2013). *Maneviyat Algısı ve Diğerkâmlıkla İlişkisi (Kan Bağıışı Örneğinde Türkiye ve Amerika Karşılaştırmalı Nitel Bir Araştırma)*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Düzgüner, S. (2021). *Maneviyat Algısı ve Yansımaları*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Edgerton, R. B. (2019). *Hasta Topluluklar*. (H. Turgut, Çev.). Buzdağı Yayınları.
- Ege, R. (2011). Gönüllülük, Din ve Din Eğitimi. *Dini Araştırmalar Dergisi*, 14(38), 5-16.
- Eisenberg, N., Eggum, N. D. ve Di Giunta, L. (2010). Empathy-related Responding: Associations with Prosocial Behavior, Aggression, and Intergroup Relations. *Social issues and policy review*, 4(1), 143-180. doi:10.1111/j.1751-2409.2010.01020.x
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Murphy, B., Karbon, M., Maszk, P., Smith, M., ... Suh, K. (1994). The relations of emotionality and regulation to dispositional and situational empathy-related responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(4), 776-797. doi:10.1037/0022-3514.66.4.776
- Ekşi, H. ve Kardaş, S. (2017). Spiritual Well-Being: Scale Development and Validation. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2(1). doi:10.12738/spc.2017.1.0022
- Ellison, C. W. (1983). Spiritual Well-Being: Conceptualization and Measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11(4), 330-338. doi:10.1177/009164718301100406
- Elster, J. (2010). *Sosyal Davranışı Açıklamak*. (O. Sevimli ve M. Ö. Karaduman, Çev.). Ankara: Phoenix Yayınevi.
- Fazlıoğlu, A. (2013). *Kaybolmamış Duyarlılıkların Ortaya Çıkarılmasında Gönüllülük Anlayışının Önemi*. (E. Erdem, Çev.) Türkiye’de gönüllülük: Gönüllülüğün rolünün ve katkılarının keşfedilmesi. Birleşmiş Milletler Gönüllüleri (UNV) Programı Türkiye & GSM Gençlik Servisleri Merkezi.
- Fegan, C. ve Cook, S. (2014). The therapeutic power of volunteering. *Advances in Psychiatric Treatment*, 20(3), 217-224. doi:10.1192/apt.bp.113.011890

- Fersahoğlu, Y. (2001). Yetişkinlerin Din Eğitim ve Öğretiminde Yardım Etme Bilinci. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (20), 144-159. doi:10.15370/muifd.07772
- Franzoi, S. L. (2000). *Social Psychology* (2nd ed.). Boston: McGraw-Hill.
- Goleman, D. (1995). *Duygusal Zeka*. (B. S. Yüksel, Çev.) (6. bs.). İstanbul: Varlık Yayınları A.Ş.
- Gormley, K. J. (1996). Altruism: A framework for caring and providing care. *International Journal of Nursing Studies*, 33(6), 581-588. doi:10.1016/S0020-7489(96)00013-2
- Göcen, G. (2014). *Şükür: Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*. Dem Yayınları.
- Gök, A., Selcuk, E. ve Gencoz, T. (2018). Olumlu ve Olumsuz Duygulanımın Tekrarlanan Ölçümlerde Kişi-İçi Güvenirliği. *Turkish Journal of Psychology*, 33(82), 53-64.
- Grace, T. W. (1997). Health Problems of College Students. *Journal of American College Health*, 45(6), 243-251. doi:10.1080/07448481.1997.9936894
- Greenfield, E. A. ve Marks, N. F. (2004). Formal Volunteering as a Protective Factor for Older Adults' Psychological Well-Being. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 59(5), S258-S264. doi:10.1093/geronb/59.5.S258
- Gülmez, Ç. (2020). Müslümanların Seyahat Motivasyonları: Pozitif Psikoloji Perspektifinden Bir Değerlendirme. *Journal of Analytic Divinity*, 4(2), 166-195. doi:10.46595/jad.771648
- Güneş, A. (2018). Sosyolojik Olarak Dinin Boyutları Ve İslam'da Cami/Cemaat Kavramları Etrafında Oluşan Erozyonun Günümüze Yansımaları. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 28(2), 255-268. doi:10.18069/firatsbed.460950
- Güven, M. (2011). *Dindarlık Motivasyon İlişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Harputlu, İ. (2015). *Dini Tutum ve Özgecilik İlişkisi (SDÜ Örneği)*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Hellinger, B. (2019). *Yardım Etmenin Düzenleri*. (Seda Toksoy, Çev.) (3. bs.). İstanbul: Pan Yayıncılık.
- Hill, P. C. ve 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. doi:10.1037/0003-066X.58.1.64

- Hoffman, M. L. (1978). Psychological and Biological Perspectives on Altruism. *International Journal of Behavioral Development*, 1(4), 323-339. doi:10.1177/016502547800100403
- Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice* (1. bs.). Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511805851
- Hogg, M. A. ve Vaughan, G. M. (2006). *Sosyal Psikoloji*. Ankara: Ütopya Yayınları. <http://ktp.isam.org.tr/ktp/recordview.php?idno=195337&ele=%3D&wKitaplar=sosyal+psikoloji&wYazarlar=hogg> adresinden erişildi.
- Huber, J. T. ve MacDonald, D. A. (2012). An Investigation of the Relations Between Altruism, Empathy, and Spirituality. *Journal of Humanistic Psychology*, 52(2), 206-221. doi:10.1177/0022167811399442
- Isen, A. M. (1987). Positive Affect, Cognitive Processes, and Social Behavior. *Advances in Experimental Social Psychology* içinde (C. 20, ss. 203-253). Elsevier. doi:10.1016/S0065-2601(08)60415-3
- Isen, A. M. ve Clark, M. S. (1982). Toward Understanding The Relationship Between Feeling States and Social Behavior. A. H. Hastorf (Ed.), *Cognitive Social Psychology* içinde (ss. 73-108). Hollanda: Elsevier.
- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive Worlds and the Stress of Traumatic Events: Applications of the Schema Construct. *Social Cognition*, 7(2), 113-136. doi:10.1521/soco.1989.7.2.113
- Janoff-Bulman, R. ve Frantz, C. (1997). The impact of trauma on meaning: From meaningless world to meaningful life. *The transformation of meaning in psychological therapies: Integrating theory and practice*.
- Kamya, H. A. (2000). Hardiness and Spiritual Well-Being Among Social Work Students: Implications for Social Work Education. *Journal of Social Work Education*, 36(2), 231-240. doi:10.1080/10437797.2000.10779004
- Karadağ, E. ve Mutafçılar, I. (2009). Prososyal Davranış Ekseninde Özgecilik Üzerine Teorik bir Çözümleme. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 41-69.
- Karaman, M. (2020, 9 Ekim). *Türkiye’de Yardım Kuruluşlarının Sosyolojik Analizi*. I. Meslek Yüksekokulu Türk Toplumunda Yardımlaşma ve Dayanışma Kültürü Sempozyumu Sempozyum Bildirisi, İstanbul.
- Kasapoğlu, F. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde İyilik Hali ve Özgecilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Keyes, C., Shmotkin, D. ve Ryff, C. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007-22. doi:10.1037/0022-3514.82.6.1007

- Kılınç, D. B. (2011). Görünüşte Bir Dayanışma Biçimi Olarak Hayırseverlik. *Felsefelogos Dergisi, Fesatoder Yayınları, 1(41)*, 35-41.
- Kındıroğlu, Z. (2020). *Gönüllülük Projelerinde Çalışanların Gönüllülük Durumlarına Etki Eden Hikayelerin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Konwerski, P. A. ve Nashman, H. W. (2008). Philanthropy: A benefit for personnelland organisations managing volunteers (volunteer therapy). *Voluntary Action: The journal of the Institute for Volunteering Research, 9(1)*, 46-59.
- Korkmaz, S. ve Hacıkeleşoğlu, H. (2021). Prososyallik, Empatik Eğilim ve Dindarlık Arasındaki İlişkiler Üzerine Bir Araştırma. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 50*, 554-570. doi:10.17120/omuifd.895925
- Kutlu, Ö., Ermin, C. ve Aygin, D. (2020). Yoğun Bakım Hemşirelerinin Spiritüel İyi Oluşları İle Manevi Bakım Algularının Değerlendirilmesi. *Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi, 3(3)*, 130-142.
- Leontopoulou, S. (2010). An Exploratory Study of Altruism in Greek Children: Relations with Empathy, Resilience and Classroom Climate. *Psychology, 01(05)*, 377-385. doi:10.4236/psych.2010.15047
- Liang, J., Krause, N. M. ve Bennett, J. M. (2001). Social exchange and well-being: Is giving better than receiving? *Psychology and Aging, 16(3)*, 511-523. doi:10.1037/0882-7974.16.3.511
- Luks, A. ve Payne, P. (2001). *The Healing Power of Doing Good: The Health and Spiritual Benefits of Helping Others*. New York: iUniverse.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. ve Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology, 9(2)*, 111-131. doi:10.1037/1089-2680.9.2.111
- Mahdian, Z. ve Ghaffari, M. (2016). The mediating role of psychological resilience, and social support on the relationship between spiritual well-being and hope in cancer patients. *Journal of Fundamentals of Mental Health, 18(3)*, 130-138.
- Martin E. P. Seligman ve Mihaly Csikszentmihalyi. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist, 55(1)*, 5-14.
- Mastain, L. (2006). The Lived Experience of Spontaneous Altruism: A Phenomenological Study. *Journal of Phenomenological Psychology, 37(1)*, 25-52. doi:10.1163/156916206778150439
- Meier, S. ve Stutzer, A. (2008). Is Volunteering Rewarding in Itself? *Economica, (75)*, 39-59. doi:10.1111/j.1468-0335.2007.00597.x

- Moberg, D. O. ve Brusek, P. M. (1978). Spiritual well-being: A neglected subject in quality of life research. *Social Indicators Research*, 5(1), 303-323. doi:10.1007/BF00352936
- Musick, M. A. ve Wilson, J. (2003). Volunteering and depression: The role of psychological and social resources in different age groups. *Social Science & Medicine*, 56(2), 259-269. doi:10.1016/S0277-9536(02)00025-4
- Myers, J. E. ve Degges-White, S. (2007). Aging Well in an Upscale Retirement Community: The Relationships Among Perceived Stress, Mattering, and Wellness. *Adultspan Journal*, 6(2), 96-110. doi:10.1002/j.2161-0029.2007.tb00035.x
- Myers, J. E., Sweeney, T. J. ve Witmer, J. M. (2000). The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model for Treatment Planning. *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 251-266. doi:10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x
- Necati, M. O. (2016). *Hadis ve Psikoloji*. (M. Işık, Çev.). Ankara: Fecr Yayınevi.
- Norenzayan, A. ve Shariff, A. F. (2008). The Origin and Evolution of Religious Prosociality. *Science*, 322(5898), 58-62. doi:10.1126/science.1158757
- Oral, L. ve Köse, S. (2011). Hekimlerin Duygusal Emek Kullanımı İle İş Doyumu Ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkiler Üzerine Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 16(2), 463-492. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sduiibfd/issue/20824/222952> adresinden erişildi.
- Özen, Y. (2010). Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel Ve Psikolojik İyi Oluş Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (4), 46-58. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/diclesosbed/issue/61611/920111> adresinden erişildi.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Geriatric Dergisi*, 6(2), 72-74.
- Özmutaf, N. M. (2010). Sivil Toplum Kuruluşlarında Gönüllü El Kitabı ve Gönüllülüğe Etkileri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 2(1), 50-64.
- Palombi, B. J. (1992). Psychometric Properties of Wellness Instruments. *Journal of Counseling & Development*, 71(2), 221-225. doi:10.1002/j.1556-6676.1992.tb02204.x
- Penner., L. A., Dovidio., J. F., Piliavin., J. A. ve Schroeder., D. A. (2005). Prosocial Behavior: Multilevel Perspectives. *Annual Review of Psychology*, 56(1), 365-392. doi:10.1146/annurev.psych.56.091103.070141

- Piliavin, J. A. ve Siegl, E. (2007). Health Benefits of Volunteering in the Wisconsin Longitudinal Study. *Journal of Health and Social Behavior*, 48(4), 450-464. doi:10.1177/002214650704800408
- Pirinççi, Ö. A. (2020). *Paylaşılan Travmanın Gönüllü Psikososyal Destek Çalışmalarına Yansımaları: Psikososyal Dayanışma Ağı Örneği*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul.
- Reber, A., S. (1985). *Dictionary of Psychology*. England: Pinguin Books.
- Richard, E. (1986). *Social Psychology: Attitudes, Cognition and Social Behaviour*. New York: Cambridge University Press. <https://www.amazon.com/Social-Psychology-Attitudes-Cognition-Behaviour/dp/0521339340> adresinden erişildi.
- Roysamb, E., Harris, J. R., Magnus, P., Vitterso, J. ve Tambs, K. (2002). Subjective well-being. Sex-specific effects of genetic and environmental factors. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 211-223. doi:10.1016/S0191-8869(01)00019-8
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141
- 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. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. doi:10.1007/s10902-006-9019-0
- Sağır, Z. (2020). Özgeciliik ve Dini Tutum: Farklı Meslek Grupları Üzerine Nicel Bir Araştırma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7(13), 285-319.
- Sağlam, M. T. (2015). *Sivil Toplum Kuruluşlarında Çalışan Gönüllüler Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: İHH Örneği*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Saha, L. J. (2004). Prosocial Behaviour and Political Culture among Australian Secondary School Students. *International Education Journal*, 5(1), 17.
- Sanlav, M. (2016). *Özgeciliğin Yordayıcısı Olarak Affedicilik ve Dini Tutumlar*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.

- Santiago, A. R. V. (2015). *Helping Others, Helping Yourself: Positive Effects of Volunteering on Women's Mental Health and Quality of Life*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). University of Coimbra, Portekiz.
- Schenck-Varner, J. E. (2009). *Effects of Spritual Well-Being, Religious Coping, and Hardiness on Parenting Behaviors in Low Socioeconomic Status Families*. The University of Southern Mississippi.
- Schippers, M. C. ve Van Lange, P. A. M. (2006). The Psychological Benefits of Superstitious Rituals in Top Sport: A Study Among Top Sportspersons. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(10), 2532-2553. doi:10.1111/j.0021-9029.2006.00116.x
- Schwartz, C., Meisenhelder, J. B., Ma, Y. ve Reed, G. (2003). Altruistic Social Interest Behaviors Are Associated With Better Mental Health. *Psychosomatic Medicine*, 65(5), 778-785. doi:10.1097/01.PSY.0000079378.39062.D4
- Seaward, B. L. (1991). Spiritual Wellbeing: A Health Education Model. *Journal of Health Education*, 22(3), 166-169. doi:10.1080/10556699.1991.10614606
- Seligman, M. E. P. (2007). *Gerçek Mutluluk*. (S. Kunt, Çev.). Ankara: Hyb Yayınları.
- Soyyigit, Z. S. (2019). *Gençlerin Sosyal Sorumluluk Çalışmalarına Gönüllü Katılımlarıyla Algılanan Ebeveyn Tutumları, Motivasyon ve İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Sönmez, M. (2011). İmanın Ahlaki Yaptırım Gücü. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 8(23), 117-141.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B. ve Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 22-42. doi:10.1016/j.jrp.2007.03.004
- Taşcı, A. ve Başçılar, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Gönüllülük Motivasyonları İle Özgeçmiş Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Journal of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 5(26), 2483-2493.
- Taylor, E. S., Peplau, A. L. ve Sears, O. D. (2012). *Sosyal Psikoloji*. (A. Dönmez, Çev.) (3. bs.). Ankara: İmge Kitapevi.
- Thoits, P. A. ve Hewitt, L. N. (2001). Volunteer Work and Well-Being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(2), 115. doi:10.2307/3090173
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307. doi:10.1007/BF01319934
- Unruh, A. M. (1997). Reflections on ...: Spirituality and Occupation: Garden Musings and the Himalayan Blue Poppy. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 64(3), 156-160. doi:10.1177/000841749706400312

- Uslu, M. (2019). *Hastane Çalışanlarında Dindarlığın Empati Ve Özgecilik İle İlişkisi Üzerine Bir Araştırma (Konya Eğitim Araştırma Hastanesi Örneği)*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691. doi:10.1037/0022-3514.64.4.678
- Willems, R., Drossaert, C., Vuijk, P. ve Bohlmeijer, E. (2020). Impact of Crisis Line Volunteering on Mental Wellbeing and the Associated Factors: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1641. doi:10.3390/ijerph17051641
- Williamson, G. M. ve Clark, M. S. (1989). Providing help and desired relationship type as determinants of changes in moods and self-evaluations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 722-734. doi:10.1037/0022-3514.56.5.722
- Yavuzer, N. (2017). Bir Prososyal Davranış Kaynağı Olarak Özgeci Motivasyonun İlgili Alan Yazını Işığında Değerlendirilmesi. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14-1(27), 105-126.
- Yıldırım, N. (2010). *Sivil Toplum Kuruluşu Gönüllülerinin Adil Dünya İnançları, Sosyal Baskınlık Yönelimleri Ve Sistemi Meşru Algılama Düzeyleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Yılmaz, B. (2008). Dünyaya İlişkin Varsayımlar Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması: Ön Çalışma. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11(21), 41-51.
- Yılmaz, Ö. (2019). *Farklı Okul Türlerinde Görev Yapan Öğretmenlerin Spiritüel İyi Oluş Düzeyleri ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul.

EKLER

EK A

ONAM FORMU

Bu anket formu, İbn Haldun Üniversitesi Lisanüstü Eğitim Enstitüsünde, Yüksek Lisans Tezi için yardım ve iyilik hareketlerinin gönüllüler üzerindeki etkisini araştıran bilimsel bir araştırmanın ana parçasıdır. 4 bölümden oluşan bu araştırma sorularının tamamı yaklaşık 15 dakikada cevaplandırılabilir. Sorulara verdiğiniz cevaplara doğru ya da yanlış şeklinde değerlendirme yapılmayacaktır. Soruları eksiksiz ve dürüst bir şekilde cevaplandırmanız araştırmanın amacına ulaşması açısından son derece önem arz etmektedir.

Anket formuna isim veya sizi tanıttıcı herhangi bir bilgi yazmanız gerekmemektedir. Araştırmacının sizden beklentisi sorulara kendi düşünceleriniz doğrultusunda samimi cevaplar vermenizdir. Cevaplarınız yalnızca bu araştırma için kullanılacak olup, başka hiçbir kişi veya kurumla paylaşılmayacaktır.

Bu araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katılmama ya da herhangi bir anda araştırmadan çekilme hakkına sahipsiniz. Anket sorularını cevaplamanız araştırmaya katılımınız için onay verdiğiniz şeklinde yorumlanacaktır.

Katılımınız için teşekkür ederiz.

Araştırmacı: Afra Sümeyra YAMAN

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Hasan KAPLAN

EK B
KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sosyodemografik Bilgi Formu

Sayın katılımcı, sizden aşağıda kişisel bilgilerinizle ilgili olan soruları cevaplandırmanızı rica ediyoruz. Kişisel bilgilerinizin ardından yardım ve gönüllülük ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarınız hakkında da bazı sorular yer almaktadır. Lütfen bu soruları sizi en iyi şekilde ifade eden cevabı/rakamı yuvarlak içine alarak cevaplayınız.

1. Cinsiyetiniz:

2. Yaşınız:

- a) 18-25
- b) 26-35
- c) 36-45
- d) 46-55
- e) 56-65
- f) 65 ve üzeri

3. Medeni durumunuz:

- a) Bekar
- b) Evli
- c) Diğer

4. Eğitim düzeyiniz:

- a) İlkokul
- b) Lise
- c) Üniversite
- d) Yüksek Lisans
- e) Doktora

5. Aylık gelir durumunuz:

- a) 4250 altı
- b) 4250-7000
- c) 7000-9000
- d) 9000-12.000
- e) 12.000-15.000
- f) 15.000 üzeri

6. Gönüllülük: Kişilerin kendi istekleriyle, herhangi bir maddi karşılık beklemezsiniz, yardımlaşma, dayanışma, toplumsal fayda gibi amaçlarla, zamanını, fiziksel gücünü, bilgi ve becerilerini kullanması olarak tanımlanmaktadır. Gönüllülüğü herhangi bir yardım davranışından ayıran özellik, bu hareketin sürdürülerek iş edinilmiş olmasıdır. Yukardaki gönüllülük tanımına göre bugüne kadar herhangi bir gönüllülük deneyiminiz oldu mu?

Evet Hayır

(Cevabınız hayır ise lütfen aşağıdaki soruları atlayarak sonraki bölüme geçiniz.)

7. Bugüne kadar gönüllü olarak katıldığınız faaliyet alanlarını işaretleyiniz.
Birden fazla

seçenek işaretleyebilirsiniz.

- 1. Doğayı korumaya yönelik gönüllü faaliyetler
- 2. Dezavantajlı çocuklar yararına gönüllü faaliyetler
- 3. Doğal afetlerden etkilenenler yararına gönüllü faaliyetler
- 4. Engelliler yararına gönüllü faaliyetler
- 5. Hastalar ve hasta yakınları yararına gönüllü faaliyetler
- 6. Mülteciler yararına gönüllü faaliyetler
- 7. Sokak hayvanları yararına gönüllü faaliyetler
- 8. Şiddete uğrayan kadınlar yararına gönüllü faaliyetler
- 9. Yoksul durumdaki insanlar yararına gönüllü faaliyetler
- 10. Yaşlılar yararına gönüllü faaliyetler
- 11. Evsizler yararına gönüllü faaliyetler
- 12. Gönüllü eğitim faaliyetleri
- 13. Savaş mağdurlarına yönelik gönüllü faaliyetler

14. () Diğer, lütfen kısaca belirtiniz.....

8. Ayda ortalama kaç saat gönüllü faaliyetlere zaman ayırıyorsunuz?

- a) Ara-sıra, fırsat buldukça
- b) 1-2,
- c) 2-5,
- d) 5-10,
- e) 10+

9. Gönüllü olmaya karar vermenizdeki 'öncelikli' etken neydi?

- a) Gönüllüyüm çünkü hayatta benden daha az şanslı insanlar için endişeleniyorum.
- b) Gönüllüyüm çünkü tanımadığım insanlara çıkarsızca iyilik yapmak anlamlı ve değerli geliyor.
- c) Gönüllüyüm çünkü dünyada ne ekersen onu biçersin diye düşünüyorum.
- d) Gönüllüyüm çünkü dinim iyilik ve yardımlaşma emrediyor.
- e) Diğer

10. İlk gönüllü tecrübenizden sonra gönüllü faaliyetlere devam etmenizi sağlayan motivasyon hangisine daha yakındır?

- a) Gönüllü işler benim diğer insanlardan daha şanslı olduğuma için duyduğum suçluluk duygusunu biraz hafifletiyor.
- b) Gönüllülüğün insana kendini faydalı ve önemli hissettiren bir tecrübe olduğunu düşünüyorum.
- c) Gönüllü faaliyetler bana farklı tecrübeler ve yeni bir sosyal alan sağlıyor.
- d) İyi bir şeyler yapıyor olmak bana iyi hissettiriyor.
- e) Diğer

11. Gönüllü çalışmalarınızın hayata bakış açınıza ne düzeyde etki ettiğini düşünüyorsunuz?

- a) Etkilemediğini düşünüyorum.
- b) Olumlu etkilediğini düşünüyorum.
- c) Olumsuz etkilediğini düşünüyorum.
- d) Bilmiyorum.

12. Çalışmalarınızın yardım ettiğiniz insanların hayatında ne derecede iyi bir etki bıraktığını düşünüyorsunuz?

- a) Etkilemediğini düşünüyorum.
- b) Biraz olumlu etkilerinin olduğunu düşünüyorum.
- c) Çok olumlu etkilerinin olduğunu düşünüyorum.
- d) Bilmiyorum

13. Diğer gönüllülerle birlikte çalışmak nasıl hissettiriyor?

- a) Kötü
- b) Bilmiyorum
- c) İyi
- d) Çok iyi

14. Genel olarak gönüllü çalışmalar yapmak kendinizi nasıl hissettirdi?

- a) Kötü
- b) Bilmiyorum
- c) İyi
- d) Çok iyi

15. Gönüllü çalışmaları özellikle kimlere tavsiye edersiniz?

- a) Vicdani sorumluluk hissedenlere
- b) Dini ve manevi sorumluluk hissedenlere
- c) Faydalı ve anlamlı bir yaşam isteyenlere
- d) İyi ve huzurlu hissetmek isteyenlere
- e) Diğer:

EK C
PERMA İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra 0 ile 10 arasında size en uygun olan seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.													
1	Genel olarak, ne ölçüde amaçlı ve anlamlı bir hayat sürdürmektesiniz?												
	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
2	Ne sıklıkla hedeflerinize ulaşmak için ilerleme kaydettiğinizi hissedersiniz?												
	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
3	Ne sıklıkla yaptığımız işe kendinizi verirsiniz?												
	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
4	Genel olarak, sağlık durumunuz nasıl?												
	Çok Kötü	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Mükemmel
5	Genel olarak, ne sıklıkta neşeli hissedersiniz?												
	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
6	İhtiyacınız olduğunda ne ölçüde başkalarından yardım ve destek alabilirsiniz?												
	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
7	Genel olarak, ne sıklıkta endişeli hissedersiniz?												
	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
8	Kendiniz için belirlediğiniz önemli hedeflere ne sıklıkla ulaşırsınız?												
	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
9	Genel olarak, hayatınızda yaptıklarınızın ne ölçüde değerli ve faydalı olduğunu hissedersiniz?												
	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
10	Genel olarak, ne sıklıkta olumlu hissedersiniz?												
	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
11	Genel olarak, ne ölçüde olaylara karşı heyecanlı ve ilgili hissedersiniz?												
	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
12	Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar yalnız hissedersiniz?												
	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
13	Mevcut fiziksel sağlık durumunuzdan ne kadar memnunsunuz?												
	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
14	Genel olarak, ne sıklıkta öfkeli hissedersiniz?												
	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
15	Ne derecede sevildiğinizi hissedersiniz?												
	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
16	Sorumluluklarınızı ne sıklıkla yerine getirebilirsiniz?												

	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
17	Genel olarak, ne ölçüde hayatınızın bir yönü olduğunu hissedersiniz?												
	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
18	Kendinizi sizinle aynı yaş ve cinsiyet grubuyla karşılaştırdığımızda sağlık durumunuz nasıl?												
	Çok Kötü	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Mükemmel
19	Kişisel ilişkilerinizden ne kadar memnunsunuz?												
	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
20	Genel olarak ne sıklıkla üzgün hissedersiniz?												
	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
21	Ne sıklıkla eğlenceli bir şeyler yaparken zamanın nasıl geçtiğini anlamazsınız?												
	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
22	Genel olarak ne ölçüde memnun hissedersiniz?												
	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
23	Her şeyi birlikte değerlendirdiğinizde ne kadar mutlusunuz?												
	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen

EK D

SPİRİTÜEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin numarasını işaretleyiniz. Numaraların anlamları:						
		Bana hiç uygun değil	Bana uygun değil	Bana biraz uygun	Bana oldukça uygun	Bana tamamen uygun
	<p>Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz.</p> <p>(1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun</p>					
1.	İlahi bir güce bağlı olmak bana güven verir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.	Doğaya saygı duyulması gerektiğini düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.	Hayata dair bir hoşnutsuzluk duygusu hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4.	Bir problemle karşılaştığımda Allah'ın yardımını hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5.	Allah'ın gizli ve açık tüm duygu ve düşüncelerimi bildiğine inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6.	Bütün canlıların saygıyı hak ettiğini düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7.	Hayatımda büyük bir boşluk var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8.	Günlük hayatta Allah'ın kudretine şahit olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9.	Allah'ın beni sevdiğine ve önemseydiğine inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10.	Yeryüzündeki tüm canlılara iyi davranırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11.	Hayattan zevk almam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12.	Hayatımın her anında Allah'ın varlığını hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13.	Daha güçlü bir varlığa sığınma duygusu beni rahatlatır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14.	Kendimi doğanın bir parçası olarak görürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15.	Hayatımın amacını halen bulabilmiş değilim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16.	Yaşadığım her olayda bir hayır olduğuna inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

1	İnancım, nasıl bir hayat süreceğime dair bana yol gösterir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	Yeryüzündeki bütün canlıların hakları benim için önemlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	Sorunlarımı çözmeye nereden başlayacağımı bilemem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Yalnız kaldığımda Allah'ı ve yarattıklarını düşünürüm (tefekkür ederim).	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	İnanç ve değerlerim, zorluklar karşısında dayanabilme gücümü artırır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Doğayla uyum içinde yaşarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Zorluklar yaşadığımda bunalmış hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	İnancım, yaşadığım sıkıntılarda dahi olumlu tarafların olabileceğini görmemi sağlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Hayatta hiçbir şey sebepsiz değildir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Hayatın beni mutsuz eden olaylardan ibaret olduğunu düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Her şeyin elimde olmadığını bilmek üzüldüğüm olaylar karşısında bir teselli kaynağıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Yeryüzündeki her doğal varlığın eşsiz olduğuna inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Dünya hayatının geçici olduğuna inanmak beni hırslarımdan arındırır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

EK E
DİV Ölçeği

Katılımcı no:

DİV ÖLÇEĞİ

Lütfen, aşağıdaki ölçekte yer alan ifadelere ne kadar katıldığınızı ya da karşı olduğunuzu belirtiniz.
Her bir ifadeyi okuduktan sonra, o ifadeye ne kadar katıldığınızı ya da karşı olduğunuzu, yanında yer alan bölmedeki uygun rakamı seçerek işaretleyiniz:

1=kesinlikle katılmıyorum ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 = tamamen katılıyorum

1. İnsanlar doğaları gereği arkadaşlık ve nezaketten uzaktır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
2. Kötü olaylar insanlara tesadüfi olarak denk gelir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
3. İnsan doğası temelde iyidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
4. Bu dünyada kötü olaylardan çok daha fazla iyi şey yaşanır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
5. Hayatımızın gidişatı büyük ölçüde tesadüflere bağlıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
6. İnsanlar genellikle yaşadıklarını hak ederler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
7. Sık sık, aslında iyi bir insan olmadığımı düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
8. Dünyada kötülükten çok iyilik vardır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
9. Temelde şanslı bir insanımdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
10. İnsanların kötü kaderleri yaptıkları hatalardan kaynaklanır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
11. İnsanlar, bir başka insana ne olduğunu umursamazlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
12. Genellikle benim yararına olan sonuçları çoğaltacak şekilde davranırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
13. İnsanlar eğer kendileri de iyiye iyi bir talihe sahip olurlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
14. Yaşam tesadüflere bağlı belirsizliklerle doludur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
15. Çok şanslı bir insan olduğumu düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
16. Hemen her zaman başıma kötü şeylerin gelmesini engellemek için çaba harcarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
17. Kendime ilişkin olumsuz düşüncelere sahibim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
18. İyi insanlar bu dünyada hak ettiklerini yaşarlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
19. Kendi davranışlarımızla başımıza kötü şeylerin gelmesini engelleyebiliriz.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
20. Hayatıma baktığımda şansın yüzüme güldüğünü fark ediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
21. Eğer insanlar tedbirli davranırlarsa pek çok talihsizliğin önüne geçilebilir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
22. Kendimi talihsizliklerden korumak için gerekli olan önlemleri alırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
23. Genel olarak yaşam bir kumardır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
24. Dünya iyi bir yerdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
25. İnsanlar temelde nazik ve yardımseverdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
26. Genellikle benim için en iyisi olacak şekilde davranırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
27. Kendim olmaktan son derece memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
28. Kötü şeyler olduğunda bunun nedeni tipik olarak insanların kendilerini korumak için gerekenleri yapmamasıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
29. Eğer yeterince yakından bakarsan dünyanın iyiliklerle dolu olduğunu görürsün.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
30. Kişisel özelliklerimden utanmak için nedenim var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
31. Pek çok insandan daha şanslıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

- Bu ölçek 1989 yılında Janoff-Bulman tarafından geliştirilmiş ve 2008 yılında B. Yılmaz tarafından Türkçe standardizasyon çalışması yapılmıştır.

EK F
ETİK KURUL ONAYI

Evrak Tarih ve Sayısı: 21.04.2022-12955



T.C.
İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurulu Başkanlığı

Sayı : E-71395021-020-12955
Konu : Afra Sümevra YAMAN-Etik Kurul
Kararı

21.04.2022

İLGİLİ MAKAMA

Kurulumuza başvuran Afra Sümevra YAMAN'ın "Sosyal Yardım Faaliyetlerinin Gönüllü Bireylerin Psikolojik ve Spiritüel İyi Oluşlarına Etkisi" isimli projesi; amaç, araştırma türü, veri toplama araçları, süreç ve işlemler, veri analizleri dikkate alınmak suretiyle 22.03.2022 tarihinde değerlendirilerek 2022/03-2 karar numarası ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi arz/rica ederim.

Prof. Dr. Alev ERKİLET
Başkan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BS48HY1MP

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/ibn-haldun-universitesi-ebys>

Adres Başak Mah. Ordu Cad. No:3 P.K. 34480 Başakşehir / İstanbul

Telefon:0212 692 0212 Faks:0212 551 6464

Kep:ihu@hs01.kep.tr e-Posta:info@ihu.edu.tr Elektronik Ağ:www.ihu.edu.tr

Bilgi için: Neslihan Pala

Unvanı: Sekreter



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

ÖZGEÇMİŞ

Ad ve Soyad:

Afra Sümeyra Yaman

Eğitim:

2012 – 2017 İlahiyat Lisans, Marmara Üniversitesi, Türkiye

2018 – 2022 Din Psikolojisi Yüksek Lisans, İbn Haldun Üniversitesi,
Türkiye

