

UYGULAMADA POZİTİF PSİKOLOJİ

Editörler

Prof. Dr. Sefa Bulut

İbn Haldun Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Aslı Kartol

Gaziantep Üniversitesi



UYGULAMADA POZİTİF PSİKOLOJİ

Editörler: Prof. Dr. Sefa Bulut, Dr. Öğr. Üyesi Aslı Kartol

Yayın No.: 5095
Psikoloji / PDR No.: 477
ISBN: 978-625-397-784-9
E-ISBN: 978-625-397-785-6
Basım Sayısı: 1. Basım, Ocak 2024

© Copyright 2024, NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK EĞİTİM DANIŞMANLIK TİC. LTD. ŞTİ. SERTİFİKA NO.: 40340
Bu baskının bütün hakları Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.ne aittir.
Yayınevinin yazılı izni olmaksızın, kitabın tümünün veya bir kısmının elektronik, mekanik ya da fotokopi yoluyla basımı, yayımı, çoğaltımı ve dağıtımı yapılamaz.
Nobel Akademik Yayıncılık, 2011 yılından beri "tanınmış uluslararası yayınevi" statüsündedir.

Genel Yayın Yönetmeni: Nevzat Argun -nargun@nobelyayin.com-
Genel Yayın Koordinatörü: Gülfem Dursun -gulfem@nobelyayin.com-
Sayfa Tasarım: Hamide Yalçın Karakaya -hamide@nobelyayin.com-
Redaksiyon: Seda Çelikkaya -seda@nobelyayin.com-
Kapak Tasarım: Mervin Selda Adal -mervin@nobelyayin.com-

Kütüphane Bilgi Kartı

Bulut, Sefa., Kartol, Aslı.
Uygulamada Pozitif Psikoloji / Editörler: Sefa Bulut, Aslı Kartol
1. Basım, x + 184 s., 16,5x24 cm. Kaynakça var, dizin yok.
ISBN: 978-625-397-784-9
E-ISBN: 978-625-397-785-6
1. Pozitif Psikoloji 2. Pozitif Psikoloji Uygulamaları 3. Uygulamada Pozitif Psikoloji

Genel Dağıtım

ATLAS AKADEMİK BASIM YAYIN DAĞITIM TİC. LTD. ŞTİ.
Adres: Bahçekapı Mh. 2465 Sk. Oto Sanayi Sitesi No:7 Bodrum Kat, Şaşmaz/ANKARA
Telefon: +90 312 278 50 77 - **Faks:** 0 312 278 21 65
Sipariş: siparis@nobelyayin.com- **E-Satış:** www.nobelkitap.com - esatis@nobelkitap.com
www.atlaskitap.com - info@atlaskitap.com

Dağıtım ve Satış Noktaları: Alfa, Kırmızı Kedi, Arkadaş, D&R, Dost, Kika, Kitapsan, Nezi, Odak, Pandora, Prefix, Remzi Kitabevleri, Yeryüzü Dağıtım

Baskı ve Cilt: Meteksan Matbaacılık ve Teknik Sanayi Tic. Anonim Şirketi / Sertifika No.: 46519
Beytepe Köy Yolu No.: 3 06800 Bilkent-Çankaya/ANKARA

BÖLÜM YAZARLARI

- Editör:** Prof. Dr. Sefa Bulut
İbn Haldun Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
- Dr. Öğr. Üyesi Aslı Kartol
Gaziantep Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
- BÖLÜM 1** **Pozitif Psikoloji Temelli Sosyal Hizmet Yaklaşımlarıyla Aile İçi Şiddet Müdahaleleri**
Doç. Dr. Zeynep Turhan
Sosyal Hizmetler Bölümü, Bartın Üniversitesi
- BÖLÜM 2** **Yaratıcılık ve Bütünsel Refah: Pozitif Psikolojinin Kesişimi**
Dr. Elizabeth Anne Albright
Psikoloji Bölümü, Langston Üniversitesi, ABD
- Prof. Dr. Diane Montgomery
Emekli Profesör, Eğitim Psikolojisi Bölümü, Oklahoma Eyalet Üniversitesi, ABD
- BÖLÜM 3** **Pozitif Psikolojide Temel Bir Karakter Gücü ve Erdem Olarak Alçak Gönüllülük**
Prof. Dr. Susana Prapunoto
Psikoloji Bölümü, Satya Wacana Hristiyan Üniversitesi, Salatiga, Endonezya
- BÖLÜM 4** **Pozitif Psikolojide Altruizm**
Uzm. Psk. Dan. Ali Cissey Usman
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D.
- Prof. Dr. Sefa Bulut
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D.
İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul
- BÖLÜM 5** **Pozitif Psikoloji ve Karşılıksız Sevginin Doğası**
Prof. Dr. Canan Çetinkanat
Eğitim Bilimleri Bölümü, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Emekli Öğretim Üyesi

BÖLÜM 6**Kayıp ve Yas Sürecinde Pozitif Psikoloji**

Dr. Öğr. Üyesi Özlem Şener

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D.

Bartın Üniversitesi, Eğitim Fakültesi

BÖLÜM 7**Özel Eğitimde Pozitif Psikoloji**

Uzm. Andres Ostria Espinoza

Arlington Public Schools in Arlington, Virjinya, ABD

BÖLÜM 8**Umut: İnsan Ruhunun Manevi Boyutu**

Doç. Dr. Bagus Riyono

Psikoloji Bölümü, Gadjah Mada Üniversitesi, Yogyakarta, Endonezya

BÖLÜM 9**Pozitif Psikoloji ve Maneviyat**

Doç. Dr. Sevde Düzgüner

Din Psikolojisi Anabilim Dalı, Marmara Üniversitesi, İstanbul

Doç. Dr. Hafize Şule Albayrak

Din Sosyolojisi Anabilim Dalı, Marmara Üniversitesi

BÖLÜM 10**Seyahat Psikolojisi**

Prof. Dr. Yener Özen

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D.

Uzm. Psk. Dan. Oğuzhan Taşdemir

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

BÖLÜM 11**Pozitif Psikolojide Yaşam Doyumu**

Mustafa Subaşı

Doktora Öğrencisi, Psikoloji Bölümü

HSE (Higher School of Economics) Üniversitesi, Moskova, Rusya

BÖLÜM 12**Psikosomatik Hastalıklar: Cilt Hastalıklarında İyi Oluş**

Dr. Nadia Guadalupe Cañadas

Santa Teresita Hastanesi, Dermatoloji Bölümü, Rawson, Hudut, Arjantin

Ishaq Ibrahim Hajiyousouf

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı

BÖLÜM 4

Pozitif Psikolojide Altruizm

Ali Cissey Usman

Sefa Bulut

Çeviri: Ekrem Erden

“Bu dünyada, büyük bir sevgiyle yaptığımız küçük şeylerin dışında büyük şeyler yapamayız.”

Rahibe Terassa

Bu küçük şeyler bir yaşlıya selam vermek için ziyaret etmek, trafikte birine yol vermek, basit hediyeler vermek, iş yerindeki bir meslektaşına yardım etmek veya meşgul olmanıza rağmen haklarını savunmaktan aciz olan kişilere yardım etmek gibi herhangi bir küçük şefkat ve nezaket eylemi olabilir.

Bu eylemler, başkalarının çıkarlarını kendi çıkarlarının önüne koyan özveri ve şefkatin davranışsal karşılıklarıdır. Başka bir deyişle, bir kimse başkalarının çıkarları için kendininkileri azaltmak zorundadır. Prososyal davranış, altruizm ve nezaket çoğu kez göz ardı edilen değerlerdir. Çünkü altruistik ve nazik insanlar, “başarı yalnızca diğerlerini ezerek ya da onları görmezden gelerek elde edilir” inancıyla “keriz” ve “tutucu” olarak görülür. Fakat diğerleri görmezden gelinerek, çiğnenerek başarı elde edildiği zaman, başarıya ulaşan kişi nadiren gerçek mutluluk ya da bir sevgi ve tamamlanma hissi yaşar.

Bu nedenle altruizm, çoğu önemli derecede psikoloji olmak üzere; biyoloji, evrimsel antropoloji, ekonomi, sosyoloji ve felsefe gibi farklı akademik disiplinlerin araştırmacıları tarafından çalışılan karmaşık bir olgudur. Son zamanda başkalarının olması gerektiği kadar altüstistik olmamaları gerçeğine rağmen şu anda neredeyse herkesin altruistik olmayı istediği gibi tanımı, faydaları ve altruizmin kapsamıyla ilgili belirsizlik artmaktadır. Çünkü temel olarak altruizm terimi, farklı disiplinlerin aksine çeşitli kavramları kapsamaktadır.

Bu bölümde, altruizmi artıran motivasyonları anlamak için biyoloji, psikoloji ve diğer ilgili alanlarda altruizmin kavramsal çerçevesi keşfedilmeye çalışılmıştır. Bunu yaparken ilk olarak neden altruizm ve prososyal davranışların birçok alanda enstrümantal olduğunu ve bunu takiben neden pozitif psikolojinin altruizm ve prososyal davranışlarla ilgilendiğini tartışmayı amaçladık.

Gündelik anlamda altruizm ve prososyal davranış, insanlar kendi çıkarlarını diğer insanların lehine feda etmeye çalıştığına ortaya çıkar. Bu tür davranışlar; ihtiyaç sahibini destekleyen, kişisel kaynakları paylaşmayı, vaktini feda etmeyi, kan bağışlamayı, gönüllü olmayı ya da ortak hedefleri başarmak için başkalarıyla iş birliği yapmayı içerir. Bu eylemler çoğu kez, herhangi bir kişisel ödül beklemeक्सizin başkaları için yapılan kıymetli iyiliklerdir.

Altruizm, kullanıldığı belirli araştırma bağlamına uygun hâle getirilmek için farklı yollarda kullanılmasından dolayı ortak kullanımında kişisel çıkar veya motivasyon değişkenlik gösterebilir. Sonuç olarak bu büyük bir karmaşa oluşturmuştur. Örneğin, Ekonomi alanında altruizm terimi çoğunlukla diğer insanlara bazı ekonomik faydalar sağlayan maliyetli bir davranışla ilgilidir (Clavien & Chapuisat, 2012). Tipik biyolojik anlamda altruizm, kişisel doğurganlık kapasitesini azaltan herhangi bir davranış ifade eder. Psikolojide ise bu terim sıklıkla ilgili maliyetten ziyade, niyetlere ve motivasyonlara dayalı olarak ifade edilir.

Bu yüzden tüm bu disiplinlerin aynı olguyu ele alıp almadığını merak etmek yerindedir. Öyleyse neden pozitif psikoloji böyle bir olguyla ilgilidir? Ve bu olgunun, kişinin psikolojik iyi oluşuyla ya da kişinin pozitif duygularını optimize etme ve negatif duygularını azaltma isteğiyle ilişkisi nedir?

Pozitif Psikolojide Prososyal Davranışın ve Altruizmin Önemi

Pozitif psikolojinin asıl amacı, hayatı yaşamaya değer kılan ahlaki erdemler ve insanın metanetini vurgulayarak bireylerin ve toplumların gelişmesine ve başarılı olmasına yardım etmektir (Froh, 2004). İnsanın başarısını ve gelişmesini gerektiren koşulların vurgulanması, büyük ölçüde bireysel bakış açılarına bağlıdır. Belki bazıları şu soruları sorabilir; bir bireyin iyi oluşu ve gelişmesi için ne gereklidir? Veya toplumun ve topluluğunun iyi oluşu ve gelişmesi için ne gereklidir?

Bireyci bir bakış açısından iyi oluş ve hayatın anlamını bulma; uzun yaşam, sağlık ve azaltılmış depresif ve anksiyete belirtileriyle ilgili kişisel bir ihtiyaçtır (Heintzelman & King, 2014; (Krause, 2009; Taylor, Kemeny, Reed, Bower, & Gruenewald, 2000). Aksine, bu faktörler temel bir toplumsal ihtiyaç (Nadav, 2017) olarak örneğin prososyal davranış durumunu vurgulayarak toplumsal bir bakış açısıyla ele alınabilir.

Çünkü prososyal davranış, karmaşık toplumlarda iş birliği ve güven oluşturmada kritik bir davranıştır (Henrich vd., 2011). Böylece altruizm, zorlukların üstesinden gelmelerinde insanlar için gerekli olan sevgi, cesaret ve mutluluk gibi pozitif nitelik üretme arayışında önemli bir olgudur.

Daha geniş bir bakış açısıyla altruizm veya prososyal davranışla ilgili araştırmaların zenginliğine göz gezdirmek, başkalarına yardım etmenin yaşam amacı hissini artırabildiğini ve kibar olmanın mutluluğu artırabileceğini öngörür. Bu noktada, “Neden pozitif psikoloji altruizm kavramına bu kadar yatırım yapıyor?” sorusunu sormak çok önemlidir.

Görüldüğü kadar basit, neredeyse her birimiz, gelecekteki prososyal eylemlerimizi garanti eden sözlerimizi ve ettiğimiz vaatleri hatırlayabiliriz. Evsiz biri için bir ev yapma düşüncesi veya başkalarına faydalanacağı para bağışı yapma fikri gibi. Davranışsal bilimlerdeki son araştırmalar; ailesine, arkadaşlarına, topluluk üyelerine ve sadece belirli koşullardaki yabancılara yardım eden insanların daha mutlu olduğunu öngörmüştür. Bu durum özellikle pozitif psikoloji alanında altruizme, öznel iyi oluşu artırmadaki rolünden dolayı artan ilgiyi yeniden canlandırmıştır. “Öznel İyi Oluş” (ÖİÖ), yaşamın çok boyutlarını kapsayan karmaşık bir kavramdır (Symeonidou, Moraitou, Pezirkianidis, & Stalikas, 2018). Kişinin hayata dair bilişsel ve duygusal değerlendirmelerinden oluşur (Diener, Oishi, & Lucas, 2002). Bilişsel alan, daha geniş bir bakış açısıyla bir bireyin kendi yaşam doyumu hakkında nasıl düşündüğünü ortaya koyar (Örneğin; iş, ilişkiler, geçmiş, şu an ve gelecek gibi) (Albuquerque, 2017; Diener, Oishi, & Lucas, 2009). Diğer yandan duygusal alan ise pozitif duygunun negatif duyguya kıyasla sıklığını gösterir (Albuquerque, 2017).

Öznel iyi oluşun belirgin tek bir belirleyici faktörünün olmayışı, vurgulanmaya değerdir. Yine de Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) tarafından, somut ya da gözlemlenebilir olmayan ama bileşenlerinden sonuca varılabilen kavramsal bir nesne olarak incelenir. Bu durum, insanların iyi oluş duygusunu geliştirmek veya artırmak için oluşturulmuş böyle yaklaşımların olasılıkları hakkında bazı endişeler meydana getirmiştir. Şimdilik pozitif psikoloji alanı içerisinde insanların iyi oluş duygusunu artırmak amacıyla “Pozitif Psikoloji Müdahaleleri” (PPM) tanıtılmıştır. Pozitif psikoloji müdahaleleri, optimistik duyguları ve davranışları artırmak amacıyla yapılan amaca yönelik uygulamalardır (Sin & Lyubomirsky, 2009). Bu amaca yönelik uygulamalar; insanlık için insanların başkalarıyla sosyalleşmesini sağlayan bir erdem ve içsel bir özellik olan bir karakter gücü olarak dikkatini yeniden insanlık üzerinde vermiştir (Symeonidou, Moraitou, Pezirkianidis, & Stalikas, 2018). Bir karakter gücü olarak nezaket, insanların sahip olduğu içsel özellikler ve erdemlerden biridir (Donaldson, Csikszentmihalyi, & Nakamura, 2011; Schwartz, Quaranto, & Gray, 2013). Bunlar;

kişinin duyguları, düşünceleri ve davranışlarıyla kendini gösteren pozitif özellikler olarak tanımlanabilir (Park, Peterson, & Seligman, 2004).

Bir nitelik olarak nezaket; şefkat, cömertlik, fedakârlık ve önemseme ile karakterize edilir. Ayrıca karşılık beklemeden ilgili, şefkatli olma ve hayırlı işler yapma olasılığını gösterir. İçten gelen nezaket eylemleri fikri sadece karşıdaki kişinin iyi oluşunu değil, aynı zamanda davranışta bulunan kişinin de iyi oluşunu geliştirmelidir ve bu sosyal izolasyondan daha şiddetli ruhsal ve fiziksel sağlık koşullarına kadar uzanan sosyal konularda kolay, verimli, makul ve kolaylıkla ulaşılabilen çözüm yolları sunacaktır (Aked & Thompson, 2011; Aked, Marks, Cordon, & Thompson, 2008).

İlave olarak nezakete olan ilgi Lee Rowland (2018) tarafından birçok gelişmenin bir kombinasyonu olarak incelenir. İlk olarak bulgu hem empati hem de altruizmin doğuştan olduğunu ve çocukluktan itibaren ortaya çıktığını göstermektedir. İkinci olarak insanlar bazı pozitif haberleri bozan negatif haberlerden etkilenmektedir. Üçüncü olarak altruizm ve nezaket, insanların politik, ekonomik ve çevresel değişikliklerin eşliğinde pozitif ve ümitli kalmasını sağlayan hayati bir müdahaledir.

Altruizmin Faydaları ve Gücü

İş yeri tükenmişliği, iş memnuniyetsizliği, yüksek kan basıncı, iyi haberleri mumla aramak ve kaygı bozuklukları bugünün toplumundaki büyük sorunlardır. Ya eğer altruizm, prososyal zaman ve nezaket davranışları bu sorunların tedavisiyse?

Altruizm, nezaket davranışları ve prososyal davranışlar gibi pozitif duygular artan bir şekilde insanlar arasında yaşanmaktadır. Bu kısmen, rastgele nezaket davranışları ya da ilişkili programların kuruluşuna sebep olan altruizm kavramına dikkat çekmek için artan girişimlerden kaynaklanmaktadır. Bu hareket, nezaket göstermenin ya da bir altruist olmanın önemini vurgulamaya yönelik bir çabadır.

Ayrıca bir dizi ilginç çalışma, diğer insanların refah seviyesini önemsemek ve prososyal harcama yalnızca insanda salgılanan oksitosini artırmakla kalmayıp, ayrıca çeşitli alanlarda insan mutluluğuna artıran bir faktör olarak rol oynadığını bildirmiştir

Nezaket sosyal kaygı durumunu azaltır: Sosyal kaçınmayı ve kaygıyı iyileştirebilecek yaklaşımlardan biri de bir nezaket davranışı sergilemektir. Cömertlik ve nezaketin altında yatan prososyal motivasyon, bunları diğer sosyal deneyimlerden farklı kılar. Sonuç olarak nezaket ve cömertlik iyi oluş düzeyini artırmada fayda sağlayan mutluluk arayışında iyi yöntemlerdir (Buchanan ve Bardi, 2010). İnsanlar sosyal katılımları yoluyla pozitif sonuçlar elde etmek için motive olmalarına rağmen nezaket ve cömertlik davranışları göstermek, diğer yöntemlerden çok daha fazla pozitif sonuçlara

ulaştırır. Yani nezaket ve cömertlik sosyal bağları güçlendirebilir, sosyal katılımı cesa-retlendirebilir ve sosyal ağları genişletebilir (Kurtz & Lyubomirsky 2008).

Dahası, başkalarının refah seviyesini artırmak; reddetme, tehdit algısı ve kaçınma gibi negatif sosyal tecrübelerle başa çıkmada yardımcı olan pozitif etkileşimlerin orta-ya çıkma olasılığını artırır.

Prososyal harcama yapma kalp için faydalıdır: Kalp rahatsızlığının küresel çap-ta ölüm sebebi olduğu gerçeğini ve tansiyonun, insanlarda daha büyük bir kalp durma-sı riskine sebep olan ana faktörlerden birini oluşturduğunu göz önüne alarak prososyal harcama veya cimri ekonomik kararlar, tehlike durumunda üretilen temel bir stres hormonu olan kortizol salınımı için ardışık sonuçlara sahip olabileceğini gösteren kanıtlar vardır (Dunn, Ashton-James, Hanson, & Aknin, 2010). Kayda değer boylam-sal bir araştırma; nezaket davranışlarının ve başkaları için sosyal destek sağlamanın yetişkinler arasındaki ölüm riskinde anlamlı bir azalmayla ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır (Brown, Nesse, Vinokur & Smith, 2003). Dahası, haftalık en az dört saat gönüllü olarak çalışan insanların dört yıl boyunca yüksek tansiyon geliştirmeye daha az eğilimli oldukları bildirilmiştir (Sneed & Cohen, 2013).

Altruizm iyi oluş ve mutluluğu artırır: Şimdiye kadar altruizmin iyi oluşu ve mutluluğu artırıp artırmadığını belirlemede en yaygın yaklaşımlar, prososyal harcama ve nezaket davranışlarıdır. Dunn ve meslektaşları tarafından yapılan bir araştırmada (2008), katılımcılara 20\$ veya 5\$ verildi ve parayı harcamaları istendi. Prososyal har-cama grubunda olan kişilere parayı başka biri için harcaması veya hayır yolunda ba-ğışlaması istendi. Sonunda miktarı gözetmeksizin parayı başkaları için harcayan kişi-ler, harcama sonrası parayı kendileri için harcayan kişilerden daha mutlu olduklarını bildirdi.

Benzer şekilde, birbirine sıkı sıkıya bağlı bir toplulukta, katılımcılara rastgele para verildi ve kendileri, aileleri veya arkadaşları için şeker satın almaları istenildi. Aileleri veya arkadaşları için şeker almaya karar veren kişiler, pozitif duygularında bir artış olduğunu bildirdi. Buna ilave olarak nezaket davranışları ve şükür gibi pozitif aktivite-lerle meşgul olan kişiler, pozitif duyguları artırıp negatif duyguları azaltarak iyi oluşla-rının arttığını bildirmişlerdir. İnsanlar başkaları için nezaket davranışları sergilediğin-de o ilişki içerisindeki pozitif duyguları, güveni ve sevgiyi teşvik ederek pozitif bir ruh hâline girmek için daha fazla fırsat oluştururlar (Dunn & Schweitzer, 2005).

Ayrıca iyi oluş üzerine önceki araştırma bulguları da büyük ihtimalle insanlar ihti-yacı olan birine yardım etmekten gurur duymaya devam ettikçe, yaşam memnuniyeti gibi (Lawton, Moss, Winter, & Hoffman, 2002) altruistik davranışların varoluşsal iyi oluşa katkı sağladığını göstermektedir. İnsanlar başkalarının ihtiyaçlarına odaklanarak

korku, suçluluk, üzgünlük ve kaygı gibi negatif duyguları daha az yaşarlar. Yardım etme davranışları, yaşanmayla ilgili normatif stres faktörleriyle başa çıkmanın proaktif yolları olarak da görülür.

Nezaket takım ruhunu oluşturur ve iş yerinde dikkat çekmeyi sağlar: Nezaket davranışları ve prososyal davranışlar, iş yeri için de önemli ve gereklidir. Altruizm ve prososyal davranış iş tükenmişliği ve duygusal yorgunluğa karşı koruyucu bir işlev görür (Grant & Sonnentag, 2010). Bu davranışlar empatiyi, yaratıcılığı ve uygun bakış açısına sahip olmayı destekler (Grant & Berry, 2011). Dahası, iş yerinde herhangi bir nezaket davranışına muhatap olmak; bakımı, desteği ve düşünceliliği deneyimlemeyi ifade edebilir. Sonuç olarak bu davranışların önemli bir sonucu, bağlılık ve takım ruhu duygularını artırma olasılığıdır.

Benzer şekilde, nezaket ve prososyal davranışlarla karşılaşan kişiler, bu davranışları onların yeterliliğini doğrulayıcı olarak görebilirler. Örneğin, verimliliği ve grup uyumunu teşvik etmekte, çalışanları bir grup projesine sağladığı katkıdan dolayı övmeyi ya da onlara hediyeler vermeyi seçmek, geçmişte uygun bir şekilde davrandığı için yeteneklerine açık bir onay vermeyi ve gelecekteki otonomilerini teşvik etmek olarak yorumlanabilir.

Altruizmin Tanımı

Genel olarak altruizm terimi nedenini gözetmeksizin bazen başkalarına fayda sağlayan herhangi bir davranış anlamına gelir (Zaki & Mitchell, 2013). Ayrıca altruizm, hiçbir kişisel ödül amacı olmaksızın başka bir bireyin veya organizmanın refah seviyesini artıran bir davranış veya bencil olmayan bir ilgi olarak da görülür. Bu tanım, altruizmle ilgili psikolojik söylemlerin temelini oluşturur. Ancak biyologlara göre altruizm, kişinin zararına olarak başka bir birey ya da organizmanın refahını gözetken herhangi bir ilgi veya davranıştır (Dougherty, 2017). Bu bakış, bütün altruistik davranışlarda bir bedel ve fayda bileşeni olduğunu belirtmektedir.

Sosyoloji alanındaki altruizm kavramı sıklıkla neden bazı insanların başkaları için yaşamlarını ve iyi oluşlarını riske attığını veya tehlikeye soktuğunu araştırmak için kullanılır. Kavramın bu sosyolojik dayanağı, sosyal ağlar ya da grup ağları içerisindeki insan iş birliğiyle ilgilenen iktisatlı sosyologlar tarafından çalışılan karşılıklı normlarını doğurmuştur (Zevallos, 2011).

Altruizmin Kavramsal Çerçevesi

Bilim alanı altruizmi kendine fayda sağlayıcı olarak iddia ederken genetik alanı ise çevresel baskılara karşı koyan davranışsal bir özellikten kaynaklandığını öne sürmek-

tedir. Dahası, teoloji alanı ise altruizmi insanlığı filolojik soylar olarak sınıflandırmayı azaltan ilahi bir etkinin kanıtı olarak düşünmektedir (Dougherty, 2017). Yine de altruizmi evrimsel terimlerle anlamaya çalışarak başlayalım. Bu kavram psikoloji alanında ilerledikçe daha ayrıntılı olarak anlaşılacaktır.

Evrimsel bağlamda akraba seçimi, kapsayıcı uygunluk, grup seçimi ve karşılıklı altruizm teorisi gibi teorilerin hepsi, altruizmi bazı zararları ve faydaları olan bir fedakârlık davranışı olarak açıklamaya çalışır. İlk olarak akraba seçimi teorisi altruistik genlerin örneğin akrabalar gibi benzer genlere sahip bireyler arasındaki bir iş birliği yoluyla evrimleşmiş olabileceğini öne sürmektedir. Hâlbuki, kapsayıcı uygunluk teorisi genetik uygunluğun yavrulamayı teşvik eden altruistik davranışların ve bir bireyin doğurabileceği birçok yavrunun mahsulü olduğunu iddia etmektedir (Marshall, 2016).

Grup seçimi teorisi ayrıca insanların ve hayvanların ilk zamanlarının sadece sınırlı kaynaklar üzerine rekabet hakkında olması üzerine kurulmuştur. Bu rekabetler, bireylerin başkalarıyla rekabet ederken bir avantaj elde etmek için birlikte grup kuracakları kabile bağlarına sebep olmuştur. Bu sebeple grup içerisindeki fedakârca davranışlar, gruplar arasında aynı davranışların bencilce veya rekabetçi olarak görülmesine rağmen altruistik davranışlar olarak görülmüştür (Dougherty, 2017). Çoğunlukla sosyobiyolojik bir yapı olarak açıklanan karşılıklı altruizm teorisi de bir bireyin bir davranışı kişisel olarak riskli tasvir edebileceğini ve bir davranışı başkalarından gelebilecek olası bir faydayla ilişkilendirebileceğini öne sürmektedir (Dougherty, 2017).

Kısaca özetlemek gerekirse evrimsel bağlama göre altruizm, bir bireyin genlerinin sonraki nesile aktarılma ihtimalini arttıran fedakârca bir davranıştır (Niall & Jonathan, 2009; Warneken, 2015). Evrimsel altruizm bütünüyle davranışın üreme sonuçları hakkındadır ve başlı başına psikolojik mekanizma ya da motivasyonlarla ilgilenmez, genetik üreme veya uygunluk açısından başkalarına fayda sağlayacak şekilde davranma eğilimiyle ilgilenir. Bu üreme uyumu büyük ölçüde iş birliğine bağlı olan insanların organizmalarda bulunan altruistik genlerin varlığı sayesinde mümkün olmaktadır (Numan, 2015). Evrimsel anlamda, genin hayatta kalması bireysel hayatta kalmaya kıyasla daha değerlidir. Bu yüzden iş birlikçi davranışı teşvik etmeye istekli genlerden yoksun olan bireylerin, soylarının tükenmesine sebep olabilecek yavruları doğurmalarının daha az olasılığa sahip olmasına rağmen eğer hayatta kalma pahasına genlerini taşıyan bir akrabanın hayatta kalmasından faydalanacaksa bireylerin daha altruistik davranışları daha muhtemeldir.

Aslında evrimsel anlamdaki altruistik davranış, bir organizmanın üreme kapasitesini azaltması ve böyle davranışların muhatabı olan kişilerin üreme kapasitesini artırmasından dolayı kötü bir haberdir. Bu yaklaşımda hatırlanması gereken esas nokta, altruizmin motivasyonel niyet açısından değil, uygunluk sonuçları açısından tanımlandı-

ğıdır. Bu nedenle evrimsel altruizmin en tipik örneklerinden bazıları, bilinçli düşünme yeteneğine sahip olmayan bazı varlıklarda görülür (Okasha, 2003). Dolayısıyla bu düşünce, günlük ana dile ait bir altruizm anlamıyla kıyaslanamaz.

Evrimsel altruizm, altruizmi ya da prososyal davranışları açıklama açısından ne zengin ve ne de yeterlidir (Sober & Wilson, 1998), aksine psikolojik altruizm eylemden ziyade niyetleri esas alır. Bu nedenle altruizmi tanımlamak ve anlamak için onun zıddı olan “egoizm”den (Dambrun & Ricard, 2011) ayırt etmek önemlidir. Çünkü hem altruizm hem de egoizm iki ayrı güdü tarafından yönlendirilir (kendisine karşı diğerleri). Egoizm, sıklıkla insanların kendilerine en çok çıkar sağladığını düşündüğü şeyler tarafından yönlendirildikleri görüşüne dayanır (Chase, 2020).

Ross'a (2011) göre bu çıkar altruizm ve hedonizm çerçevesi üzerine inşa edilir. Hedonizm yalnızca zevkin gerekli olduğuna, acının değerli olmadığına inanarak değere ve iyi oluş üzerine odaklanma eğilimindedir (Dan, 2020). Başka bir deyişle, farklı eylemleri değerlendirirken elde edilen zevk ya da acı sebebiyle sabit ve sürekli bir şekilde muhakeme yapmak gereklidir. Diğer yandan altruizm, değişen kavramsallaştırılmış tanımlara sahiptir (Ross, 2011). Bu değişen tanımların dışında çoğu tanım başkalarına yardım etme ve daha büyük bir iyilik için çabalamak, ödül (Ramayah, Lee, & Mohamad, 2010; Ross, 2011) veya son derece altruistik bir güdüyle bir aktivitede bulunma çevresinde toplanmıştır (Chase, 2020). Hem egoizmi hem de altruizmi etkileyen değişen faktörlere ve karmaşık yapıya rağmen bu kavramları anlamının olası bir yolu, onları farklılaştıran kilit noktalara başvurarak tahlil etmektir. Örneğin, varsayalım ki Jackson Ella'yı yanan bir apartmandan kurtardı. Böyle bir davranışta onu motive eden şey neydi? Jackson'un eylemlerinin karşılığı olarak verilecek olası bir ödülünden faydalanmak için öyle davrandığını varsaymak tuhaftır. Ancak psikolojik egoizm, bilerek veya bilmeyerek Jackson'un altruistik davranışının kendisine fayda sağlama arzusu tarafından motive edildiğine inanmaktadır. Belki de Jackson bir kahraman olmak istedi ya da sosyal kınamadan kaçınmak istedi. Eğer öyleyse Jackson'un altruistik davranışı Ella'dan ziyade kendi iyi oluşu esas amacı olan bencil güdüler tarafından yönlendirilmektedir (Batson vd., 2007).

Evrimsel ve psikolojik altruizm arasındaki ayırt edici nokta, günlük anlamda nasıl kullanıldıklarıdır. Evrimsel altruizm, psikolojik altruizmin tam zıddı olmasına rağmen psikolojik altruizm esasen hiçbir şekilde üreme faydası ve zararıyla ilgili değildir (Sober 1998). Psikolojik altruizm, çoğunlukla insan davranışlarıyla bağlantılı olan ve özellikle bu şekildeki insan eylemlerinin arkasındaki motivasyonları ve eğilimlerle ilgilenen bir altruizmdir çeşididir. Psikolojik altruizm, doğrudan ve dolaylı olarak pozitif psikolojinin hem davranışta bulunana hem de muhataba fayda sağladığı için teşvik etmeye çalıştığı şeydir.

Altruizmi ve Prososyal Davranışları Arttıran Faktörler

18 aylık bebeklerin ulaşamadıkları eşyaları elde etmek için, hatta dolapları açmak için bile başkalarına yardım ettiklerini doğrulayan bir çalışma vardır (Warneken & Tomasello, 2009). Bebekler ahlak, itibar, kültür ve karşılıklı ilişki gibi kavramlara ait ön bilgiye sahip olmadan, hatta yetişkinlerin cesaretlendirmesi olmaksızın bu gibi davranışlara kalkışabilirler. İnsani altruizm sıklıkla; empati, kültür, din, karşılıklılık ve sosyal bağlılık gibi altruistik davranışları etkileyen kavramlarla ilgilidir.

Empatik Duygular

Empati, başka bir kişinin deneyimini ve durumunu sanki kendisi deneyimliyormuş gibi hayal ederek anlamak olarak tanımlanır. Empati-altruizm hipotezi, empati hisleri ve duygularının altruistik davranışın altında yatan motive edici faktörler olduğunu ileri sürer (Batson, Lishner & Stock., 2015). Buradaki ana düşünce; empatinin şefkat, sempati ve duyarlılık hisleri tarafından tanımlanmasıdır. Bu duygudurumlar başkalarının refah düzeyine olan ilgiyi artırır.

Kısaca empati, bir bakımdan insanın hayatta kalma dürtüsünü arttıran bazı davranışları destekleyen veya engelleyen önemli bir mekanizma olan duygudurumları oluşturur. Örneğin, tıpkı korkunun tehlikeli durumlardan kaçınmaya sebep olması ve öfkenin agresif davranışlara sebep olması gibi empati, prososyal davranışlara sebep olmada çok önemli bir rol oynamaktadır (Decety, Bartal, Uzefovsky, & Knafo-Noam, 2015).

Decety ve meslektaşlarına göre (2015) başkalarının zor durumda kalmasına tanık olmak olumsuz duygusal uyarılmaya sebep olabilir. Bu uyarılma bağlamına göre uygun görüldüğünde prososyal bir dürtü tetiklenir (Decety vd., 2015). Bunun nedeni, empatik bireylerin prososyal bir biçimde davranmalarının veya kaynaklarını başkalarıyla paylaşma ihtimalinin daha fazla olmasıdır. Sonuç olarak empatik bireyler sıkıntıda olan diğer kişilerin ihtiyaçlarını gözetirler (Eisenberg, Fabes, & Spinrad, 2006; Stern & Cassidy, 2018). Sıkıntılı veya acı çeken bireyleri gözlemlemenin olumsuz negatif duygusal uyarılmayı ve psikolojik stresi azalttığını gösteren çeşitli çalışmalar göz önüne alındığında böyle bireyler için diğerlerine yardım etme davranışı ödüllendirici olabilir (Lamm, Decety, & Singer, 2011).

İçselleştirilmiş Normlar ve İlkeler

İnsanlar sosyal normlara karşı son derece duyarlıdır ve teoriler, normların prososyal davranış biçimlerinin olmazsa olmaz yordayıcıları olduğunu iddia eder. Normların, prososyal davranışları nasıl etkilediğini anlamak bu yüzden önemlidir. Sosyal bir varlık olarak toplumumuzda diğer insanların yaptığı şeylere ve toplumun, itaatsizliğimizin yol açtığı yaptırımlardan kaçınmamız için yapmamız gerektiğine inandığı şeye

tepki gösteririz (Richerson vd., 2016). Normatif teorisi, prososyal davranışların bazen kişisel normlar ve değerlerden dolayı eylemde bulunmak için ahlaki yükümlülük duygusu tarafından etkilendiğini öne sürmektedir (Feigin, Owens, & Goodyear-Smith, 2014). Bu ahlaki yükümlülükler, kişiden kişiye değişen durumsal uygunluklar hakkındaki ortak beklentiler tarafından etkilenmektedir. İnsanlar bu konuda toplum yanlısı davranırlar çünkü ya kendi önceki deneyimlerinden dolayı ya da başkalarını gözlemleyerek bunu yapılması uygun bir davranış olarak görürler (Dovidio & Penner, 2004).

Eğer sosyal normlar prososyal davranışları harekete geçirirse o zaman prososyal davranışların gelişimi hayat boyu şekillenir. İnsanın prososyal davranışları bebeklik dönemi kadar erken şekillenmeye başlar ve erken çocukluk ve ergenlik boyunca ilerlemeye devam eder (House, 2016). Sosyal normlar orta çocukluk döneminde prososyal davranışları şekillendirmeye başlar (House, 2018). Bu da adalet ve prososyal davranışlardaki sosyal farklılıkların ortaya çıkmaya başladığı zamana denk gelir (House, 2016; Blake vd., 2015). Ancak sosyal normların içselleştirildiği zaman olan ergenlik ve yetişkinlik boyunca duygular, normların prososyal davranışları güdülemesinde ana rolü oynar. Bunun sebebi, özellikle ihlaller başkaları tarafından gözlemlendiği ve değerlendirildiği zaman, sosyal normları ihlal etmenin utanma duygusuna sebep olmasıdır (House, 2018).

Sosyal İlişki ve Bağlılık

Prososyal davranış, bir dereceye kadar bireyin belirli bir ilişkiye ne ölçüde bağlı olduğuyla yakından ilişkilidir. Eğer bir bireyden kendi çıkarlarını ve eylemlerini, başkalarının yararı için göz ardı etmesini bekleyen tek bir yol olsaydı; o zaman herhangi bir kişiler arası ilişkiye bağlılığın, bazı davranış kalıplarını arttırması sebebiyle bu yol, yakın bir kişisel ilişki içerisinde kalacaktı. Özellikle daha küçük çocuklar arasında ilişki kurma ihtiyacı ve başkalarıyla etkileşimde bulunma isteği genellikle prososyal davranışı yönlendirmektedir (Warneken, 2015).

Ancak bir ortağın çıkarlarını kendi çıkarından üstün tutma eğilimini destekleyen belirli faktörlerin olması gerektiğinden dolayı prososyal davranışlar her ilişkinin kaçınılmaz bir sonucu değildir (Schroeder, Graziano, Agnew, & Le, 2015). Girişken bireyler için sosyal etkileşim sevindiricidir ve başkalarına destek olmak için motivasyonları, sosyal etkileşim ve yakınlık kurma isteğidir (Eisenberg vd., 2016).

Negatif Durumdan Kurtulma

“Negatif Durumdan Kurtulma Modeli”ne göre bir birey, bazı durumsal faktörlerin bir sonucu olarak prososyal davranışlar sergileyebilir. Sıkıntıya ve acı verici olaylara tanıklık etmek gibi durumsal faktörler, başkalarına yardım etme isteğini artırır (Batson, 1991). Ancak eğer empati yapan kişi sıkıntıda olan kişinin duygularını deneyimleyecekse bu gibi durumlarda bile empati hâlâ bir ön koşuldur. O zaman yardım etme isteği, ya negatif duygu uyarılmasının sıkıntılı veya acı içinde olan birine tanık olduğu zaman yaşanması sebebiyle ortaya çıkar ya da suçluluk nedeniyle kişinin benlik saygısını geliştirmek istemesinden dolayı ortaya çıkar (Salovey vd., 1991).

Din ve İnanç

Birçok dindar insan, dinin etkisinin onlara prososyal davranışları aşıladığını iddia ederken diğer insanlar prososyal davranışların kendilerini daha iyi bir insan yaptığını iddia etmektedir. Dinin sosyal davranışlar üzerindeki etkisi çelişkili (Philpott, 2007) olarak değerlendirilir. Çünkü din sosyal davranışlar için birliği ve beraberliği teşvik ederek normlar ve değerler oluşturur (Johnson, 2015). Dinî ideolojiler de dinî normlar empoze edebilir. Böylece o dine mensup olmayanlara karşı ayrımcılık yapılabilir (Obaidi vd., 2018).

Bu farklı görüşlerden bağımsız olarak birçok araştırmada dindar insanların, özellikle hayır yapma ve gönüllü olma hususunda, başkalarına destek olmaya ve yardım etmeye daha elverişli oldukları gösterilmiştir (Wiepking vd., 2014; Bekkers & Wiepking 2011). Bunun nedeni, dinî ideolojilerin insanların değerlerini ve normlarını etkilemesinden ve başkalarına yardım etme ihtiyacını hissettiren içsel mekanizmanın gelişimine olanak tanınmasından kaynaklanmaktadır. Bu doğrultuda, dinî meşguliyet ayrıca insanların sürekli olarak başkalarına yardım etmeyi hatırlattığı, bu nedenle bu tür taleplere uyma beklentisini ortaya çıkaran güzel bir sosyal ağ temin eder (Bekkers ve Wiepking, 2011). Bu gibi beklentilere uyum sağlama isteği çoğunlukla, insanlığa karşı altruizm, tüm yaratılmışların arkasındaki güce karşı altruizmdir inancı tarafından yönlendirilmektedir. Örneğin, “İyi Samiriyeli”nin Hristiyan hikâyesi ve tasavvuf kavramı olarak Îsâr, birinin diğerlerini neşelendirdiği zaman deneyimlenen tüm sevgi biçimidir.

Kültür Etkisi

Altruizm sosyalleşme deneyimlerimiz tarafından körüklenir veya engellenir ve bu deneyimler toplumdan topluma değişkenlik gösterir. İnsani değerler altruizmin ortaya çıkışında (Schwartz, 2010) güçlü bir etkiye sahip olduğu ve bu ortaya çıkış kültür tarafından şekillendirildiği için prososyal davranış ifadelerinin bir kültürel ortamdan diğerine büyük ölçüde farklılık gösterme şansının yüksek olduğu görülmektedir. Bunu

anlamak için altruizmde kültürün rolü kapsamlı bir şekilde çalışılmıştır. Sonuç olarak araştırma prososyal davranışın ortaya çıkışının ve kapsamının kültür tarafından belirlendiğini doğrulamıştır (Henrich, 2015). Kendi başına kültürden başka; yaş, cinsiyet, aile dinamikleri (bireyci veya toplumcu), bölge (kırsal veya şehir) gibi insanın demografik özellikleri de altruistik davranışları artırmak veya azaltmakta ilişkilendirilmiştir (Ricard, 2015; Draguns, 2013).

Dahası, Daniel ve meslektaşları da (2015), başkalarına yardım etme gibi prososyal davranışların İskoçya, Birleşik Krallık, Almanya, Türkiye ve İsrail boyunca farklılaştığını ve bu davranışların güçlü bir şekilde kültürel değerlerle ilgili olduğunu bulmuşlardır (Schwartz, 2010). Bu bulguların dışında birçok araştırma ulusal kültürel değerlerin ekonomik faktörlere ve insanın gelişim faktörlerine kıyasla prososyal davranışlardaki değişimleri arttıracaklarını da göstermiştir. Örneğin, Luria ve meslektaşları (2015), belirli bir toplumdaki bireylerin birbirlerine bağlanma derecesinin prososyal davranışlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu ve güç mesafesi, belirsizlik ve uzun zaman yönelimi derecesinin prososyal davranışlarıyla negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Ulusal kültürel değerlerin prososyal davranışları etkilemesinin sebepleri ayrıca Winterich ve Zhang (2014) tarafından da irdelenmiştir. Onlar toplumda içindeki yüksek güç mesafesinin, savunmasız kişiye yardım eden bireylerin yükümlülük algılarını azaltabileceğini iddia etmektedirler. Bu nedenle kolektivist toplumlar gibi yerleşik değerlere sahip toplumlardaki bireyler, başkalarının, özellikle de aile ve grup içi üyelerinin refah seviyesine kendi refah seviyelerinden daha fazla değer verme eğilimindedirler (Knafo vd., 2009). Bunun nedeni, bu gibi toplumlardaki insanların sadece kendileri için değil, bir bütün olarak toplumun düzelmesi için çalışmayı amaçlamalarıdır.

Altruizmin Çeşitleri

Kan Bağına Dayalı veya Kayırmacı Altruizm

Altruizmin bu türü, kendileriyle daha güçlü genetik benzerliklere sahip bireylere karşı insanların ve diğer türlerin ayrıcalıklı muamele sergileme meyilleri üzerine dayanır. Kayırmacı altruizm, bir bireyin yakın akrabalarına karşı altruistik olarak davranmasıdır (Clavien & Chapuisat, 2012). Bu altruistik eğilim, kapsayıcı uyumluluk kavramı tarafından en iyi şekilde açıklanmaktadır. Kapsayıcı uygunluk, bir altruistik davranışın, bundan faydalanacak kişiler altruistin yakın akrabaları olduğu zaman ortaya çıkacağını öne sürmektedir. Bu durum, bir bireyin yakın bir akrabasına fayda sağlayacak altruistik bir davranışta bulunma ihtimalinin diğerlerine kıyasla daha güçlü olduğu anlamına gelmektedir.

Bakıma Dayalı Altruizm

Ebeveyn bakımı, bizim genellikle altruistik bir eylem olarak görmediğimiz normal bir olgu hâline gelmiştir. Bakıma dayalı altruizm, savunmasız bireylerin refah seviyesini artırmayı amaçlayan bir davranış çeşididir. Memelilerin savunmasız yavrularına yoğun bir muamelede bulunması, bakım odaklı altruizmin önemli bir örneğidir. Çünkü yavrularının hayatta kalması büyük ölçüde ebeveynlerinin koruyucu teyakkuz hâlinde olmalarına (çoğu durumda annelerin) ve devamlı bakımlarına bağlıdır. Türlerine bağlı olarak ebeveyn bakımı genellikle; yiyecek temin etme, ısıtma, temizleme ve yırtıcı hayvanlara karşı korumayı kapsar (Preston, 2013).

Grup Altruizmi veya Dar Görüşlü Altruizm

Grup ittifakı insan toplumu içerisinde önemli bir kavramdır ve topluluk grupları, dernekler, kültür ve etnik gruplar; aynı inanca, dine, millete veya bölgeye mensup olanlar vb. gibi insanın çeşitli sosyal ilişki alanlarında var olmaktadır. Wilson’a göre (2002), bu grupların tüm biçimlerinin grup uyumunu artırdığı bilinmektedir. Grup altruizmi veya dar görüşlü altruizm; bir başkasının grup üyelerinin iyiliğini tercih eden bir davranışı veya bir grubun refah seviyesini dengelemeyi ve yükseltmeyi hedefleyen bir tür altruizm çeşididir.

Patolojik Altruizm

Patolojik altruizm, özü itibarıyla antisosyal olan öznel altruistik eylemleri kapsamaktadır. Patolojik altruizmin temel prensibi, altruistik davranışlarla ilgili kültürel prensiplere uyum sağlayan rasyonel bir bilinçli karar almak için gerekli olan geniş bir bilgi yelpazesinin işlenememesi üzerine odaklanan davranışlara dayanmaktadır (Oakley, 2013). Patolojik altruizm aynı zamanda başkalarının refah seviyesini artırmak için yapılan, maalesef daha fazla zarara yol açan eylemler olarak da düşünülebilir (Oakley, 2013).

Diyelim ki arkadaşınız ağrı kesicilere bağımlı oldu. Her ne zaman bundan kurtulmaya çalışsa siz daha iyi hissetmesi için daha fazla ağrı kesici almasına yardım ediyorsunuz. Siz gerçekten arkadaşınıza yardım etmeye çalışıyorsunuz ancak gerçek şu ki onu bağımlı olmaya daha da teşvik ediyorsunuz ve bu yüzden sizin altruistik davranışınız patolojiktir. Patolojik altruizm öznel fikirlerle bir tartışmaya yol açan dinî, felsefî, ideolojik, kültürel ön yargılar ve yanlış yorumlamaların bir karışımından ortaya çıkabilir.

Karşılıklı Altruizm

Karşılıklı altruizm, “Başkalarına, size nasıl davranılmasını istiyorsanız öyle davranın.” popüler kuralını benimseyen bir altruizm çeşididir (Zwick & Fletcher, 2013).

Karşılıklı altruizm; uzaktan akrabalar, meslektaşlar ve arkadaşlar gibi grup içi üyeler arasında yaygındır. Karşılıklı altruizmde motivasyon daima geri dönüş beklentilerindedir. Yani muhatabın benzer şekilde davranması veya gelecekte altruistik davranışın karşılığını vermesi beklenir (Clavien & Chapuisat, 2012).

Altruizm ve Prososyal Davranışlar Nasıl Teşvik Edilebilir?

Tüm insani organizasyonlarda yöneticiler, altruizmi ve prososyal davranışları teşvik etmek isterler. Fakat altruizmin ve prososyal davranışın gelişimi, insanların diğerlerinin çıkarlarıyla kendi çıkarlarını dengelemek zorunda olmaları sebebiyle karmaşık bir vazifedir. İyi haber şu ki insanlar pozitif ruh hâlinde oldukları zaman daha altruistik, iş birliği ve destekleyici davranma eğilimindedirler.

Bu sebeple günlük etkileşim bağlamında empati, bazen duygusal yıpranmaya yol açsa da altruistik motivasyonun en sık tanımlanan tetikleyicisi olmuştur (Batson vd., 2011). Empatik hisler, yardım etmekten vazgeçilmesi gereken durumlarda bile başkalarına yardım etme isteğini tetikler. Böylelikle altruizmi ve prososyal davranışları geliştirmek için kayda değer bir şekilde duygusal etkilenmeyi sınırlandıran yöntemler vasıtasıyla empatiyi geliştirmek avantajlıdır.

Böyle bir kayda değer uygulama sevgi-nezaket meditasyonudur (SNM). Bu meditasyon, yoğun dikkat, otantik ve sıcak pozitif duyguların içsel olarak gelişimini gerektirir. Son meta analiz çalışmaları SNM müdahalelerinin iyi oluşu, sağlığı (Galante vd., 2014) ve pozitif duyguları artırdığını göstermiştir (Zeng vd., 2015). Sevgi-nezaket meditasyonunun şefkati, altruistik davranışları (Weng vd., 2013; Klimecki vd., 2013) ve empatiyi de artırdığı bildirilmiştir (Leppma & Young, 2016).

Sonuç

Altruizm herkes tarafından değer verilip sevilmesinin yanında artık altruizm hakkında eskisinden çok daha fazla şey biliyoruz. Bu bölümde, altruizmin disiplinlerarası kavramsal çerçevesinin ardından, pozitif psikolojinin neden altruizmden etkilendiğini anlamaya çalışarak başladık. Pozitif psikolojinin neden altruizmi artırmaya çalıştığıyla ilgili olarak başkaları arasında bir başlangıç faktörü olarak iyi haberlere duyulan özlemi vurguladık.

Altruizm ve prososyal davranışları artıran faktörler üzerine; başkaları arasında içselleştirilmiş normlar, negatif durumdan kurtulma, empati ve sosyal ilişkinin, altruizmin ve prososyal davranışların güçlü bir belirleyicisi olduğunu ortaya koyan deneysel bulgular vardır.

Önerilen Kaynaklar

- Padilla-Walker, L. M., & Carlo, G. (Eds.). (2015). Prosocial development: A multidimensional approach. Oxford University Press.
- Niall S., & Jonathan S. (2009). Altruism. *Icelandic E-Journal of Nordic and Mediterranean Studies*, 4(1), 95-96
- Exline, J. J., Lisan, A. M., & Lisan, E. R. (2012). Reflecting on Acts of Kindness Toward the Self: Emotions, generosity, and the role of social norms. *The Journal of Positive Psychology*, 7(1), 45–56.
- Shane J. Lopez, Jennifer Teramoto Pedrotti, C. R. Snyder. (2015). Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths (3rd Edition). *Sage Publication*

Kaynakça

- Aknin, L. B., Broesch, T., Hamlin, J. K., & Van de Vondervoort, J. W. (2015). Prosocial Behavior Leads to Happiness in a Small-scale Rural Society. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(4), 788.
- Aked, J., Marks, N., Cordon, C., & Thompson, S. (2008). Five Ways to Wellbeing: The evidence. from <http://www.neweconomics.org/publications/entry/fiveways-to-well-being-the-evidence>
- Aked, J., & Thompson, S. (2011). Five Ways to Wellbeing: New applications, new ways of thinking. from <http://www.neweconomics.org/publications/entry/wellbeing-evidence-for-a-review>.
- Alden, L. E., & Trew, J. L. (2013). If it Makes You Happy: Engaging in kind acts increases positive affect in socially anxious individuals. *Emotion*, 13, 64–75. doi:10.1037/a0027761.
- Albuquerque, B. (2017). What is Subjective Wellbeing? Understanding and measuring subjective wellbeing. *Positivepsychology.org*
- Batson, C. D., Ahmad, N., & Lishner, D. A. (2011). Empathy and Altruism. In Lopez, S. J. & Snyder, C. R. (Eds.). Oxford handbook of positive psychology, 2nd Edition (417-426). *New York, NY: Oxford University Press*.
- Batson, C.D., Duncan, B.D., Ackerman, P., Buckley, T., Birch, K., & Cialdini, R.B., et al. (2007). Does True Altruism Exist? In: Taking sides: *Clashing views in social psychology*. 2nd ed. *New York, NY: McGraw-Hill; US. 2007; 348-71*.
- Batson, C.D. (1991). The Altruism Question: Toward a social psychological answer. *Hillsdale, NJ, England: Lawrence Erlbaum Associates, Inc; England*.
- Batson, C. D., Lishner, D. A., & Stocks, E. L. (2015). The Empathy-Altruism Hypothesis. In D. A. Schroder & W. G. Graziano (Eds.), *The Oxford handbook of prosocial behavior*. *New York, NY: Oxford University Press*.
- Bekkers, R., & Pamala W. (2011). Who gives? A literature review of predictors of charitable giving. Part one: ' Religion, education, age and socialization. *Voluntary Sector Review* 2(3):337–65
- Blake, P. R., McAuliffe, K., Corbit, J., Callaghan, T. C., Barry, O., Bowie, A., ... Warneken, F. (2015). The Ontogeny of Fairness in Seven Societies. *Nature*, 528(7581), 258–261. doi:10.1038/nature15703
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing Social Support May Be More Beneficial Than Receiving It Results from a Prospective Study of Mortality. *Psychological Science*, 14(4), 320-327.

- Buchanan, K. E., & Bardi, A. (2010). Acts of kindness and Acts of Novelty Affect Life satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 150, 235–237. doi:10.1080/00224540903365554
- Chase B.W. (2020). Psychological Egoism. Naturalistic Epistemology: *The internet Encyclopedia of Philosophy*. ISSN 2161-0002, <https://www.iep.utm.edu/>, 2020. 25/07/2020
- Clavien, C., & Chapuisat, M. (2012). Altruism Across Disciplines: One-word, multiple meanings. *Biology & Philosophy*, 28(1), 125-140. doi:10.1007/s10539-012-9317-3
- Dambrun, M., & Ricard M. (2011). Self-Centeredness and Selflessness: A Theory of Self-Based Psychological Functioning and Its Consequences for Happiness. *Review of General Psychology*. 2011; 15:138-57.
- Dan, W. (2020). Hedonism. “Naturalistic Epistemology” *The Internet Encyclopedia of Philosophy*, ISSN 2161-0002, <https://www.iep.utm.edu/>, July 18, 2020.
- Daniel, E., Bilgin, A. S., Brezina, I., Strohmeier, C. E., & Vainre, M. (2015). Values and Helping Behavior: a study in four cultures. *International Journal of Psychology*. 50, 186–192. doi: 10.1002/ijop.12086
- Decety, J., Bartał, I. B.-A., Uzefovsky, F., & Knafo-Noam, A. (2015). Empathy as a Driver of Prosocial Behaviour: highly conserved neurobehavioural mechanisms across species. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 371(1686), 20150077. doi:10.1098/rstb.2015.0077
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2002). Subjective Well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C.R Snyder & S.J Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology*. Oxford and New York: Oxford University Press.
- Diener E, Oishi S, Lucas RE. (2009). Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. The Oxford handbook of positive psychology. New York: Oxford Library.
- Donaldson, S. I., Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (Eds.). (2011). *Applied Positive psychology: Improving everyday life, health, schools, work, and society*. London: Routledge Academic.
- Dougherty, N. (2017). Altruistic Self. *Dialogue & Nexus*|Volume 4
- Dovidio, JF. and Penner, LA. (2004). Helping and Altruism. In: Brewer MB, Hewstone M, editors. *Emotion and motivation*. Malden: Blackwell Publishing, 247-80
- Draguns, J. G. (2013). Altruism in its Personal, Social and Cultural Contexts: An introduction. In D. A. Vakoch (Ed.), *Altruism in cross-cultural perspective*. San Francisco, CA: Springer.
- Dunn, E. W., Ashton-James, C.E., Hanson, M.D., & Aknin, L.B. (2010). On the Costs of Self-interested Economic Behavior: How Does Stinginess Get Under the Skin? *Journal of Health Psychology*, 15(4), 627-633
- Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending Money on Others Promotes Happiness. *Science*, 319(5870), 1687-1688.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Spinrad, T. L. (2006). Prosocial Development. In N. Eisenberg, W. Damon, & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 3, Social, emotional, and personality development* (6th edition). Hoboken, NJ: Wiley.
- Eisenberg, N., VanSchyndel, S. K., & Spinrad, T. L. (2016). Prosocial Motivation: Inferences from an Opaque Body of Work. *Child Development*, 87(6), 1668–1678. doi:10.1111/cdev.12638
- Feigin, S., Owens, G., & Goodyear-Smith, F. (2014). Theories of Human Altruism: A systematic review. *Annals of Neuroscience and Psychology*, 1(1), 1-9.

- Froh, J. J. (2004). The History of Positive Psychology: Truth Be Told. *NYS Psychologist*, 16(3), 18–20.
- Galante, J., Galante, I., Bekkers, M.-J., & Gallacher, J. (2014). Effect of Kindness-Based Meditation on Health and Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(6), 1101–1114.
- Gardner, A. (2015). The Genetical Theory of Multilevel Selection. *Journal of Evolutionary Biology*, 28, 305–319. doi: 10.1111/jeb.12566
- Grant, A. M., & Berry, J. W. (2011). The Necessity of Others is the Mother of Invention: Intrinsic and prosocial motivations, perspective taking, and creativity. *Academy of Management Journal*, 54, 73–96.
- Grant, A. M., & Sonnentag, S. (2010). Doing Good Buffers Against Feeling Bad: Prosocial impact compensates for negative task and self-evaluations. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 111, 13–22.
- Hamlin, J.K. (2013). Moral Judgment and Action in Preverbal Infants and Toddlers Evidence for an Innate Moral Core. *Current Directions of Psychological Science*. doi:10.1177/0963721412470687.
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). The Feeling of Meanings-Information. *Personality and Social Psychology Review*, 18, 153–167.
- Henrich, J., Ensminger, J., McElreath, R., Barr, A., Barrett, C., Bolyanatz, A., ... Ziker, J. (2011). Markets, Religion, Community Size, and the Evolution of Fairness and Punishment. *Science*, 327.
- Henrich, J. (2015). Culture and Social Behavior. *Current Opinion in Behavioral Science*, 3. doi: 10.1016/j.cobeha.2015.02.001
- House, B. R. (2016). Diverse Ontogenies of Reciprocal and Prosocial Behavior: cooperative development in Fiji and the United States. *Developmental Science*, 20(6), e12466. doi:10.1111/desc.12466
- House, B. R. (2018). How Do Social Norms Influence Prosocial Development? *Current Opinion in Psychology*, 20. doi:10.1016/j.copsyc.2017.08.011
- Johnson, D. (2015). *God Is Watching You: How the Fear of God Makes Us Human*. New York: Oxford University Press.
- Kahana E, Kelley-Moore J, Kahana B. (2012). Proactive Aging: A longitudinal study of stress, resources, agency, and well-being in late life. *Aging and Mental Health*, 16(4).
- Klimecki, O. M., Leiberg, S., Lamm, C., & Singer, T. (2013). Functional Neural Plasticity and Associated Changes in Positive Affect After Compassion Training. *Cerebral Cortex*, 23(7), 1552–1561. doi:10.1093/cercor/bhs142
- Knafo, A., Schwartz, S. H., and Levine, R. (2009). Helping Strangers is Lower in Embedded Cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 40. doi: 10.1177/ 0022022109339211
- Krause, N. (2009). Meaning in Life and Mortality. *The Journals of Gerontology Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 64.
- Kurtz, J. L., & Lyubomirsky, S. (2008). Toward a Durable Happiness. In S. J. Lopez (Ed.), *Positive psychology: Exploring the best in people* (Vol. 4, pp. 21–36)., Pursuing human flourishing Westport, CT: Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group
- Lamm, C., Decety, J., Singer, T. (2011). Meta-Analytic Evidence for Common and Distinct Neural Networks Associated with Directly Experienced Pain and Empathy for Pain. *Neuroimage* 54. (doi:10.1016/j.neuroimage.2010.10.014)

- Lawton, M.P., Moss M.S., Winter, L., Hoffman, C. (2002). Motivation in Later Life: Personal projects and wellbeing. *Psychology and Aging*. 2002; 17:539–547.10.1037/0882-7974.17.4.539
- Leppma, M., & Young, M. E. (2016). Loving-Kindness Meditation and Empathy: A wellness group intervention for counseling students. *Journal of Counseling and Development: JCD*, 94(3), 297-305. doi: <http://proxy.library.upenn.edu:2155/10.1002/jcad.12086>
- Luria, G., Cnaan, R. A., & Boehm, A. (2015). National Culture and Prosocial Behaviors: results from 66 countries. *Nonprofit & Voluntary Sector Quarterly*. 44. doi: 10.1177/0899764014554456
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22. doi:10.1177/0963721412469809
- Marshall, J.A. (2016). What is Inclusive Fitness Theory, and What is it for? *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 12. doi:10.1016/j.cobeha.2016.09.2015.
- Nadav, K. (2017). Prosocial Behavior Increases Perceptions of Meaning in Life. *The Journal of Positive Psychology*, 12:4. DOI: 10.1080/17439760.2016.1209541
- Nelson, S. K., Della Porta, M. D., Jacobs Bao, K., Lee, H. C., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2015). “It’s up to you”: Experimentally manipulated autonomy support for prosocial behavior improves well-being in two cultures over six weeks. *The Journal of Positive Psychology*, 10, 463-476. doi:10.1080/17439760.2014.983959
- Nelson, S. K., Layous, K., Cole, S. W., & Lyubomirsky, S. (2016). Do unto Others or Treat Yourself? The effects of prosocial and self-focused behavior on psychological flourishing. *Emotion*, 16(6), 850.
- Niall S., & Jonathan S. (2009). Altruism. *Icelandic E-Journal of Nordic and Mediterranean Studies*, 4(1)
- Numan, M. (2015). *Neurobiology of Social Behavior*. San Diego: Academic Press.
- Obaidi, M., Kunst, J. R., Kteily, N., Thomsen, L., & Sidanius, J. (2018). Living under Threat: Mutual threat perception drives anti-Muslim and anti-Western hostility in the age of terrorism. *European Journal of Social Psychology*, 48(5), 567-584.
- Okasha, S. (2003). Biological Altruism (Stanford Encyclopedia of Philosophy). In *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. <https://plato.stanford.edu/entries/altruism-biological/>
- Oakley, B. A. (2013). Concepts & Implications of Altruism Bias and Pathological Altruism. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(Supplement_2), 10408-10415. Doi10.1073/pnas.130
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of Character and Wellbeing. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619. doi:10.1521/jscp.23.5.603.50748
- Philpott, D. (2007). “Explaining the Political Ambivalence of Religion.” *American Political Science Review* 101(3): 505–25.
- Pressman, S. D., Kraft, T. L., & Cross, M. P. (2015). It’s Good to do Good and Receive Good: The impact of a ‘pay it forward’ style kindness intervention on giver and receiver well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 10, 293-302. doi: 101080/17439760.2014.965269
- Preston, S.D. (2013). The Origins of Altruism in Offspring Care. *Psychol Bulletin*.139:1305–1341.
- Ramayah, T., Lee, J. W. C., & Mohamad, O. (2010). Green Product Purchase Intention: Some insights from a developing country. *Resources, Conservation and Recycling*, 54(12), 1419– 1427. <http://doi.org/10.1016/j.resconrec.2010.06.007>
- Ricard, M. (2015). *Altruism: The power of compassion to change the world*. New York, NY: Little, Brown and Company.

- Richerson, P., Baldini, R., Bell, A. V., Demps, K., Frost, K., Hillis, V., Mathew, S., Newton, E.K., Naar, N., Newson, L., Ross, C., Smaldino, P.E., Waring, T.M., & Zefferman, M. (2016). Cultural Group Selection Plays an Essential Role in Explaining Human Cooperation: A sketch of the evidence. *Behavioral and Brain Science*, 39. doi:10.1017/S0140525X1400106X.
- Ross, S. M. (2011). Egoism and The Everyday Consumer: Developing A New Theory on Prosocial Behaviors in Consumption Contexts. In AMA Summer Educators' Conference Proceedings. San Francisco: *American Marketing Association*.
- Rowland, L. (2018). Kindness: Society's golden chain. *The Psychologist*, 31, 30-35.
- Salovey, P., Mayer, J.D., & Rosenhan D.L. (1991). Mood and Helping: Mood as a Motivator of Helping and Helping as a Regulator of Mood. In: Clark MS, editor. *Prosocial Behavior*. SAGE Publications; 215-37.
- Schroeder, D. A., Graziano, W. G., Agnew, C. R., & Le, B. (2015). Prosocial Behavior in Close Relationships. *The Oxford Handbook of Prosocial Behavior*. doi:10.1093/oxfordhb/9780195399813.013.021
- Schwartz, S.H., & Howard, J. (1981). A Normative Decision-Making Model of Altruism. In: Rushton JP, Sorrentino RM, editors. *Altruism and Helping Behavior*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum Associates.
- Schwartz, S. H. (2010). Basic values: How they motivate and inhibit prosocial behavior. In M. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.), *Prosocial motives, emotions, and behavior*. Washington, DC: *American Psychological Association*.
- Schwartz, C., Quaranto, B. R., & Gray, K. (2013). Altruism and Health: Theoretical perspectives. In A. Efklides & D. Moraitou (Eds.), *A positive psychology perspective on quality of life. Social Indicators Research Series, 51*. Dordrecht, Netherlands: Springer
- Scott, E. (2018). How to Practice Loving Kindness Meditation. <https://www.verywellmind.com/how-to-practice-loving-kindness-meditation-3144786>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
- Sneed, R. S., & Cohen, S. (2013). A Prospective Study of Volunteerism and Hypertension Risk in Older Adults. *Psychology & Aging*, 28(2), 578-586.
- Sober, E., & Wilson, D. S. (1998). *Unto others: The evolution and psychology of unselfish behavior*. Cambridge, MA: *Harvard University Press*
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and Alleviating Depressive Symptoms with Positive Psychology Interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487. doi:10.1002/jclp.20593
- Stern, J.A, & Cassidy, J. (2018). Empathy from Infancy to Adolescence: An attachment perspective on the development of individual differences. *Developmental Review*, 47:1–22. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2017.09.002>
- Symeonidou, D., Moraitou, D., Pezirkianidis, C., & Stalikas, A. (2018). Promoting Subjective Wellbeing through a Kindness Intervention. *Hellenic Journal of Psychology*, 16, 1-21.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist*, 55, 99–109
- Warneken, F. (2015). Are Social Norms and Reciprocity Necessary for Early Helping? *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 112, E1052. doi:10.1073/pnas.1423750112

- Warneken, F., & Tomasello, M. (2009). The Roots of Human Altruism. *British Journal of Psychology*, 455–471
- Weng, H. Y., Fox, A. S., Shackman, A. J., Stodola, D. E., Caldwell, J. Z. K., Olson, M. C., ... Davidson, R. J. (2013). Compassion Training Alters Altruism and Neural Responses to Suffering. *Psychological Science*, 24(7), 1171–1180.
- Wiepking, P., Bekkers, R. H., & Osili, U. O. (2014). Examining the Association of Religious Context with Giving to Non-profit Organizations. *European sociological review*, 30(5), 640-654.
- Wilson, D.S. (2002). Darwin's Cathedral: evolution, religion, and the nature of society. *University of Chicago Press, Chicago*
- Winterich, K. P., & Zhang, Y. (2014). Accepting Inequality Deters Responsibility: how power distance decreases charitable behavior. *Journal of Consumer Research*. 41, 274–293. doi: 10.1086/675927
- Zaki, J., & Mitchell, J. P. (2013). Intuitive Prosociality. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 466-470.
- Zeng, X., Chiu, C. P. K., Wang, R., Oei, T. P. S., & Leung, F. Y. K. (2015). The Effect of Loving-Kindness Meditation on Positive Emotions: A Meta-Analytic Review. *Frontiers in Psychology*, 6. doi:10.3389/fpsyg.2015.01693
- Zevallos, Duleyka. (2011). Sociology of altruism. *Wordpress.com*
- Zwick, M., & Fletcher, J. A. (2013). *Levels of Altruism. Biological Theory*, 9(1), 100–107. doi:10.1007/s13752-013-0145-8