

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK İYİ  
OLUŞ VE YAŞAMDA ANLAMIN YORDAYICISI  
OLARAK PROSOSYAL DAVRANIŞLAR**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DAMLA YILDIZ**

**ANKARA  
TEMMUZ, 2021**



**ANKARA ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK İYİ  
OLUŞ VE YAŞAMDA ANLAMIN YORDAYICISI  
OLARAK PROSOSYAL DAVRANIŞLAR**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DAMLA YILDIZ**

**DANIŞMAN: DOÇ. DR. GÖKHAN ATİK**

**ANKARA  
TEMMUZ, 2021**

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Damla YILDIZ adlı öğrencinin hazırladığı “Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluş ve Yaşamda Anlamlı Yordayıcısı Olarak Prososyal Davranışlar” başlıklı bu çalışma Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı’nda jüri üyelerince oy birliği ile **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Başkan: Dr. Öğr. Üyesi Onur ÖZMEN

Üye: Doç. Dr. Selen DEMİRTAŞ ZORBAŞ

Üye: Doç. Dr. Gökhan ATİK

ONAY

Bu tez Ankara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim - Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca jüri üyeleri tarafından 29/06/2021 tarihinde, Enstitü Yönetim Kurulunca ...../...../20..... tarihinde kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Yasemin KEPENEKÇİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

## ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgileri akademik yazım kurallarına uygun biçimde raporlaştırdığımı ve bunları etik ilkelere (atıfta bulunulan tüm yapıtlara kaynaklarda yer verilmesi, tezde kullanılan bilgi ve belgelere resmi yollarla ulaşılması ve bunların aslı bozulmadan kullanılması vb.) uygun olarak elde ettiğimi ve sunduğumu bildiririm.

Damla Yıldız

## ÖZET

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE YAŞAMDA ANLAMIN YORDAYICISI OLARAK PROSOSYAL DAVRANIŞLAR

YILDIZ, Damla

Yüksek Lisans, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Gökhan Atik

Temmuz, 2021, xiv + 142 Sayfa

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin prososyal davranış sergilerken bu davranışın hangi alt boyutlarını tercih ettiklerinin ve psikolojik iyi oluş ve yaşamda anlamı yordamada prososyal davranışların rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya toplamda 409 üniversite öğrencisi (%73.8 kadın, %26.2 erkek) katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Prososyal Davranışlar Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin en sık prososyal davranış sergileme şekli sırasıyla; gizli, itaatkâr, özgeci ve kamusal olarak belirlenmiştir. Yapılan çoklu regresyon analizleri sonucunda, prososyal davranışlar ve psikolojik iyi oluş değişkenleri ile ilgili; özgeci, itaatkâr ve gizli prososyal davranışların psikolojik iyi oluşu pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı, ancak kamusal prososyal davranışların ise yordamadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Prososyal davranış ve yaşamda anlam değişkenleri ile ilgili ise; özgeci ve gizli prososyal davranışların yaşamda anlamı pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı, ancak itaatkâr prososyal davranışların yordamadığı, kamusal prososyal davranışların ise negatif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Araştırmada elde edilen sonuçların, genç yetişkinlerin gönüllü şekilde sergiledikleri yardım davranışlarının ve bu davranışların ilgili değişkenlerle ilişkilerinin; kişisel, ailevi ve kültürel değerlerle, bireysel gelişim seviyeleriyle, davranış sergilerken kullandıkları motivasyon kaynağıyla ve empati, sempati ve perspektif alma benzeri bilişsel süreçlerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

**Anahtar Sözcükler:** Prososyal davranışlar, psikolojik iyi oluş, yaşamda anlam.

## ABSTRACT

### PROSOCIAL BEHAVIORS AS PREDICTORS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND MEANING IN LIFE OF UNIVERSITY STUDENTS

YILDIZ, Damla

M.Sc., Department of Educational Sciences

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Gökhan ATİK

July, 2021, xiv + 142 Pages

In this study, it was aimed to examine which sub-dimensions of prosocial behaviors university students and the role of prosocial behaviors in predicting psychological well-being and meaning in life exhibit. In total, 409 university students (73.8% female, 26.2% male) participated in this research. Psychological Well-Being Scale, Meaning in Life Questionnaire, Prosocial Behaviors Scale were used as data collection tools. According to the results, the most common prosocial behaviors of university students are as respectively anonymous, compliant, altruistic and public prosocial behaviors. As a result of multiple regression analyses, related to prosocial behaviors and psychological well-being variables; it was found that altruistic, compliant and anonymous prosocial behaviors positively and significantly predicted psychological well-being, but public prosocial behaviors did not. Regarding prosocial behaviors and meaning in life variables, it was found that altruistic and anonymous prosocial behaviors positively and significantly predicted meaning in life, but compliant prosocial behaviors did not, while public prosocial behaviors negatively and significantly predicted it. The results obtained in the research indicate that the helping behaviors of young adults voluntarily and the relationships of these behaviors with the relevant variables are related to personal, family and cultural values, individual development levels, the source of motivation they use while exhibiting the behavior and cognitive processes such as empathy, sympathy, and perspective taking.

**Key Words:** Prosocial behaviors, psychological well-being, meaning in life.

## ÖNSÖZ

Yüksek lisans hayatımın ilk gününden son gününe kadar pozitif enerjisini sürekli hissettiğim, karşıma çıkan sorunların aslında çok da sorun olmadığını her tavrıyla hissettiren ve her seferinde sürece yeniden odaklanmamı sağlayan, kendisi yalnızca var olduğu için bile etrafına ışık saçan değerli tez danışmanım Doç. Dr. Gökhan ATİK'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Onun rehberliğiyle bu süreci geçirmiş olmak benim için muhteşem bir deneyimdi.

Yine eğitim hayatım süresince fikir ve görüşleriyle mesleğime ve daha da önemlisi hayatıma farklı bakış açıları ile bakmamı sağlayarak kişisel ve mesleki gelişimime önemli katkıları olan, derste kurduğu birkaç cümleyle araştırma konumun fikir babası olan, paylaşımlarımızı ve desteğini her zaman gülümseyerek hatırlayacağım sayın hocam Prof. Dr. İlhan YALÇIN'a; tez savunmamda yer alan ve değerli zamanlarını ayırıp tezime büyük katkılar sunan değerli jüri üyelerim Doç. Dr. Selen Demirbaş ZORBAZ ve Dr. Onur ÖZMEN'e; ne zaman birlikte zaman geçirme fırsatı yakalasam, bana önce kim olduğumu yeniden hatırlatıp sonrasında ise engin tecrübelerini benimle paylaşan değerli hocam Mahmut KIZILBOĞA'ya,

Bana kız kardeş eksikliğini hiç yaşatmayan, birlikte büyüdüğüm, benliğimdeki izlerini her daim hissettiğim, biri kolum diğeri kanadım, seçilmiş ailem Günce ACI ve Sena HAYTA'ya; yılmadan usanmadan her kahkahama ve her derdime ortak olan manevi abim Burak ÇAKMAN'a; yüksek lisans eğitimim boyunca yardım ve desteğini öylesine içten şekilde paylaşan değerli sınıf arkadaşım Hatice Kübra YAŞAR'a ve beni bu süreçte motive eden bütün diğer güzel yürekli dostlarıma;

Ne zaman ayağım takılsa hem elini uzatıp kalkmam için bana destek olan hem de o taşın neden karşıma çıktığını benimle birlikte sorgulayan canım abim Hakan Sencer YILDIZ'a; yaşamdaki her serüvenimde arkamda güvenini hissettiğim, desteğini benden bir an bile esirgemeyen, ne kadar güçlü olduğumu ve her şeyden önce kendime inanmam gerektiğini sürekli hatırlatan, çalışkanlığı ve disiplini ile bana her daim örnek olan canım babam Sebahattin YILDIZ'a ve o güzel yüreği, harika gülümsemesi, her yere ışık saçan enerjisiyle rol model olan; bana sevgiyi, iyiliği, merhameti, fedakârlığı, şükran ve şefkati öğreten, bu konuyu araştırma merakımın tohumlarını daha küçükken ekip, o günden beri yeşermesi ve büyümesi için her daim sulayan biriciğim, kraliçem, canım annem Zeynep YILDIZ'a;

Ve son olarak; dünyaya ve evrene bakış açımı değiştiren, kendi benliğimi, yaşamımın anlamını, varoluşumun amacını sürekli sorgulamamı sağlayan, ne olursa olsun doğru yolda olmam gerektiğini her an hatırlatan, potansiyelim farkına varıp daha iyisi için uğraşmamı sağlayan, varlığımın en derin noktalarıyla sımsıkı bağlı olduğum canım teyzem Hatice İNAN'a teşekkür ederim.

İyi ki varsınız ve iyi ki birbirimizi seğmişiz.



*“Nazik bir hareket yapmanın sevincini sık sık hissetmediyseniz, çok şey ihmal etmişsiniz.*

*En önemlisi, kendinizi.”*

A. Nelen

## İÇİNDEKİLER

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ.....	iii
ÖZET .....	iv
ÖNSÖZ.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar DİZİNİ.....	xii
ŞEKİLLER DİZİNİ .....	xiii
KISALTMALAR .....	xiv
BÖLÜM I .....	1
GİRİŞ.....	1
Problem.....	1
Amaç.....	8
Önem.....	8
Sınırlılıklar .....	11
Tanımlar.....	11
BÖLÜM 2.....	13
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	13
Psikolojik İyi Oluş .....	13
Psikolojik İyi Oluş Modelinin Kuramsal Temelleri.....	17
Psikolojik İyi Oluş Modelinin Boyutları.....	19
Yaşamda Anlam.....	23
Varoluşçu Terapi ve Yaşamda Anlam .....	27
Victor Frankl – Logoterapi.....	29
Wong – Anlam Merkezli Terapi .....	31
Steger’in Anlam Kuramı .....	33
Anlamın Varlığı ve Anlam Arayışı .....	34
Sosyal Davranışlar .....	36
Sosyal Davranışın Temel Öğeleri.....	37
Sosyal Davranışların Kuramsal Açıklamaları .....	41
Sosyal Davranış Türleri.....	47
Sosyal Davranışa Etki Eden Faktörler.....	48
Sosyal Davranışlar ve İlgili Değişkenler .....	55

Prososyal Davranışlar ve Psikolojik İyi Oluş.....	55
Prososyal Davranışlar ve Yaşamda Anlam .....	59
BÖLÜM 3 .....	62
YÖNTEM.....	62
Araştırmanın Modeli.....	62
Katılımcılar .....	62
Verilerin Toplanması.....	65
Veri Toplama Araçları .....	65
Kişisel Bilgi Formu .....	66
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ).....	66
Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ).....	67
Prososyal Davranış Ölçeği (PDÖ).....	68
Verilerin Çözümlemesi .....	69
BÖLÜM 4.....	71
BULGULAR VE YORUMLAR .....	71
Prososyal Davranışlar, Yaşamda Anlam ve Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Betimsel İstatistikler .....	71
Prososyal Davranışlar, Yaşamda Anlam ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler	72
Psikolojik İyi Oluş ve Yaşamda Anlamın Yordayıcısı Olarak Prososyal Davranışlar	74
Prososyal Davranışın Alt Boyutlarını Sergileme Düzeylerine İlişkin Yorumlar.....	78
Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Prososyal Davranışlara İlişkin Yorumlar .	83
Yaşamda Anlamın Yordayıcısı Olarak Prososyal Davranışlara İlişkin Yorumlar ....	89
BÖLÜM 5.....	95
SONUÇLAR VE ÖNERİLER .....	95
Sonuçlar .....	95
Öneriler .....	96
Genç Yetişkinlerle Çalışan Psikolojik Danışmanlara ve Ruh Sağlığı Çalışanlarına Yönelik Öneriler.....	96
Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	100
EKLER .....	132
EK 1. Kişisel Bilgi Formu .....	133
EK 2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği .....	134
EK 3. Yaşamda Anlam Ölçeği.....	135
EK 4. Prososyal Davranış Ölçeği.....	136
EK 5. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği İzin Metni .....	137

EK 6. Yaşamda Anlam Ölçeği İzin Metni .....	138
EK 7. Prososyal Davranış Ölçeği İzin Metni.....	139
EK 8. Etik Kurul Onayı .....	140
BENZERLİK BİLDİRİMİ .....	141
ÖZGEÇMİŞ.....	142



## TABLULAR DİZİNİ

Şekil	Sayfa
Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı .....	63
Tablo 2. Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Üniversitelere Göre Dağılımı.....	64
Tablo 3. Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Alanlara Göre Dağılımı.....	65
Tablo 4. Prososyal Davranışlar, Yaşamda Anlam ve Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Betimleyici İstatistikler .....	71
Tablo 5. Prososyal Davranışlar, Yaşamda Anlam ve Psikolojik İyi Oluş Puanları Arasındaki Korelasyon Değerleri.....	73
Tablo 6. Prososyal Davranışlar Puanının Psikolojik İyi Oluş Puanını Yordama Durumu.....	75
Tablo 7. Prososyal Davranışlar Alt Boyut Puanlarının Psikolojik İyi Oluş Puanını Yordama Durumu.....	75
Tablo 8. Prososyal Davranışlar Puanının Yaşamda Anlam Puanını Yordama Durumu	76
Tablo 9. Prososyal Davranışlar Alt Boyut Puanlarının Yaşamda Anlam Puanını Yordama Durumu.....	77

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil

Sayfa

Şekil 1. Ryff'in psikolojik iyi oluş modelinin boyutları ve kuramsal temelleri ..... 16



## KISALTMALAR

PİÖÖ	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
YAÖ	Yaşamda Anlam Ölçeği
PDÖ	Prososyal Davranışlar Ölçeği
AFA	Açımlayıcı Faktör Analizi
DFA	Doğrulayıcı Faktör Analizi
VIF	Vairance Inflation Faktör
KMO	Kaiser-Meyer-Olkin
NFI	Normal Fit Index
CFI	Comparative Fit Index
GFI	Goodness of Fit Index
AGFI	Adjuster Goodness of Fit Index
SRMR	Standardized Root Mean Square Error of Approximation
RMSEA	The Root Mean Square Error
SGD	Sembolik Gelişim Modeli

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Bu bölümde öncelikle araştırmanın problem durumu ortaya konulmuş, ne amaçla yapıldığı ve ne öneme sahip olduğu hakkında bilgiler verilmiştir. Sonrasında ise araştırmanın sahip olduğu sınırlılıklara ve araştırma değişkenlerinin tanımlarına yer verilmiştir.

#### Problem

Davranış bilimlerinde 20. yüzyılın hikâyesi “iki adım ileri, bir adım geri” şeklinde özetlenebilmektedir (Keyes ve Haidt, 2002). Geleneksel psikoloji insanları negatiften sıfıra nasıl çıkartacağını öğrenmiştir fakat sıfırdan pozitifte nasıl yükselteceğini bilmemektedir (Gable ve Haidt, 2005). Stres ve işlev bozukluğu üzerine çalışmak için eksiksiz bir araç kutusuna sahip olan geleneksel psikoloji, her zaman sorun olanı tedavi etmekle ilgilenmiştir (Keyes ve Haidt, 2002). Bu baskın olumsuz yanlılık sonucu; ruh sağlığı uzmanları dikkatlerinin çoğunu patoloji tanı ve tedavisine, insanların önyargılarına ve hatalarına yöneltmiştir (Sheldon ve King, 2001). Onlarca yıllık ruh sağlığı araştırmaları birçok rahatsızlığı tedavi etmeyi başarsa da sağlıklı birçok insanın rahatsız olmasını önleyememiştir (Keyes ve Lopez, 2002). Çünkü sorunun olmasını engellemek, iyiyi teşvik etmekle aynı şey değildir (Keyes ve Haidt, 2002). Diğer bir deyişle, klinik anlamda işlev gösteren ve yalnızca hasara odaklanan geleneksel psikoloji, bireyin gizil güçlerini ve ruh sağlığını nelerin koruduğunu ihmal etmiştir (Seligman, 2002).

Ruhsal problemlerin tedavisinde süregelen bu anlayışın eksik ve yetersiz olduğu düşüncesi yeni açıklamaların ve düşünce sistemlerinin oluşmasına neden olmuştur (Hefferon ve Boniwell, 2018). Bireylerin yalnızca olumsuz yönlerine odaklanmayı eleştiren Martin Seligman'ın çalışmaları sonucu, optimal işleyiş ve buna katkıda bulunan koşul ve süreçlere vurgu yapan pozitif psikoloji akımı ortaya çıkmıştır (Gable ve Haidt, 2005). Pozitif psikoloji akımı bireylerin güçlerinin ve erdemlerinin bilimsel çalışmasından başka bir şey değildir. Bu akım neyin işe yaradığı ve neyin gelişmekte

olduğu ile ilgilenerek “ortalama insanı” yeniden tanımlamaya çalışmaktadır (Sheldon ve King, 2001). Bireylerin zayıf yönleri ve problemlerinden ziyade güçlü yönlerine ve çözüm becerilerine odaklanmakta ve oluşabilecek ruh sağlığı sorunlarının önlenmesine yardımcı olmaktadır (Gable ve Haidt, 2005). Çünkü yalnızca patolojiye odaklanmak, yaşamı değerli kılan olumlu özelliklerden yoksun bir insan modeliyle sonuçlanmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikoloji sadece pozitif düşünce ve duyguları değil, aynı zamanda bireylerin hayatlarında var olan zorluklarla ve yıkıcı durumlarla nasıl baş edebildiklerini ve bütünlüklerini nasıl koruduklarını da araştırmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2018). Ruh sağlığı sorunlarına sahip bireyler yaşamlarında yalnızca daha az stres ve kaygı duymayı değil, diğer yandan daha fazla doyum ve keyif almayı istemekte ve yalnızca sahip oldukları eksiklikleri gidermeyi değil aynı zamanda yaşamlarını doyum içinde, anlamlı ve amaçlı yaşamak istemektedirler. Fakat yalnızca sorunları ortadan kaldırmak bu istekleri karşılamaya yetmemektedir (Duckworth vd., 2005). Dolayısıyla pozitif psikoloji yıllardır fark edilmeyen veya gözardı edilen bir alana odaklanmaktadır (Seligman, 2002).

Pozitif psikolojinin insanların gelişimlerine ve gizil güçlerine yaptığı vurgu, “iyi oluş” kavramını psikolojinin odak noktası haline getirmiştir. İyi oluş kavramı, insanların günlük hayatlarında sorulan “nasılsın?” sorusuna verecekleri basit bir “iyiyim” cevabına odaklanmamaktadır. Çünkü iyi oluş karmaşık ve tartışmalı bir yapıdır ve kapsamlı bilimsel bir incelemeyi gerektirmektedir. İyi oluş, bireylerin bilişsel ve fiziksel açıdan sağlıklı olmasının yanı sıra işlevsel olarak tam fonksiyonda bulunması olarak tanımlanmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Diğer bir ifadeyle iyi oluş; akıl, beden ve ruhun bir bütün olarak ve birbirini tamamlayarak sağladığı, amaçlı ve anlamlı bir yaşamı ifade etmektedir (Timur, 2008).

Çoğunlukla mutluluk ile eş anlamlı kullanılan iyi oluş, birbirini tamamlayan fakat farklı yapılar içeren iki temel bakış açısını içermektedir (Keyes vd., 2002). Bunlardan ilki acıdan kaçarak mutluluğa ve hazzı odaklanan hedonik (hazcı) yaklaşım, diğeri ise derin yaşam doyumunu ve kendini gerçekleştirmeye odaklanan ödömanik (psikolojik işlevsellik) yaklaşımıdır (Ryan ve Deci, 2001). Bu iki yaklaşım alanyazında öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş olarak kavramsallaştırılmıştır. Hedonist yaklaşımı temsil eden öznel iyi oluş, bireylerin hem bilişsel yargıları hem de duygusal tepkileri sonucunda yaşamlarını nasıl ve neden olumlu değerlendirdikleriyle ilgilenmektedir (Diener, 1984). Bu bakış açısına göre iyi oluş öznel mutluluktan oluşmaktadır ve genel olarak yaşamda karşılaşılan

olumlu ve olumsuz durumlar sonucu yaşanan haz veya hoşnutsuzluk deneyimleriyle ilgilidir (Ryan ve Deci, 2001). Diğer yandan ödomanik yaklaşımı temsil eden psikolojik iyi oluş, tam işlevsel bireye odaklanarak iyi oluşu “kendini gerçekleştirme, tam işlevde bulunma veya olgunluk” gibi kavramlarla açıklamaktadır (Keyes vd., 2002:1008). Ryan ve Deci’ye (2001) göre öznel iyi oluş; acıdan kaçmaya, zevke ve genel tatmine odaklanırken, psikolojik iyi oluş; kendini gerçekleştirme, yaşamda bir amaca sahip olma ve bu doğrultuda iyi yaşamakla ilgilidir. Onlara göre psikolojik iyi oluş yapı olarak değerlidir çünkü yalnızca mutluluğa odaklanmak yerine olumlu işleyişin diğer yönleriyle de ilgilenmektedir.

Pozitif psikoloji doğrultusunda sorulan iyi yaşamın nasıl elde edileceği ile ilgili sorular neticesinde yaşamda anlam kavramı da pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri haline gelmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu kavram önceleri felsefe biliminin merceği altındayken daha sonra bireysel anlamı ifade ederek psikoloji alanına girmiştir. Yaşamda anlam üzerine psikolojik araştırmanın amacı felsefeye kıyasla daha mütevazıdır; çünkü psikoloji, insanların öznel deneyimleriyle ilgilenmekte ve onlara yaşamlarında anlamlılığı yaşatan şeyin ne olduğunu sorgulamaktadır (Martela ve Steger, 2016).

Yaşamda anlam; yaşamın değerine, amacına, bireyler için değerli yaşam hedeflerine değinen ve çeşitli şekilde kavramsallaştırılan çok yönlü bir yapıdır (Jim vd., 2006). Yapısındaki bu çok yönlülük nedeniyle de çok sayıda psikolojik görüş ve model önerilmektedir. Örneğin; varoluşçu bakış açısı, bireylerin yaşamın karanlık tarafıyla (anlamsızlık, acı, yalnızlık ve ölüm) yüzleşerek yaptıkları cesur ve yaratıcı seçimlerle kendilerine özgü anlamlarını yarattıklarını belirtmektedir (Sartre, 2019; Yalom, 2018). Frank’a (2009) göre yaşamda anlam, bireylerin varoluşlarını sürdürebilmeleri için en önemli etkidir. Ona göre, bütün bireylerin yaşamlarında uğruna çabalayacak bir misyonu ve yerine getirmeleri gereken somut görevleri vardır. Bu nedenle bireyin soyut bir anlam arayışına girmemesi gerekir çünkü bu soruya verilebilecek nesnel bir yanıt yoktur. Diğer bir deyişle, yaşamın anlamının ne olduğunu sormak yerine, bu soruya verilecek cevabın bireye özgü ve eşsiz olduğunu kavramak gerekmektedir. Diğer yandan pozitif psikoloji, olumlu deneyimler ve duyguların anlamlı yaşamın temeli olduğunu vurgulamaktadır (Seligman, 2002; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Postmodernlere göre ise; anlam, onu aramaya bağlıdır ve yaşam bireylerin buldukları neticesinde anlamlı hale gelmektedir (Eagleton, 2015). Yaşamda anlam ile ilgili görüşler çeşitlilik gösterse de araştırmaların ortak görüşleri, yaşamda anlamın temel psikolojik ihtiyaç olduğu

(Baumeister, 1991; Frankl, 2009; Wong ve Fly, 1998) ve psikolojik sağlığı ve iyiliği korumada anahtar rol oynadığı (Reker vd., 1987; Steger vd., 2006; Zika ve Chamberlain, 1992) yönündedir. Frankl (2009) yaşamlarında anlama sahip bireylerin yaşamlarından doyum sağlamalarının yanı sıra kendileriyle ilgili olumlu benlik algısı da geliştirdiklerini belirtmektedir.

Bireyler yaşamlarında olumlu olduğu kadar olumsuz yaşam olaylarıyla da karşı karşıya gelmektedir. Günlük hayatta yaşanılan sıkıntılar, iyilik halini etkilemekte, bireyler yaşadıkları sıkıntılar sonucu yaşamlarını sorgulamakta ve bu sorgulamalar neticesinde anlam arayışına girmektedirler (Steger, 2009). Anlam arayışı süreci, bireysel faktörlerden etkilendiği gibi, içinde bulunulan toplum gibi çeşitli çevresel faktörlerden de etkilenmektedir. Sanayi ve teknoloji alanında yaşanan değişimler, kültür ve toplum üzerinde, bununla birlikte bireylerin yaşamları ve hayata bakış açıları üzerinde farklılıklar meydana getirmektedir (alışkan, 2019). Yaşanan bu değişiklikler, bireylerin değerler hiyerarşisini değeristirerek; dünyevi, bencil ve maddi değerleri ön plana çıkarmaktadır (Ayten, 2009). Amerika Birleşik Devletleri'nde 35 yaş altındaki 1.3 milyon bireyle yapılan geniş çaplı araştırmanın (Twegne, 2018) sonucunda, bireylerin dünyanın merkezine kendilerini yerleştirdikleri ve yaşamlarında öncelikli değer olarak yararlılık, fedakârlık benzeri değerler yerine ben-merkezciliği koydukları belirlenmiştir. "Ben Nesli" olarak adlandırılan bu neslin artan şekilde kendilerini ön plana koyma istekleri, bir yandan narsistlik düzeylerini artırırken diğer yandan onları yalnız, kaygılı ve depresif hale getirmektedir. Bireysel arzularına odaklanmış olan bu bireyler, zamanla yoğun boşluk ve anlamsızlık duygusu hissetmekteledir (Twenge, 2018). Yaşanan bu boşluk hissi bireylerin psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkilemekte; depresyon, anksiyete, madde bağımlılığı vb. rahatsızlıklara neden olmaktadır (Yalom, 2018). Bu doğrultuda yaşamda anlam kavramı, bireylerin ruh sağlığı için oldukça önemli bir kavram haline gelmektedir.

Bireylerin yaşamda anlam bulma süreçlerine ve psikolojik iyi oluşlarına katkıda bulunduğu belirtilen toplumsallaşma ve başkalarıyla ilişkide olma kavramları, yardım davranışlarını gündeme getirmektedir. Bir başkasının iyiliği düşünülerek gönüllü şekilde yapılan yardım davranışları olarak tanımlanan prososyal davranışlar (Eisenberg ve Mussen, 1989), pozitif psikolojinin gelişimiyle son yıllarda sıklıkla karşılaşılan kavramlardan biri haline gelmiştir. Prososyal davranışlar; yardım etme, iş birliği yapma, empati kurma, koruma, fedakârlık, paylaşma (Flouri ve Sarmadi, 2016) gibi "başka birinin ya da bir grup insanın yararına olabilecek, kişinin baskı altında olmadan, kendi

isteğiyle sergilediği davranışlardır” (Carlo vd., 2003, s. 108). Prososyal davranışlar, sağlıklı toplum oluşumuna katkıda bulunan, kişiler arası iyiliğe, empatiye ve ortak faydaya dayalı davranışlardır (Sharma ve Tomer, 2018). Toplumun uyumlu işleyişine katkıda bulunan bu davranışlar, bireylerin sosyalleşme sürecinin de temelini oluşturmaktadır (Staub, 1988).

İlgili alanyazın incelendiğinde, bazı araştırmalarda prososyal davranış ve özgecilik kavramının aynı anlamda kullanıldığı görülmektedir. Özgecilik, kişisel çıkar gözetmeden, başkalarının yararı için gerçekleştirilen gönüllü eylemlilik olarak tanımlanmaktadır (Eisenberg ve Mussen, 1989). Bu durum prososyal davranış tanımı altında yatan niyet hakkında birtakım görüş ayrılıklarına neden olmaktadır. Bazı araştırmacılar özgecilik tanımına benzer şekilde; ödül beklentisi olmadan, yalnızca içten ve gönüllülükle yapılan davranışları prososyal davranış olarak değerlendirirken (Bar-Tal, 1982; Hoffman, 1982), bazıları özgeciliğe farklı olarak, altında yatan niyet ne olursa olsun, bir diğerine yardım davranışında bulunmanın prososyal olarak değerlendirileceğini (Gelfand ve Hartmann, 1982) ifade etmektedir. Fersahoğlu’na (2001) göre gerek ödül beklentisi içinde gerekse karşılıksız olarak, muhtaç durumda olan bireyleri zor durumdan kurtarmak ve o an neye ihtiyaçları varsa onu vermek prososyal davranıştır. Richaud ve diğerlerine (2012) göre ise, çıkar beklentisi ile yapılan yardım davranışları özgeci davranış değildir fakat bu tür davranışlar prososyal davranış olarak kabul edilmektedir. Bar-Tal’a (1986) göre ise, yardım etme davranışının altındaki motivasyonu ayırt etmek gerekmektedir ve bu gerekliliğin başlıca üç nedeni vardır: insan doğasını anlama, yardım etme davranışının gelişimini anlama ve bu davranışların gerçekleşmesini sağlayan kişiler arası etkileşimleri anlama. Nitekim Carlo ve Randall (2001, 2002) tarafından yapılan prososyal davranış sınıflaması, özgeciliğin prososyal davranışlar içindeki yeri konusundaki kavram karmaşasını gidermeye yardımcı olmaktadır (Yöntem, 2021).

Carlo ve Randall (2002), prososyal davranışların hem yapılış niyeti hem de ortaya çıkardığı sonuçlar açısından farklılıklar gösterebildiğini belirterek, bu davranışları; özgeci, kamusal, acil, gizli, duygusal ve itaatkâr olmak üzere altı başlık halinde incelemektedir. Özgeci prososyal davranış, doğrudan bir ödül beklentisi olmadan, yalnızca başkalarının iyiliği düşünülerek yapılan; kamusal prososyal davranış, daha çok toplum içerisinde, başkalarının görebileceği şekilde ve çoğunlukla sosyal onay ihtiyacı ile yapılan; acil prososyal davranış, aniden gelişen kriz durumlarında yapılan; gizli prososyal davranış, yardım alanın veya herhangi bir başkasının bilgisi dahilinde olmadan yapılan; duygusal prososyal davranış, duygusal bir ortam veya hatırlatıcının bulunduğu

durumlarda yapılan ve son olarak itaatkâr prososyal davranış, bireyin kendisinden istenildiği takdirde ve yüksek sorumluluk duygusu ile yapılan yardım davranışlarıdır.

Alanyazında prososyal davranışların neden, nasıl ve ne gibi durumlarda yapıldığı oldukça sık araştırılmaktayken (Altıntaş, 2020; Armenta vd., 2011; Bandy ve Wilhelm, 2007; Carlo, 2014; Eisenberg, 2000; Eisenberg vd., 2014; Fabes vd., 1999; Flouri ve Sarmadi, 2016; Hardy ve Carlo, 2005; Hardy ve Kisling, 2009; Hammond ve Brownell, 2008; Luengo Kanacri vd., 2013, Padilla-Walker vd., 2008; Salıktutluk, 2017) bu tür davranışları sergilemenin yardım veren bireylere ne gibi katkıları olduğu konusunda sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Yapılan bu araştırmalarda prososyal davranışın daha çok iyi oluş (Aknin vd., 2013; Alden ve Trew, 2013; Chancellor vd., 2018; Layous vd.; 2013, Lyumbomirsky vd.,2005; Martela ve Ryan, 2016; Mongrain vd., 2011; Sheldon vd., 2012, Winstein ve Ryan, 2010) ve öznel iyi oluş (Dunn vd., 2020; Gebauer vd., 2008; Kibler vd.; 2019; Sharma ve Tomer, 2018; Tian ve Huebner, 2015; Yang vd.,2017) ile ilişkilendirildiği görülmektedir. Ancak yardım davranışları gibi psikolojik açıdan fonksiyonel etkinliklerin, bireylerin potansiyellerini gerçekleştirmelerine katkı sağlayarak, uzun süreli tatmin sağladığı (Ryan ve Deci, 2001; Steger vd., 2008a) ile ilgili görüşler doğrultusunda prososyal davranış ve psikolojik iyi oluş kavramının daha yüksek düzeyde ilişkili olduğu düşünülmektedir. Steger ve diğerlerine (2008a) göre başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmak, insanların yaşam kalitesini artırmak, şükran duygusunu ifade etmek, başkalarını dikkatle dinlemek ve fedakâr eylemlerde bulunmak ödomanik yaşam tarzına özgü faaliyetlerdir. Dolayısıyla bu gibi faaliyetlerde bulunmak bireylerin psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlamaktadır. Kasser ve diğerlerine (2004) göre mutluluğu dışsal doyum sağlayan faaliyetler yerine yakın ilişkiler ve toplumsal yardım benzeri içsel doyum sağlayan faaliyetlerde aramak, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını sağlamaları için gereken psikolojik ihtiyaçları karşılamaktadır. Bireyler yardım davranışında bulduklarında, yararlı bir faaliyette bulunmuş olmanın verdiği olumlu duyguları hissetmekte ve kendilerini faydalı, yardımsever olarak değerlendirmektedir. Bu durum özsaygı düzeylerini etkilemekte ve psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlamaktadır (Doğan ve Yıldırım, 2006). Nitekim Huppert (2009) yaptığı alan taramasında psikolojik iyi oluşun prososyal davranışlarla ilişkili olduğu sonucuna varmıştır.

Koenig (2007), prososyal davranış sergileyerek başkalarına yardımcı olmanın iyi oluşu etkilediği kadar yaşamda anlam ve amaç duygularını da geliştirdiğini ifade etmektedir. Birey zor durumda olan diğerlerine yardım ettiğinde kendi iyi yaşam koşullarını fark etmekte ve şükran duygusu yaşamaktadır. Diğer taraftan yaşamdaki

anlamın, benliği aşıp başkalarına yönelerek kazanılacağı dikkate alındığında, prososyal davranışlar gibi bireylerin kendilerini aştığı faaliyetler yaşamda anlam kavramıyla doğrudan ilişkili görünmektedir (Van Tongeren vd., 2016). Prososyal davranışlar başkalarının ihtiyaçlarına yönelmektir ve insan yaşamının temelinde bu tür ilişkiler bulunmaktadır. Bireysel Psikolojinin kurucusu Adler'e (2016) göre, bireylerin anlam arayışı sürecini daha sağlıklı hale getirebilmeleri için; insanlara ilgi göstermeleri, insanlık için doğru olana katkıda bulunmaları ve kendilerini içinde buldukları bütünün parçası haline getirmeleri gerekmektedir. Ona göre toplum yararını düşünmek, diğerlerine kucak açmak ve sevgiyi geliştirmek yaşamın asıl anlamıdır. Varoluşçu terapinin önde gelen isimlerinden Yalom (2018); başkalarına hizmet etmenin, vermenin, yardım kuruluşlarına katkıda bulunmanın, başkalarına yardımcı olmanın ve dünyayı diğerleri için daha iyi bir yer haline getirmeye çalışmanın güçlü bir anlam kaynağı olduğunu belirtmektedir. Ona göre bir diğer anlam kaynağı ise kendini gerçekleştirmek ve bunun için çabalamaktır. Maslow'a (1996) göre, bireyin kendini gerçekleştirebilmesi için toplumsallaşması ve diğerlerine yardım etmesi gerekmektedir. Çevresine ve dolayısıyla kendisine katkı sağlayan bireyler bu şekilde yaşamlarını anlamlı hale getirebilmektedir. İnsan ihtiyaçlarını sıraladığı hiyerarşinin en üst basamağına "kendini aşma" gereksinimi ekleyen Maslow, bireylerin kendi ihtiyaçlarını bir yana koyup, diğerlerinin iyiliği için çabalamasının aynı zamanda bir ihtiyaç olduğunu belirtmektedir (Koltko-Rivera, 2006). Anlam odaklı terapinin kurucusu Wong (1998), dünyayı geliştirmeyi amaçlayan ve kendini aşan eylemlerin anlamlı yaşama önemli katkıları olduğunu belirtmektedir. Twenge (2018) ise, özellikle Ben Nesli gençlerinin içinde buldukları boşluk, sıkıntı ve yalnızlıktan kurtulabilmeleri için başkalarına katkı sağlayacakları etkinliklere zaman ayırmalarının ve yakın ilişkiler kurmalarının gerekli olduğunu ifade etmektedir.

Görüldüğü üzere, ilgili alanyazında prososyal davranışların psikolojik iyi oluş ve yaşamda anlam değişkenleriyle ilişkili olduğu belirtilmektedir. Ancak ilgili değişkenlerle yapılan tüm araştırmaların prososyal davranışın toplam puanıyla veya prososyal davranış türlerinden biri olan özgeci prososyal davranışla (Gülaçtı, 2014; İşgör, 2017; Kahana vd., 2013; Kısaç ve Başarer, 2017; Peterson vd., 2005; Post, 2005; Schwartz vd., 2009; Topuz, 2013) yapıldığı görülmektedir. Ancak daha önce de belirtildiği gibi Carlo ve Randall'a (2002) göre prososyal davranışlar, altında yatan niyet ve oluşturduğu sonuçlar bakımından farklı türlere ayrılmaktadır. Bu davranışların bazıları başkalarına sempati ve içselleştirilmiş ahlaki ilkelerle yapılmaktayken, bazıları sosyal onay veya ödül beklentisi ile yapılabilmektedir (Eisenberg vd., 1999). Bu durum, prososyal davranış sergilemenin

altında yatan niyet ve motivasyon farklılaştığında yaşamda anlam ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin ne şekilde değişeceği sorusunu meydana getirmektedir. Alanyazında prososyal davranış türleri ve ilgili değişkenlerle yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Sunulan kuramsal görüşler ve araştırma sonuçları bu çalışmanın dayanak noktasını oluşturmaktadır. Psikolojik danışmanlığın hedefi, bireylerin gelişim süreçlerini olumlu yönde desteklemektir. Üniversite öğrencilerinin hem ruh sağlıklarının korunması ve hem de gelişimlerine yardımcı olması açısından yaşamda anlam ve psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlayacak faktörlerin araştırılması önemli ve gerekli görülmektedir. Diğer yandan elde edilen sonuçların rehberliğin önleyici hizmetlerine de katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Belirtilen bu nedenler doğrultusunda bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin gönüllü şekilde sergiledikleri yardım davranışları olan prososyal davranış türlerinin yaşamda anlam ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi incelenmektedir.

### **Amaç**

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin prososyal davranışlarda bulunurken bu davranışın hangi alt boyutunu kullandıkları ve bu alt boyutların yaşamda anlam ve psikolojik iyi oluş ile ilişkili olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Belirtilen amaç doğrultusunda çalışmada cevabı aranan sorular şu şekilde sıralanmıştır:

1. Üniversite öğrencileri prososyal davranış sergilerken bu davranışın hangi alt boyutlarını (gizli, kamusal, özgeci ve itaatkâr) kullanmaktadır?
2. Üniversite öğrencilerinde görülen prososyal davranışların alt boyutları (gizli, kamusal, özgeci ve itaatkâr) psikolojik iyi oluşu anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinde görülen prososyal davranışların alt boyutları (gizli, kamusal, özgeci ve itaatkâr) yaşamda anlamı anlamlı şekilde yordamakta mıdır?

### **Önem**

Alanyazında prososyal davranışlar olarak kavramsallaştırılan toplum yanlısı davranışlar, birine veya bir gruba fayda sağlamak için yapılan gönüllü davranışlardır (Carlo vd., 2003). Saha'ya (2004) göre, bu davranış karşılıklı ya da karşılıksız diğerlerinin yararı için yapılan faaliyetlerin ve hayırseverliğin tüm formlarını kapsamaktadır. Burada

önemli olan nokta bireylerin bu davranışları herhangi bir baskı altında olmadan, kendi istekleriyle yapmalarındır (Eisenberg ve Mussen, 1989). Prososyal davranışlar, bireyleri kendi sorunlarından uzaklaştırmakta, yaşam değeri ve anlamı konusundaki anlayışlarını geliştirmekte, kendilerini daha yeterli hissetmelerini sağlamakta ve dolayısıyla bireylerin ruh hallerinin iyileşmesine katkı sağlamaktadır (Midlarsky, 1991).

Üniversite öğrencileri içinde buldukları genç yetişkinlik döneminde, bir yandan kendilerini keşfederlerken diğer yandan girdikleri yeni sosyal ortamlar sayesinde bağımsızlık, kendine güven, toplumsal normlara uyum, olgun ilişkiler kurma benzeri beceriler kazanmaya başlamaktadır (Nelson vd., 2007). Diğer taraftan bu gençler; henüz iş, evlilik, ebeveynlik benzeri yaşam görevleri olmadığından, sonraki yaşamlarına kıyasla daha az sorumluluğa sahiplerdir. Bu durum, onların değerleri, yasaları, inançları ve normları sorgulamaları ve olası hayat tecrübelerini yaşamlarına fırsat tanımaktadır (Padilla-Walker vd., 2008). Gençlerin bu sorgulamalara verdikleri yanıtlar ve edindikleri tecrübeler ise yaşamlarının devamında sahip olacakları ilke, değer ve yaşam hedeflerini belirlemektedir (Rathi ve Rastogi, 2007). Erikson'a göre, genç yetişkinler bu dönemde kendileri için değerli bir yaşam hedefi belirleyemediklerinde, yaşamlarının geri kalanında kendilerini motive edecek inanç sistemi kazanmakta güçlük çekmektedirler (Corey 2005). Steger ve diğerleri (2006) ise bu dönemdeki gençlerin başarılı kimlik geliştirebilmeleri için yaşamlarında bir anlama sahip olmalarının veya en azından anlam arayışı denemiş olmalarının gerekli olduğunu belirtmektedir. Yurtdışında yaşamda anlam kavramı ile ilgili araştırmalar oldukça yoğunken, Türkiye'de bu kavram ile ilgili araştırmalar sınırlı sayıdadır ve alanyazında yaşam anlamı kavramının psikolojik danışmanların katkıda bulunması gereken en önemli kavramlardan biri olduğu belirtilmektedir (Frazier vd., 2006). Diğer yandan gençler içinde buldukları gelişim dönemi nedeniyle, ailelerinden ayrırlardır ve eğitimleri gereği birtakım güçlüklerle baş etmek durumundadırlar. Özellikle içinde buldukları üniversite ortamı, kaygı ve stres yaratabilecek birtakım koşullar barındırmaktadır (Doğru, 2018). Bu nedenle; genç yetişkinlerin karşılaştıkları olumsuz durumlarla baş edebilmelerine, yaşamlarına olumlu bakabilmelerine, özerk ve bağımsız hareket edebilmelerine, kendi potansiyellerini fark edebilmelerine ve nihayetinde psikolojik olarak iyi olabilmelerine katkı sağlayacak faktörlerin araştırılması gerekmektedir.

Alanyazında diğerleri ile sağlıklı ilişki içinde olmanın, fedakârlık ve özveri ile paylaşımda bulunmanın ve topluma katkı sağlamanın ruh sağlığının temeli olduğu ile ilgili birçok görüş bulunmaktadır (Adler, 2016, Buhler, 1971; Frankl, 2009; Maslow,

2001, Naugarten, 1979; Seligman, 2007). Başka bir insan veya bir grup insanın yararını düşünerek diğerlerine yardımcı olmanın psikolojik sağlığı etkilediği kadar yaşamda amaç ve anlamı da geliştirdiği belirtilmektedir (Koenig, 2007). Bu bağlamda genç yetişkinlerin prososyal davranışlara yönlendirilmesi, kişisel ve sosyal gelişimleri açısından oldukça önemli görünmektedir. Gençler, prososyal davranışlar teşvik edildiğinde (Eisenberg, 2006), bu davranışları gözlemlediklerinde ve sergileme fırsatına sahip olduklarında (De Guzman vd., 2005) prososyal şekilde davranmayı öğrenmektedir. Bu öğrenme neticesinde gençler diğerlerine karşı sorumlu hissederek kendilerini toplumun bir parçası olarak görmeye başlamaktadır (Adler, 2016; Frankl, 2009; Yalom, 2018) ve bu durumun onların yaşamda anlam bulma süreçlerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca Nelson ve diğerleri (2007) genç yetişkinlerin, yetişkinliğe geçmiş olduklarının en önemli göstergesinin ilişkisel olgunluk olduğunu belirtmektedir. Onlara göre bu olgunluk ancak başkalarının ihtiyaç ve isteklerine odaklanarak gelişebilmektedir. Diğer taraftan prososyal davranışlar ile edinilen yeni deneyim ve tecrübeler gençlerin perspektif alma, empati, sempati (Carlo vd., 2003) benzeri sosyo-bilişsel becerilerini de geliştirmektedir ve bu durumun gençlerin psikolojik iyi oluşları ile bağlantılı olan kişisel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik ve kendini kabul düzeylerini olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

Nelson'a (2015) göre, konu iyi hissetmek olduğunda, popüler kültür bireylerin kendilerine odaklanmalarını teşvik etmektedir. Fakat ona göre bireyleri tutarlı şekilde mutlu eden şey toplum içinde başkalarına odaklanmak ve onlar için çabalamaktır. Diğer kültürler ile kıyaslandığında daha toplumcu görünen fakat giderek bireyselleşen toplumumuzda (Coşar, 2005), yardım davranışında bulunmanın genç yetişkinlere katkılarının ve bu davranışın kurumlarda nasıl ele alınabileceğinin araştırmalarda ihmal edilmiş olduğu görülmektedir. Kendi çıkarlarını ön planda tutan, yalnızca kendini düşünme ve geliştirmeyi hedefleyen, fedakârlığın göz ardı edildiği günümüz dünyasında (Ayten, 2009), toplumsallaşmanın temelini oluşturan yardım davranışlarının yardım veren bireylere katkılarının vurgulanması ve bu konu ile ilgili daha fazla araştırma yapılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir. Diğer yandan bu konuların araştırılmasının üniversite öğrencileri ile çalışan psikolojik danışmanlara, danışanların işlevselliğini, psikolojik iyi olma düzeylerini artırma ve yaşamlarında amaç ve anlam bulmalarını sağlama konularında yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Daha önce de belirtildiği gibi, Türkiye'de prososyal davranış ile ilgili yapılan sınırlı sayıda araştırmanın büyük çoğunluğunun bebeklik ve çocukluk döneminde

prososyal davranış gelişimi veya bu davranışların neden ve ne gibi durumlarda ortaya çıktığı ile ilgili olduğu görülmektedir. Bu nedenle prososyal davranışta bulunmanın yardım veren bireylere ne gibi katkıları olduğu araştırılmaya değer görülmektedir. Türkiye’de prososyal davranışlar ve ilgili değişkenlerle yapılan sınırlı sayıda araştırma, prososyal davranışın alt boyutu olan ve fedakârca yardım davranışı olarak tanımlanan özgeci yardım davranışı ile ilgilidir. Dolayısıyla farklı niyet ve motivasyonlarla (kamusal, itaatkâr ve gizli) yapılan yardım davranışlarının da bireylerin yaşamda anlam ve psikolojik iyi oluş düzeylerine katkı sağlayıp sağlamadığının incelenmesi araştırılmaya değer görülmektedir. Bu gereksinimlerden yola çıkarak, Türkiye’de belirtilen değişkenlere ilişkin alanyazın boşluğundan hareketle, bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde görülen prososyal davranışların ve bu davranışın alt boyutlarının, öğrencilerin yaşam anlamları ve psikolojik iyi oluşları ile ne derece ilişkili olduğu araştırılmıştır. Bu değişkenlerle yapılan çalışmanın özgün bir çalışma olduğu ve araştırma sonucunda alınan ampirik verilerin alanyazınına katkı sağladığı düşünülmektedir.

### **Sınırlılıklar**

Bu araştırmada birtakım sınırlılıklar bulunmaktadır. Çalışmada prososyal davranışların alt boyutlarını ölçmek için kullanılan Prososyal Davranış Ölçeği (Yıldız vd., 2012), bu davranışın dört boyutunu (özgeci, kamusal, itaatkâr, gizli) kapsamaktadır. Bu nedenle araştırma prososyal davranışların dört alt boyutu ile sınırlıdır. Diğer yandan çalışmada elde edilen verilerin kesitsel olması nedeniyle elde edilen sonuçlardan nedensel çıkarımlar yapmak mümkün olmamaktadır. Çalışmada uygun örnekleme kullanıldığı için ayrıca elde edilen bulguların genellenebilirliği çalışma kapsamındaki katılımcılar ve bu katılımcılarla benzer özellikler sergileyen kişilerle sınırlıdır. Son olarak, çalışma verileri Mart-Nisan 2021 tarihleri arası Covid-19 pandemi döneminde toplanmıştır. Çalışmada pandemi sürecinin araştırma değişkenlerine yansımalarına ilişkin bir kontrol değişkeni olmadığı için, elde edilen bulguların bu sınırlılık içerisinde değerlendirilmesi önem arz etmektedir.

### **Tanımlar**

**Yaşamda Anlam:** Bireylerin yaşamlarını anlamlandırmaları için gerek duydukları kapsamlı hedef, amaç ve misyona sahip olma dereceleridir (Steger, 2009). Bu

değişken çalışmada Yaşamda Anlam Ölçeği (Demirbaş, 2010) ile ölçülmektedir. Her boyut için alınan puanların yüksekliği, o boyutun temsil ettiği özelliklerin yüksek olduğuna (Steger vd., 2006), ölçekten alınan toplam puan ise bireylerin yaşam anlamına ne derece sahip olduklarına işaret etmektedir.

**Psikolojik İyi Oluş:** Bireylerin mutluluğu ve yaşam doyumunun yanı sıra tam işlevde bulunmalarına odaklanan, altı alt boyuttan (özerklik, kendini kabul, olumlu ilişkiler, yaşam amacı, çevre hâkimiyeti, kişisel gelişim) oluşan psikolojik işlevsellik modelidir (Ryff, 1989a). Bu değişken çalışmada Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş (Psikolojik Esenlik) Ölçeği (İmamoğlu, 2004) ile ölçülmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek psikolojik esenlik haline işaret ederken, düşük puanlar, düşük esenlik haline işaret etmektedir.

**Prososyal Davranış:** Bireylerin gönüllü olarak, birine veya bir gruba fayda sağlamak için sergiledikleri yardım davranışlarıdır (Carlo vd., 2003). Bu değişken çalışmada Yıldız ve diğerleri (2012) tarafından üniversite öğrencileri örneğine uyarlanan Sosyale Davranış Ölçeği ile ölçülmektedir. Her boyut için alınan puanların yüksekliği, o boyutun temsil ettiği özelliklerin ne derece yüksek olduğuna işaret etmektedir.

## BÖLÜM 2

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öncelikle psikolojik iyi oluş, yaşamda anlam ve prososyal davranışlar ile ilgili kuramsal çerçeve sunulmuş, ardından prososyal davranışların psikolojik iyi oluş ve yaşamda anlam ile ilişkilerine yer verilmiştir.

#### Psikolojik İyi Oluş

Neden dünyanın dört bir yanındaki birçok insan, yaşadıkları nesnel zorluklara rağmen hayatlarından memnunlar? Çevrelerindeki kaosa rağmen bütünlüklerini ve amaçlarını nasıl koruyorlar? Bu insanlar hangi güç kaynaklarından yararlanıyorlar? Psikoloji alanına farklı bir pencereden bakılarak sorulan bu sorular pozitif psikoloji akımının öncüsü Martin Seligman'ın Amerikan Psikologlar Derneği'nin başına gelmesiyle sorulmaya başlanmıştır. Ona göre psikopatolojiyle ilgilenmek yararlıdır fakat yeterli değildir. Çünkü psikoloji yalnızca psikolojik sağlığı yerinde olmayan bireyler için değil tüm bireyler içindir ve tedavi, yalnızca yanlış olanı onarmak değil, diğer taraftan doğru olanı geliştirmektir (Seligman, 2003). Pozitif psikolojinin amacı, sadece yaşamdaki en kötü şeyleri onarmakla meşgul olmak yerine aynı zamanda bireylerin sahip oldukları nitelikleri inşa ederek daha iyi hale getirmektir (Seligman, 2002). Bu nedenle Seligman ve diğerlerine (2005) göre, bireylerin yaşamlarını doyumlu hale getirecek bilgi ve becerilerin neler olduğunun araştırılması gerekmektedir. Diğer bir ifadeyle psikoloji; yaşamdaki problemler, sorunlar ve kaçırılan fırsatlardan çok, bireylerin sahip oldukları yetenek ve kapasitelere odaklanmalıdır. Seligman'ın öncülüğünde gelişen bu yeni pozitif bakış açısıyla mutluluk, iyilik hali, umut, yaşamda anlam, özgecilik, sorumluluk, nezaket, hoşgörü ve maneviyat gibi bazı kavramlar psikolojinin araştırma konusu haline gelmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000, s. 5) pozitif psikolojiyi şu şekilde tanımlamaktadır: “Pozitif psikoloji alanı; öznel düzeyde bakıldığında, değerli öznel

deneyimlerle ilgilidir: iyilik hali, memnuniyet ve geçmişten tatmin alma; geleceğe dair umut ve iyimserlik, şimdiye ilişkin uyum ve mutluluk. Bireysel düzeyde, olumlu kişisel özelliklerle ilgilidir: Sevme yeteneği, cesaret, kişiler arası ilişkilerde beceri, estetik duyarlılık, sebat, bağışlayıcılık, özgünlük, ileri görüşlülük, tinsellik, yetenekler ve bilgelik. Grup düzeyinde ise, vatandaşlık becerileri ve kişiyi daha iyi bir vatandaş olmaya yönlendiren özellikler yer almaktadır: Sorumluluk, şefkat, yardımseverlik, nezaket, ölçülülük, hoşgörü ve iş ahlakı.”

Görüldüğü üzere, pozitif psikoloji genel olarak üç temel başlıkla ilgilenmektedir; pozitif kişilik, olumlu deneyim ve toplumsal yaşam (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Olumlu deneyimler ve pozitif kişilik genel anlamda, bireylerin sahip oldukları gelişimsel güçlerine odaklandıklarında iyi gelişim gösterdiklerini vurgulayan iyi oluş kavramı ile ilgilidir (Brooks ve Goldstein, 2003). İyi oluş, optimal psikolojik işleyiş ve deneyime işaret etmektedir. Fakat alanyazında optimal deneyimi neyin tanımladığı ve iyi hayatı nelerin oluşturduğu ile ilgili farklı görüşler bulunmaktadır. Bu nedenle iyi oluş kavramı, hedonik görüşü temsil eden öznel iyi oluş ve ödomanik görüşü temsil eden psikolojik iyi oluş olmak üzere iki başlıkta incelenmektedir (Ryan ve Deci, 2001).

Hedonik görüşü temsil eden öznel iyi oluş, bireylerin olumsuz duygular yerine olumlu duygular deneyimlenmesini ve yaşamlarından doyum sağlamasını ifade etmektedir (Ryff, 1989a). Bireylerin hem bilişsel hem duygusal olarak yaşamlarını olumlu şekilde nasıl ve neden değerlendirdikleriyle ilgilenmektedir (Diener, 1984). Bu değerlendirme, bireylerin kendi yaşamlarına ilişkin öznel değerlendirmeleridir (Diener vd., 1998) ve bu öznel iyi oluşu, psikolojik iyi oluştan ayıran önemli özelliklerden biridir. Diğer bir ifadeyle, bireyler öznel iyi oluş düzeylerini, kendi belirledikleri değer ve standartlara göre kendileri değerlendirmektedir (Diener vd., 2003). Çünkü Diener ve diğerlerine (1998) göre, bireylerin hayatlarını değerlendirirken uzman görüşü yerine kendi görüşlerini dikkate almaları gerekmektedir. Yaşamlarının tatmin edici olup olmadığına kendilerinin karar vermelerine izin verilmelidir.

Ödomanik bakış açısını temsil eden psikolojik iyi oluş ise, tam olarak psikolojik işlevde bulunma olarak ifade edilmektedir (Keyes vd., 2002). Psikolojik iyi oluş kavramına ilişkin ilk düşünceler Aristo'ya ait olan ödomoni kavramına dayanmaktadır (Ryff, 1989). Ödomoni, akıl ve ölçülülük içerisinde yaşayan ve kendilerinden yaratabilecekleri en iyiyi yaratmaya çalışan bireylerin karakteridir (Ryan vd., 2008). Ona göre bireylerin yaşamlarında ulaşması gereken temel hedef, gerçek potansiyellerini fark

etmeleridir. Mutluluk, bireyler için en üstün erdemdir ve bu ancak bireylerin potansiyellerini fark etmeleriyle mümkün olabilmektedir (Aristoteles, 1997, akt. Getir, 2015).

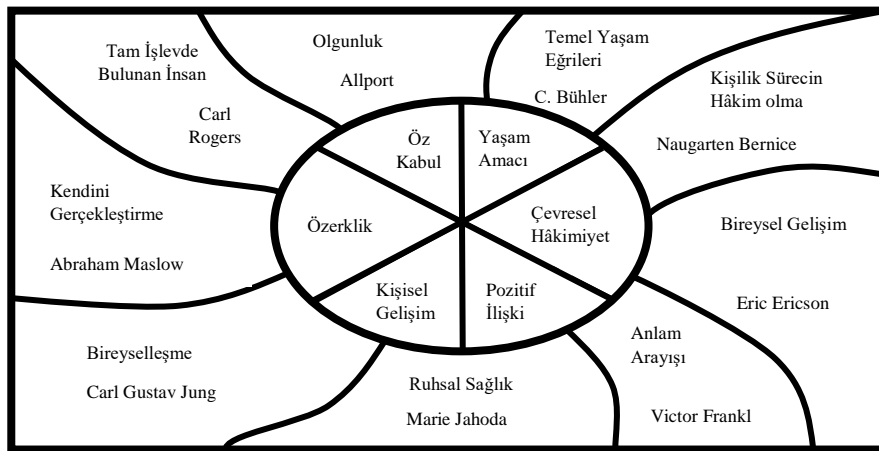
Psikoloji biliminde ise psikolojik iyi oluş kavramının ilk kez Bradburn (1969) tarafından kullanıldığı görülmektedir. Bradburn, Aristo'nun ödomoni kavramını, mutluluk olarak nitelendirmiştir (Ryff, 1989a). Ona göre bireylerin psikolojik iyi oluşu bir süreç değildir ve ancak bireylerin sahip oldukları olumlu ve olumsuz duyguların uyum ve denge içerisinde olmasıyla sağlanmaktadır. Diğer bir deyişle, olumsuz duyguların olumlulardan az olması psikolojik iyi oluşun göstergesidir (Bradburn, 1969). Ancak Ryff ve Singer'a (2006) göre, Aristoteles mutlu olmanın öznel durumuyla ilgilenmemektedir. Aksine, onun ödomoni olarak bahsettiği, insan yaşamının en yüksek iyilik hali olan kendini gerçekleştirme görevidir. Bradburn'un kullandığı psikolojik iyi oluş kavramı ise, bireylerin günlük yaşamındaki öznel mutluluğuna karşılık gelmektedir ve bu kavram daha sonra öznel iyi oluş olarak ifade edilmiştir (Hamurcu, 2011).

Psikolojik iyi oluş kavramının bugün kullanıldığı anlam ile ilk açıklayan ise Carol Ryff olmuştur. Ryff'e (1989a) göre Bradburn'ün kullandığı psikolojik iyi oluş kavramı, psikolojinin pozitif işlevi açısından yetersiz ve eksik bir tanımdır çünkü bu tanım pozitif şekilde fonksiyonda bulunma bakış açısını ihmal etmektedir. Psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve mutluluk gibi kavramlardan farklı bir anlam ifade etmektedir (Ryff, 1989). Ona göre psikolojik iyi oluş kendini iyi hissetmekten ziyade, mevcut potansiyelinin farkında olma, bunu artırmak için çaba gösterme ve işlevsel olarak tam fonksiyonda bulunma olarak ele alınmalıdır (Ryff ve Singer, 1996). Diğer bir deyişle, hedonik yaklaşım zevki en üst düzeye çıkarıp acıyı en aza indirmekle ilgilidir. Ödomanik yaklaşım ise, zorunlu zevk sağlamak veya acıyı ortadan kaldırmaktan ziyade bireylerin kendilerini gerçekleştirme potansiyelleriyle ilgilenmektedir (Steger vd., 2008). Diener ve diğerlerine (1998) göre ise, öznel iyi oluş bireylerin değer verdiği ve uğruna çaba harcadığı hedeflere ulaşmasıyla elde edilmektedir. Bu nedenle basit bir fiziksel hedonizme indirgenmemelidir.

Bireylerin psikolojik iyi oluşları, öznel iyi oluş gibi bireylerin kendi standartlarına göre değil, standart sağlıklı davranış kriterlerine göre belirlenmektedir (Ryff, 1995) ve bireyin tam potansiyelde bulunması, kendini gerçekleştirme, yaşamında belirgin amaç ve canlılık oluşturmasıyla ilgilenmektedir. İyi olmanın temelinde bireylerin gerçek benliklerini kabul etme ve onunla uyumlu şekilde yaşama yeteneği olduğu

varsayılmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Psikolojik iyi oluş, bireylerin amaçları doğrultusunda yaşam felsefesi oluşturabilmelerini ve yaşamındaki önemli kararları alabilmelerini ifade eden fonksiyonel bir terimdir (Hamurcu, 2011). Psikolojik iyi oluş en temelinde bireylerin hayatında karşılaştıkları varoluşsal sorunlarını idare edebilme yeteneğidir. Bu yetenek yaşamda değerli hedeflere sahip olma, gelişim yolunda ilerleme, çevreyle doyumlu ilişkiler kurma ve sosyal becerilere sahip olmayı kapsamaktadır (Keyes vd., 2002). Ryff ve Singer'a (1996) göre, psikolojik iyi oluşun kapsadığı bu özellikler kültüre bağlı değildir ve tüm insanlar için geçerlidir. Buradaki bireysel farklılık, bireyler için bu özelliklerin ne anlam ifade ettiği ile ilgilidir.

Ryff (1989a) psikolojik işlevsellik ile ilgili çeşitli psikoloji alanlarındaki (gelişimsel, varoluşsal, hümanist ve klinik) bilgileri damıtarak çok boyutlu psikolojik iyi oluş modeli ortaya koymuştur. Bu damıtılan kavramlar, bireyselleşmenin, tam olarak işleyişin ve en iyi şekilde gelişmenin ne anlama geldiğini ifade ederken örtüşen temalardan ortaya çıkmaktadır (Ryff, 2014). Aşağıda belirtilen görsel, bu damıtma sonucu ortaya çıkmıştır. Şeklin merkezinde sağlıklı ve tam işlevsel olmayı temsil eden psikolojik iyi oluşun altı temel boyutu bulunmaktadır. Bu altı boyutun çevresinde ise çeşitli psikoloji alanlarından damıtılan kavramsal çerçeve bulunmaktadır. Görsel bu altı boyutun her birinin nasıl geliştiği hakkında bilgi vermektedir (Ryff ve Singer, 2008). Ryff ve Keyes'e (1995) göre, psikolojinin alt alanlarında iyi oluş ve olumlu işleyişe ilişkin birçok açıklama vardır ve bunların hepsi göz önüne alındığında kafa karıştırıcı olabilmektedir. Bu nedenle bu modelin temel amacı, zihinsel olarak sağlıklı olmanın ne anlama geldiğine dair bahsedilen kuramların damıtılmış boyutlarına dayanan deneysel bir yaklaşım ve güvenilir bir değerlendirme aracı oluşturmaktır (Ryff ve Singer, 2006).



Şekil 1. Ryff'in psikolojik iyi oluş modelinin boyutları ve kuramsal temelleri (Ryff ve Singer, 2006).

## **Psikolojik İyi Oluş Modelinin Kuramsal Temelleri**

Ryff, psikolojik iyi oluşun birçok bileşenden etkilendiğini ve birçok bileşeni etkilediğini belirtmiştir (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 1996; Ryff ve Singer, 2008). Ryff (1989a) iyi oluş kavramının temelinde Aristo'dan hareketle kendini gerçekleştirme kavramının olduğunu belirtmektedirler. Ryff ve Singer (2006, s. 1105) kendini gerçekleştirmenin temel özelliklerini ifade etmek için öncelikle gelişim psikolojisinden yararlandıklarını ifade etmektedir. Bireylerin farklı yaşam aşamalarında hangi gelişimsel görevleri ve zorlukları atlattıkları gerektiğini tanımlamak için “Bühler’in temel yaşam eğrileri”, “Erikson’un bireysel gelişimi” ve “Neugarten’in kişilik sürecine hâkim olma” kavramlarından yararlanılmıştır. Daha sonra anlamsız ve güçlüklerle dolu görünen hayatın içerisinde anlam ve amacın nasıl bulunabileceğini tanımlamak için varoluşçu ve hümanist yaklaşımlara başvurarak “Allport’un olgunluk”, “Frankl’ın anlam arayışı”, “Maslow’un kendini gerçekleştirme” ve “Rogers’ın tam işlevde bulunan insan” kavramlarından yararlanılmıştır. Son olarak da sağlıklı bireyin özelliklerini klinik olarak tanımlamak için “Jung’un bireyselleşme” ve “Jahoda’nın ruhsal sağlık” kavramlarından yararlanılmıştır.

Hümanist psikolojinin önemli kuramcılarında olan Maslow’a (2001) göre, psikolojik açıdan sağlıklı olan bireyler, yaşamlarını sürdürürken gidermesi gereken birtakım ihtiyaçları (fizyolojik, güvenlik, sevmeye ve ait olma, saygınlık) gidererek kendilerini gerçekleştirme yolundadırlar. Ona göre kendini gerçekleştirme, bireyin tam fonksiyonda bulunması ve zirve deneyimleri yaşaması anlamına gelir ve bu ihtiyaç yaşamı boyu devam etmektedir (Corey, 2005). İhtiyaç hiyerarşisinin son basamağına daha sonra “kendini aşma” ihtiyacını da ekleyen Maslow, kendini gerçekleştirme yolundaki bireylerin kendilerini aşıp kendilerinden daha büyük olana hizmet vermeleri gerektiğini ifade etmektedir (Koltko-Rivera, 2006).

Bir diğer hümanist kuramcı olan Rogers’a göre psikolojik olarak sağlıklı olmak, tam işlevde bulunmak anlamına gelmektedir. Ona göre tam fonksiyonda bulunan bireyler, yaşamlarından daha fazla doyum almak için gereken şeyleri fark edebilmelerini sağlayan organizmik değerlendirme sürecine sahiptirler (Seligman, 2007). Başka bir deyişle bu bireyler başkalarının değil, kendilerinin duygu, düşünce ve istekleri ile değerlendirme yapan, özgüvenleri yüksek, gelişimlerini devam ettiren yaratıcı bireylerdir (Schultz ve Schultz, 2020).

Analitik kuramcılardan Jung'a göre, psikolojik sağlık, kişilerin bireyselleşme ve bütünleşme süreçleri ile ilgilidir. Bireyselleşme, kişilik boyutlarının her birinin bilinçlenmesi ve bütünleşmesi anlamına gelmektedir. Bireyselleşme, bireylerin "bütün bir insan" olmaları ve kendilerini bastırılmış ve dışlanmış bütün özellikleriyle kabul etmeleri anlamına gelmektedir (Corey, 2005). Ona göre, yaşamda bireylere sunulan görevlerin yerine getirilmesi, bireyselleşme sonucu kişilerin kendilerini tanıması ve tamamlamasına bağlıdır. Bu durum bireylerin psikolojik açıdan sağlıklı olmasını sağlamaktadır (Schultz ve Shultz, 2020).

Allport'a (1966) göre "olgunlaşma" kavramı, bireylerin psikolojik sağlığının en büyük göstergelerindendir. Olgunluk, benliğin geçmişinden bağımsız olması ve fonksiyonunu en yüksek şekilde kullanması anlamına gelmektedir. Ona göre olgun bireylerin davranışları bilinçli olarak güdülenmektedir ve özerk bir işleve sahiptir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2014). Bu bireyler merhametli, sevgi dolu, içgörü sahibi, gerçekçi ve kendini kabul düzeyi yüksek bireylerdir (Ewen, 2003).

Frankl'a (2009) göre, anlam arayışı insanın doğuşundan itibaren var olan yaşamındaki en temel motivasyondur. Bu motivasyon, bireylerin yaşamlarını anlamlandırmalarını sağlayan bir yaşam amacına sahip olmalarını sağlamaktadır. Bireylerin yaşamlarındaki anlam yokluğu, anlamsızlık olarak tanımlanmaktadır ve anlamsızlık ruh sağlığı problemlerinin temelini oluşturmaktadır.

Geleneksel klinik modele yeni bir bakış açısı getiren Jahoda'ya (1958) göre, bireylerin akıl sağlığı, hastalığın yok olduğu anlamına gelmemektedir. Bu bakış açısı ruhsal sağlık ve ruhsal rahatsızlık hakkındaki tek boyutlu perspektifi değiştirmiştir (Greenspoon ve Saklofske, 2001). Jahoda (1958) görüşünü desteklemek için, psikolojik açıdan sağlıklı olmayı altı ana başlıkla incelemektedir; bireylerin kendilerine yönelik tutumları (benlik), kendini gerçekleştirme yolundaki eylemleri (kendini gerçekleştirme), sosyal etkilerden bağımsızlık dereceleri (özerklik), çevresini nasıl gördükleri (gerçeklik algısına sahip olma), yaşamlarını olduğu gibi kabul ederek ona hâkim olmaları (çevresel ustalık) ve işlevleri ile kişiliklerini birleştirmeleri (bütünleşme). Ona göre sağlıklı bireylerin, başkalarına yersiz talep ve dayatmalar olmaksızın bu altı kriteri kullanarak, kendi ayakları üzerinde durabilmeleri gerekmektedir.

Gelişim kuramcılarında Erikson, psikososyal gelişim aşamalarını yaşam boyu süren toplam sekiz evrede incelemiştir. Ona göre psikolojik sağlık, bireyin her evrede karşılaştığı krizlerle başa çıkma becerisiyle ve bu aşamaları olumlu şekilde aşmasıyla

ilişkilidir (Ewen, 2003). Ona göre sağlıklı bireyler, kendilerinden ve çevrelerinden gelen bilgileri gerçekçi şekilde algılayan, çevresel hâkimiyet kurabilen ve kişisel olarak bütünlüğünü sağlayabilmiş bireylerdir (Corey, 2005).

Bir diğer gelişim kuramcısı olan Buhler (1957), hümanistik görüşleri gelişim alanına uygulamış ve yaşam akışı kuramını geliştirmiştir. Kurama göre insanlarda dört temel eğilim bulunmaktadır. Bunlar, doyum ihtiyacı, çevreye uyum, yaratıcı ilerleme ve iç dünyayı düzenleme eğilimidir. Buhler açısından, ana dinamik eğilim ise bireyin kendini gerçekleştirmeye olan arzudur (Leontiev ve Sokolova, 2010). Kurama göre, bireylerin nihai amacı kişisel bütünlüğe ulaşmaktır. Kişisel bütünlük ise bireylerin yaşam amaçlarını başarabilmelerine bağlıdır. Ona göre birey, yaşam içerisinde birçok zorlukla baş etmek durumundadır. Sıkıntıları aşmak, eylemleri başarmak ve kapasitesini gerçekleştirebilmek için ise bu temel eğilimlerinin dengesini sağlamak için çaba harcamalıdır (Buhler, 1971).

Bir başka gelişim kuramcısı olan Neugarten'e (1979, s. 887) göre ise, bireyler "normal beklenen yaşam döngüsü" ile yaşamaktadır ve belirli yaşam olaylarının belirli zamanlarda gerçekleşmesi için bir dizi beklentiye sahiplerdir. "Sosyal saat" olarak tanımladığı bu süreçte bireyler evlenmek, çocuk sahibi ve belirli bir kariyere sahip olmak gibi birtakım görevleri beklenen zaman diliminde yapmak durumundalardır. Ona göre "zamanında olmak veya olmamak" öz-değerlendirme için zorlayıcı bir temeldir. Birey kendisinden beklenen yaşam görevlerini, toplumun belirlediği zaman dilimi içerisinde gerçekleştirirlerse sağlıklı bir kişilik geliştirmektedir. Yaşam olaylarında oluşabilecek herhangi bir gecikme ise krize neden olabilmekte, çünkü birey kendini başkalarıyla karşılaştırıp başarısız algılayarak stres ve kaygı yaşayabilmektedir. Nitekim Neugarten'e göre bireylerin psikolojik açıdan sağlıklı oluşu "Yaşıma göre nasılım?" sorusuna verecekleri yanıtı göre değişmektedir.

### **Psikolojik İyi Oluş Modelinin Boyutları**

Ryff yukarıda bahsedilen psikolojik sağlık ile ilgili kavramsal açıklamaları bütünleştirerek "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma" modelini geliştirmiştir. Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli; "*bireylerin kendileri ve yaşamları hakkında olumlu değerlendirmeleri (kendini kabul), sürekli büyüme ve gelişme duygusu (kişisel gelişim), yaşamın amaçlı ve anlamlı olduğu inancı (yaşam amacı), diğerleriyle kaliteli ilişkilere*

*sahip olma (başkalarıyla olumlu ilişkiler), yaşamı ve çevreyi etkili şekilde yönetme kapasitesi (çevresel ustalık) ve kendi kaderini tayin etme duygusu (özerklik)” olmak üzere toplam altı boyuttan oluşmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995, s. 720). Modelin alt boyutları aşağıda detaylı olarak açıklanmıştır.*

**Özerklik**, bireylerin çevresinden gelen baskılara ve müdahalelere rağmen, davranışlarını ve düşüncelerini kendi iradesi ile kendi değer ve standartlarına göre sergilemesi olarak ifade edilmektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Diğer bir deyişle özerklik bireylerin davranışlarını, içsel kontrol mekanizmalarıyla düzenleme becerileridir (Ryff ve Singer, 1996). Özerk bireyler davranışları ve tutumları ile ilgili karar verme becerisine sahiptirler ve dışarıdan onay alma ihtiyacı duymazlar (Özen, 2010).

Olumlu insan işleyişinin özelliklerini belirten birçok görüş, kişinin diğerlerinden bağımsız ve kendi kendini düzenleyen niteliklerinden bahsetmektedir (Ryff, 2018). Maslow’a göre özerklik, bireyin kendini gerçekleştirme yolunda ilerlerken çevreden gelen baskılara diğer bir deyişle kültürleşmeye karşı direnebilme yeteneğidir. Rogers’a göre bireyler kendini ancak organizmik değerlendirme süreçlerine göre değerlendirdiğinde ve çevresinden onay alma ihtiyacı hissetmediğinde özerk olabilmektedir (Ryff ve Singer, 2006). Jung’a göre ise, özerk bireyler kitlelerin kolektif inançlarından ve yasalarından kurtulmuşlardır (Ryff, 1989). Yaşam boyu gelişimciler ise, bireylerin yıllar geçtikçe içe döndüklerini (Erikson) ve bu şekilde yaşamlarını çevreleyen normlardan kurtulduklarını (Neugarten) belirtmektedirler (Ryff, 2018).

**Çevre hâkimiyeti**, Ryff’e (1989a) göre, bireylerin yaşamlarına ve koşullarına uygun çevre seçebilme veya yaratma becerisidir. Diğer bir deyişle, çevre hâkimiyeti, bireylerin özgürce kişilik yapılarına uygun arkadaş seçebilme ve çevre oluşturabilme kapasitesidir. Çevresel hâkimiyeti yüksek olan bireyler çevrelerindeki imkânları etkin olarak kullanabilir, ihtiyaç ve değerlerine uygun unsurlar seçebilir ve çeşitli karmaşık dış aktiviteleri kontrol edebilirler (Ryff, 1995).

Allport’a göre, bireyin içinde bulunduğu ortamda kendini ortaya koyabilmesi ve ifade edebilmesi gerekmektedir (Ryff ve Singer, 2008). Jahoda’ya göre, bireylerin psişik ihtiyaçlarına uygun ortamı seçecek veya oluşturacak yeteneğe sahip olmaları, onların iç ve dış dünyaları arasındaki uyumu göstermektedir (Ryff, 2018). Yaşam boyu gelişim

kuramcılarını ise, bireylerin özellikle orta yaşa geldiklerinde, çevrelerindeki karmaşıklıkları düzenleyebildiklerini, kontrol edebildiklerini ve gerektiğinde değiştirebildiklerini vurgulamaktadırlar (Ryff ve Singer, 2008).

**Bireysel gelişim**, bireylerin devam etmekte olan büyüme ve gelişme hisleridir (Ryff ve Keyes, 1995). İyi oluşun tüm alt boyutları arasında Aristoteles'in ödomoni kavramına en yakın kavram bireysel gelişimdir çünkü kendini gerçekleştirmek ile yakından ilgilidir (Ryff ve Singer, 2008). Psikolojik açıdan üst düzeyde işlevsel olmak için bireylerin sadece var olan özellikleriyle yetinmeyip, kendilerini değiştirmeye ve geliştirmeye açık olmaları gerekmektedir (Ryff, 1989). Bireysel gelişim motivasyonuna sahip bireyler yeni deneyimlere açıktırlar ve bu tam işlevde bulunan bireylerin temel özelliğidir. Böyle bireyler sabit sorunsuz bir duruma ulaşmak yerine sürekli gelişim arzusu içindedirler (Ryff ve Singer, 1996).

Maslow'a (2001) göre, bireylerin yaşamlarındaki en üst hedefi kendi potansiyellerinin farkında olmak ve kendini gerçekleştirmektir. Jahoda oluşturduğu psikolojik sağlık kriterlerinde, kendini geliştirme motivasyonunun ruhsal sağlığın belirleyicisi olduğunu ifade etmektedir (Ryff ve Singer, 2006). Rogers ise, tam olarak fonksiyonda bulunan bireylerin yeni deneyimlere açık, problemler karşısında çözüm odaklı davranan ve sürekli gelişim ve ilerleme halinde olduğunu belirtmektedir (Ewen, 2003).

**Kendini kabul**, bireylerin psikolojik işlevselliğinin, kendini gerçekleştirmesinin ve olgunluğa ulaşmasının temeli kabul edilir ve Ryff tarafından çok boyutlu modelin merkezine konumlandırılmıştır (Ryff, 1989). Kendini kabul, bireylerin güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olmalarını, olumlu, olumsuz bütün özellikleriyle kendilerini kabul etmelerini içeren öz değerlendirmeleridir (Ryff ve Singer, 2006). Kendilerini oldukları gibi kabul eden bireyler, benlikleri ve geçmiş yaşantıları hakkında olumlu duygulara sahiptirler (Ryff, 1995). Diğer yandan bireylerin kendilerini tanımaları ve bütün yönlerinin farkında olmaları psikolojik iyi oluşları hakkında bilgi vermektedir (Hamurcu, 2011).

Kendini kabul kavramı, Allport'un olgunlaşma anlayışının, Maslow'un kendini gerçekleştirme anlayışının ve Rogers'ın tam fonksiyonda bulunan insan anlayışının en

önemli ögesidir. Aynı zamanda bireylerin kendilerini kabulünden sonra kazandıkları özsaygı, Jahoda'ya göre ruhsal sağlığın en temel özelliğidir. Jung ise insanların bireyselleşme sürecinde olumsuz ve karanlık taraflarının kabulüne dikkat çekmektedir (Ryff ve Singer, 2008). Yaşam boyu gelişim teorisyenleri de sağlıklı bireysel gelişim için kişinin geçmişi de dâhil olmak üzere kendini her yönüyle bir bütün olarak kabul etmesi gerektiğini belirtmektedirler (Ryff, 2018).

**Diğerleriyle olumlu ilişkiler**, “Başkalarıyla açık ve güvenilir ilişkiler kurma ve güçlü empati ve sevgi duyguları” olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir deyişle bireylerin çevresindeki insanlarla kaliteli ilişkilere sahip olmalarıdır (Ryff ve Keyes, 1995, s. 720). Diğerleriyle olumlu ilişki kurabilen insanlar, başkalarının refahları ve sağlıklarıyla ilgilenmekte ve insan ilişkileri doğasındaki karşılıklı etkileşimleri anlayabilmektedirler (Ryff, 1995). Bireylerin kurdukları ilişkilerde en az kendileri kadar, diğerlerinin beklentilerini hesaba katmaları, önemsemeleri ve ilişki kurdukları çevreye bu duyguları yansıtmaları, bireylere daha olumlu duygular ve yaşantı getirebilmektedir (Akın, 2015) ve durum bireylerin hem fizyolojik hem de psikolojik sağlıklarını olumlu şekilde etkilemektedir (Malkoç ve Yalçın, 2015).

Diğerleriyle olumlu ilişkiler kavramı Jahoda'nın ruh sağlığı kriterlerinde diğerlerini sevme kapasitesi olarak ele alınmaktadır ve sağlıklı bireyin merkezi özelliklerinden biridir (Ryff, 2018). Diğer yandan çevreyle kurulan olumlu ve kaliteli ilişkiler, Allport'a göre, olgun kişilerin özellikleri arasında, Maslow'a göre kendini gerçekleştiren bireye özgü davranışlar arasındadır ve Rogers'ın kuramının en önemli öğelerinden empati ile yakından ilişkilidir (Ryff ve Singer, 2008). Erikson'a göre ise diğerleriyle olumlu ilişkiler (yakınlık) kavramının yanı sıra diğerlerine rehberlik etme ve yönlendirme (üretkenlik) kaygısını da içermektedir (Ryff, 2018).

**Yaşam amacı**, Ryff'e (1989) göre, bireylerin yaşamlarında bir yöne ve bir amaçlılık duygusuna sahip olmalarıdır ve psikolojik olarak sağlıklı olmanın göstergelerinden biridir. Yaşam amacına sahip olan bireyler geçmiş ve şimdiki zamanlarının bir anlamı olduğunu hissetmekte, ulaşmak için bir hedefe sahip olmakta ve yaşamlarına amaç veren inançlara sarılmaktadırlar (Ryff, 1995).

Yaşam amacı boyutu modeldeki diğer boyutlar arasındaki en varoluşsal boyuttur ve Frankl'ın yaşam anlamı kavramına dayanmaktadır (Ryff ve Singer, 2008). Rogers, tam işlevde bulunan bireylerin giderek artan bir şekilde varoluşsal bir yaşam hedeflediğini ve bu şekilde yaşayan bireylerin hayatlarının her dakikasını dolu yaşamak istediklerini belirtmektedir (Corey, 2005). Allport'un olgunluk kavramı, bireylerin amacına dair net bir kavrayışa sahip olmalarını içermektedir. Bu da hayata yönelme ve kasıtlı davranıma duygularına katkı sağlamaktadır (Ryff, 2018). Jahoda ise, yaşamda anlam ve amaca sahip olmanın psikolojik sağlığın belirtisi olduğunu, yokluğunda ise bireylerin kişisel ve sosyal açıdan boşluk içerisinde olacaklarını ifade etmektedir. Gelişim kuramcıları ise bireylerin yaşam amaçlarını, buldukları gelişim dönemlerinin ihtiyaçlarına göre yenileyip değiştirebileceğini ifade etmektedirler (Ryff ve Singer, 2008).

Psikolojik iyi oluş modelinin her alt boyutu, bireylerin olumlu psikolojik sağlık için çabalarırken karşılarına çıkan farklı zorlukları da ifade etmektedir (Ryff, 1989a; Ryff ve Keyes, 1995). Diğer bir ifadeyle, birey sınırlarının (kendini kabul) farkındayken kendini iyi hissetmeye çalışmaktadır. Ayrıca diğerleriyle sıcak ve güvenilir ilişkiler (başkalarıyla olumlu ilişkiler) geliştirmek için uğraşırken diğer yandan çevresini, ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde (çevresel ustalık) şekillendirmeyi amaçlamaktadır. Birey, bir yandan bireyselliğini sürdürürlerken diğer yandan kendi kaderini kendisi tayin etmek (özerklik) ihtiyacı içerisinde. Bu çabalar içerisinde karşısına çıkan yaşam zorluklarında anlam bulmaya çabalamaktadır (yaşam amacı). Son olarak da kendi yeteneğinden en iyiyi yaratmak için uğraşmaktadır (kişisel gelişim) ve bu uğraş psikolojik iyi oluş modelinin merkezinde yer almaktadır (Keyes vd., 2002).

### **Yaşamda Anlam**

“Bir işle meşgul olan bir grup moron düşünün. Açık bir alana tuğla taşıyorlar. Tuğlaların hepsini alanın bir ucuna dizer dizmez, bunları karşı tarafa taşımaya başlıyorlar. Bu hiç durmaksızın devam ediyor ve yılın her günü aynı şeyi yapmakla meşguller. Bir gün moronlardan biri kendi kendine ne yaptığını soracak kadar duraksıyor. Tuğlaları taşımanın ne gibi bir amacı olduğunu düşünüyor. O andan itibaren yaptığı işten eskisi kadar memnun olmamaya başlıyor.” “Ben işte tuğlaları neden taşıdığını merak eden o moronum.” Hayatında anlam bulamadığı için yaşamına son veren umutsuz bir kimsenin yazdığı intihar notu, bu sorunun ölüm kalım meselesi dahi olabileceğini gösteren yalın

fakat çarpıcı bir belgedir (Yalom, 2018, s. 561). Bireylerin günlük yaşamlarında zaman zaman sordukları “Neden buradayım? Neden yaşıyorum? Burada olmamın bir anlamı var mı? Yaşamımın bir amacı var mı?” vb. sorular da bu sorunun cevabını aramaya yöneliktir. Doğası gereği anlam; mutluluk elde etme, sıkıntıya dayanma ve yalnızlığın ötesine geçme çabalarının iplerini bir arada tutan bütünleyici bir faktördür (Steger, 2012). Nitekim her şey gibi anlam sorusunun da insanlık tarihinde bir geçmişi vardır.

Sanayi öncesi tarım topluluklarında bireyler yaşamın anlamıyla ilgilenmemektedir. Yaşamlarının devamını sağlayabilmek için daha somut sorunlarla ilgilenen bireyler, geleneklerinin kısıtlayıcı fakat koruyucu normlarını yazgıları olarak benimsemişlerdir (Geçtan, 2019). Bununla birlikte din kaynaklı dünya görüşleri ve üst varlıklara olan inançları sorabilecekleri birçok soruya cevap vermektedir. Diğer yandan bireylerin ait olma duyguları oldukça güçlüdür çünkü içinde buldukları toplumun ve ailenin gerekli bir parçası olarak konumlanmışlardır. Dahası yaşadıkları bu toplum içerisinde ne yapmaları gerektiği bilgisi kendilerine diğerleri tarafından sağlanmaktadır (Yalom, 2018).

Toplumun gelişimi ve değişimi ile din temelli anlam sistemlerinin yaşam anlamı sorusuna verdiği cevaplar gittikçe daha az ikna edici hale gelmiştir (Debats, 1996). Varoluşçu filozoflar; dinin, hükümetlerin ve diğer kurumsal kolektiflerin ahlaki hakikat ve doğruluk üzerindeki başarısızlıkları sonucu, bu konular üzerinde hâkimiyete sahip hiçbir dış varlığın olmadığı sonucuna varmışlardır (Steger, 2018). Onlara göre mutlak bir gerçek yoktur, yaşam ve evren rastgele bir oluşumdur (Sartre, 2019). Camus (1998) en ciddi felsefi sorunun “İnsan yaşamının anlamsızlığını tamamen kavradıktan sonra, yaşamaya devam edip etmemek” olduğunu ifade etmiştir (akt. Sezer, 2012). Varoluşçu filozoflar anlam ve anlamsızlık konuları hakkında uzun zaman tartışmışlar ve bu sorunun insan varoluşunda cevaplanması gereken acil bir soru olduğunu belirtmişlerdir (Debats, 1996).

Zaman olarak 1963 yılına gelindiğinde, Victor Frankl, kendi deneyim ve gözlemlerinden yola çıkarak anlam sorusuna farklı bir bakış açısı geliştirmiştir. Ona göre her insan için bir anlam vardır ve bireylerin birincil görevi onu keşfetmektir (Frankl, 2009). Bu bakış açısıyla birlikte anlam kavramı, hareketsiz ve umursamaz bir evrenin elindeyken, 20. yüzyılın ortalarında bireylerin yapı taşlarından biri haline gelmiştir. Bu değişim, anlam kadar soyut bir kavramı inceleme fırsatı vermiş ve yaşamda anlam, psikolojik bir değişken olarak araştırılmaya başlanmıştır (Steger, 2018). Debats ve

diğerlerine (1995) göre yaşam anlamını psikolojik olarak incelemenin ilk adımı, onu felsefi sorulardan ayırmaktır. Bireylerin yaşamlarının nereden geldiği, neden kötü şeylerle karşı karşıya kaldıkları gibi sorular bilimsel yöntemlerle kanıtlanamamaktadır çünkü bu sorular farklı bir anlam düzeyi olan hayatın anlamı ile ilgilidir (Steger, 2018). Fakat psikolojide yaşamın anlamı kişiye özgüdür ve psikoloji, bireylerin kendi yaşamlarında bireysel olarak yarattıkları anlamla ilgilenmektedir (Steger, 2013). Bu süreçlerin sonunda yaşamda anlam kavramı engin evrenden bireye inerek psikolojinin çalışma alanına girmiş (Steger, 2018), zamanla da psikolojinin ana akımını etkileyen ve merkezi önem taşıyan kavramlardan biri haline gelmiştir (Zika ve Chamberlain, 1992).

Yaşamda anlam kavramı ile ilgili birçok tanım bulunmaktadır. Baumeister'e (1991) göre yaşamda anlam dünyada kalıcı bir öneme ve değere sahip olduğunu hissetmektir. May'e (1999) göre, yaşanan baş döndürücü ve kafa karıştırıcı dünyada bireylerin nihai başa çıkma mekanizmasıdır ve temel insan ihtiyacıdır (akt. Wong, 2010). Reker ve Wong'a (1988) göre, değer verilen bir amaç için uğraşmanın hissettirdiği doyumdur. Wong ve Fry'a (1998) göre, kişisel olarak kurgulanmış bireysel amaç duygusudur. Steger'e (2012) göre ise, bireylerin çevrelerindeki dünyayı kavrayarak kendileriyle uyumlu bir amaca yatırım yapmalarıdır.

Anlam arama ve oluşturma organize insan beyninin bir işlevidir ve açıkça insana ait bir faaliyettir (Emmons, 2003). Bu özellik insanı diğer varlıklardan farklı olarak, anlam veren ve üreten tek canlı olma konumuna getirmektedir (Dökmen, 2000). Anlam, bireyin varlığındaki düzeni ve amacı bilmesi, kendi değerlerini yaratması ve bu değerler sonucu ürettiği amaçların peşinde koşması sonucu hissettiği doyumdur. Bu doğrultuda insan sayısı kadar anlam vardır denilebilir. Yaşamın mutlak ve herkes için geçerli bir anlamı yoktur. Aynı deneyimleri yaşamış iki kişinin, yaşadıkları olaylardan çıkarttıkları sonuç ve hissettikleri duygu tamamen farklı olabilmektedir (Adler, 2010). Benzer şekilde Frankl (2009) anlamın oldukça eşsiz ve özel bir yapı olduğunu çünkü yalnızca bireyin kendisi tarafından bulunabileceğini belirtmektedir. Ona göre anlam zaten ancak böyle olduğu zaman, bireylerin anlam istemini doyurabilecek önemi kazanmaktadır. Diğer yandan bireylerin sahip olduğu anlam duygusu gelişen ve değişen inanç ve değerler sistemine bağlı olarak yaşamları süresince dönüşüme uğramakta ve nihayetinde genel olarak istikrarlı bir yapıya sahip olmaktadır (Reker ve Wong, 1988).

Yaşamda anlam kavramı on yıllardır deneysel araştırmalara konu olmuştur ve bu süre zarfında birbirine pek de bağlı olmayan birçok yaklaşım geliştirilmiştir (Debats,

1996). Araştırmacılarından bazıları bu kavrama daha bütüncül bir perspektiften bakabilmek için birtakım analiz çalışmaları yapmışlar ve yaklaşımların benzer yönleriyle ilgili birtakım sınıflamalar önermişlerdir. Debats'a (1996, s. 4) göre yaşamda anlam kavramı genel olarak iki soru çerçevesinde ele alınmaktadır: "Hayat herhangi bir amaca hizmet etmekte midir?" ve "Hayatın önemi nedir?". Ona göre ilk soru yaşam anlamına felsefi açıdan, daha geniş bir perspektiften bakarken (nihai anlam) ikinci soru bireylerin daha kişisel, varoluşsal anlamı (kişisel anlam) ile ilgilidir ve psikolojinin araştırma konusu olan anlam, kişisel anlamdır. Wong'a (2012) göre yaşamda anlam kavramına kapsamlı bir psikolojik açıklama getirmek için hayati önem taşıyan üç konu vardır; bireylerin gerçekte ne istedikleri ve yaşam amaçlarına nasıl ulaşacakları, kaygıları ve bunların üstesinden nasıl gelecekleri ve yaşamdaki çıkmazları nasıl anlamlandırdıkları. Ona göre ilk iki konu araçsaldır ve uyarlanabilir mekanizmalarla ilgilidir fakat son konu felsefi ve manevidir. Martela ve Steger (2016), yaptıkları araştırma sonucu anlamın üç boyutta inceleneceğini belirtmişlerdir; tutarlılık, amaç ve anlam. Onlara göre bireylerin yaşamlarını anlamlı hissedebilmeleri için öncelikle net bir amaçlarının olması, belirledikleri bu amacın kişilik ve değerleriyle tutarlı olması ve nihayetinde bu amacın onlar için bir anlamı ve değeri olması gerekmektedir. Anlam aynı zamanda bireylerin kendilerini ve dünyadaki yerlerini nasıl anlamlandırdığı ile de ilgilidir. Feldman ve Snyder'e (2005) göre anlamla ilgili görüşler ortak iki özelliği barındırmaktadır. Onlara göre, hayatı değerlendirme ve anlamlandırma süreci evrenseldir ve yaşamda anlam olduğu inancı psikolojik olarak sağlıklı olmakla ilişkilidir. Battista ve Almond'a (1973) göre ise, yaşamda anlam üzerine var olan görüşler dört temel noktada kesişmektedir. Bireyler yaşamlarının anlamlı olduğunu belirttiklerinde bu durum; yaşamlarının anlamına dair bir çerçeve oluşturdukları, bu anlam çerçevesinde birtakım yaşam görüşü ve yaşam amacı belirledikleri, belirledikleri bu amaca ulaşmak için çabaladıkları ve bu süreçte yaşadıkları doyumu anlam duygusu olarak niteledikleri anlamına gelmektedir.

Alanyazında, yaşamda anlamın ortak özellikleri göze çarpmakla birlikte, anlamın nasıl elde edileceği ve kaynağının neler olduğu ile ilgili birtakım görüş ayrılıkları bulunmaktadır. Emmons (2003), yaşamda anlam kuram ve modellerindeki anlam kaynakları ile ilgili meta-analiz çalışması gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda alanyazında bu kaynakların temel olarak başarı, üretkenlik, kişiler arası ilişkiler ve kendini aşma olmak üzere dört başlık halinde incelendiği sonucuna varmıştır. Aynı şekilde Reker (1991), yaptığı çalışma sonucunda alanyazında gösterilen en yaygın anlam

kaynaklarının listesini oluşturmuştur. Listede özgecilik, yaratıcılık, bireysel gelişim, başarı, kişiler arası ilişkiler, kalıcı değer ve idealler, finansal açıdan güvenli olmak, hazcı faaliyetler, doğa ile ilişki, boş zaman etkinlikleri ve maddi varlıklar yer almaktadır. Wong (1998) ise, örtük kuramlar üzerine yaptığı araştırmada yedi ana kişisel anlam kaynağı tanımlamaktadır: başarı, ilişkiler, yakınlık, kendini aşma, kendini kabul etme, adil muamele ve din.

Yaşamda anlamın bu çok yönlü yapısı nedeniyle alanyazında neredeyse bu kavramı çalışan kişi sayısı kadar farklı tanım, kavramsallaştırma ve yaklaşım bulunmaktadır (Correia, 2018). Bu kavramla ilgili kapsayıcı ve bütünleştirici bir kuramsal çerçevenin olmaması (Steger, 2012) nedeniyle odağına yaşamda anlamı almış kuramlar devam eden kısımda detaylıca incelenmiştir.

## **Varoluşçu Terapi ve Yaşamda Anlam**

Varoluşçu görüşe göre, insanlar doğaları gereği kendilerini yaratma gücüne sahiptir ve bu güç sahip oldukları seçme özgürlüğünden gelmektedir (Krug, 2009). Varoluşçuluk, bireylerin kendilerini tanımları, kendi özlerini yaratıp benliklerini kazanmaları ve baskıdan kurtulmaları gerektiğini savunmaktadır (Bezirci, 2019). Varoluşçu düşünürlerden Sartre'a (2019) göre, insanlar varoluşlarından önce tanımlanamazlar. Ona göre birey önce var olmakta, daha sonra kendini kavrayarak ve tasarlayarak, nasıl olmak istiyorsa öyle olmaktadır. Diğer bir deyişle evren rasyonel değildir, birey tarafından anlamlandırılmaktadır. İnsanlar kendilerini ve yaşamlarını yaratmaktadır ve bu nedenle kendisinden ve yaşamından sorumlu olan yegâne kişi yine bireyin kendisidir (Cevizci, 2003). Anlam, bireylerin birey olmasını sağlayan dinamiktir çünkü anlam arayışı ve bulma potansiyeli yalnızca insana aittir (Karahana ve Sardoğan, 2014).

Varoluşçu psikoterapi bireylerin içgüdülerinden kaynaklanan çatışmalardan ziyade varoluşlarından kaynaklanan çatışmalarla ilgilenmektedir. Yalom'a (2018) göre, birey doğumundan ölümüne kadar var olmanın getirisi olan birtakım nihai kaygılar ile baş etmek durumundadır. Ölüm, özgürlük, yalıtım olarak ifade ettiği bu kaygıların sonuncusu ise anlamsızlıktır. Anlamın varlığı veya yokluğu, bireyin hayatının tümüyle tutarlı bir örüntüye sahip olup olmadığıyla ilgili bir sorudur. Ona göre, bu soruya verilebilecek yanıtlar iki şekilde ortaya konabilir; kozmik anlam ve dünyevi anlam.

Kozmik anlam, bireylerin dışında ve onlardan daha üstün olan evrendeki ruhani düzenden bahsetmektedir ve genellikle dinsel öğretilerle belirlenmektedir. Dünyevi anlam ise, bireylerin kişisel olarak anlam hissine sahip olmalarıdır. Fakat varoluşçu görüş yaşamda bireylerin kendi yarattıkları anlam haricinde başka bir anlam olmadığını savunmaktadır. Diğer bir deyişle varoluşçu felsefeye göre yaşamda belirli bir anlam yoktur ve bireyler bilinçli hareket ederek ve istekli şekilde sorumluluk alarak bu anlamı kendileri yaratmaktadır (Randall, 2001). Bu nedenle varoluşçu psikolojinin teması doğrudan kişisel anlam ile ilgilidir (Wong, 2014). Bireylerin yarattıkları bu kişisel anlam, dünyanın mutlak anlamsızlığına karşı oluşturdukları yaratıcı tepkilerdir (Debats, 1996).

Yalom'a (2018) göre, anlam ve amaç olmadan yaşamak, yarattığı ciddi stres nedeniyle bireylerin ruhsal sağlığını etkilemektedir. Varoluşçulara göre anlamsız evrende hayatta kalmak için kişisel anlam gereklidir (Debats, 1996). Birey sahip olduğu amaç bulma ve anlamlı yaşam sürebilme motivasyonu sayesinde karşısına çıkan varoluşsal kaygı ve problemlerle baş edebilmektedir. Ve yine bu motivasyon sayesinde yaşamda anlam bulabilmektedir. Yalom'a (2018) göre, bireylerin yaşamlarında anlam bulabilmeleri için yönelebilecekleri birtakım anlam kaynakları vardır. Bunlardan ilki "özgecilik"tir. Vermek, diğerlerine yardımcı olmak, dünyayı diğerleri için daha güzel ve yaşanılır hale getirmek güçlü anlam kaynaklarındandır. Yalom ikinci olarak "kendini bir davaya adanmak"tan bahsetmektedir. Bu davanın hayata anlam katabilmesi için, bireyi kendi benliğinin içinden çıkartarak yükseltmesi gerekmektedir. Kendini davaya adananın özgecil bir tarafı bulunmaktadır çünkü birey kendini aşıp diğerlerine katılarak da anlam bulabilmektedir. Yalom üçüncü olarak "yaratıcılık"tan bahsetmektedir. Ona göre insanda güzellik ve ahenk duygusu oluşturan bir şey yaratmak, anlamsızlık hissine karşı güçlü bir panzehirdir. İnsanların sadece kendi mutlulukları için değil, diğerleri için de dünyayı daha güzel bir hale getirme ve bu güzelliği keşfetme arayışları, yaratıcılık ile özgeciliği örtüşürmektedir. Diğer yandan yaratıcılık, sevgi ilişkilerinde de önemli rol oynamaktadır. İnsanların diğerinde bir şey hayata getirmesi, olgun sevginin olduğu kadar yaratıcılığın da işlevidir. Yalom dördüncü olarak "hedonist çözüm"den bahsetmektedir. Bu görüşe göre yaşamın amacı, yaşamın mucizesine duyulan şaşkınlığı koruyarak hayatı dolu dolu yaşamak, kendini yaşamın ritmine bırakmak ve yaşamda haz aramaktır. Yalom beşinci olarak "kendini gerçekleştirmek"ten bahsetmektedir. Bireylerin kendini gerçekleştirmek için uğraşması ve kendilerinden olabilecek en iyi hale getirmeye çalışmaları önemli bir anlam kaynağıdır. Yalom'a (2018) göre, son iki tip anlam, diğer

anamlardan farklılık göstermektedir. Kendini gerçekleştirme ve hedonizm bireyin kendisiyle ilgilidir. Diğerleri ise bireylerin bencilliklerini aşmaları ve kendilerinin üzerinde bir şeye veya birine yönelme isteklerini yansıtmaktadır.

### **Victor Frankl – Logoterapi**

Varoluşçu görüşün uzantısı olarak görülen Logoterapinin yaratıcısı Frankl, yaşamda anlam araştırmalarının ilham kaynağı olarak gösterilmektedir (Steger, 2012). Onun anlam konusundaki içgörü ve fikirleri, toplama kampında esir olduğu süreçte yaşadığı deneyimler sonucu ortaya çıkmıştır (Zika ve Chamberlain, 1992). Annesi, babası, eşi, kız ve erkek kardeşini kaybettiği toplama kampındaki esareti sona erdikten sonra anlam terapisi anlamına gelen Logoterapi'nin ilkelerini resmileştirmeye başlamıştır (Devoe, 2012).

Frankl toplama kampında sevdikleriyle yeniden bir araya gelme umudu veya geleceğe dair beklentileri olan bireylerin, umudunu yitirmiş olanlardan daha fazla yaşama tutunduklarını fark etmiştir (Boeree, 1998). Ona göre, insan bulunduğu şartlar ne kadar acımasız olursa olsun, olaylara vereceği anlamlarla çareler bulabilme gücüne sahiptir ve umut ettiği sürece hayatta kalabilmektedir. İnsanların yaşamdan ne beklediğinin önemi yoktur, önemli olan yaşamın insanlardan ne beklediğidir. Bütün bireylerin yaşamlarında uğruna çabalayacak bir misyonu, kendilerine özel meslekleri ve yerine getirmeleri gereken somut görevleri vardır. Bu nedenle bireylerin soyut bir anlam arayışına girmemeleri gerekmektedir. Bir başka ifadeyle yaşamın anlamının ne olduğunu sormak yerine, bu soruya verilecek cevabın ancak bireye özgü ve eşsiz olduğunu kavramak gerekmektedir (Frankl, 2009).

Frankl'a (2009) göre, insanlar yaşamlarına verdikleri anlam sayesinde onu yaşarır kılmaktadır ve yaşamda anlam arayışı bireylerin doğuştan getirdiği en önemli özelliktir. Bireyler varoluşlarından sonra kendi benliklerini kendileri yaratmaktadır ve bu nedenle her birey için yaşamda anlam sorusuna karşılık gelen cevap da farklı olmaktadır. Anlam oldukça eşsiz ve özel bir yapıdır çünkü yalnızca bireyin kendisi tarafından bulunmaktadır. Ona göre yaşamda anlam bireyden bireye farklılık göstereceği gibi, bireyler için de günden güne hatta saatten saate farklılık gösterebilir. Bu nedenle asıl önemli olan, yaşamın genel anlamından çok yaşamın belli zamandaki özel anlamıdır. Diğer bir deyişle

bireylerin durumsal anlamlarını an be an deneyimlemeleri, nihai anlama verecekleri soyut cevaplardan çok daha önemlidir (Wong, 2010).

Anlamanın olmaması anlamına gelen anlamsızlık, Frankl'a (2019) göre, içinde bulunduğumuz çağın en büyük psikolojik sorunudur. Ona göre anlamsızlık kavramı iki ayrı boyutta incelenmektedir; varoluşsal boşluk ve varoluşsal nevroz. Varoluşsal boşluk durgunluk, boşluk ve can sıkıntısı şeklinde yaşanmaktadır (Geçtan, 2019). Yaşanılan boşluk duygusu, bireyin yaşam amacının olmaması nedeniyle boş zamanlarında ne yapacağını bilememesinden kaynaklanmaktadır (Wong, 2012). Bireyin uğruna yaşamak için ihtiyaç duyduğu anlam ve amaç arayışı herhangi bir neden tarafından engellendiğinde varoluşsal engellenme ortaya çıkmaktadır (Göka, 2019). Bu engellenme yaşandığında, bireyler sorunları hakkında daha fazla düşünmeye başlamaktadır. Bu nedenle varoluşsal engellenme aslında yaşamı düzene sokma gereksinimini hatırlatan ve zaman zaman ihtiyaç duyulan olumlu bir uyarıcıdır. Fakat bireylerin bu uyarıcıyı dikkate almamaları, uyarıcıyı olumsuz hale getirmektir. Bu durumda yaşanan süreç ise ruhsal problemlerinin asıl kaynağıdır (Frankl, 2019). Yaşanılan bu engellenme ve boşluk duygusunun uzun süre devam etmesi durumunda birey yaşamdan uzaklaşmakta, yalnızlığa sürüklenmekte ve varoluşsal nevroz adı verilen anlamsızlık krizini yaşamaktadır (Wong, 2015). Aksine birey, bu boşluk durumunda anlam aramaya başarlarsa, yeni deneyimler yaşamaya başlamakta ve bununla birlikte gelen yaşam doyumuna sahip olmaktadır (Debats, 1996).

Logoterapi bireylere anlam vermek yerine anlam bulmaları için neler yapılacağını açıklamaktadır (Wong, 2014). Yaşamda anlamanın sürekli değiştiğini fakat hiçbir zaman yok olmadığını belirten Frankl'a (2009) göre bireyler yaşamlarının anlamını üç farklı yolla keşfedebilmektedir. Bunlardan ilki, bir iş yapmak veya eser yaratmaktır. Alanyazında "yaratıcı değerler" olarak da geçen ilk yol, bireylerin toplum ya da bir başkası için ortaya bir şeyler koymasına anlamına gelmektedir. Bir diğer ifadeyle bireyin yaptığı eylemin topluma katkı sağlar nitelikte olması gerekmektedir (Wong, 2014). Frankl (2009) ikinci yolun bir insanla etkileşmek veya bir şey yaşamak olduğunu belirtmektedir. Alanyazında "deneyimsel değerler" olarak da geçen bu ikinci yol, değer verilen bir şeyi veya bir diğer insanı deneyimlemek anlamına gelmektedir (Wong, 2014). Bu değer zirve deneyimler yaşamak, harika bir sanat eserini veya doğa harikalarını izlemek gibi deneyimler de içermektedir. Fakat deneyimsel değerlerin en önemli örneği, bir başkasına duyulan sevgidir. Birey bir başkasına duyduğu sevgiyle gelişebilmekte ve yaşamının anlamını keşfedebilmektedir (Boeree, 1998). Frankl (2009) anlamı

keşfetmenin son yolunun da kaçınılmaz olan acıya karşı bir tavır geliştirmek olduğunu belirtmektedir. “Tutumsal değerler” olarak da geçen bu son yol; değer, şefkat, cesaret, iyi bir mizah anlayışı gibi erdemler içermektedir. Ancak Frank’ın tutumsal değerler için en ünlü örneği, acı çekerek anlam kazanmaktır (Boeree, 1998). Bu değer bireylerin kaçınılmaz acı ve değişmez bir duruma karşı doğru tavrı benimsemeleriyle gerçekleşmektedir (Wong, 2014). Anlamsız acı çekmek bireyleri umutsuzluğa ve depresyona sürüklemektedir fakat anlam, acıyı katlanılabilir kılmaktadır. (Wong, 2010). Diğer yandan bireyler ancak bir durumu değiştiremediklerinde, kendilerini değiştirme yoluna gitmektedir (Frankl, 2009). Çünkü bireyler umutsuz durumdayken yaşamlarında anlam bulabilme ve yaşadıkları trajediden bir zafer yaratabilme yeteneğine sahiptir (Göka, 2019) ve bu gibi durumlar ancak insanlara özgü potansiyelle göğüslenebilir.

### **Wong – Anlam Merkezli Terapi**

Varoluşçu ve pozitif psikologlardan olan Wong’a (2014) göre, varoluşçu psikoterapi ve özellikle Logoterapi, ilkelerini felsefi temellerle veya metaforlarla ifade etmektedir ve bu ilkeler bilimsel araştırmalardan çok bireylerin içgörülerine dayanmaktadır. Wong (1997), bu eksikliği gidermek için varoluşçu psikoterapini felsefi önermelerini bilişsel davranışçı ilkelere çevirmeye çalışmaktadır. İkisi arasındaki temel fark, logoterapinin felsefi ve manevi bir yaklaşım benimserken, anlam merkezli terapinin bilişsel ve psikolojik bir yaklaşım tercih etmesidir (Wong, 2014).

Wong’a (2010) göre, anlam terapisi, bireylerin acı veren yaşam deneyimlerinden anlamlar yaratmalarına yardım eden bütüncül bir perspektiftir. Terapinin temel sloganı “Anlam sahip olduğumuz her şey, ilişki ise ihtiyacımız olan tek şeydir.” Anlam terapisi, bu iki temel ihtiyaç karşılandığında bireylerin içinde buldukları zorlukla daha kolay başa çıktığını ve böylelikle daha tatmin edici şekilde yaşadıklarını savunmaktadır (Wong, 2017). Terapi anlamlı yaşam için hayati önem taşıyan üç konuyu ele almaktadır: insanların gerçekte ne istediği ve bu isteklerine nasıl kavuşacakları, nelerden korktukları ve bu korkuların üstesinden nasıl gelecekleri ve hayatlarındaki çıkmazları nasıl anlamlandırdıkları (Wong, 2012). Terapinin temel amacı ise, bireylerin kendilerini daha iyi tanımlarına, yaşamlarında net hedefler bulup ona ulaşmak için uygulanabilir planlar oluşturmalarına yardım etmektir (Wong, 1997).

Wong, bireylerin kişisel anlamı ile ilgilenmektedir ve bu anlamı bilişsel, duyuşsal ve motivasyonel olmak üzere üç başlıkta incelemektedir (Wong, 2011). Bilişsel bileşen; bireylerin şemaları, inançları ve beklentilerinden oluşmakta ve bireylerin dünyayı anlamalarına yardımcı olan tüm bilişsel süreçleri içermektedir. Bu sistem bireylerin geçmiş deneyimleri ve yaşam durumlarından etkilendiği gibi aynı zamanda kültür tarafından aktarılan inanç ve değerlerden de etkilenmektedir (Wong, 2011). Motivasyonel bileşen, bireylerin sahip olduğu değerlerle tutarlı hedef belirlemeleri ve bu hedefe ulaşma davranışlarından oluşmaktadır (Wong, 1997). Zahmete değer olduğu düşünülen hedefler peşinde koşmak olarak da tanımlanan bu bileşen, bireylerin kişisel anlamının davranış bileşeni olarak kabul edilmektedir. Duyuşsal bileşen ise değerli yaşam hedeflerinin peşinden gelen doyum ve tatmin duygularıdır (Wong, 2011). Ona göre bireylerin anlamlı bir hayat yaşamaları için bu üç bileşene sahip olmaları gerekmektedir (Wong, 1997).

Wong'un kişisel anlamı oluşturan üç bileşeni kapsayacak şekilde oluşturduğu anlam merkezli terapi modeli, bireylerin yaşam hedeflerine ulaşmalarında kullandıkları öz düzenleme süreçleriyle ilgilenen "ikili sistem modeli" ve anlamla ilgili psikolojik süreçlerle ilgilenen "anlam yönetim teorisi"nden oluşmaktadır (Wong, 2012). İkili sistem modeli bireylerin yaşadıkları zorluklara nasıl adaptasyon sağladıkları ile ilgilenmektedir (Wong, 2010). Sistemin düalizite ilkesi gereği yaşamdaki her olumsuz durumun içerisinde bireylerin kendini geliştirebileceği bir olumlu bir durum ve her olumlu durumun içerisinde bireyin kaçınması gereken birtakım tehlikeler mevcuttur. Bireyler karşılaştıkları bu olumlu ve olumsuz durumları yönetirken hem kendilerini geliştirmek hem de korumak için "yaklaşma ve kaçınma" adı verilen iki temel öz düzenleme sistemi kullanmaktadır. Yaklaşım sistemi olumlu duygular, hedefe yönelik çabalar ve içsel motivasyonu temsil ederken; kaçınma sistemi, olumsuz koşullar ve tehditlere karşı savunma mekanizmalarını temsil etmektedir (Wong, 2012).

Anlam yönetim kuramı ise, bireylerin yaşamlarını nasıl yönlendirdikleri ve düzenledikleriyle ilgilenmektedir. Wong'a (2010) göre, bireyler karşılaştıkları yaşam olaylarını anlamlandırmak için PURE (amaç, anlama, sorumlu eylem, değerlendirme) ve ABCDE (kabul, inanç, karara bağlılık, keşfetme ve değerlendirme) olarak tanımlanan iki farklı öz düzenleme sistemini kullanmaktadır (Wong, 2010). Koşullar olumlu ve gelişim için uygun olduğunda yaklaşma sistemi aktif olmakta ve bireyler bu sistem aktifken PURE stratejisini kullanmaktadır. Diğer bir deyişle PURE yaklaşım sistemine yönelik faaliyetlere anlam katmaktadır. ABCDE ise kaçınma sistemi aktif olduğunda kullanılan

stratejidir ve bu strateji kaçınılmaz acı durumlarında olumsuz deneyimlerle baş etmenin temel aracıdır. Birey olumlu veya olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında bu iki öz düzenleme sistemi ile önce olayları anlamlandırmakta, sonrasında ise ne tepki vereceğine karar vermektedir. Ayrıca birey, yine bu sistemleri kullanarak olumlu hedeflere ulaşmak ve olumsuz durumların üstesinden gelmek için değerlendirme yapmaktadır (Wong, 2012).

Modelde önemli nokta yaklaşma ve kaçınma sistemlerinin birbiriyle oldukça ilişkili olmasıdır. Çünkü bireyler yaşamlarında hem olumlu hem olumsuz yaşantılar geçirmektedir. Optimal sonuç ise bu iki sistemin etkileşimine bağlıdır. Diğer bir deyişle, bireylerin hem varoluşun olumsuz yönlerinden korunmalarının hem de anlam arayışlarını güçlendirmenin en etkili yolu bu iki sistemi birlikte kullanmalarıdır (Wong, 2010). Bu iki sistem sayesinde birey yaşadığı durumları anlamlandırmakta ve böylece hem hayatta kalmayı hem de gelişmeyi başarmaktadır (Wong, 2012).

### **Steger'in Anlam Kuramı**

Steger (2018) anlamı üç düzeyde incelemektedir; kozmik anlam, durumsal anlam ve kişisel anlam. Kozmik düzeyde anlam, evrenin bir anlama sahip olup olmadığıyla ilgilidir. İnsanların dine olan inancı veya inançsızlığı kozmik anlam kapsamındadır. Durumsal anlam bireylerin yaşadıkları yaşam olaylarına atfedebilecekleri ve o durumdan çıkarabilecekleri anlamdır. Bu anlam, yaşanan travmalar, trajediler veya sıkıntıları yorumlamak ve anlamlandırmakla ilgilidir. Kişisel anlam ise bireylerin yaşamlarını ne derece anlamlı algılandıklarıyla ilgilidir. Diğer bir deyişle, bireylerin yaşamlarının sahip olduğu anlam, kişisel anlamdır.

Steger (2018) yaşamda anlam kavramını açıklarken zihinsel süreçlerin doğasına odaklanmaktadır. Birey yaşamında hem kendisinin hem de çevresindekilerin dünya hakkında görüşlerinden bir çerçeve oluşturmakta ve edindiği soyut ve somut bilgileri bu çerçeveye birleştirip anlam sistemi oluşturmaktadır (Steger, 2009). Birey bu anlam sistemini, yaşamının anlamını oluştururken de kullanmaktadır. Nitekim yaşamda anlamın varlığı, bireyin yaşamının bir amacı ve anlamı olduğunu algılama derecesiyle ilgilidir (Steger vd., 2009). Yaşamın anlamına dair davranışlar yalnızca yapmakla ilgili değildir. Aynı zamanda bunları yorumlamayı ve değerlendirmeyi de içermektedir (Martela ve Steger, 2016). Bu nedenle yaşamda anlam, kavrama ve amaç olmak üzere iki boyutta

incelenmektedir. Kavrama boyutu maruz kalınan uyarıların anlamlandırma kabiliyetidir ve bu kabiliyet insana evrimsel bir rekabet avantajı sağlamaktadır. Birey sahip olduğu bu kabiliyet sayesinde yaşamındaki büyük hedefleri ve amaçları kavramakta ve tasarlamaktadır (Steger, 2018). İkinci boyut olan amaç ise, yaşamdaki uzun dönem hedef ve arzulardır. Bireyin benliğiyle uyum içerisinde olması gereken bu hedef ve amaçlar, ilgili aktivitelere yönelmesi için sahip olduğu motivasyon kaynağıdır (Steger vd., 2013). Kavrama günlük yaşam olaylarını düzenlemeye, tanıdık ve yeni deneyimler arasında bağlantı kurmaya, yeni deneyimleri yaşantıya entegre etmeye ve davranışları yeni koşullara göre düzenlemeye yardımcı olmaktadır. Birey, yaşam olayları arasındaki tutarlılık ve kalıpları kavrayarak kişisel olarak anlamlı hedeflerini fark etmekte ve bir amaç duygusu geliştirmektedir (Shin ve Steger, 2014). Başka bir ifadeyle; bireyin anlam sistemi, ona bir amaç duygusu vererek geleceğe dönük hedefler tasarlamasına yardımcı olmaktadır (Steger, 2009).

Steger'e (2009) göre, bireylerin amaçlarına yönelik çabaları ile yaşamlarını kavrayışları arasında bir geri bildirim döngüsü bulunmaktadır. Birey yaşadığı olayları daha iyi kavrayabildiğinde, kendisiyle daha uyumlu ve daha özerk şekilde seçilmiş amaçlar peşinde koşmaktadır.

### **Anlamın Varlığı ve Anlam Arayışı**

Steger ve diğerlerine (2008) göre, yaşamda anlam ile ilgili birçok kuram ve yaklaşım olmasına rağmen tüm dikkat anlamın varlığına odaklanmış ve şaşırtıcı şekilde anlam arayışı neredeyse ihmal edilmiştir. Yalnızca yaşam anlamının varlığına veya yokluğuna odaklanan araştırmalar, yaşamdaki anlam çeşitliliğini gözden kaçırmaktadır (Steger vd., 2009). Ona göre, birey dünyayı kavradığında ve neyi başarmaya çalıştığını belirlediğinde anlam varlığını teorik olarak yaşamaktadır (Steger, 2006). Yaşamda anlam arayışı ise, yaşamın önemine ve amacına ilişkin anlayış oluşturma arzusu ve çabasıdır (Steger vd., 2008). Diğer bir deyişle; yaşamda anlamın varlığı, bireylerin yaşamını anlamlandırmak için halihazırda sahip olduğu hedef ve amaçla ilgilidir, anlam arayışı ise bireyin yaşamında anlam aradığına işaret etmektedir (Steger vd., 2006). Anlamın varlığı hedeflerle ilgiliyken, anlam arayışı yolculukla ilgilidir (Steger ve Kashdan, 2013).

Alanyazında anlam arayışı ile ilgili farklı görüşler bulunmaktadır. Bazı görüşler, bu kavramın ruh sağlığının olumlu bir işareti olarak görmekteyken bazı görüşler tam tersi

bakış açısına sahiptir (Steger vd., 2008). Örneğin, Baumeister (1991) ve Frankl (2009) anlam arayışını, yaşamda anlam bulmak için temel güdü ve motivasyonel kaynak olarak görmektedir. Fakat Frankl'a göre, bu arayış yaşamın doğal ve sağlıklı bir parçasıyken Baumeister'a göre, birey ancak anlam ihtiyacı karşılanmadığında veya anlamını yitirdiğinde bu arayışa girmektedir. Benzer şekilde Steger ve diğerleri (2006) anlam arayışını anksiyeteye, Steger ve Kashdan (2007) düşük yaşam doyumuyla ilişkilendirmiştir. Bir diğer bakış açısı ise, her iki olasılığı da kabul etmektedir. Reker'e (2005) göre anlam arayışının motivasyon kökeni sağlıklı veya sağlıklı olmayan olabilmektedir. Nitekim Steger ve diğerleri (2008), yaşamda anlam arayışı içinde olan bireylerin stres ve sosyal yalıtım düzeylerinin yüksek olmasına rağmen aynı zamanda açık fikirli olduklarını ve çevresiyle ilgilenme düzeylerinin de yüksek olduğunu belirtmektedir. Diğer bir deyişle; anlam arayışı, olumsuz düşünceler ile ilişkili olduğu kadar mevcut koşulların yeni yönleriyle meşgul olma eğilimiyle de ilişkili görülmektedir (Steger vd., 2011).

Steger ve diğerlerinin (2006) oluşturduğu yaşamda anlam ölçeğinde yaşamda anlam varlığı ve anlam arayışı olmak üzere iki faktör bulunmaktadır. Onlara göre, bu iki faktörün birlikteliği paradoks yaratmaktadır çünkü bireyin mevcut bir anlama sahipken anlam arayışı içine girmeyeceği düşünülmektedir. Örneğin, Baumeister'e (1991) göre, bireyler yaşamlarında anlam olmadığını hissettiklerinde anlam aramaktadır ve bu nedenle kişinin anlam arayışında olması yaşamında anlam olmadığı anlamına gelmektedir. Fakat Steger ve diğerlerinin (2008) yaptığı araştırmada; anlam arayan bireylerin küçük bir kısmının yaşamlarını anlamsız gördükleri, diğer büyük çoğunluğun yaşamlarında mevcut anlama sahip oldukları belirtilmektedir. Onlara göre, anlam varlığı ve anlam arayışı birbirleriyle ilişkili fakat aynı zamanda bağımsız yapılardır. Çünkü birey hâlihazırda bir anlam sahibiyken, mevcut anlam kaynaklarına ekleme yapmak ya da mevcut olanı daha da derinleştirmek için anlam arayışına girebilmektedir. Dahası bireyin sahip olduğu anlam kaynakları, gelişen kimliği ve değerler sistemiyle yeterince tutarlı olmayabilmekte ve bu nedenle birey yeni anlam kaynaklarına yönelebilmektedir. Sonuç olarak hem anlam varlığı hem de anlam arayışı farklı karakterlere sahiptir ve bireyin yaşamındaki farklı tutumları ifade etmektedir (Steger vd., 2009).

## Prososyal Davranışlar

İnsanlar dünyaya geldikleri andan itibaren çevreleriyle iletişim içerisindedir ve bu etkileşim sonucunda birtakım normlar ve değerler öğrenmektedir. Yardımlaşma, paylaşma, iş birliği, empati gibi diğerlerinin mutlu olmasına ve fayda sağlamasına yönelik sergilenen olumlu sosyal davranışlar, bireylerin çevreleriyle sosyal bağlar kurmasına ve bu bağların gelişmesine katkı sağlamaktadır (Hastings vd., 2006). Alanyazında prososyal davranışlar olarak kavramsallaştırılan bu tür olumlu sosyal davranışlar, tüm toplumlarda önemsenmekte ve sosyalleşme sürecinin en önemli parçası olarak görülmektedir (Staub, 1988).

Rosenhan (1967) ve Bryan (1967) tarafından neredeyse eş zamanlı fakat birbirlerinden bağımsız şekilde psikoloji alanyazınına kazandırılan prososyal davranış kavramı (akt. Ümmet, 2012) için, o günden bu yana çeşitli kuramcılar tarafından birçok farklı tanımlama yapılmıştır. Hoffman (1982, s. 281) “Bireyin çıkarı olmaksızın başkalarının yararı için yaptığı, yardımlaşma ya da paylaşma davranışları” olarak, Krebs (1982, s. 55) “başkasının uğruna kişinin kendi yararına olan bir durumu gönüllü olarak feda ederek sergilediği davranışlar” olarak, Flouri ve Sarmadi (2016, s. 253) “bireyin koruma eğilimi, paylaşma ve diğer insanlara yardım etme ile karakterize edilen kişilik özelliği” olarak, Eisenberg ve Mussen (1989, s. 3) ise “başka bir insanın ya da bir grup insanın yararına olabilecek, kişinin baskı altında olmadan ve kendi isteğiyle sergilediği davranışlar” olarak tanımlamaktadır. Genel olarak ifade edilecek olursa; prososyal davranışlar, çevreden herhangi bir ödül beklemeden, başkası yararına yapılan gönüllü davranışlardır. Yapılmış olan tüm tanımlamalarda da görüleceği üzere prososyal davranış kavramının özünde; fedakârlık, paylaşma, yardımlaşma gibi bireylerin sosyalleşme süreçlerine temel olan olumlu sosyal davranışlar bulunmaktadır.

Simpson ve Willer’a (2008) göre, prososyal davranış teriminin tanımı konusunda çok az fikir birliği vardır. Nitekim alanyazın incelendiğinde, prososyal davranış tanımının altında yatan niyet hakkında farklı bakış açılarının olduğu görülmektedir. Eisenberg ve Mussen’e (1997) göre, bireyler prososyal davranışları, başkaları için pozitif sonuçlar amaçlayarak yapsalar da ödül veya karşılık gibi bencilce sebepler bekleyebilmektedirler. Bazı araştırmacılar ödül beklentisi olmadan, yalnızca içten ve gönüllülükle yapılan davranışları prososyal davranış olarak nitelendirmektedir (Bar-Tal, 1982; Hoffman, 1982). Freedman ve diğerlerine (1976) göre, bireylerin kendilerine yarar sağlamak,

birilerini etkilemek veya gösterişte bulunmak için sergiledikleri yardım davranışları, prososyal davranış değildir (akt. Çekin, 2013). Bir diğer ifadeyle menfaat ve kendi yararına olacak şekilde eylemde bulunma veya uzun vadede kendi çıkarını düşünerek yapılan davranışlar prososyal davranış kavramına zıt olan içeriklerdir. Bar-Tal'a (1986) göre, yardım davranışı karşılığında bir ödül olduğunda bu durum takas işlemi olarak değerlendirilmelidir. Gelfand ve Hartmann'a (1982) göre ise, diğerleri durumdan fayda sağladığı için, dışarıdan ödül beklentisi ile yapılan yardım davranışları da prososyal olarak değerlendirilmelidir. Nitekim Karylowski (1982) prososyal davranışa motivasyonel açıdan bakarak, yapılan yardım davranışlarını faydacı ve özgeci davranışlar olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Faydacı prososyal davranışlar üzüntüden veya eleştiriden kurtulmak gibi yardım yapan bireye fayda sağlama eğilimi taşıırken, özgeci prososyal davranışlar bireyin yalnızca başkalarına fayda sağlamak için pozitif duygularla yaptığı davranışlardır. Richaud ve diğerleri (2012) ise alttaki motivasyon ne olursa olsun yardım davranışının her zaman olumlu olduğunu belirtmektedir. Yardım etmek, muhtaç durumda olan bireyleri buldukları zor durumdan kurtarmak için eylemde bulunmak ve o an neye ihtiyaçları varsa onu vermek anlamına gelmektedir. Bu verme durumu bireyin diğerine bilgisini, enerjisini, zamanını veya malını vermesi şeklinde geniş bir çerçeve oluşturmaktadır ve asıl önemli olan diğerinin sağladığı faydadır (Fersahoğlu, 2001). Yardım etme davranışının faydası ise ihtiyacın kapsamı ile belirlenmektedir. Çünkü bazen özel bir anda bir telefon görüşmesi için bir kuruş para vermek, başka bir zamanda verilecek büyük bir meblağdan daha faydalı olabilmektedir (Bar-Tal, 1986).

### **Prososyal Davranışın Temel Öğeleri**

Prososyal davranışın açıklanabilmesi için, bu davranışın temelindeki “özgecilik, empati, sempati, perspektif alma” öğelerinin de açıklanması gerekli görülmektedir. Bu nedenle bu bölümde bahsedilen kavramların açıklamalarına yer verilmiştir.

**Özgecilik.** Özgecilik kavramı ilk kez ünlü Fransız düşünür Auguste Comte tarafından hayalini kurduğu ideal toplumun başlıca ilkesi olarak tanımlanmıştır. Ona göre, özgecilik “başkaları için yaşama eğilimi veya arzudur”. Comte, bu kavramdan bahsederken bireysel istek, arzu ve ihtirasları yok saymamaktadır. Ona göre, ihtiraslar

ancak özgecilik yoluyla düzene sokulabilmekte ve birey kendi ihtiraslarından güç alarak özgeci faaliyetlerde bulunabilmektedir (Günör, 2019).

Daha önce de belirtildiği gibi, alanyazında prososyal davranış ve özgecilik kavramını aynı anlamda kullanan çalışmalar var olsa da genel olarak bakıldığında prososyal davranışın özgecilik kavramını kapsayan daha geniş bir tanım olduğu görülmektedir. Eisenberg ve Mussen'e (1997) göre, özgeciliğin altında yatan motivasyonlar bazı durumlarda prososyal davranışlardan farklıdır ve bu nedenle özgecilik kavramı prososyal davranış kavramından ayrı olarak ele alınmalıdır. Özgecilik ile prososyal davranış arasındaki en büyük fark ise gerçekleşen davranışın altında yatan niyet ve amaçtır. Richaud ve diğerleri (2012), her prososyal davranışın özgeci davranış olarak değerlendirilemeyeceğini fakat her özgeci davranışın prososyal davranış kabul edilebileceğini ifade etmektedir. Çünkü özgecilik saf bir erdemle yapılmaktadır ve ahlaki olarak üst bir davranış ifade etmektedir. Simpson ve Willer'e (2008) göre; prososyal davranışlar, altında yatan motivasyona göre özgeci veya benmerkezci olarak ikiye ayrılmaktadır. Bireyler özgeci motivasyonla yaptıkları yardım davranışı sonucunda, doğrudan veya dolaylı herhangi bir karşılık beklememektedir. Fakat bireyler benmerkezci motivasyonla yaptıkları yardım davranışları sonucunda dolaylı olarak karşılık beklentisi içine girmektedir. Bar-Tal'a (1986) göre ise, prososyal davranışın iki temel nedeni bulunmaktadır; gönüllülük ve isteklilik. Ona göre bu iki temel, yardımın ancak dışsal ödül beklentisi olmaksızın, yalnızca bir diğerine fayda sağlamak için gerçekleşebileceğini göstermektedir. Bu araştırmada da kullanılan ve Carlo ve Randall (2001, 2002) tarafından yapılan prososyal davranış sınıflamasında ise özgecilik kavramı, prososyal davranışın alt boyutu olarak ele alınmaktadır. Bu durum prososyal davranış ve özgecilik arasındaki kavram karmaşasının giderilmesine yardımcı olmaktadır (Yöntem, 2021).

Bar-Tal'a (1982) göre özgeci eylemde bulunabilmek için; perspektif olarak ve empati kurarak yapılacak olan yardıma ihtiyaç duyulduğunu anlayabilmek, ihtiyacın doğasını tanıyabilmek, alternatif eylem seçeneklerine sahip olmak ve eylemin sonucunu tahmin edebilmek gerekmektedir. Aynı zamanda bu davranışta bulunurken içsel motivasyonla hareket etmek, karşılık beklemezsiniz karşılaşılabilecek maddi manevi tüm sıkıntılara katlanabilmek, yardım alanın iyiliğini ve malını gözeterek yardım eylemini gerçekleştirmek gerekmektedir. Dolayısıyla ona göre özgeci davranışta bulunmak, bir dizi özel beceriyi gerektiren karmaşık bir davranıştır. Özgeci davranış bireylere ancak

kendini tatmin etme veya artan benlik saygısı gibi içsel ödüller kazandırabilmektedir (Bar-Tal, 1986).

Özgecilik kavramı toplumsal açıdan oldukça önemli bir nitelik taşımaktadır çünkü bireylerin birbirlerine hiçbir karşılık beklemeden yardımda bulunmaları, toplumsal açıdan oldukça kuvvetli bir yapı oluşturmaktadır. Yani özgecilik, bireylerin karşılıklı ilişkilerinin ve etkili iletişim becerilerinin gelişiminde oldukça önemli bir kavramdır (Schroeder vd., 1995).

**Empati.** “Bir başkasının duygusal durumunu tecrübe etme” olarak tanımlanan empati (Rushton, 1984, s. 275), bireyin belirli bir durumla alakalı olarak, bir diğerinin düşüncelerini anlaması, duygularını hissetmesi ve bunları diğerine hissettirmesi sürecidir (Batson vd., 1988). Empati, bir başkasının his ve düşüncelerini hayal gücü yardımıyla anlama yeteneğidir (Rogers, 1975). Diğer bir deyişle, bir başkasının acı, sevinç, korku gibi duygularını veya o an ihtiyacı olan şeyin ne olduğunu anlayabilme ve yargılamadan karşı tarafa iletebilmektir (Ünal, 2007). Dökmen (2016) ise empatiyi, bireyin karşısındakinin düşüncelerini doğru şekilde anlaması, hissettiklerini doğru şekilde hissetmesi ve bunu söz ve davranışlarıyla karşısındakine iletmesi olmak üzere üç süreçle açıklamaktadır. Empati kavramı, prososyal davranışların birincil özelliği olarak görülmektedir (Hoffman, 1979). Çünkü prososyal olgunluk bilişsel ve duygusal gelişim seviyesiyle bağlantılı olarak gelişmektedir (Hoffman, 2000).

Empati, bireyin diğerlerinin duygularını anlamasına yardımcı olarak, onlarla olumlu sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme becerisini geliştirmektedir (Garner ve Waajid, 2012). Ersoy ve Köşger (2016) empati kurma becerisinin, iletişim çatışmalarını engelleyerek bireylerin daha olumlu ilişkiler kurmasını sağladığını ve bu şekilde prososyal davranışları artırdığını ifade etmektedir. Genel olarak, empatik tepkilerin hepsinin değil ama birçoğunun, prososyal davranışlardan önce geldiği, yani bireylerin empatik yatkınlıklarının yardım veya diğer prososyal davranışları yönlendirdiği kabul edilmektedir (Salıktutluk, 2017).

**Sempati.** Empati ile oldukça sık karıştırılan sempati kavramı, bireyin bir başkasının duygu durumunu, üzüntüsünü şefkat göstererek onunla paylaşmasıdır (Özbek, 2005). Sempati durumunda bireyin karşısındakine karşılık vermesi gerekmektedir fakat empatide böyle bir zorunluluk yoktur. Sempati, bir diğerinin duygusal durumunu anlayarak ona duygusal şekilde karşılık vermek, empati ise diğerinin duygusal durumunu

anlayarak ona etkili şekilde karşılık vermektir (Eisenberg, 2000). Başka bir ifadeyle; empati bir başkasının hislerine girmekken, sempati bir başkasıyla aynı hislere sahip olmaktır. Eğer diğer kişi üzüntü duyuyorsa, onunla üzüntü duymaktır.

Dökmen'e (2016) göre, bir insan diğerine sempati duyuyorsa, onunla sevinmekte veya acı çekmektedir. Bu durumda karşıdakini anlamaya mutlaka gerek yoktur çünkü sempatiye esas olan karşıdakinin yandaşı olmaktır. Empati kurmak ise, diğerleriyle aynı duyguları paylaşmayı gerektirmez yalnızca karşıdakinin duygu ve düşüncelerini anlamayı gerektirir. Başkasını anlamak ve hak vermek farklı şeylerdir. Diğer bir deyişle empati yaparken anlamak, sempati duyarken anlayıp anlamamaya bakmadan bir başkasına hak vermek gerekmektedir.

Carlo ve Randall'a (2002) göre, özellikle özgeci prososyal davranışların iki temel nedeni, sempati ve içselleştirilmiş norm ve ilkelerdir. Onlara göre yardım davranışı, bireylerin kendi değer ve ilkeleri ile diğerlerine hissedilen sempati duygusundan kaynaklanmakta ve onların ihtiyaç ve çıkarını önemseme güdüsüyle yapılmaktadır. Sempati bireyleri yalnızca yardım davranışına motive etmekle kalmamakta, aynı zamanda cömertliği de artırmaktadır (Bekkers, 2006). Batson (1991) ve Hoffman'a (1991) göre ise, prososyal davranışların altında sempati ve kişisel sıkıntı olmak üzere iki temel duygu vardır. Sempati duygusu diğer kişinin sıkıntısını giderme motivasyonu ile sonuçlanmaktadır yani diğerlerinin ihtiyaç ve iyiliğine odaklı uyarılma yaratmaktadır. Kişisel sıkıntı ise kişinin kendi sıkıntısını giderme motivasyonu ile sonuçlanmaktadır yani bireyler daha çok kendi rahatlamalarına yönelik uyarılma ile yardım davranışı sergilemektedir (Akt. Carlo ve Randall, 2001).

**Perspektif Alma.** Perspektif alma kavramı, diğerinin ihtiyacını, içinde bulunduğu ruh halini ve sıkıntılarını algılamak olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir deyişle perspektif alma, bir diğerinin zihinsel ve duygusal durumunu anlamak için çaba harcamaktır. Empati ve sempati ise diğerinin içinde bulunduğu durumu algıladıktan sonra verilen etkili veya duygusal tepkidir. Perspektif alma ise diğerinin bulunduğu duygusal duruma uyum göstermektir (Eisenberg, 2000). Buna göre perspektif alma, empati ve sempati becerilerinin kullanılmasını sağlayan bir ön basamak niteliğindedir (Eisenberg vd., 2011). Dolayısıyla prososyal davranış sergileme sürecine de katkı sağlamaktadır (Carlo vd., 2003).

Kurdek ve Rodgon (1975) perspektif almayı, başkasının olaya bakış açısını anlama (algısal perspektif alma), başkasının düşünce şeklini anlama (bilişsel perspektif alma) ve başkasının duygu durumunu anlama (duygusal perspektif alma) olmak üzere üçe ayırmaktadır. Batson ve diğerleri (1999) ise perspektif alma kavramını, başkasının nasıl düşündüğünü anlama ve nasıl hissettiğini hayal etme olarak ikiye ayırmaktadır. Oswald (1996) ise ihtiyaç içindeki bireylere yardım etmek için yüksek motivasyona sahip bireylerin, başkalarının yaşantılarına ilgi gösterirken diğerinin perspektifini alma eğiliminde olduğunu belirtmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde, başkalarının perspektifinden bakmanın, başkalarının düşüncelerini anlama ve sıkıntılarında sempati duymada oldukça önemli bir beceri olduğu belirtilmektedir (Eisenberg vd., 2014). Diğerlerinin bakış açısını alma becerisi, problem çözme, iş birliği yapma ve yardımlaşma için kurulan etkileşimlerde önemli bir beceridir ve bu nedenle prososyal davranışları beslemektedir (Kumru vd., 2004).

### **Prososyal Davranışların Kuramsal Açıklamaları**

Yardım etme davranışının birey ve toplum ilişkilerinin oldukça önemli bir parçasını oluşturması ve bu davranışın sosyal boyutunun karmaşık doğası nedeniyle alanyazında bu davranışı farklı yönleriyle ele alan birçok yaklaşım ve kuram bulunmaktadır. Prososyal davranışların doğasına daha bütüncül perspektiften bakabilmek için çalışmanın bu kısmında alanyazındaki kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

**Evrimsel Yaklaşım.** Prososyal davranışların biyolojik temeline olan ilgi çok uzun süredir devam etmektedir çünkü bu davranışların insanların genlerinden aktarıldığına dair görüşler mevcuttur (Carlo, 2014). Evrimsel-biyoloji odaklı kuramcılar, sosyal psikologlar gibi yardım davranışlarını yapılış motivasyonlarına göre değil, bu davranış yapıldığında elde edilen sonuçlara göre değerlendirmektedir (Penner vd., 2005). Prososyal davranışın biyolojik temelleri üzerine yapılan ilk çalışmaların çoğu, hayvan çalışmalarından gelmektedir (Michalik, 2005). İnsanların genetik koduna %99 oranında benzerliğe sahip şempanzelerin ortaklaşa avlanma, kendi bölgelerinde grup halinde devriye gezme, güçlerini birleştirerek başka gruplarla savaşma, yakın zamanda çatışma yaşadıkları ilişki ortakları ile uzlaşma ve başkasının saldırısına uğrayan ilişki ortaklarını koruma (Fraser

vd., 2008) gibi insan davranışlarına benzer prososyal davranışlar sergiledikleri gözlemlenmiştir.

Prososyal davranışları evrimsel bakış açısıyla inceleyen araştırmacılar, birbirlerinden farklı birtakım hipotezler geliştirmişlerdir. “Akrabalık Seçimi Hipotezi”ne göre, bireyler aynı soydan gelen diğerlerine en yüksek olasılıkla yardım davranışında bulunmaktadır. “Genetik Benzerlik Hipotezi” ise bireylerin kendi türünden olan diğerlerine en yüksek olasılıkla yardım ettiklerini ifade etmektedir. Bu iki hipotez prososyal davranışları, bireylerin kendi soylarını sürdürmek için tasarladıkları mekanizmalar olarak açıklamaktadır (Mysterud, 2000). Bir başka varsayım olan “Karşılıklı Fedakârlık Hipotezi”, bireyin ancak yardım ettiği diğerlerinden karşılık alacağına emin olduğunda (doğrudan karşılıklılık; McCullough ve Tabak, 2010) yardım davranışı sergilediğini ifade etmektedir. Fakat bu karşılık durumunun yaşanabilmesi için bireylerin aynı grup içerisinde bulunması, karşılıklı güven duyulması ve bireyler arasında katı bir statü farkının olmaması gerekmektedir (Penner vd., 2005). Bir diğer teori olan “Doğal Seleksiyon Teorisi” ise Darwin’in “en güçlü olan hayatta kalır” görüşüne odaklanmıştır. Bu bakış açısına göre, bireyler diğer gruplardan izole yaşadıklarında birtakım tehlikelere karşı savunmasız kalmaktadır ve bu nedenle bir arada bulunarak birbirlerine yardım etmektedirler (Simpson ve Beceks, 2010). Birey kendisinde bulunan yaşam arzusunun etkisiyle diğerlerine yardımda bulunmakta ve bu şekilde yaşam döngüsü içinde kendisine yer bulmaktadır. Diğer bir deyişle bu görüşe göre, yardım davranışları bireyin yaşama tutunma çabasıdır (Grusec, 2002).

**Psikanalitik Yaklaşım.** Frued’un geleneksel psikanalitik yaklaşımına göre çocuklar, rasyonel olmayan cinsel ve saldırgan dürtülerini tatmin etme eğilimiyle dünyaya gelmektedir (Eisenberg vd., 2006). Ona göre insan davranışlarının temel amacı acıdan kaçmak ve hazzı ulaşmaktır. Kişiliğin yapısı olarak açıkladığı topografik modelde id, ego ve süpergo olmak üzere üç boyut bulunmaktadır. Bunlardan ilki olan id haz ilkesi ile, ego gerçeklik ilkesi ile, süpergo ise vicdan ilkesi ile hareket etmektedir. Bireylerin doğuştan getirdikleri cinsel ve saldırgan eğilimler idin haz ilkesi ile hareket etmesinin nedenidir. Çocuk dünyaya geldiğinde süpergoya sahip değildir. Ancak 4-6 yaşlarında cinsel ve saldırgan dürtüleri arasındaki çatışmayı çözme ve ebeveyn sevgisini kaybetme korkusu gibi nedenlerle kişiliğinin ahlaki yanını yani süpergoyu geliştirir. Prososyal

davranışlar da toplum normlarının ve ebeveynlerin onay verdiği ya da kötü olarak değerlendirdiği davranışların içselleştirilmesiyle ortaya çıkmaktadır (Shaffer, 2008). Diğer bir deyişle, geleneksel psikanalize göre prososyal davranışlar, süperegonun akıldışı/irrasyonel taleplerini gidermek için benliğin akılcı/rasyonel kısmı olan ego tarafından kullanılan savunma mekanizmalarıdır (Eisenberg vd., 2006).

**Davranışsal-Sosyal Öğrenme Yaklaşımı.** Davranışçı yaklaşıma göre, çocuklar öğrenme davranışlarını erken koşullanma yoluyla öğrenmektedir ve bu süreçte aldıkları pekiştireç ve cezalar prososyal davranışları geliştirmektedir (Eisenberg vd., 2006). İnsanların davranışlarını etki-tepki formuna indirgeyen ilk dönem davranışçılara göre gerçek anlamda bir diğergamlıktan bahsedilememektedir (Wrightsmann ve Deaux, 1981). Skinner'a göre iyi, kötü, doğru veya yanlış davranış yoktur. Bireylerin eylemleri sergileyip sergilememeleri, davranışın sonucunda pekiştireç alıp almamalarına bağlıdır. Bireyler toplum yanlısı davranış sergilediklerinde bu davranış, toplum tarafından iyi veya doğru olarak değerlendirilerek pekiştirilmektedir (Turiel, 2006). Toplumdan olumlu pekiştireç alan bireyler ise bu tür davranışları sergilemeye devam etmektedir.

Sosyal öğrenme kuramında ise, prososyal davranışların gelişiminde bilişsel süreçlerin oldukça önemli olduğunu belirtilmektedir. Bandura, bireyin yardım davranışlarını model alarak gözlem yoluyla öğrendiğini ifade etmektedir. Ona göre taklit, ahlaki davranışların gelişimi için oldukça kritik bir öneme sahiptir. Birey ahlaki kuralları, sezgilerinin yanı sıra dışarıdan aldığı tepkiler ve etrafındaki modellerden de öğrenmektedir (Eisenberg vd., 2006). Diğer bir deyişle birey, çocukluğundan itibaren bir yandan nasıl yardım edileceğini öğrenmekte diğer yandan da yardımsever veya bencil olduğunda bu davranışların sonuçlarının neler olabileceğini gözlemlemektedir. Bu gözlemler neticesinde ise yardım etme davranışını ya benimsemekte ya da reddetmektedir (Ayten, 2009).

**Bilişsel Gelişim Kuramı.** Bilişsel gelişim kuramı, bireylerin diğerlerine yaptıkları yardım davranışlarını bilişsel-ahlaki gelişim yaklaşımına göre açıklamaktadır. Başka bir ifadeyle bu kuram, olumlu ve ahlaki davranıştan daha çok bireylerin bu davranışları nasıl muhakeme ettiğine ve bu davranışların altında yatan bilişsel süreçlere odaklanmıştır (Eisenberg vd., 2006).

Piaget (1932/1965) ve Kohlberg (1969) yaşa bağlı olan prososyal davranışlar için iki önemli süreç belirtmişlerdir. Bunlardan ilki başkalarının durumunu anlamak olan perspektif alma sürecidir (akt. Carlo, 2014). Daha önce de belirtildiği gibi başka birinin duygusal ve sosyal durumunu anlamak, muhtaç durumdaki bir başkasını düşünmeyi kolaylaştırmakta ve o kişiye yardım etmekle sonuçlanmaktadır (Eisenberg vd., 2006).

Kavramsal olarak prososyal davranışlarla bağlantılı olan bir diğer kavram ise ahlaki muhakemedir (Carlo, 2014). Ahlaki muhakeme, davranışların doğruluğu ve yanlışlığı hakkında karar vermede kullanılan düşünme sürecidir. Bilişsel kuramcılar, çocukların hem sosyal deneyimleri hem de bilişsel gelişimleri sonucunda, toplumsal kuralları, kanunları ve kişiler arası ilişkileri daha derin bir şekilde kavradıklarını ifade etmektedir (Shaffer ve Kipp, 2010).

Carlo'ya (2014) göre iki ana ahlaki muhakeme türü bulunmaktadır. Bunlardan ilki adalet odaklı ahlaki muhakemedir ve bireysel veya insan hak ve özgürlüklerine odaklı ikilemleri içermektedir. Bu tür durumlarda genellikle kişinin hakları başkalarının haklarıyla çelişmektedir ve bu gibi durumlarda kişi resmi yasaları veya toplumsal kuralları ihlal edebilmektedir. Kohlberg'e göre, adalet odaklı ahlaki muhakemenin yüksek aşamalarındaki bireylerin prososyal davranışta bulunma olasılıkları daha yüksektir çünkü bu tür akıl yürütmenin yüksek aşamaları daha yüksek düzeyde bakış açısı gerektirmekte ve bu durum ihtiyacı olanlara yardım etmeyi kolaylaştırmaktadır. Bir diğer ahlaki muhakeme ise Eisenberg'in (1979) Kohlberg'in yaklaşımından etkilenerek kavramsallaştırdığı prososyal ahlaki muhakemedir. Prososyal ahlaki muhakeme, yasaların ve sosyal kuralların göreceli olarak yok olduğu ya da bireyin ihtiyaç ve arzularının bir başkasıyla çatıştığı durumlarda bireyin düşünce biçimini ifade etmektedir (Eisenberg ve Fabes, 1998). Kavramsal olarak bu ahlaki muhakeme, prososyal davranışlarla daha güçlü şekilde bağlantılıdır çünkü bu tür bir akıl yürütme, toplum yanlısı davranış ihlal edici bir bağlamdan ziyade fırsat verici bir bağlamda değerlendirmektedir (Carlo, 2014).

Eisenberg, prososyal ahlaki muhakemenin sosyo-bilişsel gelişim ile birlikte geliştiğini belirtmektedir. Fakat ona göre ahlaki akıl yürütme süreci Kohlberg'in belirttiği gibi evrensel ve hiyerarşik bir sırayla ilerlememektedir. Aksine, çevresel ve duygusal faktörler prososyal ahlaki muhakemenin gelişiminde önemli rol oynamaktadır (Eisenberg vd., 2006). Ona göre küçük yaşta olan çocuklar da başkalarının ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak özverili davranışlar sergileyebilmektedir. Ayrıca birey bulunduğu bilişsel

gelişim aşamasının kapasitesinden daha farklı prososyal ahlaki muhakeme düzeyi sergileyebilmektedir (Carlo, 2014). Bu nedenle, Eisenberg kendi prososyal ahlaki muhakeme anlayışının, geleneksel bilişsel gelişim perspektifinden önemli ölçüde farklı olduğunu belirtmektedir (Eisenberg vd., 2006).

**Eisenberg'in Prososyal Ahlaki Muhakeme Evreleri.** Eisenberg (1979) prososyal ahlaki muhakemeyi beş evrede incelemektedir: hedonistik ve kendine odaklı dönem, ihtiyaç odaklı dönem, onay odaklı dönem, empatik ve geçişsel dönem ve son olarak içselleştirilmiş dönem. İlk evre olan hedonistik ve kendine odaklı dönemde birey, kendine odaklanmış durumdadır ve yalnızca kendinin yarar görebileceği durumlarda yardım etme eğilimindedir. İkinci evre olan ihtiyaç odaklı dönemde yardım davranışı ihtiyaca odaklanmıştır ve bu davranış gerçekleşmediğinde bireyde olumsuz herhangi bir duygu oluşmamaktadır. Üçüncü evre olan onay odaklı evrede birey, davranışı başkalarından onay ve takdir almak için gerçekleştirmektedir. Dördüncü evre olan empatik ve geçişsel evrede birey, yardım davranışında bulunduğu olumlu duygular hissederken, bu davranışta bulunmadığında üzüntü, suçluluk benzeri olumsuz duygular hissetmektedir. Bu dönemde birey, yardım davranışlarını soyut ilke ve değerlerini referans göstererek gerçekleştirmektedir. Son olarak beşinci evre olan içselleştirilmiş dönemde ise yardım davranışları, bireylerin içselleştirilmiş ilke ve değerleri doğrultusunda gerçekleşmektedir. Özet olarak bu prososyal ahlaki muhakeme modeli; bireylerin toplum yanlısı ikilemler hakkındaki düşüncelerinin, erken çocuklukta hazcı ve ihtiyaç odaklı biçimlerinden, orta çocuklukta onaylanma ve stereotipik biçimlerden ve son olarak erken ergenlik ve sonrasındaki empatik ve içselleştirilmiş ilkelik biçime doğru gelişim göstermekte olduğunu ifade etmektedir. Ancak daha önce de belirtildiği gibi bu aşamalar, bireylerin sosyo-bilişsel yetenekleri üzerindeki kısıtlamalar nedeniyle belirli bir sırada ortaya çıkma eğiliminde olmalarına rağmen, değişmez ve hiyerarşik olarak bütünleşmiş değillerdir (Carlo, 2014).

Prososyal ahlaki muhakemeler Carlo ve diğerlerinin (1992) yaptığı çalışmayla yeniden düzenlenerek ölçüm aracına çevrilmiştir. Bu ölçüm aracı Eisenberg'in evreleri gibi beş evreden oluşmaktadır. Fakat Carlo ve diğerleri tarafından, Eisenberg'in sınıflandırmasına stereotipik muhakeme evresi eklenmiştir ve evreler sırasıyla; hedonistik, onay odaklı, ihtiyaç odaklı, stereotipik ve içselleştirmiş muhakeme evresi

olarak belirlenmiştir. Stereotipik muhakeme dönemi ise bireylerin yardım davranışı sergilemeye kalıp yargılarıyla düşünerek karar verdikleri evre olarak tanımlanmaktadır. Diğer muhakeme evreleri Eisenberg (1979) tarafından tanımlanan şekliyle aynıdır. Bu beş evre; hedonistik evre ben merkezli, ihtiyaç odaklı, onay odaklı ve stereotipik evreler diğerleri merkezli, içselleştirilmiş evre ise içsel güdümlü olarak karakterize edilmiştir (Eisenberg vd., 2005).

**Sosyo–Ekolojik Gelişimsel Model.** Toplum yanlısı davranışla ilgili birçok araştırma, bu davranışın yapısını tek boyutlu olarak kavramsallaştırmaktadır ve yardım davranışını genel olarak ele almaktadır (Carlo vd., 2010). Fakat ilk bakışta nispeten basit görünen bu davranışın yapısında pek çok karmaşıklık bulunmaktadır. Bu davranışlar hem yapılaş niyeti hem de ortaya çıkardığı sonuçlar açısından farklılıklar gösterebilmektedir. Örneğin, davranışın altında yatan niyetin özgeci mi yoksa bencil mi olduğu ve bu soruların ölçülüp ölçülemeyeceği hakkında da birçok farklı görüş öne sürülmektedir. Sonuçlar açısından bakılacak olduğunda ise kısa veya uzun vadeli faydalar arasında ayırım yapılabilmektedir. Ayrıca bu faydalar maddi veya psikolojik, doğrudan veya dolaylı olabilmektedir. Tüm bu soru ve değerlendirmeler, her biri farklı niteliksel özelliğe sahip olan çok sayıda yardım davranışı çeşidi olduğunu göstermekte ve farklı prososyal davranış türlerinin belirlenme gerekliliğini ortaya koymaktadır (Carlo, 2014).

Sosyo-ekolojik gelişimsel model, Carlo ve Randall (2001, 2002) tarafından prososyal davranışların çok boyutlu yapısını açıklamak amacıyla oluşturulmuştur. Model oluşturulurken, Bronfenbrenner'in (1976) ekolojik kuramından, Bandura'nın (1986) sosyal bilişsel kuramından ve prososyal davranışları açıklayan diğer modellerden (Batson; 1998; Eisenberg, 1986; Latane ve Darley, 1970; Staub, 1978) yararlanılmıştır (akt. Carlo ve Randall, 2002; Carlo vd., 2010). Modelde prososyal davranışlar üzerindeki etki alanları; ailesel ve sosyal bağlamsal faktörler (aile, akran ve kültür), bilişsel ve duygusal faktörler (muhakeme becerisi, öz-yeterlik, değer ve algılar) ve süreçler ve anlık durumsal faktörler (yardımı alan bireyin ve durumların özellikleri) şeklinde sınıflandırılmaktadır (Kumru vd., 2004).

## **Prososyal Davranış Türleri**

Carlo ve Randall (2001) prososyal davranışları, ilgili kuramsal açıklamalara dayanarak ilk olarak özgecil, itaatkâr, duygusal ve kamusal olmak üzere dört boyuta ayırmıştır. Daha sonra yaptıkları pilot çalışmalardan elde edilen sonuçlar doğrultusunda (2002), modele gizli boyut eklenmiş ve duygusal boyut, acil ve duygusal olmak üzere iki boyuta ayrılmıştır. Bu alt boyutlar, öz-fedakârlık, paylaşım, yardım, teselli etmek, olaya acil müdahale ve aktörün içinde bulunduğu risk derecesine bağlı olarak değişmektedir (Carlo, 2014).

**Özgecil Prososyal Davranışlar.** “Bir başkasına fayda sağlamayı amaçlayan, özünde motive edilmiş gönüllü davranışlardır” (Eisenberg vd., 2006, s. 646). Özgecil prososyal davranışlar, içselleştirilmiş ilke, değerler ve sempati duygusu nedeniyle bireyin başkalarının iyilik ve ihtiyaçlarını önemseyerek, motivasyonu yalnızca karşıdakinin sıkıntısını azaltmak olan bilinçli ve gönüllü olarak yapılan yardım davranışlarıdır (Schroeder vd., 1995).

Özgecil davranış, bireylerin yakın ilişkide olmadığı bir başkasının yararına yaptıkları davranış olarak da tanımlanmaktadır. Örneğin, suya düşüp boğulma tehlikesi geçiren birini kurtarmak için suya atlamak özgecil bir davranış olarak değerlendirilebilir. Fakat suya atlayan kişi kendi çocuğu için bu davranışı gerçekleştiriyorsa davranış özgecil olarak değerlendirilmemektedir. Böyle bir durum ancak kendi genlerinin hayatta kalmasını sağlamaya yönelik bir davranış olarak görülmektedir (Michalik, 2005).

**İtaatkâr Prososyal Davranışlar.** Bireyin kendisinden istenildiği zaman, sözlü veya sözsüz karşıdan gelen bir talep doğrultusunda yaptığı yardım davranışlarıdır (de Caroli vd., 2014). İtaatkâr davranışta her ne kadar talep dışarıdan geliyor olsa da birey yardım edip etmemeye kendisi karar vermekte, kendisine gelen istek doğrultusunda gönüllü şekilde yardım etmektedir (Carlo vd., 2003). Carlo ve Randall (2002) itaatkâr davranış türünün kendiliğinden yardım davranışından çok daha sık görüldüğünü ifade etmektedir.

**Duygusal Prososyal Davranışlar.** Ortamda duygusal uyarıcıların bulunduğu veya duygusallığı anımsatan durumlar içerisinde yapılan yardım davranışlarıdır

(Lampridis ve Papastylianou, 2017). Bu yardım türünde, yardım alanın içinde bulunduğu durumun, yardım verenin duygularını harekete geçirmesi gerekmektedir (Carlo vd., 2002). Duygusal prososyal davranışlar, empati, sempati ve perspektif alma gibi kişisel eğilimlerle ilişki içindedir. İnsanların, bir duyguyu deneyimlemiş olmaları, başkalarının duygu durumlarına daha empatik şekilde yaklaşmalarına neden olmaktadır (Kumru, 2002).

**Kamusal Prososyal Davranışlar.** Başkalarının onayını alma, değerli hissetme ve saygınlık kazanma arzusuyla motive edilen yardım davranışlarıdır (Ancion vd., 2015). Bu yardım davranışında ön plana çıkan motivasyon, bireyin kendi değerini artırma arzusu ve başkalarına yardım ettiğini göstererek saygınlık kazanma çabasıdır (Azimpour vd., 2012). Yapılan çalışmalar, diğerlerinin önünde yapılan yardım davranışının, bireylerin kendilerine yönelik güdüleriyle ilişkili olduğunu belirtmektedir. Schroeder ve diğerlerine (1995) göre, sosyal arzu kaygısıyla yapılan yardım davranışları prososyal davranışla uyumsuz değildir. Diğer yandan bireylerin yardım davranışını başkaları izlerken gerçekleşmesi daha olası görülmektedir (Carlo ve Randall, 2002).

**Gizli Prososyal Davranışlar.** Başkasının haberi olmadan yapılan yardım davranışlarıdır (Rodrigues vd., 2017). Bu yardım davranışında yardım alan bireyler, yardım verenin kimliğinden habersizdir ve yardım veren bireyler bu davranışı başkalarına gösterme çabası içerisinde değildir (Carlo vd., 2003). Hasta bir birey için yapılan bir kampanyaya isimsiz şekilde para bağışı yapmak, bu davranış biçimine örnek olarak gösterilebilir (Park ve Shin, 2017).

**Acil Prososyal Davranışlar.** Herhangi bir acil durumda veya kriz ortamı içinde yapılan yardım davranışlarıdır. Bir trafik kazası sırasında diğerlerinin yardımına koşmak bu yardım türüne örnek gösterilebilir (Carlo vd., 2003).

### **Prososyal Davranışa Etki Eden Faktörler**

Prososyal davranışın yordayıcıları ve ilişkili olduğu faktörler ile ilgili araştırmaların sonucunda, prososyal davranışı etkileyen faktörlerin biyolojik ve çevresel

olarak iki boyutta incelendiği görülmektedir. İlk boyut yaş, cinsiyet ve mizaç gibi biyolojik faktörlerle ilgiliyken, diğer boyut aile, alınan eğitim, içinde bulunulan ortam, akran ve kardeş ilişkileri gibi çevresel faktörlere odaklanmaktadır.

**Biyolojik Faktörler.** Bireyler ebeveynlerinden gen aktarımı yoluyla boy, cinsiyet, saç ve göz rengi gibi fizyolojik özellikler ve zihinsel yetenek, mizaç ve duygusal denge gibi psikolojik özellikler kazanmaktadır (Şengün, 2007). Araştırmalar bu faktörlerin hangilerinin prososyal davranışları etkilediğine odaklanmıştır. Prososyal davranışları etkileyen biyolojik faktörlerin ilki yaştır. İlgili alanyazın incelendiğinde, aksi sonuç elde edilen araştırmalar olmasına rağmen (McGinley ve Carlo, 2007), genel olarak prososyal davranışın yaş ile geliştiği kabul edilmektedir (Eisenberg vd., 2006).

Birey erken çocukluk döneminde, basit şekilde de olsa toplum yanlısı davranış sergilemektedir. Bebekler yaşamlarının ilk evrelerinde başka bir bebeğin ağlamasından sıkıntı duymaya başlamaktadır (Dondi vd., 1999; Eisenberg vd., 2006). Daha sonra üzüntü ve endişelerini ifade etmeye, başkalarını teselli etmeye ve hatta karşılık alarak başkalarına yardım etmeye başlamaktadır (Carlo, 2014). Yürümeye başladıklarında ise, yiyecek ve oyuncaklarını ihtiyacı olan diğerleri ile paylaşmak ve yaralanan birini kucaklamak gibi birtakım sosyal davranışlarda bulunmaktadırlar (Bandstra vd., 2011). Çocuklar, bilişsel ve sosyo-duygusal yetenekleri geliştikçe kendileri ve başkalarının davranışları hakkında daha karmaşık düşünmeye başlamaktadırlar (Eisenberg vd., 2006). Örneğin perspektif alma yeteneklerinin gelişimiyle diğerlerine empatik şekilde yaklaşabilmekte, diğerlerinin ihtiyaçlarını fark etmekte ve böylelikle başkalarına yardım etme davranışları sergilemektedirler (Carlo, 2014). Yaşları ilerledikçe çocuklar önce prososyal davranışın nedenlerini anlamaya başlamakta ve sonrasında toplum içerisinde düzeni sağlamak ve korumak için prososyal davranışa ihtiyaç olduğunu kavramaktadırlar (Eisenberg vd., 2014).

Prososyal davranış gösterme sıklığının bireyin ergenliğe girmesiyle birlikte, hormonal değişim ve fizyolojik olaylarla ilişkili olarak azalma eğilimi gösterdiği (Masten vd., 2013) ancak yaşın ilerlemesiyle arttığı belirtilmektedir (Eisenberg vd., 2005). Ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde ise prososyal davranış kendini daha çok gönüllülük şeklinde göstermektedir (Eisenberg vd., 2006). Bireyler yaşla birlikte sosyal açıdan bağımsız hale gelmekte ve bilişsel açıdan çok boyutlu düşünmeye

başlamaktadırlar. Bu süreç içerisinde birey; bir insanın, diğerinin hayatında ne kadar büyük değişikliklere yol açabileceğini fark etmekte ve bu durum gönüllü eylemlilik duygusuna katkıda bulunmaktadır (Sokol vd., 2015). Diğer taraftan üniversite deneyiminin, soyut düşünme ve perspektif alma yeteneklerini geliştirmesiyle bu dönemdeki bireylerin daha içselleştirilmiş ilke ve değerlerle yardım davranışında bulunması beklenmektedir (Eisenberg, 2014).

Prososyal davranışı etkileyen bir diğer faktör olan cinsiyet, sosyal beceri gelişiminde oldukça önemlidir. Bebeklerin yaşamlarının ilk dönemlerinde sergiledikleri erken prososyal davranışlarda cinsiyete göre herhangi bir farklılaşma görülmemektedir (Eisenberg vd., 2014). Ancak çocuk 2-3 yaşlarına geldiğinde kendini kız veya erkek olarak tanımlamayı öğrenmekte ve başkalarını aynı veya farklı cinsiyetten olarak sınıflamaya başlamaktadır (Blackmore, 2003). Ebeveynlerin çocuk yetiştirme süreçlerinde cinsiyete göre farklı tutum sergilemeleri nedeniyle, kız çocuklardan daha çok yardım ve teselli etme davranışı, erkek çocuklardan ise daha çok bağımsız şekilde hareket etme davranışı beklenmektedir (Eisenberg, 1979). Çocuk 3-5 yaş arasına geldiğinde cinsiyet rolleri ile ilgili temel bilgileri edinmekte ve kendi rolleri ile ilgili beklenti ve davranışları öğrenmektedir (Blackmore, 2003). Cinsiyete özgü sosyalleşme uygulamaları yalnızca ebeveyn tutumları ile kalmayıp yaşın ilerlemesiyle akranlar, diğer yetişkinler, öğretmenler ve medya tarafından da onaylanmakta ve desteklenmektedir. Gelişim süreçlerinde kızlar toplum yanlısı davranışları için övülmekte ve teşvik edilmekteyken, erkekler bu tür eğilim sergilerken küçümsenme ve alay edilme tepkileriyle karşı karşıya kalabilmektedir (Carlo, 2014). Nitekim Eisenberg ve diğerleri (2006), kızların erkeklerden daha yüksek düzeyde prososyal davranış sergilediklerini, bu durumun 14 aylıkta belirgin olmaya başladığını ve yaşam boyu bu şekilde devam ettiğini belirtmektedir.

İlgili araştırma sonuçları incelediğinde, bireylerin sergiledikleri prososyal davranış çeşitlerinin cinsiyetlerine göre farklılık gösterdiği görülmektedir. Örneğin kızlar daha çok özgeci, duygusal ve itaatkâr prososyal davranış sergileme eğilimindeyken, erkekler daha çok kamusal prososyal davranış sergileme eğilimindedir (Carlo ve Randall, 2002; Carlo vd., 2010, Carlo, 2014; Eisenberg ve Fabes, 1998; Iverson, 2010; Lampridis ve Papastilianou, 2017; Mestre vd., 2015; Padilla-Walker vd., 2008). Diğer yandan üniversite öğrencileriyle ilgili yapılan araştırmalar sonucunda, genç erkeklerin daha kahramanca ve cesurca olan yardım davranışları sergilerken, genç kadınların daha

çok ilişki içinde oldukları bireylere yardım davranışı sergiledikleri görülmektedir. Fakat yine aynı araştırmalar acil durumlarda yapılan prososyal davranışlar ile ilgili cinsiyet farklılığı bulunmadığını göstermektedir (Carlo ve Randall, 2002). Görüldüğü üzere ilgili araştırmalar, prososyal davranış düzeyinin cinsiyete göre ne kadar farklılaştığından ziyade, kadın ve erkeklerin hangi eğilim içindeyken hangi prososyal davranışı sergilediklerini incelemektedir. Ayrıca çocukların ve yetişkinlerin cinsiyetlerine göre sergiledikleri prososyal davranışlar da farklılık göstermektedir. Dolayısıyla prososyal davranışlar için cinsiyet bağlamında genelleme yapılması çok doğru görülmemektedir (Salıktutluk, 2017).

Prososyal davranışları etkileyen bir diğer biyolojik faktör ise, büyük ölçüde genetik faktörlerden kaynaklanan ve genellikle küçük yaşlarda kendini gösteren, bireylerin duygu durumları ve duygusal davranışlarındaki uzun süreli ve sabit bireysel farklılıklar olarak tanımlanan mizaç kavramıdır (Plotnik, 2009). Mizaç, sıkılgan, heyecanlı, utangaç olma gibi sonradan kazanılmayan, doğumla birlikte var olan davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Rothbart vd., 2000). Burada belirtilmesi gereken nokta prososyal davranış başlığı altında incelenen mizaç kavramının “toplum yanlısı mizaç” kavramı olmadığıdır. Daha ziyade araştırmacılar prososyal davranış eğilimlerinde hangi duygusal ve davranışsal eğilimlerin ne tür farklar yarattığı ile ilgilenmektedir (Penner vd., 2005). Örneğin Eisenberg’in (2000) duygusallığın prososyal davranış ve empati ile ilişkisini incelediği araştırmada; sevinç, heyecan gibi olumlu duygulara sahip bireylerin prososyal davranış sergileme eğiliminde oldukları, endişe ve üzüntü benzeri olumsuz duygulara sahip bireylerin ise sergileyecekleri prososyal davranışların hissettikleri duygunun türüne veya duygu düzenleme becerilerine bağlı olduğunu belirtilmektedir. Diğer bir deyişle, bireylerin olumsuz duygulanımla başa çıkabilme dereceleri ne kadar yüksekse prososyal davranış sergileme sıklıkları da o kadar artmaktadır. Eisenberg ve diğerlerinin (2002) genç yetişkinlerden oluşan örneklem gurubu beş yıl boyunca izledikleri boylamsal çalışmada, sergilenen prososyal davranışların gençlerin kişilik özellikleriyle istikrarlı şekilde tutarlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Caspi ve diğerlerinin (2003) yaptığı araştırma sonucu da bireylerin mizaç ve kişilik özellikleri ile prososyal davranışlar arasında uzun vadeli tutarlılık olduğunu göstermektedir.

**Çevresel Faktörler.** Çevresel faktörler, gen aktarımıyla ebeveynlerden geçen özellikler haricinde, bireylerin kişiliklerini ve davranışlarını etkileyen diğer tüm faktörlerdir. İki ayrı boyutta incelenen çevre kavramı bir yandan bireyin içinde bulunduğu mekân ve ortam olarak fiziksel çevreyi ifade ederken, diğer yandan bireyin etrafındaki insanlar ve içinde bulunduğu kültürü barındıran sosyo-kültürel çevreyi ifade etmektedir (Şengün, 2007). Çevresel etmenlerin kişilik üzerindeki etkisi, kendini en önce ve yoğun şekilde aile ortamında göstermektedir (Yeşilyaprak, 1993). Çocuğun büyümesiyle birlikte çevresel faktörler genişlemeye ve değişmeye başlamaktadır. Ailenin etkisi nispeten azalmaktayken; akran, öğretmen, okul, kültür ve içinde bulunulan sosyal yapı gibi diğer psikososyal faktörlerin etkisi artmaya başlamaktadır (Laible, 2007). Araştırmalar bu faktörlerin hangilerinin prososyal davranışları etkilediğine odaklanmaktadır.

Sosyalleşme, kültürel değerlerin bir sonraki nesle aktarıldığı anahtar bir mekanizmadır ve aile bu aktarımın birincil aracısıdır (Caldero vd., 2011). Dolayısıyla ailenin çocuğa yaklaşım tarz ve tutumunun, çocuğun prososyal davranışları ile ilgili olduğu hakkında güçlü kanıtlar bulunmaktadır (Hastings vd., 2006). Aileler kendi değer, tutum ve alışkanlıklarını çocuklarına aktarmakta ve bu doğrultuda örnek yaşantılar geçirmelerini sağlayarak çocukların düşünce ve davranış biçimlerini şekillendirmektedir (Yazgan-İnanç vd., 2020). Aileler istenilen davranış hakkında bilgi vermek, prososyal davranışla ilgili model olmak, uygun davranışa teşvik etmek ve ödüllendirmek gibi çeşitli yollarla çocukların prososyal gelişimini etkilemektedir (Carlo vd. 1999). Aynı zamanda aileler, yarattıkları duygusal atmosfer sonucu bireylerin empatik eğilim gelişimlerini desteklemektedir. Yapılan araştırmalar, ebeveynleriyle sıcak ve yakın ilişki içinde yetişen bireylerin, prososyal davranış sergilemeye daha eğilimli olduğunu göstermektedir (Dekovic ve Janssens, 1992).

Ailelerin prososyal davranış gelişimine etkisi ile ilgili yapılan araştırmaların bir kısmı özellikle anne rolüne odaklanmaktadır. Araştırma sonuçları, erken çocukluk dönemindeki anne ve çocuk arasındaki güvenli ve yakın bağlanmanın prososyal davranış eğilimi ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Laible, 2004). Çocukların sosyal ilişkilerinin gelişiminde anne çocuk diyalogu oldukça önemli bir faktördür. Anne-çocuk arasındaki sağlıklı iletişim çocuğun sağlıklı kişilik gelişimine etki ederek diğerleriyle olumlu ilişki kurmasının da temelini oluşturmaktadır (Pastorelli vd., 2015). Carlo ve diğerleri (2011), prososyal davranışlarda doğrudan anne ve babanın etkisini araştırmış ve prososyal

davranış sergileme eğiliminde annenin ebeveynlik tarzının babaninkinden çok daha etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Prososyal davranış gelişimi aynı zamanda aile tutumlarından da etkilenmektedir. İhtiyaçların hassasça karşılanmadığı otoriter ailelerde çocuklar, aile ortamında prososyal davranış gösterirlerken dış dünyada bu davranışı göstermemektedirler (Grusec, 2002). Ayrıca ebeveynlerin aşırı koruyucu ve kısıtlayıcı olmaları da çocukların toplumsal gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir (Carlo, 2014). Ebeveynlerin sıcak ve duyarlı olmaları ise çocuğa sevildiği ve saygı duyulduğu hissini vermektedir. Bu durum çocukların kendilerine yönelik kaygılarını azaltırken, sosyal açıdan daha duyarlı olmalarını ve diğerlerinin duyarlılığına güven duymalarını sağlamaktadır. Böylelikle çocuklar, başkalarına karşı nezaket merkezli olarak sosyalleşme girişimlerine daha açık hale gelmektedir (Grusec vd., 2000). Daha sonra da bahsedileceği gibi prososyal davranış sergilenmesinde kültürel farklılıkların rolü oldukça önemlidir. Fakat sekiz farklı ülkede yapılan bir araştırmada (Pastorelli vd., 2015) ülkeler her ne kadar sosyo-demografik ve psikolojik özellikler açısından büyük farklılıklar gösterse de, olumlu ebeveynlik boyutlarının prososyal davranış gelişimine olumlu katkılarının evrensel olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Prososyal davranışlarla ilgili çevresel faktörlerden bir diğeri kardeşler ve kardeş ilişkileridir. Dunn (1988) tarafından yapılan boylamsal çalışma sonucunda, kardeş etkileşimlerinin pozitif benlik duygusunu ve sosyal anlayışı geliştirdiği ve bu durumun prososyal davranış sergilemeyi kolaylaştırdığı belirtilmektedir (akt. Carlo, 2014). Grusec'e (2002) göre, kardeşlerle olan tecrübeler yaş farkına göre değişiklik göstermekle birlikte genel olarak prososyal davranışı olumlu yönde etkilemektedir. Büyük kardeşler daha bağımsız olmaları nedeniyle prososyal davranışı uygulamak için daha çok fırsata sahiplerdir. Küçük kardeşler ise büyüklerinden gördükleri davranışları örnek almaktadırlar. Ayrıca büyük kardeşlerinden özel ilgi gören çocuklar diğerlerine oranla daha fazla toplumsal beceri göstermektedirler (Yazgan-İnanç vd., 2020). Çocukların kendilerinden küçük kardeşleriyle zaman geçirmeleri ise bir başkasının ihtiyacına cevap vererek kavrama becerilerinin gelişimine de katkı sağlamaktadır (Eisenberg ve Fabes, 1998). Knight ve Chao (1991) ise, kardeşler arasında prososyal davranış sergileme düzeyinin tanıdıklara oranla çok daha fazla olduğunu belirtmektedir.

Prososyal gelişimi etkileyen diğer iki kavram akran ilişkileri ve eğitim ortamıdır. Akran ilişkileri, benzer yaşam tarzı ve sosyal çevreyi paylaşmakta olan, aynı yaş ya da gelişim düzeyindeki kişiler arasındaki etkileşim türü olarak ifade edilmektedir (Gülay,

2009a). Gülay'a (2009) göre; çocukların iş birliği, yardımseverlik ve nezaket gibi olumlu sosyal davranışları okul öncesi dönemde başlamaktadır ve bu davranışlar akran ilişkileri ile oldukça yakından ilişkilidir. Akran ilişkileri, ebeveyn-çocuk ilişkisi gibi tek taraflı güç içermemekte, daha fazla karşılıklı güç dengesi barındırmaktadır. Çocuklar yetişkinlerle olan ilişkilerinde daha çok yardım alan durumdalardır ve bu nedenle akran etkileşimleri içerdiği sosyal denge nedeniyle yardım alma ve verme açısından oldukça önemli bir yere sahiptir (Laible, 2007). Çocukların prososyal gelişiminde göze çarpan öğelerden bir diğeri de içinde buldukları eğitim ortamıdır. Çocuklar özellikle oyunlar sayesinde dünyayı tanımakta ve birçok beceriyi bu yolla öğrenmektedirler. Özellikle oyunlardaki oyuncak paylaşımları prososyal gelişim açısından oldukça etkili bir araçtır (Grusec, 2002). Çocuklar sağlıklı eğitim ortamlarındaki oyun grupları içinde hem kendilerini ve başkalarını tanıyıp kabul etmekte hem de yardımlaşma, paylaşma ve iş birliği gibi prososyal davranışları öğrenmektedirler (Yazgan-İnanç vd., 2020).

Prososyal davranışların gelişimine etki eden bir diğer faktör ise hiç kuşkusuz bireylerin içinde buldukları kültürdür. Kültürel değerler, bireylerin değer yargılarını yönlendirmekte ve olaylar karşısında hangi tavır ve davranışları sergileyeceklerini belirlemektedir (Çarıkçı ve Koyuncu, 2010). Prososyal davranış ile ilgili yapılan erken dönem araştırmalarda toplumcu kültür içerisinde yaşayan bireylerin bireyci kültürde yaşayanlara oranla daha fazla yardım davranışında bulunduğu belirlenmiştir (Carlo, 2014). Benzer şekilde Armenta ve diğerleri (2011) kolektivist toplumlarda yetişen bireylerin, bireyci toplumda yetişenlere göre daha çok işbirlikçi ve toplum yanlısı olma eğiliminde olduklarını belirtmektedir.

Kumru ve diğerleri (2012), Türkiye'deki gençlerin genel bir kültüre özgü prososyal eğilim örüntüsü gösterdiklerini belirtmektedir. Küreselleşme ve teknolojinin gelişimi her ne kadar ailevi ve kültürel değerler üzerinde birtakım değişiklikler yaratsa da duygusal bağımlılık ve güçlü geleneksel değerler, Türkiye'deki ailelerin önde gelen özelliği olmaya devam etmektedir (Yagmurlu ve Sanson, 2009). Türkiye'de yaşayan ailelerde, çocuklara erken yaşlarda ev işlerine yardım etme, küçük kardeşe bakma benzeri sorumluluklar verilmektedir (Gulseven, 2020). Aynı zamanda gençlerin akrabalarına karşı duyarlı davranışlarda bulunmaları beklenmekte ve bu nedenle gençler yaşlanan aile üyelerine bakma, geçimlerine yardım etme benzeri konularda birtakım zorunluluklar hissetmektedirler (Laible vd., 2017). Türkiye'deki ailelerinin her ne kadar otoriter ve kontrolcü ebeveynlik sergiledikleri belirtilse de diğer yandan konukseverlik ve yardım

etme gelenekleri de oldukça belirgindir (Yagmurlu ve Sanson, 2009) ve bu durum ailelerin model olma yoluyla çocukların prososyal davranış eğilimlerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Diğer taraftan aile bağlamındaki prososyal davranışlar veya aile üyelerine yarar sağlamayı amaçlayan davranışlar, bireylerin olumlu gelişimlerinin ve iyilik hallerinin önemli göstergelerindedir (Kumru, 2002).

### **Prososyal Davranışlar ve İlgili Değişkenler**

Bu bölümde prososyal davranışların, araştırmanın diğer değişkenleri olan psikolojik iyi oluş ve yaşamda anlam kavramları ile kuramsal yönden ilişkileri ele alınmıştır.

#### **Prososyal Davranışlar ve Psikolojik İyi Oluş**

Bireylerin, diğerleri ile sağlıklı ilişki içinde olmalarının, fedakârlık ve özveri ile paylaşımında bulunmalarının ve topluma katkı sağlamalarının ruh sağlığının temeli olduğuyla ilgili birçok görüş bulunmaktadır. Psikanalitik kuramcılardan olan Adler'e (2016) göre, insan yaşamındaki üç temel görevden biri toplum yararına bir şeyler yapmaktır. Bireyin sahip olduğu en önemli psikolojik işlev ise topluma uyum sağlamaktır ve insan olabilmenin ölçüsü, içinde bulunulan toplumu önemseme derecesiyle sınırlıdır. Adler prososyal davranışları “sosyal ilgi” olarak adlandırmaktadır (Lauri ve Calleja, 2019). Sosyal ilgi, “toplumsal duygu, dayanışma duygusu, insanlığın üyesi olma ve insanlıkla özdeşleşme” anlamına gelmektedir. Bireyler sosyal ilgi sayesinde kendi kişisel kazanç ve bencil çıkarlarından vazgeçebilmektedir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2014, s. 43-44). Adler'e göre sosyal ilgi, bireylerin kendilerini geliştirmesi için bir araçtır (Lauri ve Calleja, 2019) ve psikolojik sağlığı değerlendirmek için önemli bir ölçüttür. Bireylerin sosyal ilgisinin gelişim derecesi, evrensel kabul edilen değerlerin tek kriteridir ve yaşam ancak başkalarının yaşamına katılan değer kadar değerlidir (Adler, 2014).

Hümanistik kuramcılardan olan Maslow da Adler gibi sosyal ilgiyi psikolojik sağlığın temel belirtisi olarak kabul etmektedir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2014). Maslow (2001, s. 167) sağlıklı insanın on karakteristik özelliğini sıraladığı “İnsan Olmanın Psikolojisi” kitabında “sevme yeteneğini” psikolojik sağlığın belirtileri arasında göstermektedir. Ona göre sağlıklı bireyler kendini gerçekleştirme yolunda olan

bireylerdir. Kendini gerçekleştirmiş insanın özelliği olarak belirttiği insanlıkla özdeşleşme, bireyin insanlara sempati duyması ve onlara yakın hissetmesi anlamına gelmektedir (Kuzgun, 1972). Böyle insanlar bütün insanlıkla derin empati kurabilmektelerdir. Diğerlerinin sorunlarına ve acılarına karşı duyarlılardır ve diğerlerine yardım etmek için isteklidirler (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2014). Maslow oluşturduğu ihtiyaçlar hiyerarşisinin en üst basamağındaki kendini gerçekleştirme gereksiniminin üzerine daha sonra “kendini aşma” gereksinimini eklemiştir. Kendini aşma, kişinin kendinden beklenenin fazlasını vermesi ve kendisinden öte sosyal hayata ve çevreye faydalı olması anlamına gelmektedir (Koltko-Rivera, 2006). Kendini gerçekleştirme basamağında birey kendisi için yaşamaktayken, kendini aşma basamağında artık kendisi ve çevresi ile ilgili daha öteye gitmeye başlamaktadır (Tekke, 2019). Koltko-Rivera’ya (2006) göre, kendini aşma topluma katkı gereksinimidir ve bu ihtiyaç bireylerin kendi gereksinimlerini aşıp, diğerlerinin ihtiyaçları ve iyilikleri ile ilgilenmesi anlamına gelmektedir.

Gerçeklik terapisinin kurucusu olan Glasser’a göre ruh sağlığının temeli diğerleriyle kurulan sağlıklı ilişkilerdir. Birey diğerleriyle iletişim kurmadığını hissettiğinde fonksiyonlarını yerine getiremez hale gelebilmektedir. Ona göre yalnızca bir psikolojik problem bulunmaktadır, o da ilişki problemidir. Bireyler ya şu anki kişiler arası ilişkilerinden doyum alamamaktadır ya da hiçbir zaman doyurucu ilişkileri olmamıştır (Murdock, 2016). Gerçeklik terapisinde seçimlere ve sorumluluğa vurgu yapılmakla birlikte diğerleriyle sağlıklı ilişkiler geliştirmenin psikolojik ihtiyaçları karşılayacağı vurgulanmaktadır (Topuz, 2013).

Varoluşçu psikoloji bireylerin yaşamda kalmaları ve mutlu olmaları için neyin gerekli olduğuna odaklanma ve neyin iyi olduğu sorusuna yanıt aramaktadır (Wong, 2009). Varoluşçulara göre mutluluk, bireylerin bir yandan kendilerine ilgi gösterirlerken diğer yandan kendilerinden daha yüce bir şeye hizmet etmeleridir (Hefferon ve Boniwell, 2018). Aynı zamanda bireylerin gelişebilmeleri için diğerleriyle bağlantı kurmaları ve onlar için kaygı duyup ilgilenmeleri gerekmektedir (Corey, 2005).

Alanyazın incelendiğinde yardım davranışının daha çok iyi oluş (Aknin vd., 2013; Alden ve Trew, 2013; Chancellor vd., 2018; Finger, 2009; Fritz vd., 2021; Henderson, 2009; Helliwell vd., 2018, Layous vd. 2013; Leggio, 2015; Nelson vd., 2015; Martela ve Ryan, 2016; McGann, 2018; Mongrain vd., 2011; Russell vd., 2020; Sheldon vd., 2012, Weinstein ve Ryan, 2010) ve öznel iyi oluş (Dunn vd., 2020; Gebauer vd., 2008; Kibler

vd., Komninos, 2009 Liu vd., 2020; 2019; Sharma ve Tomer, 2018; Tian ve Huebner, 2015; Yang vd., 2017) ile ilişkilendirildiği görülmektedir. İyi oluşa hedonik bakış açısı ile bakılarak oluşturulan öznel iyi oluş, bireylere zevk veren, anlık mutluluk sağlayan etkinlikler ve kısa süreli yaşam doyumuyla ilişkilidir (Ryan ve Deci, 2001). Steger ve diğerlerine (2008a) göre hazcı yaklaşım, zevki en üst düzeye çıkarıp acıyı en aza indirerek, iyi oluşu basit bir iyilik haline indirgemektedir. Ödömanik bakış açısı ile bakılarak oluşturulan psikolojik iyi oluş kavramı ise zorunlu olarak zevk sağlama veya acıyı ortadan kaldırmakla değil, insanların kendilerini gerçekleştirme kapasiteleri ile ilgilenmektedir. Diğer bir deyişle; psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluşa göre daha derin ve anlamlı etkilere sahiptir ve uzun vadede bireyin iyi oluşuna daha fazla katkı sağlamaktadır (Ryff, 1989a) Steger ve diğerlerine (2008a) göre, yardım davranışları gibi psikolojik açıdan fonksiyonel etkinlikler, bireylerin potansiyellerini gerçekleştirmelerine katkıda bulunarak daha uzun süreli tatmin sağlamaktadır. Ryan ve Deci (2001), iyi oluşa ödömanik açıdan baktıkları öz belirleme teorisinde bireylerin kişiler arası ilişkilerinin psikolojik iyi oluşlarıyla ilişkili olduğunu belirtmektedir. Hem öz-belirleme hem de psikolojik iyi oluş modeline göre, bireylerin potansiyellerini gerçekleştirmek için yapabilecekleri birtakım ödömanik aktiviteler bulunmaktadır. Başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmak, insanların yaşam kalitelerini artırmak gibi ödömanik aktiviteler, bireylerin psikolojik iyi oluşlarına katkı sunarak, iyi oluşu daha kalıcı hale getirmektedir. Kasser ve diğerlerine (2004) göre ise bireylerin mutluluğu fiziksel tatmin olarak algılamaları, psikolojik açıdan doyum sağlayacak içsel tatmin öğelerini görmezden gelmelerine neden olmaktadır. Mutluluğu dışsal zevkler yerine yakın ilişkiler ve toplumsal yardım benzeri içsel doyum sağlayan faaliyetlerde aramak insanların doğal yollarla tatmin olmalarını sağlamaktadır. Çünkü bu içsel motivasyon bireylerin iyi oluşlarını sağlamak için gereksinim duydukları psikolojik ihtiyaçları karşılamaktadır. Nitekim yapılan sınırlı sayıda araştırma sonucunda (Berge, 2019; Lauri ve Calleja, 2019; Nelson, 2015; Pandapota, 2020; Thoits ve Hewitt, 2001) prososyal davranışların psikolojik iyi oluş ile anlamlı şekilde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazın incelendiğinde prososyal davranışların Ryff'in psikolojik iyi oluş modelinin alt boyutları ile ilişkili olduğu görülmektedir. Modelin alt boyutların ilki "diğerleriyle olumlu ilişkiler" kavramıdır (Ryff, 1989). Ryff'e (1995) göre, başkalarıyla olumlu ilişkide olma; samimiyet, empati, güven ve başkalarına yardımcı olma gibi özelliklerle tanımlanmaktadır. Steger ve diğerlerine (2008) göre ise, diğerleriyle olumlu

ilişki ihtiyacını tatmin etmek; başkalarını dinlemek, onların ihtiyaçlarını gidermeye çalışmak ve onlara fedakârlık yapmakla mümkün olmaktadır.

Modelin diğer alt boyutu “özerklik” kavramıdır. Daha önce de belirtildiği gibi prososyal davranışlar bireylerin gönüllü olarak sergiledikleri yardım davranışlarıdır. Gönüllü olarak yardım davranışında bulunan bireyler kendi kararlarını verebilen, özerk kişilerdir. Kişinin yardım etme ile ilgili vereceği her karar öz saygı düzeylerini artırmakta ve bu durum psikolojik açıdan iyi olmalarını sağlamaktadır (Başarer ve Kısaç, 2017).

Modelin diğer bir alt boyutu “bireysel gelişim” kavramıdır. Adler’e göre, sosyal ilgi, bireylerin kendilerini geliştirebilmeleri için kullandıkları en önemli araçtır (Lauri ve Calleja, 2019). Ona göre bireylerin toplum hayatı bireysel hayatlarından daha önce gelmektedir çünkü sorumluluk, içtenlik, bağlılık ve sevgi gibi erdemler ancak topluluk içerisinde diğerleriyle ilişki kurularak ortaya çıkmaktadır. İdeal insan, sahip olduğu sosyal ilgi sayesinde kendisine verilen sorumluluk ve görevleri toplum yararına olacak şekilde çözebilen insandır (Adler, 2014). Maslow’a (2001) göre ise, yaşamdaki en üst gelişim görevi kendi potansiyelinin farkında olmak ve kendini gerçekleştirmektir. Ona göre bireylerin kendilerini gerçekleştirebilmeleri ise “tüm insanlığa yönelik empati ve sevgi” duyabilmeleri ve “derin ve anlamlı kişiler arası ilişkiler” kurabilmeleri ile mümkün olmaktadır (s. 8-10).

Modelin diğer alt boyutu “kendini kabul” kavramıdır. Mead’a (1970) göre, bireyin benliği iletişim süreci içerisinde oluşmaktadır. Birey ancak iletişim içindeyken kendisinden çıkıp, diğerinin gözüyle kendine bakabilmektedir (akt. Cüceloğlu, 2002). Birey başkaları üzerindeki etkisiyle kendisini ve yaşamını keşfetmektedir (Moran, 2020). Rogers’a göre, bireyin kendini anlaması ve kendini kabulü kişiler arası ilişkilerden etkilenmektedir. Kişi başkasıyla iletişimdeyken kendisini belli düzeyde diğerinin onu gördüğü gibi görmeye başlamaktadır. Kişinin kendinin farkında oluşu arttıkça, benlik kavramı da açık hale gelmektedir. Benlikteki bu değişim ise bireyin kendini daha fazla kabul etmesini sağlamaktadır (Gökçakan, 1992).

Modeldeki diğer bir alt boyut “çevresel hâkimiyet” kavramıdır. Ryff’a (1989) göre, çevresel hâkimiyet bireylerin karmaşık ortamları ve olayları kontrol etme ve dünyalarını yaratıcı şekilde değiştirebilme yeteneğidir. Bireylerin çevrelerini fiziksel ve zihinsel aktivitelerle değiştirebilmeleri ise çevreye aktif katılımları ile mümkün olmaktadır ve yardım davranışları çevreye aktif katılım sağlamaktadır. Ona göre çevresel hâkimiyet olgunluğu, kişinin kendisinin dışında önemli bir faaliyet alanına katılımı ile

gerçekleşmektedir. Nitekim Thoits ve Hewitt (2001) yaptıkları araştırmada gönüllü yardım davranışı ile çevresel hâkimiyet arasında pozitif ve anlamlı ilişki saptamıştır. Onlara göre bireyler ne kadar fazla süre gönüllü yardım faaliyetlerinde bulunurlarsa, çevresel hâkimiyet hisleri de o oranda artmaktadır.

Modeldeki son boyut ise “yaşam amacı” kavramıdır. Moran ve Garcia’ya (2019) göre yaşam amacı, toplum yanlısı davranışlarda bulunma konusunda olumlu hissetmekle ilişkilidir. Yaşam amacı toplum yanlısı niyetler olarak tasarladığında, bireyler diğerlerini nasıl etkilediklerinin farkına varmakta, davranışlarını kontrol etmekte ve bu da kendi potansiyellerinin farkına varmalarına yardımcı olmaktadır (Moran, 2020). Koenig’e (2007) göre ise, başkalarına yararlı olma duygusu yaşamda anlam ve amaç duygusu sağlayarak psikolojik iyi oluşu artırmaktadır.

### **Prososyal Davranışlar ve Yaşamda Anlam**

Anlam, yaşamın merkezi özelliklerinden biridir (Baumeister, 1991). Yaşamdaki anlamın merkezi özelliklerinden biri ise bireyin kendinden daha fazlasını düşünebilmesidir (Van Tongeren vd., 2016). Yaşamda anlam bireyin kısmen kendini aşması, kendi dışındaki veya kendisinden daha büyük bir şeye bağlanması ile kazanılmaktadır (Duckworth vd., 2005). Steger ve diğerleri (2008a, s. 23) anlamı, “kişinin varlığının doğası ve varoluşuyla ilgili hissettiği önem duygusu” olarak tanımlamaktadır. Onlara göre, anlam bireyin kendisinden daha büyük bir şeye olan bağlılığını da içermektedir. İnsanlar, hayatlarının kendilerinin ötesinde bir bağlantısı ve önemi olduğunda anlam hissetmektedirler. Klein’e (2017) göre; diğerlerine yardım etmek, bireyin diğerleriyle bağlantı hissini artırmaktadır. Aynı zamanda birey diğerlerine yardım ettiğinde önemli olduğunu ve başkaları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu düşünmektedir (Wong, 1998). Bireylerin kendilerinden hoşlanmaları ve kendilerini diğerleriyle ve doğayla ilişki içinde görmeleri yaşamlarının anlamlı olmasını sağlamaktadır (Cüceloğlu, 2002). Yalom’a (2018) göre, diğerleri için çabalamak, hayır işlerinde bulunmak ve sonraki nesillere iyi bir dünya bırakmaya çabalamak önemli anlam kaynaklarıdır. Frankl’a göre, yaşamda anlam bulma yollarından biri, sahip olunan bütün becerileri topluma yarar sağlamak için ortaya koymaktır (Wong, 2014). Maslow’a (2001) göre, sevgi, empati, özgecilik ve başkalarıyla özdeşleşme varoluşsal gelişimin gizemli ve büyüleyici yoludur. Dünyayı iyileştirmeye yönelik bireyin kendini aştığı eylemler, kişisel

olarak anlamlı yaşama yapılan önemli katkılardır. Diğer bir deyişle, prososyal davranışlar yaşamda anlamla doğrudan ilişkilidir (Wong, 1998).

Baumeister ve diğerlerine (2013) göre, bireylerin yaşamda mutlu hissetmeleri verici yerine alıcı olmakla bağlantılıyken, yaşamlarında anlam hissetmeleri, alıcıdan çok verici olmalarıyla ilintilidir. Klein'e (2017) göre, bireyler diğerlerine yardım ettiklerinde bir yandan kendi öz-değerlerini artırmaktadırlar. Öz-değer ise yaşamda anlam duygusunu elde etmek için karşılanması gereken temel duygulardan biridir. Diğer yandan yardım davranışları sosyal kabul, benlik saygısı ve benlik değerini artırmaktadır. Bu durum da bireylerin yaşamlarını daha anlamlı hissetmelerine neden olmaktadır. Van Tongeren ve diğerlerine (2016) göre, yaşamda anlam bireyin kendisi dışındakilerle bağlanması sonucu elde edileceği için, yapılan prososyal davranışlar bireylerin yaşamlarında anlam bulmasını sağlamaktadır. Emmons (2005) ise dörde ayırdığı yaşam anlamı kategorilerinden birini ilişkiler ve yakınlık olarak tanımlamaktadır. Ona göre diğerleriyle iyi ilişkiler kurmak; başkalarına güvenmeyi, fedakâr ve yardımsever olmayı gerektirmektedir.

Nelson ve diğerlerinin (2019) ateist ve teist bireylere hayatlarında en çok anlamı nasıl bulduklarını sordukları araştırmada, her iki grup için de kişiler arası ilişkilerin en sık cevap verilen anlam kaynağı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Klein (2017) yaptığı araştırma sonucunda, gönüllü bağış yapan bireylerin yaşamlarında daha fazla anlam duygusu yaşadıklarını belirtmektedir. Routledge ve diğerlerinin (2011) yaptığı araştırmada, insanların en anlamlı anlarını neredeyse her zaman sosyal ilişkiler içinde yaşadıkları sonucuna varılmıştır. FioRito ve diğerlerinin (2020) yaptığı araştırmada anlam ihtiyacının insanları toplum odaklı davranışlara yönlendirdiği belirtilmektedir. Baumeister ve diğerlerinin (2013), bireylerin günlük yaşam aktivitelerini kaydederek, anlamlı hayatın profilini çizmeyi amaçladıkları çalışmada, başkalarına vermenin, hediye almanın, diğerlerinin mutluluğu için uğraşmanın yaşamdaki anlam seviyesiyle pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Van Tongeren ve diğerlerinin (2016) yaptığı dört farklı çalışmanın dördünde de prososyal davranışın yaşamda anlamı arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Stravrova ve Luhmann (2016), yaşamda anlam ile sosyal bağlılık arasında çift yönlü ilişki olduğunu belirtmektedir. Schnell (2009) yaptığı araştırma sonucunda ise yaşam anlamını kendi merkezli ve materyalist kaynaklardan alan bireylerin, anlamı aşkın ve özgecil kaynaklardan alanlara göre daha az anlam

deneyimledikleri sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca Martela ve diğerleri (2018), anlam düzeyi yüksek bireylerin başkalarına yardım etmeye daha çok önem verdiğini belirtilmektedir.



## BÖLÜM 3

### YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeline, katılımcı grubuna, kullanılan veri toplama araçlarına ve istatistiksel veri analizi sürecine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

#### Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin prososyal davranışlarının alt boyutları (gizli, kamusal, özgeci, itaatkâr) ile yaşamda anlam ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkileri ortaya koymayı amaçlayan nicel bir çalışmadır. Bu nedenle araştırmanın modeli, nicel araştırma desenlerinden olan ilişkisel tarama modeline dayalıdır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan bir yaklaşımdır (Karasar, 2015).

#### Katılımcılar

Bu araştırmanın katılımcı grubunu 409 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın katılımcı grubunun belirlenmesinde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi araştırmanın kolayca ulaşabileceği bir örneklemden verilerin toplanması olarak ifade edilmektedir (Büyüköztürk vd., 2011). Katılımcı grubun özelliklerine ilişkin detaylar Tablo 1, Tablo 2 ve Tablo 3'te sunulmuştur. Tablo 1'e göre, katılımcıların %73.8'i ( $n = 302$ ) kadın ve %26.2'si ( $n = 107$ ) erkektir. Yaş dağılımları 17 ile 51 yaş arasında olan katılımcıların yaş ortalaması 21.83'tür. Katılımcıların %35.7'si ( $n = 146$ ) 20 ve altı, %57.5'i ( $n = 235$ ) 21-25 arası, %6.8'i ( $n = 28$ ) 26 ve üzeri yaş gruplarında yer almaktadır. Ayrıca, katılımcıların %6.4'ünün ( $n = 26$ ) kardeşi bulunmamaktadır. Katılımcıların %39.6'sı ( $n = 162$ ) 1 kardeşe, %42.8'i ( $n = 175$ ) 2 veya 3 kardeşe, %11.2'si ( $n = 46$ ) ise 4 veya daha fazla kardeşe sahiptir. Bunun yanında katılımcıların %5.9'unun ( $n = 24$ ) yakın arkadaş olarak tanımladığı bir kişi bulunmamaktadır. Katılımcıların %5.9'u ( $n = 24$ ) 1 kişiyi, %62.3'ü

( $n = 255$ ) 2 ila 5 kişiyi, %25.9'u ( $n = 106$ ) ise 6 kişi veya daha fazlasını yakın arkadaşı olarak tanımlamaktadır. Demografik özelliklerin tamamı değerlendirildiğinde araştırmaya dâhil edilen katılımcıların, yaklaşık dörtte üçü kadınlardan oluşan, oldukça genç ve çoğunlukla az çocuklu ailelerde yetişmiş olup yakın arkadaş sayısı 2 ile 5 arasında olan öğrencilerden oluştuğunu söylemek mümkündür.

Tablo 1

*Katılımcıların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı*

Değişken ve Kategorileri	<i>n</i>	%
Cinsiyet		
Kadın	302	73.8
Erkek	107	26.2
Yaş ( <i>min-maks: 17-51; <math>\bar{x}\pm s: 21,83\pm 3,41</math>; medyan: 21</i> )		
20 ve altı	146	35.7
21-25 arası	235	57.5
26 ve üzeri	28	6.8
Kendisi Hariç Kardeş Sayısı		
Yok	26	6.4
1 kardeş	162	39.6
2-3 kardeş	175	42.8
4+ kardeş	46	11.2
Yakın Arkadaş Olarak Tanımladığı Kişi Sayısı		
Yok	24	5.9
1 kişi	24	5.9
2-5 kişi	255	62.3
6+ kişi	106	25.9
Toplam	409	100.0

Ayrıca araştırmaya toplam 49 üniversiteden katılım sağlanmıştır. Ancak en fazla katılım sırasıyla Çukurova (%24.7), Hacettepe (%13.9), Mersin (%11.2), Kastamonu (%6.4), Akdeniz (%3.7), Sağlık Bilimleri (%3.2), Zonguldak Bülent Ecevit (%2.7), Dokuz Eylül (%2.4) ve Orta Doğu Teknik (%2.4) üniversitelerinden olmuştur. Katılımcıların %70.1'i ( $n = 289$ ) bu dokuz üniversiteden birisinin öğrencisidir (Tablo 2).

Tablo 2

*Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Üniversitelere Göre Dağılımı*

Üniversite	n	%	Üniversite	n	%
Çukurova	101	24.7	Medipol	3	.7
Hacettepe	57	13.9	TOBB Ekonomi ve Teknoloji	3	.7
Mersin	46	11.2	Yakın Doğu	3	.7
Kastamonu	26	6.4	Atatürk	2	.5
Akdeniz	15	3.7	Başkent	2	.5
Sağlık Bilimleri	13	3.2	Giresun	2	.5
Zonguldak Bülent Ecevit	11	2.7	Girne Amerikan	2	.5
Dokuz Eylül	10	2.4	Karadeniz Teknik	2	.5
Orta Doğu Teknik	10	2.4	Niğde Ömer Halisdemir	2	.5
Gazi	8	2.0	Pamukkale	2	.5
Kahramanmaraş Sütçü İmam	8	2.0	Selçuk	2	.5
Kırıkkale	8	2.0	Yeditepe	2	.5
Doğu Akdeniz	7	1.7	Afyon Kocatepe	1	.2
Ege	7	1.7	Anadolu	1	.2
Ankara Hacı Bayram Veli	6	1.5	Bayburt	1	.2
Hatay Mustafa Kemal	6	1.5	Bozok	1	.2
Aksaray	4	1.0	Çankırı Karatekin	1	.2
Bursa Uludağ	4	1.0	Erzurum Teknik	1	.2
Konya Selçuk	4	1.0	İstanbul	1	.2
Yıldız Teknik	4	1.0	İstanbul Teknik	1	.2
Çağ	3	.7	Kütahya Dumlupınar	1	.2
Doğuş	3	.7	Maltepe	1	.2
Girne	3	.7	Süleyman Demirel	1	.2
İnönü	3	.7	Bilinmeyen	1	.2
Marmara	3	.7	Toplam	409	100.0

Bunun yanında araştırmaya katılan öğrenciler 14 farklı alanda öğrenim görmektedir. En fazla sayıda katılım sağlanan alan eğitimdir (%25.7). Bunu sırasıyla sağlık (%20), psikoloji, psikolojik danışmanlık ve rehberlik vb. (%16.4), işletme, iktisat vb. (%8.3), mühendislik (%7.1), ziraat (%4.2), fen edebiyat sözel alanlar (%3.7), fen edebiyat sayısal alanlar (%3.4), dil ve edebiyat (%3.2), iletişim, halkla ilişkiler vb. (%2.2), hukuk (%2), mimarlık (%1.7), sanat (%1.5) ve bilişim (%0.7) izlemiştir. Buna göre öğrencilerin %70.4'ü ( $n = 288$ ) eğitim, sağlık, psikoloji, psikolojik danışmanlık ve rehberlik vb. ile işletme, iktisat vb. olmak üzere dört alanda öğrenim görmektedir (Tablo 3).

Tablo 3

*Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Alanlara Göre Dağılımı*

Alan	<i>n</i>	%
Eğitim	105	25.7
Sağlık	82	20.0
Psikoloji, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	67	16.4
İşletme, İktisat vb.	34	8.3
Mühendislik	29	7.1
Ziraat	17	4.2
Fen Edebiyat Sözel Alanlar	15	3.7
Fen Edebiyat Sayısal Alanlar	14	3.4
Dil ve Edebiyat	13	3.2
İletişim, Halkla İlişkiler vb.	9	2.2
Hukuk	8	2.0
Mimarlık	7	1.7
Sanat	6	1.5
Bilişim	3	0.7
<b>Toplam</b>	<b>409</b>	<b>70.4</b>

**Verilerin Toplanması**

Araştırmada öncelikle veri toplama araçlarını Türkçeye uyarlayan araştırmacılarla elektronik posta aracılığıyla iletişime geçilerek kullanım izinleri, sonrasında ise Ankara Üniversitesi Etik Kurulu'na başvurularak etik kurul izni alınmıştır (Bkz. Ek 8). İçinde bulunulan COVID-19 küresel pandemi sürecinde okullarda yüz yüze öğrenime ara verilmesi nedeniyle veri toplama araçları dijital formlara dönüştürülmüş, katılımcılara ulaşmak için çevrimiçi örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Mart-Nisan 2021 tarihleri arasında, Türkiye'nin çeşitli illerindeki üniversitelerde görev yapan öğretim üyeleriyle çevrimiçi yolla iletişim kurularak, ölçme araçlarının üniversite öğrencilerine ulaşması sağlanmıştır. Çevrimiçi sunulan bilgilendirilmiş onam formu ile katılımcıların gönüllü katılım onayı alınmış ve araştırma hakkında bilgi verilmiştir. Elde edilen veriler, bilgisayar ortamında analiz için uygun hale getirilmiştir.

**Veri Toplama Araçları**

Araştırmada, üniversite eğitimi görmekte olan öğrencilere ilişkin kişisel bilgiler elde etmek için "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek için "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" (İmamoğlu, 2004), yaşamda anlam

düzeylerini için “Yaşamda Anlam Ölçeği” (Demirbaş, 2010) ve prososyal davranışlar eğilimlerini ölçmek için “Prososyal Davranış Ölçeği” (Yıldız, Boz ve Yıldırım, 2012) kullanılmıştır.

### **Kişisel Bilgi Formu**

Araştırma amacı doğrultusunda katılımcı grubu tanımlamak için oluşturulan form ile katılımcıların kişisel özelliklerine ilişkin bilgiler toplanmıştır. Formda yer alan maddeler; katılımcıların yaş, cinsiyet, öğrenim gördükleri fakülte ve bölüm, kardeş sayısı, yakın arkadaş sayısına ilişkin bilgiler vermektedir.

### **Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOÖ)**

Ryff (1989) tarafından oluşturulan Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş modelindeki altı alt boyutu (özerklik, kendini kabul, çevresel hâkimiyet, kişisel gelişim, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler) ölçmek amacıyla geliştirilen bu ölçek, her bir alt boyutu 14 maddeden oluşan toplam 84 maddelik bir ölçektir. Ölçek daha kullanışlı olması amacıyla Ryff ve Keyes (1995) tarafından her bir alt boyutu üç maddeden oluşan toplam 18 maddelik şekilde yenilenmiştir. Ölçeğin 84 maddelik uzun formu ile 18 maddelik kısa formunun alt boyutları arasındaki korelasyon katsayıları .70 - .89 aralığında bulunmuştur. Ryff ve Keyes (1995) tarafından test edilen alternatif modeller içerisinde en iyi modelin, alt boyutların tek bir faktöre yüklendiği “hiyerarşik model” olduğu tespit edilmiştir. Bu durum kısa form kullanılarak toplam puan alınmasına imkân sağlamaktadır (Beydoğan Tangör ve Curun, 2016). Ölçeğin Kısa Formunun Türkçeye uyarlaması İmamoğlu (2004) tarafından yapılmış ve bu ölçekte 18 madde yer almıştır. Ölçek beşli Likert tipi derecelendirme (1 = *Hiç katılmıyorum*, 5 = *Tamamen katılıyorum*) üzerinden yanıtlanmaktadır. Ölçekte 1., 2., 3., maddeler (1. madde ters) özerklik alt boyutunu, 4., 5., 6., maddeler (5. madde ters) çevresel hakimiyet alt boyutunu, 7., 8., 9. maddeler yaşam amacı alt boyutunu, 10., 11., 12. maddeler (12. madde ters) kendini kabul alt boyutunu, 13., 14., 15. maddeler (13. ve 15. maddeler ters) diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutunu ve 16., 17., 18. Maddeler (18. Madde ters) kişisel gelişim alt boyutunu temsil etmektedir. Ölçeğin tümünden elde edilen ölçüme ait iç-tutarlık katsayısı değeri .79 olarak bildirilmiştir (İmamoğlu, 2004).

Bu çalışmada tekrarlanan Cronbach alfa iç-tutarlık güvenilirlik analizi sonucunda, ölçeğin alt boyutlarından çevresel hâkimiyet .62, kendini kabul .60, diğeriyle olumlu ilişkiler .55, kişisel gelişim .52, özerklik .32 ve yaşam amacı .84 olarak bulunmuştur. Tüm ölçek için ise iç tutarlık katsayısı .73 olarak hesaplanmıştır. George ve Mallery'e (2003) göre, .70 ile .80 arasındaki güvenilirlik katsayıları "kabul edilebilir" düzeydedir (s. 231). Buna göre, ölçekten elde edilen tüm ölçüme ilişkin güvenilirlik katsayısı "kabul edilebilir" düzey olarak değerlendirilmiştir. Bu çalışmadaki analizlerde, psikolojik iyi oluş ölçeğine ait toplam puan kullanılmıştır.

### **Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ)**

Steger ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilen bu ölçek, farklı araştırmacılar tarafından Türkçeye uyarlama çalışmaları yapılmıştır. Bu araştırmacılar şu şekildedir; Demirbaş (2010), Terzi ve diğerleri (2011) ve Dursun (2012). Bu çalışmada, Demirbaş (2010) tarafından uyarlaması yapılan Türkçe Form tercih edilmiştir. Ölçeğin orijinal formu yedili Likert tipi (1 = *Kesinlikle doğru değil*, 7 = *Kesinlikle doğru*) ölçekle derecelendirilmektedir. Toplam 10 maddeden oluşan ölçek, yaşamda anlam varlığı ve yaşamda anlam arayışı olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Yaşamda anlam varlığı boyutu, bireyin yaşamını anlamlandırmak için sahip olduğu bir hedef ve amaca sahip olduğunu belirtmektedir. Yaşamda anlam arayışı ise yaşamın önemi ve amacına ilişkin anlayış oluşturma arzusunu ifade etmektedir (Steger vd., 2006). Ölçeğin iki boyutlu olması, yaşamda anlam kavramının iki ayrı boyutta incelenmesine olanak sağlamaktadır (Steger vd., 2006). Ölçekte 1., 4., 5., 6. ve 9. maddeler (9. madde ters puanlanmaktadır) yaşamda anlam varlığını boyutunu ölçerken; 2., 3., 7., 8., ve 10. maddeler yaşamda anlam arayışı boyutunu ölçmektedir. Ölçeğin her alt boyutu için alınan puanlar 5-35 arasında değişmektedir. Her boyut için alınan puanların yüksekliği, o boyutun temsil ettiği özelliklerin yüksek olduğunu göstermektedir (Steger vd., 2006). Steger ve diğerleri (2006) yapılan üç ayrı çalışmanın sonucunda, yaşamda anlam ölçeğinin iki alt boyutunun güvenilir ve yapısal olarak güçlü ölçümleri temsil ettiğini ifade etmektedir. Yaptıkları benzer ölçek geçerliği araştırmasında, Crumbaugh ve Maholick (1964) tarafından oluşturulan Yaşam Amacı Testi ve Battista ve Almond (1973) tarafından oluşturulan Yaşam Değeri Ölçeği ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Demirbaş (2010) tarafından yapılan uyarlama çalışmasında ise, ölçeğin yapı geçerliğini sınamak için yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda, ölçeğin iki boyutlu yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Yaşamda anlam varlığı alt boyutu ölçümü için hesaplanan Cronbach alfa iç-tutarlık güvenirlik katsayısı .87, anlam arayışı alt boyutu ölçümü için ise .88'dir. Ölçeğin tamamından elde edilen ölçüme ilişkin hesaplanan Cronbach alfa iç-tutarlık katsayısı ise .86'dır. Test-tekrar test güvenirliği çalışmasında ise uygulamalar arasında anlam varlığı faktörü için .82, anlam arayışı faktörü için .80 korelasyon bulunmuştur (Demirtaş, 2010).

Bu çalışmada ölçeğin tamamı ve alt boyutlarından elde edilen ölçümler için hesaplanan Cronbach alfa iç-tutarlık güvenirlik katsayıları şu şekildedir; yaşamda anlam varlığı alt boyutu ölçümü için .85 ve yaşamda anlam arayışı alt boyutu ölçümü için .89, tüm ölçek ölçümü için ise .64'tür. George ve Mallery'e (2003) göre, .60 ile .70 arasındaki güvenirlik katsayıları kabul edilebilir ancak sorgulanabilir düzeydedir. Bu çalışmadaki analizlerde, yaşamda anlam ölçeğine ait toplam puan kullanılmıştır.

### **Prososyal Davranış Ölçeği (PDÖ)**

Carlo ve Randall (2002) tarafından geç ergenlerde prososyal davranış eğilimini ölçmek için geliştirilen Prososyal Davranış Ölçeği, Kumru ve diğerleri (2004) tarafından ergenlik dönemi gençleri için Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek daha sonra Yıldız ve diğerleri (2012) tarafından üniversite öğrencileri örnekleme uyarlanmıştır. Ölçeğin üniversite öğrencilerine uyarlanan ilk hali altı faktör ve 23 madde iken, sonrasında yapı geçerliğini belirlemek için yapılan faktör analizi sonucunda özgeci, kamusal, gizli ve itaatkâr olmak üzere dört alt boyut elde edilmiştir. Bu durum Richaud ve diğerlerinin (2012) Prososyal Davranış Ölçeğinin İspanyolcaya uyarlandığı çalışmayla benzerlik göstermektedir. Bununla birlikte alanyazında yapılan diğer çalışmalarda da prososyal davranışın acil, itaatkâr ve duygusal alt boyutlarının yüksek derecede ilişkili olduğu belirtilmektedir (Calderón-Tena vd., 2011; Carlo vd., 2010; Laible, 2007; Rodrigues vd., 2017; Šukys ve Šukienė, 2015). Dolayısıyla bu çalışmada, prososyal davranış ölçeğinin 13 maddeye düşürülmüş ve özgeci, kamusal, gizli ve itaatkâr olmak üzere dört boyuta indirilmiş hali kullanılmıştır. Ölçek beşli Likert tipi (1 = *Beni hiç tanımlamıyor*, 5 = *Beni çok iyi tanımlıyor*) ölçekle değerlendirilmektedir. Ölçekte 1., 3. ve 5. maddeler kamusal prososyal davranış boyutunu, 8., 11., 15., 19. ve 22. maddeler gizli prososyal davranış

boyutunu, 16., 20. ve 23. Maddeler (bu maddeler ters puanlanmaktadır) özgeci prososyal davranış boyutunu ve 7. ve 18. maddeler itaatkâr prososyal davranış boyutunu ölçmektedir. Ölçeğin güvenirliğini ve yapı geçerliğini belirlemek için yapılan çalışmada, KMO değerini .78 (>.50) ve Bartlett değerinin .00 (<.05) olduğu görülmüştür. Özgeci alt boyutunu varyansın %13.77, kamusal alt boyutunu varyansın %14.47, gizli alt boyutunu varyansın %17.07 ve itaatkâr alt boyutunu varyansın %11.64 olmak üzere toplam açıklama düzeyinin 56.96 seviyesinde olduğu görülmüştür. Diğer taraftan ölçeğin altboyutları için cronbach alfa iç-tutarlık katsayıları; gizli prososyal davranışlar için .68, kamusal prososyal davranışlar için .69, özgeci prososyal davranış için .64, itaatkâr prososyal davranış için .66 olarak hesaplanmıştır.

Prososyal Davranış Ölçeğinin 13 maddelik halinin bu araştırmanın veri seri üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yinelenmiştir. Ölçeğin dört faktörlü yapısının veri seti için geçerli olup olmadığı doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile test edilmiş ve kabul edilebilir düzeyde uyum iyiliği indeksleri elde edilmiştir [ $\chi^2= 154.76$ ,  $\chi^2/sd = 2.62$ , RMSEA = .063, NFI = .89, CFI = .92, SRMR = .61]. Diğer taraftan ölçeğin alt boyutları için Cronbach alfa iç-tutarlık güvenirlik katsayıları; gizli prososyal davranışlar için .77, kamusal prososyal davranışlar için .60, özgeci prososyal davranış için .64, itaatkâr prososyal davranış için .81, tüm ölçek ölçümü için ise .58 olarak hesaplanmıştır. George ve Mallery'e (2003) göre, .50 ile .60 arasındaki güvenirlik katsayıları "zayıf" düzeydedir (s. 231). Buna göre, PDÖ ile elde edilen tüm ölçüme ilişkin güvenirlik katsayısı .50 - .60 arasında yer aldığı için zayıf düzeyde bulunmuştur. Ancak bu katsayı, kabul edilebilir sınır olan .60'a da oldukça yakın bir değerdir. Bunun yanı sıra, prososyal davranış alt boyutları için elde edilen güvenirlik katsayıları incelendiğinde; itaatkâr alt boyutu için güvenirlik katsayısı iyi düzeyde; gizli, özgeci ve kamusal alt boyutları için ise kabul edilebilir düzeydedir (>.70 kabul edilebilir, >.80 iyi, >.90 mükemmel; George ve Mallery, 2003, s. 231). Bu çalışmadaki analizlerde, prososyal davranış ölçeğinin alt boyutlarına ait puanlar kullanılmıştır.

### **Verilerin Çözümlemesi**

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizinde toplamda 464 katılımcıdan veri toplanmıştır. Veri çözümlemesi gerçekleştirilmeden önce, istatistik analizler için gerekli olan bazı varsayım testleri (uç değer analizi, normallik testi, çoklu bağlantılılık

vb.) yapılmıştır. İlk olarak veri temizleme işlemi yapılmış ve ölçek maddelerini uygun şekilde kodlamayan 52 katılımcının verileri analiz dışı bırakılmıştır. Kalan 412 verinin çok yönlü uç değer analizi için Mahalanobis uzaklık değeri  $\chi^2(4) = 18.467$  olarak hesaplanmış (Tabachnick ve Fidell, 2001) ve bu değer üzerinde olan veriler veri setinden çıkarılarak 409 katılımcıdan elde edilen verilerle analizlere devam edilmiştir. Parametrik testlerin kullanımı için ön şartlar arasında yer alan, verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığına ölçek puanlarına ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin incelenmesi yoluyla karar verilmiştir. Büyüköztürk ve diğerlerine (2011) göre bu değerlerin  $\pm 1.00$  aralığında olması normal dağılım için yeterli görülmektedir. Yapılan çalışmada, değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin tamamı  $\pm 1.00$  aralığında yer almıştır. Dolayısıyla normal dağılım şartı sağlanmıştır. Katılımcılara ait demografik özelliklere ve prososyal davranışlar, yaşamda anlam ve psikolojik iyi oluşa ilişkin betimleyici istatistiklerin hesaplanmasında frekans ve yüzde analizleri ile ortalama ve standart sapma gibi betimleyici düzeyde istatistik yöntemleri kullanılmıştır. Prososyal davranışlar, yaşamda anlam ve psikolojik iyi oluş arasındaki ikili ilişkileri tespit etmek amacıyla Pearson çarpım-moment korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Prososyal davranışların ve alt boyutlarının yaşamda anlam ve psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla ise basit ve çoklu doğrusal regresyon analizlerinden faydalanılmıştır. Çoklu regresyon analizinin ön şartları arasında yer alan bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantılılık probleminin olmaması kuralının sağlanıp sağlanmadığına, bağımsız değişkenler arasında  $r = .80$  ve üzeri korelasyon olmaması ve varyans artış faktörü (VIF) değerlerinin 10'dan küçük olması (Büyüköztürk, 2011) incelenerek karar verilmiştir. Tablo 5'teki korelasyonlardan görüleceği üzere belirtilen şartlar sağlanmış ve çoklu bağlantılılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, yapılan analizlerde anlamlılık düzeyi  $p < .05$ ; güven aralığı ise %95 olarak kabul edilmiştir. Yordama hatalarının bağımsızlığı için ise Durbin-Watson (D-W) katsayı değerleri incelenmiş, değerler 1.79 bulunmuştur. Bulunan D-W değerlerinin 1.5-2.5 aralığında olması nedeniyle (Prusty, 2010) otokorelasyon olmadığı belirlenmiştir. Regresyon analizleri için gerekli varsayım testleri karşılandıktan sonra analizlere geçilmiştir.

## BÖLÜM 4

### BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde araştırma kapsamında toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular ve yorumlar verilmiştir.

#### Prososyal Davranışlar, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşamda Anlama İlişkin Betimsel İstatistikler

Tablo 4’te katılımcıların PDÖ, YAÖ ve PİÖÖ ölçek maddelerine verdikleri yanıtların analizi sonucunda ulaşılan betimleyici istatistikler verilmiştir.

Tablo 4

*Prososyal Davranışlar, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşamda Anlama İlişkin Betimleyici İstatistikler*

Ölçek/Alt Boyut Puanı	<i>n</i>	<i>Min.</i>	<i>Maks.</i>	$\bar{x}$	<i>SS</i>
Prososyal Davranışlar	409	2.00	4.33	3.48	.41
Kamusal	409	1.00	5.00	1.91	.75
İtaatkâr	409	1.00	5.00	4.00	.84
Gizli	409	1.00	5.00	4.13	.77
Özgeci	409	1.00	5.00	3.88	.87
Yaşamda Anlam	409	1.40	7.00	4.01	1.17
Anlamın Varlığı	409	1.20	7.00	4.90	1.38
Anlam Arayışı	409	1.00	7.00	4.89	1.54
Psikolojik İyi Oluş	409	1.83	4.94	3.71	.46
Özerklik	409	1.33	5.00	3.55	.64
Çevresel Hâkimiyet	409	1.00	5.00	3.41	.78
Hayatın Amacı	409	1.00	5.00	3.90	.68
Kendini Kabullenme	409	1.00	5.00	3.51	.83
İnsanlarla Olumlu İlişkiler	409	1.00	5.00	3.70	.88
Kişisel Gelişim	409	1.00	5.00	4.21	.69

Tablo 4’te görüldüğü üzere, katılımcıların prososyal davranışlar puan ortalaması 2.00-4.33 arasında değişmiş ve ortalama olarak 3.48 bulunmuştur. Alt boyut puan ortalamalarının ise tamamı 1-5 arasında değişmiştir ve puan ortalamaları kamusal alt

boyutunda 1.91; itaatkâr alt boyutunda 4.00; gizli alt boyutunda 4.13 ve özgeci alt boyutunda 3.88 olarak tespit edilmiştir. Alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlara göre (1-5) değerlendirildiğinde katılımcıların orta düzeyde prososyal davranışlar puanına sahip olduğunu söylemek mümkündür. Ayrıca katılımcıların daha çok gizli ve itaatkâr davranışlar gösterdikleri, bunu özgeciliğin izlediği ve kamusal davranışların bunların oldukça gerisinde kaldığı söylenebilir.

Psikolojik iyi oluş puan ortalaması 1.83-4.94 arasında değişmiş ve ortalama olarak 3.71 bulunmuştur. Alt boyut puan ortalamaları ise 1-5 arasında değişmiştir ve puan ortalamaları özerklik alt boyutunda 3.55; çevresel hâkimiyet alt boyutunda 3.41; hayatın amacı alt boyutunda 3.90; kendini kabullenme alt boyutunda 3.51; insanlarla olumlu ilişkiler alt boyutunda 3.70 ve kişisel gelişim alt boyutunda 4.21 olarak tespit edilmiştir. Alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlara göre (1-5) değerlendirildiğinde katılımcıların yine orta düzeyde psikolojik iyi oluş puanına sahip olduğunu söylemek mümkündür. Ayrıca katılımcıların kişisel gelişim puanlarının en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Bu ortalama oldukça iyi bir düzeydedir. Bunu sırasıyla hayatın amacı, insanlarla olumlu ilişkiler, özerklik, kendini kabullenme ve çevresel hâkimiyet puanları takip etmiştir.

Öte yandan yaşamda anlam puan ortalaması ise 1.40-7.00 arasında değişmiş ve ortalama olarak 4.01 bulunmuştur. Alt boyut puan ortalamaları ise 1-7 arasında değişmiştir ve puan ortalamaları anlamın varlığı alt boyutunda 4.90 ve anlam arayışı alt boyutunda 4.89 olarak tespit edilmiştir. Alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlara göre (1-7) değerlendirildiğinde katılımcıların yine orta düzeyde yaşamda anlam puanına sahip olduğunu söylemek mümkündür. Ayrıca katılımcıların anlamın varlığı ve anlam arayışı puanları birbirine oldukça benzer bulunmuştur.

### **Prososyal Davranışlar, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşamda Anlam Arasındaki İlişkiler**

Tablo 5'te prososyal davranışlar, psikolojik iyi oluş ve yaşamda anlam puanları arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi bulguları verilmiştir.

Tablo 5

*Prososyal Davranışlar, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşamda Anlam Puanları Arasındaki Korelasyon Değerleri*

Ölçek/Alt Boyut Puanı	Prososyal Davranışlar	Kamusal	İtaatkâr	Gizli	Özgeci	Yaşamda Anlam	Psikolojik İyi Oluş
Prososyal Davranışlar	<i>r</i>	1	.143	.715	.695	.463	.117
	<i>p</i>		.004	.000	.000	.000	.018
	<i>n</i>		409	409	409	409	409
Kamusal	<i>r</i>		1	-.001	-.155	-.459	-.098
	<i>p</i>			.978	.002	.000	.047
	<i>n</i>			409	409	409	409
İtaatkâr	<i>r</i>			1	.352	.078	.065
	<i>p</i>				.000	.115	.187
	<i>n</i>				409	409	409
Gizli	<i>r</i>				1	.223	.105
	<i>p</i>					.000	.034
	<i>n</i>					409	409
Özgeci	<i>r</i>					1	.151
	<i>p</i>						.002
	<i>n</i>						409
Yaşamda Anlam	<i>r</i>						1
	<i>p</i>						.000
	<i>n</i>						409
Psikolojik İyi Oluş	<i>r</i>						
	<i>p</i>						1
	<i>n</i>						409

Tablo 5’te görüldüğü üzere, prososyal davranışlar, psikolojik iyi oluş ve yaşamda anlam puanları arasındaki ilişkilerin tamamı pozitif ve anlamlı bulunmuştur ( $p < .05$ ). Yani bunlardan herhangi birisine ait puanlar arttığında diğerleri de anlamlı olarak artış göstermektedir. İkili ilişkiler incelendiğinde; prososyal davranışlar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki zayıf düzeyde pozitif ( $r = .280$ ) ancak anlamlıdır ( $p < .05$ ). Yani değişkenlerden birisi arttığında diğeri de zayıf düzeyde bir ilişki ile ancak anlamlı olarak artmaktadır. Değişkenlerin birbiri üzerinde açıkladıkları varyans ise %7.8’dir ( $r^2 = .078$ ). Prososyal davranışlar ile yaşamda anlam arasındaki ilişki ise zayıf düzeyde pozitif ( $r = .117$ ) ancak anlamlıdır ( $p < .05$ ). Yani değişkenlerden birisi arttığında diğeri de zayıf düzeyde bir ilişki ile ancak anlamlı olarak artmaktadır. Değişkenlerin birbiri üzerinde açıkladıkları varyans ise %1.4’tür ( $r^2 = .014$ ). Yaşamda anlam ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki orta düzeyde pozitif ( $r = .386$ ) ancak anlamlıdır ( $p < .05$ ). Yani değişkenlerden birisi arttığında diğeri de orta düzeyde bir ilişki ile ancak anlamlı olarak

artmaktadır. Değişkenlerin birbiri üzerinde açıkladıkları varyans ise %14.9'dur ( $r^2 = .149$ ).

Ayrıca prososyal davranışlar alt boyutlarının psikolojik iyi oluş ile ilişkileri incelendiğinde; kamusal prososyal davranışlar ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı görülmektedir ( $p > .05$ ). Yani değişkenlerden birisinin artması veya azalması diğeri ile anlamlı bir ilişki içerisinde değildir. İtaatkâr, gizli ve özgeci prososyal davranışlar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler zayıf düzeyde pozitif ( $r = .203$ ;  $r = .187$  ve  $r = .219$ ) ancak anlamlıdır ( $p < .05$ ). Yani itaatkâr, gizli ve özgeci prososyal davranışlar arttığında psikolojik iyi oluş veya psikolojik iyi oluş arttığında itaatkâr, gizli ve özgeci prososyal davranışlar zayıf düzeyde bir ilişki ile ancak anlamlı olarak artmaktadır. Değişkenlerin birbiri üzerinde açıkladıkları varyans ise %3.5 ile %4.8 arasında değişmektedir ( $.035 < r^2 < .048$ ).

Prososyal davranışlar alt boyutlarının yaşamda anlam ile ilişkileri incelendiğinde; kamusal prososyal davranışlar ile yaşamda anlam arasındaki ilişki zayıf düzeyde negatif ( $r = -.098$ ) ancak anlamlıdır ( $p < .05$ ). Yani değişkenlerden birisi arttığında diğeri zayıf düzeyde bir ilişki ile ancak anlamlı olarak azalmaktadır. Değişkenlerin birbiri üzerinde açıkladıkları varyans ise %1'dir ( $r^2 = .010$ ). İtaatkâr prososyal davranışlar ile yaşamda anlam arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p > .05$ ). Yani değişkenlerden birisinin artması veya azalması diğeri ile anlamlı bir ilişki içerisinde değildir. Gizli ve özgeci prososyal davranışlar ile yaşamda anlam arasındaki ilişkiler zayıf düzeyde pozitif ( $r = .105$  ve  $r = .151$ ) ancak anlamlıdır ( $p < .05$ ). Yani gizli ve özgeci prososyal davranışlar arttığında yaşamda anlam veya yaşamda anlam arttığında gizli ve özgeci prososyal davranışlar zayıf düzeyde bir ilişki ile ancak anlamlı olarak artmaktadır. Değişkenlerin birbiri üzerinde açıkladıkları varyans ise %1.1 ile %2.3 arasında değişmektedir ( $.011 < r^2 < .023$ ).

### **Psikolojik İyi Oluş ve Yaşamda Anlamın Yordayıcısı Olarak Prososyal Davranışlar**

Prososyal davranışların psikolojik iyi oluş ve yaşamda anlamlı olarak yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla öncelikle prososyal davranışlar puanı ile psikolojik iyi oluş ve yaşamda anlam puanları arasında basit doğrusal regresyon analizleri

yapılmıştır. Tablo 6’da prososyal davranışlar puanının psikolojik iyi oluş puanını yordama durumunu gösteren basit doğrusal regresyon analizi bulguları verilmiştir.

Tablo 6

*Prososyal Davranışlar Puanının Psikolojik İyi Oluş Puanını Yordama Durumu*

Değişken	Standardize Olmayan Katsayılar		Standardize Katsayılar	<i>t</i>	<i>p</i>
	B	Standart Hata	Beta		
(Sabit)	2.629	.185		14.177	.000
Prososyal Davranışlar	.312	.053	.280	5.887	.000

\* Bağımlı Değişken: Psikolojik İyi Oluş;  $R = .280$ ;  $R^2 = .078$ ;  $F_{(1,407)} = 34.658$ ;  $p < .05$

Tablo 6’da görüldüğü üzere; prososyal davranışlar, psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordamaktadır ( $F_{(1,407)} = 34.658$ ;  $p < .05$ ). Prososyal davranışlar puanı ve psikolojik iyi oluş puanı arasındaki regresyon eşitliği  $\hat{y} = 2.629 + .312x$  olarak bulunmuştur. Buna göre, prososyal davranışlar puanının 1 puan artması, yaşamda anlam puanını .312 puan artırmaktadır.

Tablo 7’de ise, prososyal davranışlar alt boyut puanlarının psikolojik iyi oluş puanını yordama durumunu gösteren çoklu doğrusal regresyon analizi bulguları verilmiştir.

Tablo 7

*Prososyal Davranışlar Alt Boyut Puanlarının Psikolojik İyi Oluş Puanını Yordama Durumu*

Değişken	Standardize Olmayan Parametreler		Standardize Parametreler	<i>t</i>	<i>p</i>	İkili Korelasyon	VIF
	B	Standart Hata	$\beta$				
(Sabit)	2.657	.191		13.876	0.000		
Kamusal	.032	.032	.052	.973	.331	-.059	1.276
İtaatkâr	.084	.028	.154	3.029	.003	.203	1.146
Gizli	.056	.031	.094	1.814	.070	.187	1.202
Özgeci	.110	.029	.210	3.877	.000	.219	1.307

\* Bağımlı Değişken: Psikolojik İyi Oluş;  $R = .303$ ,  $R^2 = .092$ , Düzenlenmiş  $R^2 = .083$ ;  $F_{(4,404)} = 10.222$ ;  $p < .00$

Tablo 7’de görüldüğü üzere kamusal, itaatkâr, gizli ve özgeci prososyal davranış puanlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi çoklu regresyon yapılarak birlikte ele alındığında, itaatkâr ve özgeci prososyal davranışlar psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordamakta ( $p < .05$ ) ancak kamusal ve gizli prososyal davranışlar anlamlı olarak yordamamaktadır ( $p > .05$ ). Dolayısıyla daha önce ikili ilişkiler incelendiğinde anlamlı olarak ilişkili olduğu tespit edilen gizli prososyal davranışların anlamlı etkisi anlamsızlaşmıştır. Bu durumun nedeni itaatkâr ve özgeci prososyal davranışların gizli prososyal davranışlar üzerinde baskılayıcı (suppressor) etki kurmuş olabileceğine bağlanmıştır. Diğer bir deyişle, herhangi bir ödül beklemeden, çıkar amacı gütmeyen yapılan ve başkası tarafından istenildiğinde yapılan prososyal davranışların, gizli olarak yapılan prososyal davranışların anlamlı etkisini baskılamış olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Baskılayıcı etkinin olup olmadığını test etmek amacıyla gizli prososyal davranışlar ve psikolojik iyi oluş değişkeni ile yeniden regresyon analizi yapılmış ve gizli prososyal davranışların, psikolojik iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı ( $b = .187, t = 3.847, p < .05$ ) belirlenmiştir. Yapılan çalışmanın sonucunda, gizli prososyal davranışların yaşamda anlamı yordamada tek başına anlamlı bir yordayıcı olmasına rağmen, prososyal davranışın diğer alt boyutları ile ele alındığında yordayıcılık etkisini kaybettiği sonucuna varılmıştır. Bu doğrultuda, gizli prososyal davranışların psikolojik iyi oluşu yordamada anlamlı bir yordayıcı olarak ele alınabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Ayrıca Tablo 8’de prososyal davranışlar puanının yaşamda anlam puanını yordama durumunu gösteren basit doğrusal regresyon analizi bulguları verilmiştir.

Tablo 8

*Prososyal Davranışlar Puanının Yaşamda Anlam Puanını Yordama Durumu*

Değişken	Standardize Olmayan Katsayılar		Standardize Katsayılar	<i>t</i>	<i>p</i>
	B	Standart Hata	Beta		
(Sabit)	2.842	.492		5.772	.000
Prososyal Davranışlar	.335	.141	.117	2.381	.018

\* Bağımlı Değişken: Yaşamda Anlam;  $R = .117$ ;  $R^2 = .014$ ;  $F_{(1,407)} = 5.669$ ;  $p < .05$

Tablo 8’de görüldüğü üzere; prososyal davranışlar, yaşamda anlamı anlamlı bir biçimde yordamaktadır ( $F_{(1,407)} = 5.669$ ;  $p < .05$ ). Prososyal davranışlar puanı ve yaşamda anlam puanı arasındaki regresyon eşitliği  $\hat{y} = 2.842 + .335x$  olarak bulunmuştur. Buna göre

prososyal davranışlar puanının 1 puan artması, yaşamda anlam puanını .335 puan artırmaktadır.

Tablo 9’da ise, prososyal davranışlar alt boyut puanlarının yaşamda anlam puanını yordama durumunu gösteren çoklu doğrusal regresyon analizi bulguları verilmiştir.

Tablo 9

*Prososyal Davranışlar Alt Boyut Puanlarının Yaşamda Anlam Puanını Yordama Durumu*

Değişken	Standardize Olmayan Parametreler		Standardize Parametreler	<i>t</i>	<i>p</i>	İkili Korelasyon	VIF
	B	Standart Hata	$\beta$				
(Sabit)	2.907	.508		5.723	.000		
Kamusal	-.053	.086	-.034	-0.619	.536	-.098	1.276
İtaatkâr	.049	.074	.035	0.661	.509	.065	1.146
Gizli	.092	.082	.061	1.127	.261	.105	1.202
Özgeci	.161	.076	.119	2.132	.034	.151	1.307

\* Bağımlı Değişken: Yaşamda Anlam;  $R = .173$ ,  $R^2 = .030$ , Düzenlenmiş  $R^2 = .020$ ;  $F_{(4,404)} = 3.129$ ;  $p < .00$ .

Tablo 9’da görüldüğü üzere; kamusal, itaatkâr, gizli ve özgeci prososyal davranış puanlarının yaşamda anlam üzerindeki etkisi çoklu regresyon analizi yapılarak birlikte ele alındığında, özgeci prososyal davranışlar yaşamda anlamı anlamlı olarak yordamakta ( $p < .05$ ) ancak kamusal, itaatkâr ve gizli prososyal davranışlar anlamlı olarak yordamamaktadır ( $p > .05$ ). Dolayısıyla daha önce ikili ilişkiler incelendiğinde anlamlı olarak ilişkili olduğu tespit edilen kamusal ve gizli prososyal davranışların anlamlı etkileri anlamsız dönmektedir. Yani özgecilik, aracı değişken özelliği göstermiştir. Bu durumun nedeni özgeciliğin kamusal ve gizli prososyal davranışlar üzerinde baskılayıcı (suppressor) etki kurmuş olabileceğine bağlanmıştır. Diğer bir deyişle, herhangi bir ödül beklemeden, çıkar amacı gütmeyen yapılan prososyal davranışların, göz önünde yani kamusal veya başkalarının haberi olmadan yani gizli olarak yapılan prososyal davranışların anlamlı etkisini baskılamış olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Baskılayıcı etkinin olup olmadığını test etmek amacıyla ve gizli ve kamusal prososyal davranışlar ve psikolojik iyi oluş değişkenleri ile iki ayrı regresyon analizi yapılmıştır. Çalışma sonucunda gizli prososyal davranışların, yaşamda anlamı pozitif yönde ve anlamı şekilde yordadığı ( $b = .105$ ,  $t = 2.124$ ,  $p < .05$ ) ve kamusal prososyal davranışların yaşamda anlamı negatif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı ( $b = -.098$ ,  $t = -1.669$ ,  $p < .05$ )

belirlenmiştir. Yapılan çalışmanın sonucunda, gizli ve kamusal prososyal davranışların yaşamda anlamı yordamada tek başına anlamlı yordayıcı olmalarına rağmen, prososyal davranışın diğer alt boyutları ile ele alındıklarında yordayıcılık etkilerini kayb ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda, gizli ve kamusal prososyal davranışların yaşamda anlamı yordamada anlamlı birer yordayıcı olarak ele alınabilecekleri sonucuna ulaşılmıştır.

### **Prososyal Davranışın Alt Boyutlarını Sergileme Düzeylerine İlişkin Yorumlar**

Bu araştırmada öncelikle katılımcıların prososyal davranışları sergileme düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, katılımcıların en çok gizli ve itaatkâr prososyal davranış sergiledikleri, bunu özgeci prososyal davranışın izlediği ve kamusal prososyal davranışların bunların oldukça gerisinde kaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Daha önce de belirtildiği gibi Türkiye’de üniversite örnekleminde prososyal davranışlar ile ilgili oldukça sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Yıldız ve diğerlerinin (2012) üniversite örnekleminde Prososyal Davranış Ölçeğini uyarladıkları araştırma bulguları, bu çalışmayla paralellik göstermektedir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin sırasıyla; gizli, itaatkâr, özgeci ve kamusal prososyal davranışlar sergilediği bulunmuştur. Üniversite öğrencileriyle yapılan diğer çalışmada ise genç yetişkinlerin sırasıyla; itaatkâr, gizli, acil, duygusal, özgecil ve kamusal prososyal davranış sergilediği belirlenmiştir (Sünbül, 2016). Bu bulgular, Türkiye’deki genç yetişkinlerin daha çok gizli ve itaatkâr davranışlar sergiledikleri ve kamusal prososyal davranışların en az tercih edilen yardım davranışı olduğunu onaylar niteliktedir. Türkiye’de farklı örneklemlerle yapılan çalışmalar incelendiğinde, ergenlerin sırasıyla; duygusal, itaatkâr, gizli, kamusal ve özgeci prososyal davranış sergiledikleri (Aktaş ve Güvenç, 2006), yine ergenler ile yapılan başka bir araştırmada ise küçük yaşta ki ergenlerin daha çok kamusal ve itaatkâr, yaşları ilerledikçe gizli ve özgeci prososyal davranış sergiledikleri (Kumru vd., 2004) belirtilmektedir. Yetişkinler üzerinde yapılan araştırmada ise, katılımcıların sırasıyla; özgeci, gizli, acil, itaatkâr, duygusal ve kamusal prososyal davranış sergilediği belirlenmiştir (Nurkan, 2020). Yurtdışında yapılan araştırmalarda ise, Yunan üniversite öğrencilerinin sırasıyla; itaatkâr, özgeci, acil, duygusal prososyal davranış (Lampridis ve Papastylianou, 2017), İspanyol ergenlerin sırasıyla; itaatkâr, özgeci, duygusal, acil, gizli ve kamusal prososyal davranış (Mestre vd., 2015), Arjantinli ergenlerin sırasıyla; itaatkâr, duygusal, acil, gizli,

özgeci ve kamusal prososyal davranış (Richaud vd., 2012), Meksikalı ve Amerikalı ergenlerin sırasıyla acil, duygusal, itaatkâr, kamusal, gizli ve özgeci prososyal davranış (Armenta vd., 2011), Çinli ergenlerin sırasıyla; özgeci, itaatkâr, duygusal, gizli, kamusal prososyal davranış (Ngai ve Xie, 2018) sergiledikleri ve ayrıca İtalyan ergenlerin daha çok kamusal, genç yetişkinlerin ise daha çok gizli prososyal davranışları sergiledikleri belirlenmiştir (De Caroli vd., 2014). Ancion ve diğerlerinin (2015) prososyal davranışı kamusal ve kamusal olmayan şekilde iki boyutta inceledikleri araştırmada ise, Hollandalı genç yetişkinlerin kamusal olmayan davranışları çok daha sık sergiledikleri tespit edilmiştir. Bu bulgular, bireylerin prososyal davranış sergileme eğilimlerinin yaşa ve kültüre göre farklılaştığını onaylar niteliktedir.

Daha önce de belirtildiği gibi yapılan araştırmaların büyük çoğunluğunun prososyal davranış türleri ile değil, bu davranışların toplam puanı alınarak yapıldığı görülmektedir. Bazı araştırmalarda ise, prososyal davranış türlerinin ahlaki muhakeme ile ilişkilerine yer verilmiştir. Bu araştırmadaki bulgu yorumlarının daha anlaşılır olabilmesi için bu kısımda Eisenberg'in (1979) ahlaki muhakeme evrelerine yer verilmiştir.

Eisenberg (1979) prososyal ahlaki muhakemeyi beş evreye ayırmaktadır. Bunlardan ilki olan hazcı evrede birey, bencillik tarafından yönlendirilmekte ve yalnızca kişisel çıkarlar elde ettiklerinde yardım etmektedir. İkinci evre olan ihtiyaç odaklı evrede birey, gerçek bir empati duygusu olmadan ve yardım alanın bakış açısını almadan yardım etmektedir. Üçüncü aşama olan onay odaklı aşamada birey, fikir birliği elde etmek veya popüler olabilmek için yardım etmektedir. Dördüncü evre olan stereotipik evrede birey, ancak sergileyeceği yardım davranışı toplum tarafından kabul edilecekse yardım davranışında bulunmaktadır. Son ve en gelişmiş evre olan içselleştirilmiş evrede birey; sorumluluk, eşitlik, toplumu geliştirme arzusu ve başkalarına karşı ilgi gibi içsel değerlerle diğerlerine yardım etmeye motive olmaktadır (Carlo vd., 1992). Eisenberg ve diğerleri (2006) prososyal ahlaki muhakemenin yaşa bağlı olarak değiştiğini belirtmektedir. Bireyler yaşça küçükken öncelikli olarak daha hazcı, onay ve ihtiyaç odaklı prososyal muhakeme ile yardım davranışı sergilerlerken yaşın artması ile daha öz-düşümsel ve empatik olan içselleştirilmiş ahlaki muhakemeye yönelmektedir (Eisenberg vd., 1995).

Araştırma bulguları incelendiğinde ise, katılımcıların en çok gizli prososyal davranışları sergiledikleri görülmektedir. Gizli prososyal davranışların; toplum yanlısı davranış eğilimi (Hardy, 2006), empatik doğruluk, perspektif alma ve içselleştirilmiş

ahlaki muhakeme ile pozitif yönde, hazzcı ahlaki muhakeme ile ise negatif yönde ilişkili olduğu belirtilmektedir (Carlo vd., 2003). Bu bağlamda Eisenberg'in (1979) ahlaki muhakeme evreleri göz önünde bulundurulduğunda, genç yetişkinliğe adım atmış üniversite öğrencilerinin yaş ile gelişen bilişsel becerileri neticesinde artan duyarlılık ve öz sorumluluk seviyeleriyle gizli prososyal davranışları sık sergilemeleri anlaşılır görünmektedir. Diğer taraftan Kumru ve diğerleri (2004), gizli ve itaatkâr prososyal davranışların toplulukçu değerler ve akran bağlılığını anlamlı şekilde yordadığını belirtmektedir. Türkiye'deki toplumlar geleneksel, tarımsal ve ataerkil bir toplumdan modern, endüstriyel ve eşitlikçi bir topluma yönelmiş olsa da ailelerde hala geleneksel ve modern özelliklerin birlikteliği görülmektedir (Eraslan vd., 2012). Topluluk yönelimli kültürden gelen bireyler, mütevazı olmak ve yardım alanın itibarını korumak için gizli prososyal davranış sergileme motivasyonuna sahip olabilmektedir (Gulseven vd., 2020). Diğer taraftan bu toplumlarda yaşayan bireyler grup uyumunu sürdürmek ve topluluktaki diğerlerine fayda sağlamak için prososyal davranışları teşvik etme eğilimindedir (Knight ve Carlo, 2012). Bu gibi toplumlarda, bireyler prestij ve statü yerine, diğer bireylerin iyiliğini daha önemli görebilmekte (Kumru vd., 2004) ve çocuklarını da bu şekilde davranmaya teşvik edebilmektedirler. Ebeveyn teşvik ve beklentileri ise genç yetişkinlerin sahip olduğu değerleri etkileyerek sergiledikleri prososyal davranışa yön verebilmektedir (Barry vd., 2008). Dolayısıyla Türkiye'deki gençler, toplumdan ve ailelerinden aldıkları teşvik ve mesajlar neticesinde gizli prososyal davranışları sık sergiliyor olabilirler. Diğer taraftan aileler diğerlerine yardım ederek çocuklarına model olarak da onları yardım davranışına teşvik edebilmektedir. Yapılan araştırmada, ailelerinin ihtiyaç sahibine yardım ettiğini düşünen ergenlerin gizli prososyal davranış sergileme eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Ata ve Arhan, 2021). Bu bulgular, Türkiye'deki genç yetişkinlerde gizli prososyal davranışın sıklıkla görülme nedeninin, sahip oldukları kültürel değerler ve aile yaşantıları olabileceğini göstermektedir. Bu davranışın sıklıkla görülmesinin başka bir nedeni de gençlerin buldukları dönem itibarıyla daha bağımsız hareket edebilmeleri ve bu doğrultuda sahip oldukları kaynakları (para, giysi, eşya vb.) isimsiz şekilde bağışlama yeterliliğine sahip olmaları olabilir (McGinley vd., 2009).

Araştırma sonucunda katılımcıların ikinci sırada itaatkâr prososyal davranışları sergiledikleri görülmektedir. İtaatkâr prososyal davranışlar hazzcı ahlaki muhakeme ile negatif (Carlo vd., 2003), ihtiyaç odaklı ahlaki muhakeme ile ise pozitif (Eisenberg vd.,

1995) yönde ilişkilidir. Eisenberg ve diğerleri (1995) ihtiyaç odaklı akıl yürütmenin ergenlikten yetişkinliğe geçerken giderek azaldığını fakat bu evreler arasında dalgalanmalar olabileceğini belirtmektedir. Dolayısıyla katılımcıların bu davranışı sergileme sıklığı, içinde buldukları ahlaki dönem nedeniyle olabilir. Diğer taraftan itaatkâr prososyal davranışlar, başkalarının ihtiyaçlarına karşı yüksek sorumluluk duygusu ile gerçekleşmektedir (Carlo ve Randall, 2002). Gençlerin önemli kararlar alırken ailelerini göz önünde bulundurmaları ve kendilerini ailelerine karşı sorumlu hissetmeleri de itaatkâr prososyal davranışlar ile ilişkilidir (Carlo vd., 2003). Türkiye’deki ailelerde yetişen bireyler akrabalarına karşı, yaşlanan aile üyelerine bakma ve zor durumlarda kalanlara yardım etme gibi sorumluluklar hissetmektedirler (Laible vd., 2017). Bazen de aileler çocuklarına, küçük kardeşin bakımı veya ev işlerine yardım benzeri sorumluluklar yükleyebilmektedir. Bu durum gençlerin itaatkâr prososyal davranış sergilemelerine neden olabilmektedir (Calderón-Tena vd., 2011). Genç yetişkinlerin itaatkâr prososyal davranış sergilemelerinin diğer bir nedeni ise buldukları “Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık” dönemi olabilir. Bu dönemde gençler derin ilişkiler kurmaya ve kendi kimliklerini diğerleriyle kaynaştırmaya oldukça isteklidirler (İnanç ve Yerlikaya, 2014). Diğerlerinin taleplerine ve ihtiyaçlarına yanıt vermeleri ise onlarla yakın ilişkiler kurmalarını sağlamaktadır. Akranlarıyla, karşı cinsle veya yakın ilişki kurdukları diğerleriyle kurdukları ilişkiler önemli hale geldikçe, onlardan gelen yardım taleplerine daha fazla karşılık vermektelerdir (McGinley ve Carlo, 2007). Diğer taraftan Kumru ve diğerleri (2012) Türkiye’deki gençlerin, diğerlerinin ihtiyacını, yardım için meşru bir temel olarak kabul ettiklerini ve bu nedenle yardım davranışlarına bulunurken ihtiyaç odaklı ahlaki muhakemeyi tercih edebildiklerini belirtmektedir. İtaatkâr prososyal davranışların ihtiyaç odaklı ahlaki muhakeme ile anlamlı ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda (Carlo vd., 2003; Eisenberg vd., 1995) bu davranışın Türkiye’deki gençlerde sıklıkla görülmesi beklenen bir sonuçtur. Son olarak, Hardy ve Carlo (2005) itaatkâr prososyal davranışlar ile dindarlık arasında önemli bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Optimar Araştırma Şirketinin 2019 yılında yaptığı araştırmaya göre Türkiye’de yaşayan Müslümanlar nüfusun %89.5’ini oluşturmaktadır (“Türkiye’de Din”, 2021). Müslümanlık dini ise, başkalarına karşı yardımseverlik ile ilgili ilke ve inançları benimsemektedir. Bu bağlamda itaatkâr prososyal davranışın sık sergilenmesinin diğer bir nedeni de gençlerin dini inançları olabilir.

Araştırma sonucunda katılımcıların üçüncü sırada özgeci prososyal davranışları sergilediği görülmektedir. Özgeci prososyal davranışlar, sempati ve içselleştirilmiş prososyal ahlaki muhakeme ile pozitif, hedonistik ve onay odaklı ahlaki muhakeme ile ise negatif yönde ilişkilidir (Carlo ve Randall, 2003). Başka bir araştırmada benzer şekilde özgeci davranışlarda bulunan bireylerin yüksek düzeyde ahlaki muhakemeye sahip olduklarını belirtilmiştir (Eisenberg ve Fabes, 1998). Özgeci davranışlar, diğerlerine fayda sağlamak için birincil arzunun içsel olarak motive edilmesi olarak tanımlanmaktadır ve bariz dış ödüllerin yokluğunda gösterilmektedir (Carlo, 2014). Bu nedenle özgeci prososyal davranışların Eisenberg'in (1979) son evresi olan içselleştirilmiş ahlaki muhakeme evresinde sergilenmesi beklenmektedir. Üniversite öğrencileri, buldukları dönem itibariyle hala kimliklerini keşfetmeye ve kendi inanç ve değerlerini içselleştirmeye devam etmektedir (Iverson, 2010). Nitekim Eisenberg ve diğerlerinin (2005) ergen bireylerle yaptıkları boylamsal araştırmada, içselleştirilmiş ahlaki muhakemenin yaş ilerledikçe arttığı fakat yine de genç yetişkinlikte seyrek olduğu belirtilmektedir. Diğer taraftan özgeci davranışlar gibi daha çok bireyin içselleştirilmiş ahlaki muhakeme ile sergiledikleri yardım davranışları, kültürel değerlerle değil, bireylerin içsel norm ve değerleriyle bağlantılıdır (Kumru vd., 2004). Nitekim kültürel değerler; itaatkâr ve gizli prososyal davranışlarla pozitif, özgeci prososyal davranışlar ile ise negatif ilişkilidir (Brittian vd.,2013). Bu doğrultuda toplulukçu bir kültürde yaşayan (Gulseven vd., 2020) ve bireysel gelişimi devam etmekte olan üniversite öğrencilerinin özgeci prososyal davranışları, gizli ve itaatkâr prososyal davranışlardan daha az sergilenmesi anlaşılır görünmektedir.

Araştırma sonucunda öğrencilerin en az kamusal prososyal davranışları sergiledikleri görülmektedir. Kamusal prososyal davranışların onay odaklı ahlaki muhakeme ile ilişkili olduğunu belirtilmektedir (Carlo ve Randall, 2003). Bu tür davranışlar genellikle dışsal motivasyonla gerçekleşmektedir ve birey bu davranışı sergilerken daha çok başkalarının onayını almayı beklemektedir (Carlo ve Randall, 2002). Benzer şekilde prososyal ahlaki muhakemenin, kamusal prososyal davranışın olumsuz yordayıcısı olduğu belirlenmiştir (Hardy, 2006). Eisenberg ve diğerlerine (2005) göre, ergenlik çağındaki gençler daha fazla kendilerini öne çıkarmak ve akranları arasında itibar kazanmak istemektedirler. Genç yetişkinler ise bilişsel ve ahlaki gelişimin, dolayısıyla içselleştirilmiş ilke ve değerlerin görece gelişimiyle daha yüksek prososyal ahlaki muhakeme ile hareket etme eğilimindedirler. Diğer taraftan kamusal prososyal

davranışların diğer prososyal davranış türlerine kıyasla daha az perspektif alma ve akıl yürütme biçimleri ile sergilendiği (Carlo ve Randall, 2002) ve dolayısıyla bu davranışın yaş ilerledikçe daha az sergilendiği belirtilmektedir (Ata ve Arhan, 2021). Bu doğrultuda genç yetişkinlerin gizli, itaatkâr ve özgeci prososyal davranışları, kamusal prososyal davranışlardan daha sık sergilemesi beklenen bir sonuçtur.

Araştırma sonucunda elde edilen prososyal davranış sergileme düzeyi bulgusu ile ilgili değinilmesi gereken bir diğer nokta ise katılımcıların cinsiyetleridir. Eisenberg ve diğerleri (2006), kadınların daha çok içselleştirilmiş prososyal davranışları, erkeklerin ise daha çok başkalarının onayını ve takdirini kazanmayı amaçlayan prososyal davranışları sergileme eğiliminde olduğunu belirtmektedir. İlgili araştırmalar incelendiğinde, kadınların çoğunlukla gizli, itaatkâr ve özgeci prososyal davranışları, erkeklerin ise çoğunlukla kamusal prososyal davranışları sergilediği görülmektedir (Carlo ve Randall, 2002; Carlo vd., 2010, Carlo, 2014; Eisenberg ve Fabes, 1998; Iverson, 2010; Lampridis ve Papastylianou, 2017; McGinley ve Carlo, 2007; Mestre vd., 2015; Padilla-Walker vd., 2008). Bu bağlamda araştırma sonucunda gizli, itaatkâr ve özgeci davranışların sergilenme sıklığının, kamusal davranışlardan fazla olmasının bir diğer nedeni de çalışmanın örneklem grubunun %73.8'inin kadın %26.2'sinin ise erkek bireylerden oluşması olabilir.

### **Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Prososyal Davranışlara İlişkin Yorumlar**

Gönüllü şekilde yapılan yardım davranışlarının, bireylerin psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlayacağından yola çıkılarak; prososyal davranışların psikolojik iyi oluş ile ilişkisi incelenmiştir. Yapılan araştırma sonucunda, prososyal davranışlardan alınan toplam puanın psikolojik iyi oluş değişkenini anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir. Bu durum yapılan diğer araştırmalarla paralellik göstermektedir (Berge, 2019; Kumar, 2014; Lauri ve Calleja, 2019; Nelson, 2015; Pandapotan, 2020).

Araştırma bulguları incelendiğinde, prososyal davranışların alt boyutlarından özgeci prososyal davranışların, psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Bu bulgu alanyazındaki diğer çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Schwartz ve diğerlerinin (2009) özgecil uygulamalar ile ergenlerin zihinsel ve fiziksel sağlıkları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, yapılan özgecil faaliyetlerin kendini kabul ve kişisel gelişim sağlayarak psikolojik iyi oluşa anlamlı şekilde katkıda

bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir araştırmada, özgeci davranışlarda bulunmanın kaygı ve depresyon benzeri psikolojik belirtileri azalttığı ve özgeciliğin psikolojik sağlık üzerinde koruyucu etkisinin olduğu belirtilmektedir (Post, 2005). Yetişkinler üzerinde yapılan boylamsal bir araştırmada; gönüllülüğün, resmi olmayan yardım davranışlarının ve özgecil tutumların, psikolojik iyi oluşun sürdürülmesine yüksek derecede katkı sağladığı belirlenmiştir (Kahana vd., 2013). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan diğer bir araştırmada ise özgeciliğin psikolojik iyi oluşun en önemli ikinci yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır (Gülaçtı, 2014). Aynı şekilde; İşgör (2017), Kısaç ve Başarer (2017) ve Topuz (2013), özgecilik ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişki olduğunu belirtmektedirler. Alanyazında özgecilik ve öznel iyi oluş ile ilgili araştırmalar da mevcuttur (Becchetti vd., 2013; Pareek ve Jain, 2012; Schwartz, 2007; Velasquez, 2016). Fakat özgecil faaliyetlerin içsel doyum ve tatmin sağlaması nedeniyle psikolojik iyi oluş ile daha ilişkili olduğu belirtilmektedir (Peterson vd., 2005; Schwartz vd., 2009).

Psikanalitik kurama göre, özgecilik olumlu bir savunma mekanizmasıdır. Birey özgecil davranışlarla diğerlerini mutlu ederken diğer yandan kendi mutluluğunu inşa etmektedir. Bu görüşe göre birey sahip olduğu içgüdü enerjisini başkalarına yararlı olarak doyurmaktadır ve bu durum psikolojik iyi oluşun önemli bir ögesidir (Ersevim, 2008). Ümmet ve diğerlerine (2013) göre, prososyal davranışlar arasında özgeci prososyal davranışlar oldukça önemlidir çünkü diğer prososyal davranışlarda yapılan eylemlerde bireyler bu davranışı bir çıkar durumu ile yapabilirlerken, özgeci yardım davranışında herhangi bir beklenti olmadan, bir diğerine maddi ve manevi şekilde pozitif katkı söz konusudur. Özgeci yani hiçbir karşılık beklemeden yapılan yardım davranışları; sağlıklı, mutlu ve tatmin edici bir yaşamın temel bileşenidir (Xi vd., 2013; Post, 2011). Seligman'a (2007) göre, özgeci davranışlar bir diğerine verilen hediye gibidir. Verilen bu hediyeler, bireylerin kendi çıkarları için değil başkasının iyiliği için verilmektedir ve bu durum çoğunlukla yardım eden bireyi iyi hissettirmektedir. Bu nedenle özgeci tutumlar mutlu olmanın yollarından biridir. Özgecil davranışlar aynı zamanda bireylerin kendileri hakkında algıladıkları yeterlilikleri artırmakta ve bu durum ruh sağlığının niteliğini geliştirmektedir (Midlarsky, 1991). Carlo (2014), özgeci şekilde yapılan yardım davranışlarının, sempati, içselleştirilmiş değer ve güçlü bir ahlaki kimlik ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. İçsel motive edici süreçlere yapılan bu vurgu, özgecil davranışları sosyal onay, güç, para veya ceza gibi dış kaygılar tarafından motive edilen

toplum yanlısı davranışlardan ayırmaktadır. Özgeci davranışı tanımlarken vurgulanan bu özellikler, kendini gerçekleştiren bireyin özellikleri ile bağlantılı görünmektedir. Kendini gerçekleştiren bireyler; çevrelerinden bağımsız kalabilen, kendilerini oldukları gibi kabul eden, başkalarını etkileyebilmek adına zoraki ve sahte davranışlarda bulunmayan, diğerlerine karşı derin özdeşleşme, duygu paylaşımı ve sempati hislerine sahip olan bireylerdir (Maslow, 2001). Rogers'a göre ise, kendini gerçekleştiren bireyler kendi organizmalarına güvenen, kendilerini içsel olarak değerlendiren ve sahip oldukları ilke ve standartlara göre özerk karar verebilen bireylerdir (Ewen, 2003). Psikolojik iyi oluşun temelinde kendini gerçekleştirme kavramı olduğu (Ryff, 1989a) göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin sosyal onaydan bağımsız, içselleştirmiş değer ve sempati ile sergiledikleri özgeci davranışların psikolojik iyi oluşu yordaması anlaşılır görünmektedir.

Batson ve diğerleri (2015), bireylerin sahip oldukları empatik ilginin, özgecil motivasyona neden olduğunu savunmaktadırlar. Empati-özgecilik hipotezi olarak tanımlanan bu görüşe göre, birey bir diğerine empati ile yaklaştığında, kendi kazancının ne olabileceğini düşünmeden özgeci motivasyonla yardım edebilmektedir (Aronson vd., 2012). Diğer bir deyişle bireyin bir başkasının durumunu düşünerek kendini onun yerine koyması, duygularını ve yaşadıklarını anlamaya çalışması, bireyi yardım davranışına yönlendirmektedir. Bu varsayımınla paralel şekilde, empati ve özgecilik arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğunu belirten çalışmalar mevcuttur (Acar ve Apak, 2018). Diğer taraftan empati ve psikolojik iyi oluş arasında da pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmaktadır (Khajeh vd., 2014; Vinayak ve Judge, 2018). Bu doğrultuda kişilerin empatik şekilde yapabilecekleri düşünülen özgecil yardım davranışlarının psikolojik iyi oluşu yordaması anlaşılır görünmektedir.

Araştırma sonuçlarından bir diğeri, gizli prososyal davranışların psikolojik iyi oluşu yordamadığı bulgusudur. Fakat bu iki değişken korelasyon analizinde ilişkili olarak görünmektedir. Bu durum gizli prososyal davranışların, baskılayıcı ilişkiler nedeniyle yordama etkisini kaybettiği şeklinde yorumlanmıştır. Bu doğrultuda yapılan tekli regresyon sonucunda ise, gizli prososyal davranışların psikolojik iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir ( $b = .187, t = 3.847, p < .05$ ). Alanyazında bu iki değişken ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan araştırmada gizli prososyal davranışlarda bulunmanın bireylerin benlik saygısını ve kişisel kontrol duygusunu artırabileceği belirtilmiştir (Armenta vd., 2011). Bu bulgu, gizli prososyal davranışın,

psikolojik iyi oluşun kendini kabul ve özerklik alt boyutları ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bireylerin olumlu, olumsuz bütün özellikleriyle kendilerini kabul etmeleri (Ryff ve Singer, 2006) ve duygu, düşünce ve davranışlarını kendi iradeleri ile kendi değer ve standartlarına göre belirlemeleri (Ryff ve Keyes, 1995) psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlamaktadır. Diğer taraftan yapılan araştırmalarda özgeci ve gizli prososyal davranış arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu belirtilmektedir (Azimpour, 2012, Laible, 2007). Hem özgeci hem prososyal davranışlar; perspektif alma, sempati ve başkasına odaklanma ile pozitif ilişkilidir. Fakat içselleştirilmiş ahlaki muhakeme özgeci prososyal davranışlarla yüksek düzeyde ilişkiliyken, gizli prososyal davranışlar düşük düzeyde ilişkilidir (Carlo ve Randall, 2002). Ayrıca özgeci ve gizli prososyal davranışlar dışsal motivasyonla yapılan yardım davranışları ile negatif yönde ilişkilidir (Barry vd., 2008). Benzer şekilde Carlo ve diğerleri (2003), hem özgeci hem gizli prososyal davranışların onay odaklı ahlaki muhakeme ile negatif yönde ilişkili olduğunu belirtmektedir. Diğer bir deyişle, özgeci ve gizli prososyal davranışlar bireylerin içsel değerleriyle, dış onay beklemeden, özerk şekilde yaptıkları yardım davranışlarıdır. Bu davranışlarda bulunan bireyler, diğerinin onayını almakla daha az ilgilenmektedirler. Dolayısıyla içsel motivasyonu özgeci davranışa benzeyen gizli prososyal davranışların psikolojik iyi oluşu yordaması anlaşılır görünmektedir.

Araştırma sonuçlarından bir diğeri, itaatkâr prososyal davranışların psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadığı bulgusudur. Alanyazında bu iki değişken ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. İtaatkâr prososyal davranışlar otorite figürü de dahil olmak üzere başkalarına saygı gerektiren davranışlardır ve bu davranışlar başkalarının ihtiyaçlarına yüksek sorumluluk duygusu ile gerçekleşmektedir (Carlo vd., 2003). Daha önce de belirtildiği gibi, Türkiye’deki ailelerde yetişen bireyler akrabalarına karşı, aile üyelerine bakma ve zor durumlarda kalanlara yardım etme gibi sorumluluklar hissetmektedirler (Laible vd., 2017). Greenfield’e (2009) göre, bireyler yardım etmekle ilgili sorumluluk hissettiklerinde dahi kendilerini iyi hissetmeye başlamaktadırlar. Diğer taraftan Türkiye’deki aile yapılarında yetişen gençler başkalarına saygı ve düşünmeyi teşvik eden kültürel değerlere sahiptir. Bireylerin sahip oldukları bireysel ve kültürel değerler ise sergiledikleri davranışları içinde buldukları çevrenin faydasına göre düzenlemelerine, düşünce ve davranışlarını iyiye ve doğruya yöneltmelerini sağlayabilmektedir (Kapkın vd., 2018). Yapılan araştırmalarda (Bulut ve Dilmaç, 2018; Korkmaz, 2019; Telef vd., 2013) değerler ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü

ilişki bulunmuştur. Dolayısıyla, itaatkâr prososyal davranışları kültürel değerler doğrultusunda sergilemek, psikolojik iyi oluşu yorduyor olabilir.

Diğer taraftan dindarlık ile itaatkâr prososyal davranış arasında önemli ölçüde anlamlı ilişki olduğu belirtilmektedir (Azimpour, 2012; Hardy ve Carlo, 2005; Lampridis ve Papastilianou, 2014). Daha önce de belirtildiği gibi, İslam dini, başkalarına karşı hoşgörü ve yardımseverliği teşvik etmektedir. Din, bireylere öz kontrol, sosyal destek ve olumlu duygular kazandırarak bireylerin psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlamaktadır (Karşlı, 2019). İtaatkâr prososyal davranışta bulunan dindar bireyler, bu tür davranışları geleneksel dünya görüşleriyle tutarlı kabul ederek bir yardım aracı olarak görebilmektelerdir (Davis vd., 2015). Bu doğrultuda itaatkâr davranışların psikolojik iyi oluşu yorduyor olmasının diğer bir nedeni de bireylerin bu davranışları dini inançları doğrultusunda yapmaları olabilir.

Araştırma sonuçlarından bir diğeri, kamusal prososyal davranışların psikolojik iyi oluşu yordamadığı bulgusudur. Alanyazında bu iki değişken ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Kamusal prososyal davranışlar, başkalarının önünde ve diğerleri izlerken yapılan yardım davranışlarıdır. Prososyal davranışlar ile Marcia'nın kimlik statüleri (başarılı, ipotekli, moratoryum, dağınık) arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, dağınık kimliğe sahip bireylerin kamusal prososyal davranışları daha sık sergiledikleri görülmüştür (Padilla-Walker vd., 2008). Diğer taraftan yapılan araştırmalarda kamusal prososyal davranışların saldırganlık ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Ancion vd.,2015; McGinley ve Carlo, 2007). Boxer ve diğerlerine (2003) göre bu tür davranışların, yardım alan bireyler üzerinde olumsuz sonuçları olabilmektedir. Bazen bireyler, ortamda gözlemci olduğunda bir diğerine yardım ederken aşırı yardım stratejisini (overhelping strategy) kullanabilmektelerdir. Bu stratejinin kullanıldığı durumlarda yardım eden kişi, alanın başarısını baltalamaya ve eylem sonunda elde edilen başarıyı kendine mâl etmeye çalışabilmektedir (Gilbert ve Silvera, 1996). Nitekim sık sık başkalarının önünde yardım etme davranışıyla meşgul olan bireyler, yüksek derecede başkalarının onayını alma ihtiyacına sahiplerdir (Carlo ve Randall, 2002). Onay ve haz odaklı yapılan kamusal prososyal davranışlar ise prososyal ahlaki muhakeme ile negatif yönde ilişkilidir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, sosyal onay ihtiyacı ile kamusal prososyal davranış arasında önemli ölçüde anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür (Azimpour, 2012). Benzer şekilde alanyazında, sosyal onay ihtiyacı “övgü arama eğilimi” olarak tanımlanmaktadır ve yüksek sosyal onay ihtiyacına sahip

bireylerin, diğerlerinin onayını almak için sürekli bir arayış içerisinde oldukları belirtilmektedir (Hebert vd., 1997, s. 1046). Bu bireyler, iyi bir insan olarak kabul görmeye ihtiyaç duymakta ve diğerleri üzerinde bıraktıkları etkiye diğer insanlardan daha fazla önem vermektelerdir (Twenge ve Campbell, 2011). Bu bulgular, kamusal prososyal davranışın, psikolojik iyi oluşun özerklik ve kendini kabul alt boyutlarıyla çeliştiğini göstermektedir. Bununla birlikte alanyazında sosyal onay ihtiyacının, depresyon, sosyal kaygı, akılcı olmayan inançlar ve umutsuzluk gibi değişkenlerle pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmektedir (Chiba vd., 2009; Erözkan, 2005; Göller, 2010). Dolayısıyla, bireyin kendi değer ve standartları ile değil, başkalarının onay ve görüşleri doğrultusunda sergilendiği belirtilen kamusal prososyal davranışların psikolojik iyi oluşu yordamaması beklenen bir sonuçtur.

Steger ve diğerlerine (2008a) göre, iyi oluşa psikolojik iyi oluş gibi ödomanik bakış açısıyla bakan bir diğer kuram Ryan ve Deci'nin "Öz-belirleme Kuramı"dır. Öz-belirleme, bireyin kendi inanç, değer ve yargılarıyla yapacağı eylemlere kendisinin karar vermesi olarak tanımlanmaktadır (Deci vd., 1989). Kurama göre, bireylerin karşılanması gereken üç temel ihtiyaç bulunmaktadır: özerklik, ilişkililik ve yeterlilik. Bireylerin ödomanik iyi oluşu ise bu ihtiyaçların karşılanması ile mümkün olmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Özerklik ihtiyacı, bireyin davranışlarına kendi seçimleriyle karar vermesi, yaptığı seçimleri onaylaması ve arkasında durmasıdır (Ryan ve Deci, 2000) ve bu ihtiyaç bireyin karşılanması gereken en önemli ihtiyaçtır (Ryan, 1995). Birey sahip olduğu özerklik düzeyine göre sergilediği davranışları içsel ya da dışsal motivasyonla harekete geçirmektedir. İçsel motivasyon, bireyin davranıştan sağladığı tatmin duygusu ile ilgiliyken dışsal motivasyon davranış sonunda belirli bir sonuç elde etmekle ilgilidir (Deci ve Ryan, 1985). Diğer taraftan yüksek ahlaki prososyal davranış sergileme motivasyonu, bireyin içsel toplum yanlısı değerlerine bağlı kalma ihtiyacından kaynaklanmaktadır. Bireylerin toplum yanlısı değerlerini içselleştirme süreci ise sahip olduğu değerlerin harici bir kontrol veya motivasyon kaynağından, dahili bir kaynağa kaymasını gerektirmektedir (Eisenberg vd., 2005). Eisenberg ve Faber (1998) özgeci ve gizli prososyal davranışları, diğerlerine fayda sağlamak için birincil arzunun içsel olarak motive edilmesi olarak tanımlamaktadır ve bu tür davranışların dış ödüllerin yokluğunda gerçekleştiğini bildirmektelerdir. Bireyler ancak içsel motivasyonla yardım davranışı sergilediklerinde içsel tatmin ve doyum duygusu yaşamaktadırlar. Bu doğrultuda, özgeci ve gizli prososyal davranışın yapısındaki içsel motivasyon ve özerkliğin (Carlo vd., 2003)

bireylerin ödomanik iyi oluşuna katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, kamusal prososyal davranışların çoğunlukla dışsal motivasyonla yapıldığı göz önünde bulundurulduğunda, bu davranışın psikolojik iyi oluşu yordamaması da beklenen bir sonuçtur.

### **Yaşamda Anlamın Yordayıcısı Olarak Prososyal Davranışlara İlişkin Yorumlar**

Gönüllü şekilde yapılan yardım davranışlarının, yaşamda anlama katkı sağlayacağından yola çıkılarak prososyal davranışların yaşamda anlam ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda prososyal davranışlardan alınan toplam puanın yaşamda anlam değişkenini anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir. Bu durum yapılan diğer araştırmalarla paralellik göstermektedir (Klein, 2017; Van Tongeren vd., 2016).

Araştırma bulguları incelendiğinde, prososyal davranışların alt boyutlarından olan özgeci prososyal davranışların yaşamda anlamı pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Bu bulgu alanyazındaki diğer çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Reker, 1991; Wong, 1998). Özgeci davranışlar, başkalarına gösterilen günlük sıradan eylemlerden, tamamen başkalarına hizmet etmeye adanmış bir hayata kadar uzanabilmektedir. Özgeci tutuma sahip bireyler, bütün insanlıkla ortak bir bağ duygusu içindedir ve bu bağ, kendilerinin çıkarları pahasına bile olsa diğerlerinin iyiliği için uğraşmalarını sağlamaktadır. Ortak bağ duygusu, bireylerin kişisel çıkar peşinde koşan bir yaşamın ötesine geçmesini sağlamak ve yaşamda daha yüksek anlamlara yol açmaktadır (Xi vd., 2017). Yalom'a (2018) göre, özgecilik yaşama anlam katan faaliyetlerden biridir. Vermek, diğerlerine yardımcı olmak, dünyayı diğerleri için daha güzel ve yaşanır hale getirmek bireylerin sahip olduğu en güçlü anlam kaynaklarından. Yalom, belirlediği diğer anlam kaynaklarında da özgecilikten birtakım parçalar bulunduğunu belirtmektedir. Ona göre, anlam kaynaklarından bir diğeri yeni bir şey yaratmaktır. Yaratım bireyin yalnızca kendisini düşünmeyip diğerleri için de güzelliği keşfetme arayışıdır ve bu durum yaratıcılık ve özgeciliği örtüşürmektedir. Bir diğeri anlam kaynağı olan kendini bir davaya adanmak ise, bireyin kendi benliğinden çıkarak yükseltmesini gerektirmektedir. Ona göre, kendini davaya adanmanın da özgecil bir tarafı vardır çünkü bireyler diğerlerine katılıp onların huzuru ve refahını sağlamaya çalışarak da anlam bulabilmektelerdir. Wong'a (1998) göre, bireylerin kendilerini aşip dünyayı geliştirmeyi amaçlayarak gerçekleştirdikleri faaliyetler, kişisel olarak anlamlı bir yaşama önemli katkılar

sağlamaktadır. Benzer şekilde Midlarsky'e (1991) göre de özgecil davranışlar bireylerin yaşamlarına değer ve anlam katmaktadır. Bu doğrultuda, diğerlerine özgecil güdü ile prososyal davranışlarda bulunmak yaşam anlamını elde etmenin bir yolu olarak görünmektedir (Van Tongeren vd., 2016).

Diğer taraftan Eisenberg ve diğerlerine (2006) göre, prososyal ahlaki muhakeme, kişinin çıkarlarının bir başkasınıkiyle çatıştığı veya resmî kuralların bulunmadığı durumlarda bireyin ahlaki ikilemler arasında seçim yapabilme yeteneğidir. Bireylerin ahlaki akıl yürütme düzeyi ve içsel ilke ve değerleri ne kadar artarsa, o kadar özgeci faaliyetlerde bulunmaktadır. Bu nedenle başkasının ilgisini ve ihtiyacını göz önünde bulunduran güçlü içselleştirilmiş değerlere sahip olmak, özgeci davranış sergileme motivasyonunu artırmaktadır (Eisenberg ve Fabes, 1998). Bireysel değer ve ideallerin yaşamda anlam yollarından biri olduğu göz önünde bulundurulduğunda (Reker, 1991), bireylerin özgecil faaliyetleri içsel değerleri doğrultusunda gerçekleştirmesi de yaşamda anlamı yorduyor olabilir.

Araştırma sonuçlarından bir diğeri, gizli prososyal davranışların yaşamda anlamı yordamadığı bulgusudur. Fakat korelasyon analizinde bu iki değişkenin ilişkili olduğu görülmektedir. Bu durum gizli prososyal davranışların baskılayıcı ilişkiler nedeniyle yordama etkisini kaybettiği şeklinde yorumlanmıştır. Bu doğrultuda yapılan basit regresyon analizi sonucunda ise gizli prososyal davranışların yaşamda anlamı yordadığı görülmektedir ( $b = .105, t = 2.124, p < .05$ ). Alanyazında bu iki değişken ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Gizli prososyal davranışların perspektif alma ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu davranışı sergileyen bireyler yardım etmenin sosyal sonuçlarını anlayarak yardım alanı mağdur etmeme düşüncesiyle bu davranışı alçak gönüllülük ve nezaketle sergileyebilmektedirler (Gulseven vd., 2020) Alanyazın incelendiğinde ise bilgelik, nezaket ve alçak gönüllülük ile hareket etmenin, manevi zekâyı geliştirdiği görülmektedir (Kumar ve Pragadeeswaran, 2011). Manevi zekâ; benliğin ve benliğin aşkın yönünün farkında olma, benliğin anlamını güçlendirme ve ustalıkla yardım edebilmenin zihinsel kapasitesidir (Nazam, 2014). Manevi zekâsı yüksek bireyler; yüksek öz-değer, mutluluk ve bütüncül sevgi ilişkisine sahiplerdir. Bu bireylerin karakteristik özellikleri ise dürüstlük, şefkat, nezaket ve yardımlaşma duygusu olarak ifade edilmektedir (Selman vd., 2005). Nitekim Amram (2007) oluşturduğu manevi zekâ ölçeğinin yedi alt boyutundan birini nezaket olarak tanımlamaktadır. Yapılan çalışmalarda manevi zekâ ile yaşamda anlamın pozitif yönde ve anlamlı ilişkili olduğu

belirlenmiştir (King ve Decicco, 2009). Bu doğrultuda alçak gönüllülük ve nezaket çerçevesinde yapıldığı düşünülen gizli prososyal davranışlar, bireylerin manevi zekâlarını geliştirerek yaşamda anlam bulmalarını sağlıyor olabilir. Diğer taraftan daha önce de belirtildiği gibi, gizli ve özgeci prososyal davranışların benzer özellikleri bulunmaktadır. Gizli prososyal davranışlar hazcı ahlaki muhakeme ile negatif yönlü, empatik doğruluk ve düşük düzeyde de olsa içselleştirilmiş ahlaki muhakeme ile pozitif yönde ilişkilidir (Carlo vd., 2003). Diğer yandan toplum yanlısı kimliğin gizli prososyal davranışı pozitif yönde yordadığı görülmektedir (Hardy, 2006). Özgeci prososyal davranışların yaşamda anlam ile ilişkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda, özgecilik ile benzerlik taşıyan gizli prososyal davranışların yaşamda anlamı yordaması beklenen bir sonuçtur.

Araştırma sonucunda itaatkâr prososyal davranışların yaşamda anlamı yordamadığı bulgusu elde edilmiştir. Alanyazında bu iki değişken ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. İtaatkâr prososyal davranışlar, ihtiyaç odaklı ahlaki muhakeme ile pozitif yönde ilişkilidir (Carlo vd., 2003; Eisenberg vd., 1995). İhtiyaç odaklı evrede birey, gerçek bir empati duygusu olmadan ve yardım alanın bakış açısını almadan yardım etmektedir (Carlo vd., 1992). Bu evrede birey yardım davranışını yalnızca ihtiyaca odaklanarak sergilemekte ve bu davranış gerçekleşmediğinde herhangi bir olumsuz duygu yaşamamaktadır (Eisenberg, 1979). Yalom (2018, s. 586), başkalarına hizmet etmenin ve yardımcı olmanın önemli bir anlam kaynağı olduğunu fakat bu durumun ancak “insanın kendi dışına uzanıp diğerinin varlığına ilgi göstermesi” ile elde edilebileceğini belirtmektedir. Bununla birlikte, başkalarının ihtiyaç ve refahına odaklanmak, itaatkâr prososyal davranışlar gibi dışsal motivasyonla değil, özerk ve içsel motivasyonla gerçekleşmektedir (Ryan ve Connell, 1989). Dışsal motivasyonun aksine, içselleştirilmiş norm ve değerlerle davranışta bulunmak, bireylerin seçim yapma yeteneğine olan güvenini artırmakta ve kendi ihtiyaç ve değerlerine uyumlu şekilde davranmasını sağlamaktadır. Bu durum kişinin bulunduğu sosyal gruba daha iyi entegre olmasını (Iverson, 2010) ve diğerleriyle daha derin ve anlamlı ilişkiler kurmasını sağlamaktadır. Fakat itaatkâr prososyal davranışlar, ihtiyaç odaklı ahlaki muhakeme nedeniyle gerçek bir empati duygusu olmadan ve diğerlerinin bakış açısını almadan yapıldığından bu tür davranışların yaşamda anlamı yordamaması anlaşılır görünmektedir. Diğer taraftan bireylerin yaşamlarında anlam oluşturabilmeleri için sahip oldukları içsel değer ve ilkelerle uyumlu yaşam amacı oluşturmaları ve bu amacın onlar için değerli olması gerekmektedir (Martela ve Steger, 2016). İtaatkâr prososyal davranışların içsel

değerler yerine dışsal veya kültürel değerlerle (Kumru vd., 2004) yapılıyor olması, bu davranışın yaşamda anlamı yordamama nedenlerinden biri olabilir. Diğer bir açıdan bakıldığında ise, Frankl (2009) sorumluluk duygusunun yaşamda anlam bulmanın ön koşulu olduğunu belirtmektedir. İtaatkâr prososyal davranışların yüksek sorumluluk duygusu ile gerçekleştiği (Carlo vd., 2003) göz önünde bulundurulduğunda bu davranışın yaşamda anlamı yordamıyor olması çelişkili görünmektedir. Fakat Fabry'e (1994) göre sorumluluk duygusunun yaşama anlam katabilmesi için, bireyin bu sorumluluğu dışarıdan empoze şekilde değil, kendi iradesiyle ve özgürce seçmesi gerekmektedir (akt. Wong, 2014).

Hardy ve Carlo (2005), dindarlığın itaatkâr prososyal davranışları önemli derecede yordadığını belirtmektedir. Alanyazın incelendiğinde dindarlık ve prososyal davranış arasındaki ilişki ile ilgili farklı görüşler bulunmaktadır. Ellison (1992), dini tutuma sahip bireylerin diğerlerinden daha yardımsever olabileceklerini ifade ederken Batson ve diğerleri (1988) yardımseverlik ve dindarlık arasında ilişki olmadığını ifade etmektedir. Allport (1966, s. 543-554) ise dindarlığı iç ve dış kaynaklı olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Ona göre iç kaynaklı dindarlık “dini bir amaç olarak içselleştirme” olarak tanımlanırken, dış kaynaklı dindarlık “dini bir araç olarak görme” olarak tanımlanmaktadır. Dış kaynaklı dindarlık bireylerin daha çok kendilerine odaklanmalarına ve yalnızca kendilerini düşünmelerine neden olabilmektedir. Dindar bireyler yardımsever ve toplum yanlısı görünebilmekte fakat aynı zamanda başkalarının ihtiyaçlarından ziyade kendilerinin edineceği olumlu sonuçlarla meşgul olabilmekteledir (Saroglou vd., 2005). Fakat yaşamda anlam, ancak kişisel çıkarların aşkınlığında bulunabilmektedir (Frankl, 2009). Aynı zamanda dış kaynaklı dindarlığa sahip bireylerin kötü bir insan olarak görünmemek için de zaman zaman başkalarına yardım edebileceği belirtilmektedir (Batson vd., 1988). Ayrıca dindarlık seviyeleri yüksek bireyler prososyal davranışları yalnızca kendi çevrelerinde sergileme eğiliminde olabilirlerken, dış gruplara karşı oldukça ayrımcı yaklaşabilmekteledir (Batson vd., 2001). Diğer bir deyişle, bu bireyler günlük yaşamda etkileşime girdikleri yakın ilişkilerinde prososyal davranış sergileme eğilimindeyken, bilinmeyen hedefe yönelik “evrensel bir sevgi” anlayışı taşımayabilmektedir (Batson vd. 1999). Bununla birlikte, dini öğretiler doğrultusunda yapılan prososyal davranışlar ahiret inancı motivasyonu ile yapılabilmektedir. Bu durum özgecilik kavramının tam tersi olarak nitelendirilmektedir (Azimpour, 2012). Nitekim Xi ve diğerleri (2006) yaptıkları araştırmada dinin yardıma yönelik olumlu görüşleri ile

özgecil prososyal davranışlar arasında negatif yönlü ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Bu doğrultuda itaatkâr prososyal davranışların yaşamda anlamı yordamıyor oluşu, bu davranışın dış kaynaklı dini öğretiler nedeniyle yapıyor olması nedeniyle olabilir. Diğer yandan daha önce de belirtildiği gibi, varoluşçu terapinin önde gelen isimlerinden Yalom (2018) anlam kavramını, kozmik anlam ve dünyevi anlam olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Kozmik anlam, bireyin dışında ve ondan üstün olan ruhani düzeni ifade etmektedir. Yalom, hızla gelişen bilimsel tutum ile bireylerin kendilerinden öte soyut mutlaklığa kuşku duymaya başladıklarını ve kozmik anlam sisteminin anlam ihtiyacına cevap veremez hale geldiğini ifade etmektedir. Bu sebeple bireyler kendi dünyevi anlamlarını yaratarak, yaşamları için yön bulma göreviyle karşı karşıya kalmaktadırlar. Ona göre anlam, onu tamamen kendi başına yaratan bireyin dışında mevcut değildir. Bu bağlamda, varoluşçu bakış açısı ile bakıldığında, itaatkâr prososyal davranışların yaşamda anlamı yordamaması, bireylerin bu davranışı dini inançları doğrultusunda sergilemelerinden kaynaklanabilir.

Araştırma sonuçlarının sonucusu ise, kamusal prososyal davranışların yaşamda anlamı yordamadığı bulgusudur. Fakat bu iki değişken korelasyon analizinde ilişkili görünmektedir. Bu durum kamusal prososyal davranışların baskılayıcı ilişkiler nedeniyle yordama etkisini kaybettiği şeklinde yorumlanmıştır. Bu doğrultuda yapılan basit regresyon analizi sonucunda ise kamusal prososyal davranışların yaşamda anlamı negatif yönde yordadığı görülmüştür ( $b = -.098$ ,  $t = -1.669$ ,  $p < .05$ ). Alanyazında bu iki değişken ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Kamusal prososyal davranış sergileyen bireyler, kendi ihtiyaçlarıyla daha çok ilgilenirler ve diğerlerinin içinde bulunduğu duruma daha az duyarlıdırlar. Yardım davranışlarının yaşama anlam katabilmesi içinse, bireylerin başkalarının ihtiyaçlarına odaklanmaları (Van Tongeren vd., 2016), kısmen kendilerini aşmaları, insanlıkla özdeşleşmeleri ve kendileri dışındakilere bağlanmaları gerekmektedir (Duckworth vd., 2005). Dolayısıyla kamusal prososyal davranışların yaşamda anlamı yordamaması bireylerin bu davranışı odaklarına kendilerini alarak sergilemeleri nedeniyle olabilir. Diğer taraftan kamusal prososyal davranışta bulunan bireylerin sorumluluklarını yüksek derecede başkalarına yükleme eğilimine sahip oldukları belirtilmektedir (Carlo ve Randall, 2002). Frankl'a (2009) göre, sorumluluk bilinci, yaşamda anlam bulmanın ön koşuludur ve bu bilinç insana yüklenen en önemli yaşam görevidir. Ona göre sorumluluk, varoluşun özüdür çünkü yaşamda anlam ancak var olan yaşam görevlerinin sorumluluğunu üstlenerek bulunabilmektedir. Benzer şekilde

Yalom (2018), bireylerin sorumluluklarını üstlenmelerini hayat yönetimi olarak tanımlamaktadır. Ona göre bireyler yaşamlarında sorumluluğu kabul ettiklerinde, yalnızca yaşamlarını anlamla doldurmakla kalmamakta, dış çevresini değiştirme ve geliştirme sorumluluğuna da sahip olmaktadır. Yaşamda anlamı sosyal sorumluluktan ayırmak, kişinin yaşamını daha az anlamlı hale getirmektedir (Wong, 2014). Diğer taraftan Yalom (2018), sorumluluk kabulü yetersiz bireylerin dışsal kontrol odağı ile hareket ettiklerini belirtmektedir. Kamusal prososyal davranışların, diğerlerinin onayına odaklı olması da bu davranışı sergileyen bireylerin dışsal kontrol odağına sahip olduğunu onaylar niteliktedir. Dış kontrol odağına sahip bireyler yaşamlarının daha çok diğer bireyler tarafından kontrol edildiğine ve kararları üzerinde herhangi bir seçim haklarının olmadığını düşünmektedirler (Rotter, 1966). Fakat yaşamda anlam, kişinin kendi seçtiği ve kişisel değerlerine uygun faaliyetlerde bulunmasını gerektirmektedir (Weinstein vd., 2013). Bu bağlamda dış odaklı ve onaylanma ihtiyacı ile yapılan kamusal prososyal davranışların yaşamda anlamı yordamaması beklenen bir sonuçtur.

## BÖLÜM 5

### SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonuçları ve bunlara dayalı olarak sunulan öneriler yer almaktadır.

#### Sonuçlar

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin prososyal davranışlarda bulunurken bu davranışın hangi alt boyutlarını kullandıkları ve bu alt boyutların yaşamda anlam ve psikolojik iyi oluş ile ne derece ilişkili olduğu incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar aşağıda belirtilmiştir:

1. Katılımcıların sergiledikleri prososyal davranışlar incelendiğinde, daha çok gizli ve itaatkâr davranışlar sergiledikleri, bunu özgeci davranışların izlediği, kamusal davranışların ise bunların oldukça gerisinde kaldığı görülmüştür.
2. Prososyal davranışlar alt boyut puanlarının psikolojik iyi oluş değişkenini yordama durumları incelendiğinde, özgeci ve itaatkâr prososyal davranışların psikolojik iyi oluşu pozitif ve anlamlı şekilde yordadığı ancak kamusal ve gizli prososyal davranışların yordamadığı görülmüştür. Ancak daha önce ikili ilişkilerde anlamlı olarak ilişkili olduğu tespit edilen gizli prososyal davranışların anlamlı etkisi anlamsıza dönmektedir. Bu durumun nedeni itaatkârlık ve özgeciliğin gizli prososyal davranışlar üzerinde baskılayıcı etki kurmuş olabileceğine dayandırılmıştır. Baskılayıcı etkinin olup olmadığını test etmek amacıyla gizli prososyal davranışlar ve psikolojik iyi oluş değişkeni ile yeniden regresyon analizi yapılmış ve gizli prososyal davranışların, psikolojik iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.
3. Prososyal davranışlar alt boyut puanlarının yaşamda anlam değişkenini yordama durumları incelendiğinde; özgeci prososyal davranışlar yaşamda anlamı pozitif ve anlamlı olarak yordadığı ancak kamusal, itaatkâr ve gizli prososyal davranışların

anlamli olarak yordamadığı görülmektedir. Ancak daha önce ikili ilişkilerde anlamli olarak ilişkili olduğu tespit edilen kamusal ve gizli prososyal davranışların yaşamda anlam üzerindeki anlamli etkileri anlamsıza dönmektedir. Bu durumun nedeni özgeciliğin, kamusal ve gizli prososyal davranışlar üzerinde baskılayıcı etki kurmuş olabileceğine dayandırılmıştır. Baskılayıcı etkinin olup olmadığını test etmek amacıyla gizli ve kamusal prososyal davranışlar ve yaşamda anlam değişkeni ile iki ayrı regresyon analizi yapılmıştır. Analizler sonucunda gizli prososyal davranışın yaşamda anlamı pozitif, kamusal prososyal davranışların ise negatif ve anlamli şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

## Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde, elde edilen sonuçlara ilişkin öneriler sunulmaktadır.

### **Genç Yetişkinlerle Çalışan Psikolojik Danışmanlara ve Ruh Sağlığı Çalışanlarına Yönelik Öneriler**

Bu araştırma bulguları doğrultusunda, genç yetişkinlerle çalışan psikolojik danışmanlara ve ruh sağlığı çalışanlarına yönelik öneriler şu şekildedir:

1. Yapılan araştırmada özgeci ve gizli prososyal davranışların hem psikolojik iyi oluşu hem de yaşamda anlamı pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Bu iki davranış; bireylerin içselleştirdiği değerlerle, özerk şekilde yaptıkları yardım davranışlarıdır. Diğer taraftan itaatkâr prososyal davranışların yaşamda anlamı yordamadığı fakat psikolojik iyi oluşu pozitif ve anlamli şekilde yordadığı görülmektedir. İtaatkâr prososyal davranışlar ise yüksek sorumluluk bilinci ile yapılan yardım davranışlarıdır. Bu bulgular, bireylerin gelişen değerler sisteminin, iletişim becerilerinin ve sorumluluk bilinçlerinin, sergiledikleri yardım davranış türlerini etkilediğini göstermektedir. Ayrıca bu gibi becerilerin gelişimi, bireylerin odaklarına başkasını almalarına, neye ihtiyaçları olduğunu dikkate alıp anlamalarına ve bu yönde yardım davranışı sergilemelerine katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla genç yetişkinlerle çalışan psikolojik danışmanların ilgili becerilerin gelişimlerine katkı sağlamaya yönelik çalışmaları, genç

yetişkinlerin sergiledikleri yardım davranışlarını etkileyerek, onların yaşamda anlam ve psikolojik iyi oluş düzeylerine katkı sağlayabilir.

2. Araştırmada dikkat çeken önemli bulgulardan biri, onay ve haz odaklı yapılan kamusal prososyal davranışların psikolojik iyi oluşu yordamaması, yaşamda anlamı ise negatif yönde yordamasıdır. Çünkü bireyler yardım etme davranışının her zaman olumlu sonuçları olduğunu düşünme eğilimindedirler. Fakat kamusal prososyal davranışlar, bireylerin odaklarına başkalarının refahını değil, kendilerini alarak sergiledikleri yardım davranışlarıdır. Ayrıca bu davranışların dışsal kontrol odağı ile yapıldığı bilinmektedir. Dışsal kontrol odağı; bilişsel yapı, öğrenme biçimi, kendine güven ve sorumluluk gibi bazı kişisel özelliklerle ilgilidir (Masalcı, 2012). Dolayısıyla üniversite öğrencileri ile çalışan psikolojik danışmanların, onların öz-yeterlilik, odak denetimi ve sorumluluk gelişimlerine katkı sağlamaya yönelik çalışmaları, yardım davranışlarını daha içsel ve özgeci motivasyonla sergilemelerine katkı sağlayabilir.
3. Genç yetişkinler buldukları dönem itibariyle, prososyal davranışta bulunmak için geçmişe kıyasla daha fazla sosyal ortam çeşitliliğine ve dolayısıyla bu davranışı sergileme fırsatına sahiplerdir (Fabes vd., 1999). Gençler, edindikleri yeni deneyim ve tecrübeler sayesinde özgeci ve gizli prososyal davranışlarla pozitif yönde ilişkili olan perspektif alma, empati, sempati (Carlo vd., 2003) benzeri sosyo-bilişsel becerilerini de geliştirmektedir ve bu durum onları iş birliği ve dayanışmaya teşvik etmektedir (Lampridis ve Papastylianou, 2017). Dolayısıyla yardım davranışlarını sergileyebilecekleri fırsatlar ne kadar çoğalırsa, bu onların hem bilişsel gelişimlerine hem de davranışı sergileme sıklıklarına katkı sağlayacaktır. Bu doğrultuda üniversitelerde açılacak topluma hizmet uygulamaları departmanları ile öğrencilerin sosyal sorumluluk projelerinde ve çeşitli saha çalışmalarında gönüllü olarak yardım yapmaları sağlanabilir. Prososyal davranışların kültürel değerler ile ilişkisi dikkate alınarak, uluslararası alanda yapılacak öğrenci değişim programlarıyla da genç yetişkinlerin hem dezavantajlı gruplarla buluşmaları ve onlara yardım etmeleri sağlanabilir hem de farklı kültürlerle iletişimlerini artırılabilir. Üniversite bünyesinde verilecek topluma hizmet uygulamaları dersleriyle de bu uygulamalar akademik olarak desteklenebilir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulguların farklı ekolleri benimsemiş psikolojik danışmanlara da katkı sağlayacağı düşünülmektedir:

4. Adleryan Terapi, başkalarının refahı için gönüllü olma kavramını sosyal ilgi olarak kavramsallaştırmaktadır ve bu bakış açısına göre insan motivasyonunun temeli ait olma ve sosyal ilgi kavramlarıdır. Terapinin hedefi ise bireylerin sosyal ilgilerini ve yapıcı davranışlarını artırmaktır (Seligman ve Reichenberg, 2019). Adleryan terapide kullanılan cesaretlendirme müdahalesi, bireylerin sosyal ilgilerini artıran bir yöntem olarak diğerlerine faydalı olma hissini deneyimlemelerine yardımcı olma veya diğerleriyle iletişime geçme yeteneklerini geliştirmekte kullanılmaktadır (Sperry ve Sperry, 2016). Psikolojik iyi oluşun, sosyal ilginin işlevlerinden biri olduğu (Sperry, 2011) göz önünde bulundurulduğunda; genç yetişkinlerle çalışan psikolojik danışmanların onları yardım davranışları sergileme ile ilgili cesaretlendirmeleri, bireylerin sosyal ilgilerini artırarak psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlayabilir.
5. Varoluşçu terapi, bireylerin yaşamda kalmaları ve mutlu olmaları için neyin gerekli olduğu ve onlar için neyin iyi olduğu sorusuna yanıt aramaktadır (Wong, 2009). Terapinin amacı ise, bireylerin yaşamlarına değer, amaç ve anlam katmalarına yardımcı olmaktır (Seligman ve Reichenberg, 2019). Yalom'a (2018, s. 471) göre psikolojik danışmanlar "açık ve örtük biçimde, danışanın başka birini derinden sevme durumunu yakından incelemekte, uzun vadeli umut ve hedefleri sormakta ve yaratıcı ilgi ve uğraşları keşfetmektedirler." Psikolojik danışma sürecinde, psikolojik danışmanlar yol arkadaşı olarak görev yapmaktadır ve danışanların keşif süreçlerindeki en büyük destekçileridir (Seligman ve Reichenberg, 2019). Dolayısıyla varoluşçu ekolü benimseyen psikolojik danışmanların genç yetişkinlerin yol arkadaşı olarak yaptıkları yolculuklarda yardım davranışları ile ilgili yapacakları keşif turları, gençlerin kendileri için anlam yaratmalarına ve diğerleriyle olan ilişkilerinde daha bağlı ve otantik olmalarına katkı sağlayabilir. Diğer yandan varoluşçu terapide, psikolojik danışmanlar herhangi bir teknik kullanmamaktadır fakat bazı müdahalelerden yararlanabilmektedirler (Corey, 2007). Bunlardan biri de, Willard Frick (1987) tarafından geliştirilen Sembolik Gelişim Modeli (SGD)'dir. Maslow ve Frankl'in fikirleri doğrultusunda oluşturulan bu model, Frick (1987, s. 36) tarafından

“yüksek farkındalık, anlamın keşfi ve kişisel gelişime neden olan ani bir yaşantının sembolik boyutlarının bilinçli olarak fark edilmesi ve yorumlaması” olarak tanımlamaktadır. Bu model; bireylerin SDG kavramı ile ilgili bilgilendirilmesi, belirgin bir yaşantı seçerek bunun yaşamdaki önemini keşfedilmesi, seçilen yaşantının altında yatan anlamın keşfedilmesi ve danışanın bu davranışla ilgili daha açık algıya sahip olmaya başlaması şeklinde dört basamaktan oluşmaktadır. Dolayısıyla psikolojik danışmanların SDG modelini kullanırlarken belirgin yaşantı olarak yardım davranışlarını seçmesi, genç yetişkinlerin bu davranışların yaşamlarındaki önemini ve altında yatan anlamı anlayarak, yardım davranışlarına dair daha açık algıya sahip olmalarına yardımcı olabilir.

6. Rogeryan terapi, “tam işlevde bulunma” kavramına odaklanarak danışanların yaşamlarından doyum sağlamasına yönelik hedefler seçebilmeleri ve karşılına çıkan zorlukları olumlu şekilde ele alabilmeleri ile ilgilenmektedir (Seligman ve Reichenberg, 2019). Terapinin amacı ise danışanların öz-farkındalık, sorumluluk ve özerklik gelişimlerini desteklemektir. Bu özelliklerin gelişimiyle danışanlar kendileri dışındaki gerçekliğin farkına varmakta, sahip oldukları kontrol odaklarını içselleştirmekte ve potansiyellerinin farkına vararak bu potansiyelleri kendilerini gerçekleştirmek için daha yüksek düzeyde kullanmaktadırlar (Gillon, 2007). Aynı zamanda psikolojik danışmanların benlik saygısı ile ilgili yaptıkları çalışmaların, bireylerin organizmik değerlendirme süreçleriyle karar vermelerine yardımcı olduğu belirtilmektedir (Seligman ve Reichenberg, 2019). Dolayısıyla Rogeryan ekolünü benimseyen psikolojik danışmanların, genç yetişkinlerin kişilik gelişimleri ile yapacakları çalışmaların, onların içsel odak denetimlerini kullanarak özerk hareket edebilmelerine katkı sağlayacağı, böylece sergiledikleri yardım davranışlarının daha özgecil olmasını sağlayarak bireylerin yaşamlarına olumlu katkılar sunacağı düşünülmektedir.
7. Genç yetişkinleri yardım davranışlarına teşvik edeceği düşünülen bir diğer çalışma da grupla psikolojik danışma uygulamalarıdır. Grupla psikolojik danışma, bireylerin hem kendilerine hem de diğerlerine yönelik farkındalıklarını artırarak, yaşamlarında neleri gerçekleştirmek veya değiştirmek istedikleri ile ilgili algılarını geliştirmekte ve bu sürece destek olacak becerilerin ve kaynakların kazanımına yardımcı olmaktadır (Koydemir, 2021). Yalom’a (2002) göre grup

yaşantısında birtakım iyileştirici faktörler bulunmaktadır ve bunlardan biri başkasını düşünme yani özgecilik kavramıdır. Ona göre bireyler grup yaşantılarında yardım etme deneyimi yaşamakta ve zamanla diğerlerine faydalı olabildiklerini fark ederek yardım etme ve alma konularında yetkin hissetmeye başlamaktadırlar. Dolayısıyla genç yetişkinlerle grupla psikolojik danışma düzenleyen psikolojik danışmanların grup sürecinde gençlerin birbirlerine yardımcı olmalarına fırsat tanımak için uygulayacakları yazılı, sözel veya fiziksel etkinlikler, gençlerin yardım etme duygusunu tecrübe etmelerine ve dolayısıyla bu tür davranışları sergileme sıklıklarının artırmalarına katkı sağlayabilir.

### **Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

Bu araştırma bulguları doğrultusunda, araştırmacılara yönelik öneriler şu şekildedir:

1. Bu çalışmada ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. Yapılacak olan araştırmalarda nitel veya boylamsal araştırma modellerinin kullanılması, prososyal davranış alt boyutları ile ilgili farklı verilerin elde edilmesine katkı sağlayabilir.
2. Prososyal davranışın alt boyutları birbirinden farklı yapılardır ve farklı motivasyonlarla yapılmaktadır. Alanyazında özgeci prososyal davranış ile ilgili oldukça fazla araştırma bulunurken, diğer alt boyutların ele alındığı sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Dolayısıyla yapılacak çalışmaların toplam puan yerine prososyal davranışın alt boyutlarıyla yapılması, bu yapılar hakkında daha fazla bilgiye erişilmesini sağlayacaktır. Ek olarak, alanyazında özgeci prososyal davranışın tek başına ele alındığı araştırmalar bulunurken, diğer alt boyutlarla yapılan çalışmalara rastlanmamıştır. Yapılacak çalışmalarda davranış alt boyutlarının tek olarak ele alınması faydalı olabilir. Nitekim bu çalışmada özgeci, gizli, itaatkâr prososyal davranışlar psikolojik iyi oluş değişkenini pozitif yönde yordarken kamusal prososyal davranışlar yordamamıştır. Yaşamda anlam değişkenini ise özgeci ve gizli prososyal davranışlar pozitif yordarken, itaatkâr prososyal davranışlar yordamamış, kamusal prososyal davranışlar ise negatif yönde yordamıştır. Gelecek çalışmalarda bu bulgulara yönelik nedensel araştırma modellerinin kullanıldığı araştırmalar yapılabilir.

3. Alanyazında üniversite öğrencilerinde görülen prososyal davranışlar ile ilgili oldukça sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Prososyal davranışların biyolojik ve çevresel birtakım faktörlerden etkilendiği belirtilmektedir (Eisenberg vd., 2006). Bu bağlamda prososyal davranışların hangi koşullarda gerçekleştiği, hangi gelişimsel faktörlerin söz konusu davranışlarla ilişkili olduğu ve bu faktörlerin genç yetişkinlik dönemini ne şekilde etkilediği araştırılabilir. Ek olarak, prososyal davranış sergileme eğimlerinin cinsiyete göre değiştiği (Carlo ve Randall, 2002; Carlo vd., 2010, Carlo, 2014; Eisenberg ve Fabes, 1998; Iverson, 2010; Lampridis ve Papastilianou, 2017; McGinley ve Carlo, 2007; Mestre vd., 2015; Padilla-Walker vd., 2008) belirtilmektedir. Bu nedenle davranış alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşması incelenip, bu davranış türlerinin toplumsal cinsiyet rolleri ile ilişkisi araştırılabilir. Diğer taraftan bilişsel ve ahlaki gelişimin prososyal davranış üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde, yetişkinlik döneminde prososyal davranış değişimi ve bu değişimin bireylere katkıları üzerinde çalışmalar yapılarak araştırma sonuçlarının genellenebilirliği artırılabilir. Bu araştırmada prososyal davranışların yaşamda anlam ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi araştırılmıştır. Daha önce de belirtildiği gibi, alanyazında bu davranışın nasıl ve neden yapıldığına odaklanan çalışmalar oldukça fazlayken, davranışı sergilemenin bireylere ne gibi katkıları olduğu ile ilgili oldukça sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu nedenle prososyal davranışta bulunmanın bireylere başka ne gibi katkıları olabileceği araştırılabilir.

## KAYNAKLAR

- Acar, M. C. ve Apak, H. (2017). Sosyal Hizmet Bölümü Öğrencilerinin Empatik Eğilimleri ile Özgeçmiş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 28(1), 93–112. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/514978>
- Adler, A. (2010). *Yaşamın Anlamı*. Ankara: Alter Yayıncılık.
- Adler, A. (2014). *İnsan Tabiatını Tanıma* (11. Basım). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Adler, A. (2016). *Yaşamın Anlam ve Amacı*. (K. Şipal, Çev.). İstanbul: Say Yayınları
- Akın, A. (2015). Psikolojik İyi Olma. A. Akın ve Ü. Akın (Editörler), *Psikolojide Güncel Kavramlar-I, Pozitif Psikoloji* (ss. 15–52). Ankara: Nobel.
- Aknin, L. B., Barrington-Leigh, C. P., Dunn, E. W., Helliwell, J. F., Burns, J., Biswas-Diener, R., & Norton, M. I. (2013). Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence for a psychological universal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104, 635–652. doi: 10.1037/a00351578
- Aktaş, V. ve Güvenç, G. B. (2006). Kız ve Erkek Ergenlerde Saldırgan ve Olumlu Sosyal Davranışlar İle Yaş, İlişkisel Bağlam ve Kişiler Arası Duyarlılık Arasındaki İlişkiler. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 23, 233–264. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/huefd/issue/41227/497802>
- 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.
- Altıntaş, K. (2020). *Gelir Düzeyi İle Prososyal Davranış Arasındaki İlişki: Ampirik Bir İnceleme* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Allport, G. W., (1966). The religious context of prejudice. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 5(3), 447–457. doi: 10.2307/1384172
- Amram, Y. (2007). The seven dimensions of spiritual intelligence: An ecumenical, grounded theory. In *115th annual conference of the American psychological association, San Francisco, CA* (pp. 17–20). Retrieved from: [http://yosiamram.net/yosi\\_amram\\_com/docs/7\\_Dimensions\\_APA\\_Accepted\\_Yosi\\_Amram.pdf](http://yosiamram.net/yosi_amram_com/docs/7_Dimensions_APA_Accepted_Yosi_Amram.pdf)
- Ancion, M. P. M., Haring, I. L., Pattipeilohij, R. B., & Suijkerbuijk, A. M. (2015). *Public and non-public prosocial behaviors: Differential associations with empathy and aggression* (Bachelor's thesis). Utrecht University, Holland.

- Armenta, B. E., Knight, G. P., Carlo, G., & Jacobson, R. P. (2011). The relation between ethnic group attachment and prosocial tendencies: The mediating role of cultural values. *European Journal of Social Psychology*, 41(1), 107–115. doi: 10.1002/ejsp.742
- Aronson, E., Wilson T. ve Akert, R. (2012). *Sosyal Psikoloji*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Ata, S., & Artan, İ. Z. (2021). Examination of adolescents' prosocial behaviour tendencies in terms of some variables: A city sample. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 10(1), 304–320. Retrieved from: <https://dergipark.org.tr/en/pub/teke/issue/60878/902742>
- Ayten, A. (2009). *Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Azimpour A., Neasi A., Shehni-Yailagh M., & Arshadi N. (2012). Validation of “Prosocial Tendencies Measure” in Iranian university students. *Journal of Life Science Biomedicine*, 2(2), 34–42. Retrieved from: [https://www.researchgate.net/publication/285641937\\_Validation\\_of\\_Prosocial\\_Tendencies\\_Measure\\_in\\_Iranian\\_University\\_Students](https://www.researchgate.net/publication/285641937_Validation_of_Prosocial_Tendencies_Measure_in_Iranian_University_Students)
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. Guilford Press: New York.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505–16. doi: 10.1080/17439760.2013.830764
- Bar-Tal, D. (1982). Sequential development of helping behavior: A cognitive-learning approach. *Developmental Review*, 2(2), 101–124. doi: 10.1016/0273-2297(82)90006-5
- Bar-Tal, D. (1986). Altruistic motivation to help: Definition, utility and operationalization. *Humboldt Journal of Social Relations*, 13, 3–14. Retrieved from: <https://www.jstor.org/stable/23262656>
- Barry, C. M., Padilla-Walker, L. M., Madsen, S. D., & Nelson, L. J. (2008). The impact of maternal relationship quality on emerging adults' prosocial tendencies: Indirect effects via regulation of prosocial values. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(5), 581–591. doi: 10.1007/s10964-007-9238-7
- Bandstra, N. F., Chambers, C. T., McGrath, P. J., & Moore, C. (2011). The behavioural expression of empathy to others' pain versus others' sadness in young children. *Pain*, 152(5), 1074–1082. doi: 10.1016/j.pain.2011.01.024.
- Bandy, R., & Ottoni-Wilhelm, M. (2012). Family structure and income during the stages of childhood and subsequent prosocial behavior in young adulthood. *Journal of Adolescence*, 35(4), 1023–1034. doi: 10.1016/j.adolescence.2012.02.010

- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36(4), 409–427. doi: 10.1080/00332747.1973.11023774
- Batson, C. D., Dyck, J. L., Brandt, J. R., Batson, J. G., Powell, A. L., McMaster, M. R., & Griffitt, C. (1988). Five studies testing two new egoistic alternatives to the empathy-altruism hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(1), 52–77. doi: 10.1037/0022-3514.55.1.52
- Batson, C. D., Eidelman, S. H., Higley, S. L., & Russel, S. A. (2001). "And who is my neighbor?" II: Quest religion as a source of universal compassion. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 40(1), 39–50. doi: 10.1111/0021-8294.00036.
- Batson, C. D., Lishner, D. A., & Stocks, E. L. (2015). *The empathy—Altruism hypothesis*. In D. A. Schroeder & W. G. Graziano (Eds.), *Oxford library of psychology. The Oxford handbook of prosocial behavior* (pp. 259–281). Oxford University Press. doi: 10.1093/oxfordhb/9780195399813.013.023
- Başarer, Z. ve Kısaç, İ. (2017). Özgeci Davranışın Psikolojik İyi Oluş ve Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi (Erzurum İli Örneği). *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(56), 582–594. doi: 10.16992/ASOS.12827
- Becchetti, L., Corrado, L., & Conzo, P. (2013). Sociability, altruism and subjective well-being. *Centre for Economic and International Studies*, 11(5), 1–43. doi: 10.2139/ssrn.2241622.
- Bekkers, R. (2006). Traditional and health related philanthropy: The role of recourses and personality. *Social Psychology Quarterly*, 69, 349–366. doi:10.1177/01902725060690040
- Berge, E. C., (2019). *A qualitative study on types of prosocial behaviour and their effect on well being* (Unpublished Master's Thesis). University of Twente, Overijssel, Holland.
- Beydoğan Tangör, B. ve Curun, F. (2016). Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bireysel Farklılıklar: Özgünlük, Benlik Saygısı ve Sürekli Kaygı. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 1–13. Erişim adresi: <https://openaccess.maltepe.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12415/6270>
- Bezirci, A. (2019). Önsöz. *Varoluşçuluk*. J. P. Sartre. İstanbul: Say Yayıncılık.
- Blackmore, J. E. O. (2003). Children's beliefs about violating gender norms: Boys shouldn't look like girls, and girls shouldn't act like boys. *Sex Roles*, 48, 411–418. doi: 10.1023/A:1023574427720
- Boeree, C. G. (1998). *Personality theories: Viktor Frankl*. Psychology Department Shippensburg University. Retrieved from: <http://www.ship.edu/%7Ecgboree/perscontents.html>

- Boxer, P., Tisak, M. S., & Goldstein, S. E. (2003). Is it bad to be good? An exploration of aggressive and prosocial behavior subtypes in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 33, 91–100. doi:10.1023/B:JOYO.0000013421.02015.ef
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Alpine. Retrieved from: [https://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN\\_Struc\\_Psych\\_Well\\_Being.pdf](https://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf)
- Brooks, R. B., & Goldstein, S. (2003). *Power of resilience* (p. 3). New York: McGraw-Hill Companies.
- Brittian, A. S., O'Donnell, M., Knight, G. P., Carlo, G., Umaña-Taylor, A. J., & Roosa, M. W. (2013). Associations between adolescents' perceived discrimination and prosocial tendencies: The mediating role of Mexican American values. *Journal of Youth and Adolescence*, 42, 328–341. doi: 10.1007/s10964-012-9856-6
- Buhler, C. (1957). About the goal-structure of human life. Theoretical considerations. *Dialectica*, 11(1/2) 187–205. doi: 10.1111/j.1746-8361.1957.tb00361.x
- Buhler, C. (1971). Basic theoretical concepts of humanistic psychology. *American Psychologist*, 26(4), 378–386. doi: 10.1037/H0032049
- Bulut, S. ve Dilmaç, B. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olduğu Değerler Psikolojik İyi Oluş ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 349–374. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/579450>
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2011). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik* (7. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Calderón-Tena, C. O., Knight, G. P., & Carlo, G. (2011). The socialization of prosocial behavioral tendencies among Mexican American adolescents: The role of familism values. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 17(1), 98–106. doi: 10.1037/a0021825.
- Carlo, G. (2014). The development and correlates of prosocial moral behaviors. In M. Killen & J. G. Smetana (Eds.), *Handbook of moral development* (pp. 208–234). Psychology Press. doi: 10.4324/9780203581957.ch10
- Carlo, G., Eisenberg, N., & Knight, G. P. (1992). An objective measure of adolescents' prosocial moral reasoning. *Journal of Research on Adolescence*, 2(4), 331–349, doi: 10.1207/s15327795jra0204\_3.

- Carlo, G., Fabes, R. A., Laible, D., & Kupanoff, K. (1999). Early adolescence and prosocial/moral behavior II: The role of social and contextual influences. *The Journal of Early Adolescence*, 19(2), 133–147. doi: 10.1177/0272431699019002001
- Carlo, G., Hausmann, A., Christiansen, S., & Randall, B. R. (2003). Sociocognitive and behavioral correlates of a measure of prosocial tendencies for adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 23(1), 107–134. doi: 10.1177/0272431602239132
- Carlo, G., Knight, G. P., McGinley, M., Zamboanga, B. L., & Jarvis, L. H. (2010). The multidimensionality of prosocial behaviors and evidence of measurement equivalence in Mexican American and European American early adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 20(2), 334–358. doi: 10.1111/j.1532-7795.2010.00637.x
- Carlo, G., & Randall, B. A. (2001). Are all prosocial behaviors equal? A socioecological developmental conception of prosocial behavior. In F. Columbus (Ed.), *Advances in psychology research, Vol. 3* (pp. 151–170). Nova Science Publishers.
- Carlo, G., & Randall, B.A (2002). The development of a measure of prosocial behaviors for late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 31, 31–44. doi:10.1023/A:1014033032440.
- Caspi, A., Harrington, H., Milne, B., Amell, J. W., Theodore, R. F., & Moffitt T. E. (2003). Children's behavioral styles at age 3 are linked to their adult personality traits at age 26. *Journal of Personality*, 71, 495–513. doi: 10.1111/1467-6494.7104001.
- Chancellor, J., Margolis, S., & Lyubomirsky, S. (2018). The propagation of everyday prosociality in the workplace. *The Journal of Positive Psychology*, 13(3), 271–283. doi: 10.1080/17439760.2016.1257055
- Chiba, T., Iketani, S., Han, K., & Ono, A. (2009). A comprehensive model of anxiety in gift giving. *International Review of Business Research Papers*, 5(4), 322–334. Retrieved from: <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.539.537&rep=rep1&type=pdf>
- Çalışkan, E. K. (2019). *Psikolojik Danışman Adaylarının Yaşamda Anlama İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Çarıkçı, İ., ve Koyuncu, O. (2010). Bireyci-Toplumcu Kültür ve Girişimcilik Eğilimi Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(3), 1–18. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/pub/makusobed/issue/19435/206681>

- Çekin, A. (2013). İmam Hatip Lisesi Öğrencilerinin Prososyal Davranış Eğilimleri Üzerine Nicel Bir İnceleme. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(28), 34–45. Erişim adresi: [http://isamveri.org/pdfdrgr/D03416/2013\\_6\\_28/2013\\_6\\_28\\_CEKINA.pdf](http://isamveri.org/pdfdrgr/D03416/2013_6_28/2013_6_28_CEKINA.pdf)
- Cevizci, A. (2003). *Felsefe Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi, Kuram ve Uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayınları.
- Correia, E. A., Cooper, M., Berdondini, L., & Correia, K. (2018). Existential psychotherapies: Similarities and differences among the main branches. *Journal of Humanistic Psychology*, 58(2), 119–143. doi: 10.1177/0022167816653223
- Coşar, Y. (2005). Kentleşen Türkiye’de Çocuk Suçluluğu. *TBB dergisi*, 56, 281–327. Erişim adresi: [http://portal.ubap.org.tr/App\\_Themes/Dergi/2005-56-112.pdf](http://portal.ubap.org.tr/App_Themes/Dergi/2005-56-112.pdf)
- Crumbaugh, J., & Maholick, L. T. (1964) An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl’s concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, 200–207. doi:10.1002/1097-4679(196404)20:2<200::AID-JCLP2270200203>3.0.CO;2-U
- Cüceloğlu, D. (2002). *Yeniden İnsan İnsana* (27. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi
- Davis, A. N., Carlo, G., & Knight, G. P. (2015). Perceived maternal parenting styles, cultural values, and prosocial tendencies among Mexican American youth. *The Journal of Genetic Psychology*, 176(4), 235–252. doi: 10.1080/00221325.2015.1044494.
- De Caroli, M. E., Falanga, R., & Sagone, E. (2014). Prosocial behavior and moral reasoning in Italian adolescents and young adults. *Research in Psychology and Behavioral Sciences*, 2(2), 48–53. doi: 10.12691/rpbs-2-2-3.
- De Guzman, M. R. T., Edwards, C. P., & Carlo, G. (2005). Prosocial behaviors in context: A study of the Gikuyu children of Ngecha, Kenya. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 26(5), 542-558. Retrieved from: <https://core.ac.uk/download/pdf/188132939.pdf>
- Deci, E. L., Connell, J. P., & Ryan, R. M. (1989). Self-determination in a work organization. *Journal of Applied Psychology*, 74(4), 580–590. doi 10.1037/0021-9010.74.4.580
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The General Causality Orientations Scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109–134. doi: 10.1016/0092-6566(85)90023-6
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. doi: 10.1207/S15327965PLI1104\_01

- Debats, D. L. H. M. (1996). *Meaning in life: Psychometric, clinical and phenomenological aspects*. s.n. University of Groningen, Holland. Retrieved from: <https://pure.rug.nl/ws/portalfiles/portal/10223320/c1.pdf>
- Debats, D. L. H. M., Drost, J., & Hansen, P. (1995). Experiences of meaning in life-A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology*, 86, 359–375. doi: 10.1111/j.2044-8295.1995.tb02758.x
- Deković, M., & Janssens, J. M. (1992). Parents' child-rearing style and child's sociometric status. *Developmental Psychology*, 28(5), 925–932. doi: 10.1037/0012-1649.28.5.925
- Demirbaş, İ. (2010). *Yaşamda Anlam ve Yılmazlık* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Devoe, D. (2012). Viktor Frankl's logotherapy: The search for purpose and meaning. *Inquiries Journal/Student Pulse*, 4(7), 1–8. Retrieved from: [https://www.researchgate.net/publication/302544379\\_Viktor\\_Frankl's\\_Logotherapy\\_The\\_Search\\_For\\_Purpose\\_and\\_Meaning](https://www.researchgate.net/publication/302544379_Viktor_Frankl's_Logotherapy_The_Search_For_Purpose_and_Meaning)
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. doi: 10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, subjective wellbeing: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425. doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056.
- Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33–37. doi: <https://www.jstor.org/stable/1449607>
- Doğan, T. ve Yıldırım, İ., (2006). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin “Arkadaşlık” ve “Sevgi” Boyutlarının İncelenmesi. *Eurasian Journal of Educational Research*, 24, 77–86. Erişim adresi: <https://app.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/TmpRME1qZzQ>
- Doğru, N. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Sosyal Destek Değişkenleri Bakımından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Dondi, M., Simion, F., & Caltran, G. (1999). Can newborns discriminate between their own cry and the cry of another newborn infant? *Developmental Psychology*, 35(2), 418–426. doi: 10.1037//0012-1649.35.2.418
- Dökmen, Ü. (2000). *Yarına Kim Kalacak, Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayınları.
- Dökmen, Ü. (2016). *İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul: Remzi Kitabevi

- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology, 1*(1), 629–651. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154
- Dunn, E. W., Whillans, A. V., Norton, M. I., & Aknin, L. B. (2020). Prosocial spending and buying time: Money as a tool for increasing subjective well-being. *In Advances in Experimental Social Psychology, 61*, 67–126. doi: 10.1016/bs.aesp.2019.09.001
- Dursun, P. (2012). *The role of meaning in life, optimism, hope and coping styles in subjective well-being* (Unpublished Doctoral Dissertation). Middle East Technical University, Ankara, Turkey.
- Eagleton, T. (2015). *Hayatın Anlamı* (K. Tunca, Çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Eisenberg, N. (1979). Development of children's prosocial moral judgment. *Developmental Psychology, 15*(2), 128–137. doi: 10.1037/00121649.15.2.128
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation, and moral development. *Annual Review of Psychology, 51*(1), 665–697. doi: 10.1146/annurev.psych.51.1.665
- Eisenberg, N., Carlo, G., Murphy, B., & Van Court, P. (1995). Prosocial development in late adolescence: A longitudinal study. *Child Development, 66*, 1179–1197. Retrieved from: <https://www.jstor.org/stable/1131806?origin=crossref>
- Eisenberg, N., Cumberland, A., Guthrie, I. K., Murphy, B. C., & Shepard, S. A. (2005). Age changes in prosocial responding and moral reasoning in adolescence and early adulthood. *Journal of Research on Adolescence, 75*(3), 235–260. doi: 10.1111/j.1532-7795.2005.00095.x
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1998). Prosocial development. In W. Damon & N. Eisenberg (Eds.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (pp. 701–778). John Wiley & Sons, Inc. doi: 10.1080/016502598384568
- Eisenberg, N., Fabes, A. R., & Spinrad, L. T. (2006). Prosocial development. In N. Eisenberg, M. R. Lerner, & W. Damon, (Eds.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (6<sup>th</sup> ed.), (pp. 646–718). New York: John Wiley. doi: 10.1002/9780470147658.chpsy0311
- Eisenberg, N., Hofer, C., Sulik, M. J., & Liew, J. (2014). The development of prosocial moral reasoning and a prosocial orientation in young adulthood: Concurrent and longitudinal correlates. *Developmental Psychology, 50*(1), 58–70. doi: 10.1037/a0032990
- Eisenberg, N., & Mussen, P. H. (1989). *The roots of prosocial behavior in children*. New York: Wiley. doi: 10.1017/CBO9780511571121

- Eisenberg, N., & Mussen, P.H. (1997). *The roots of prosocial behavior in children* (4<sup>th</sup> Ed.). USA: Cambridge University Press.
- Eisenberg N., Sadovsky A., & Spinrad T. L. (2005) The relations of problem behavior status to children's negative emotionality, effortful control, and impulsivity: Concurrent relations and prediction of change. *Developmental Psychology*, 41(1), 193–211. doi: 10.1037/0012-1649.41.1.193
- Eisenberg, N., Shea, C. L., Carlo, G., & Knight, G. P. (1991). Empathy-related responding and cognition: A “chicken and the egg” dilemma. In W. M. Kurtines & J. L. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development*, (Vol. 2, pp. 63–88), Hove and London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Eisenberg N., Spinrad T. L., & Morris A. (2014). Empathy-related responding in children. In M. Killen & J. G. Smetana (Eds.), *Handbook of moral development*, (2<sup>nd</sup> Ed.) (pp. 184–207). New York: Psychology Press.
- Ellison, C. G. (1992). Are religious people nice people? Evidence from the national survey of Black Americans. *Social Forces*, 71(2), 411–430. doi: 10.1093/sf/71.2.411
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 105–128). American Psychological Association. doi:10.1037/10594-005
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of social issues*, 61(4), 731–745. Retrieved from: [https://eclass.uoa.gr/modules/document/file.php/PPP265/Striving%20for%20the%20Sacred%20Personal%20Goals,%20Life%20Meaning,\\_Emmons2005.pdf](https://eclass.uoa.gr/modules/document/file.php/PPP265/Striving%20for%20the%20Sacred%20Personal%20Goals,%20Life%20Meaning,_Emmons2005.pdf)
- Eraslan, D., Yakali-Çamoğlu, D., Harunzade, Y. P., Ergun, B. M., & Dokur, M. (2012). Interpersonal communication in and through family: Structure and therapy in Turkey. *International Review of Psychiatry*, 24(2), 133–138, doi: 10.3109/09540261.2012.657162
- Erözkan, A. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Duyarlılık ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*, 14, 130–155. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/musbed/issue/23490/250191>
- Ersevım, İ., (2008). *Aile Tedavisi: Örnekleriyle Türleri, Felsefesi ve Terapisi* (1. Basım). İstanbul: Özgür Yayınları.
- Ersoy, E. G. ve Köşger, F. (2016). Empati: Tanımı ve Önemi. *Osmangazi Tıp Dergisi/Osmangazi Journal of Medicine*, 38(2), 9–17. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/268016>

- Ewen, R. M. (2003). *An introduction of theories of personality* (6<sup>th</sup> Ed.). London: Lawrence Erlbaum Associates
- Fabes, R. A., Carlo, G., Kupanoff, K., & Laible, D. (1999). Early adolescence and prosocial/moral behavior I: *The Journal of Early Adolescence*, 19(1), 5–16. doi:10.1177/0272431699019001001
- Feldman, David B., & C. Richard Snyder (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 24(3), 401–421. doi: 10.1521/jscp.24.3.401.65616
- Fersahoğlu, Y. (2001). Yetişkinlerin Din Eğitim ve Öğretiminde Yardım Etme Bilinci. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20, 145–159. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maruifd/issue/17558/183904>
- Flouri, E., & Sarmadi Z. (2016), Prosocial behaviour and childhood trajectoried internalizing and externalizing problems: The role of neighborhood and school contetxts. *Developmental Psychology*, 52(2), 253–258. doi: 10.1037/dev0000076.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. London: SAGE.
- Finger, L. R. (2009). *Beyond bullying primary schools program: Implementing an effective whole-school program to manage bullying, enhance prosocial behaviour, and boost student well-being in the upper primary grades* (Unpublished Doctoral Dissertation). University of Western Sydney, Australia.
- Fiorito, T. A., Routledge, C., & Jackson, J. (2021). Meaning-motivated community action: The need for meaning and prosocial goals and behavior. *Personality and Individual Differences*, 171, 1–7. doi:10.1016/j.paid.2020.110462
- Frankl, V. E. (2009). *İnsanın Anlam Arayışı*. Okyanus Yayınları, İstanbul.
- Frankl, V. E. (2019). *Hayatın Anlamı ve Psikoterapi*. Say Yayınları. Ankara.
- Fraser, O. N., Stahl, D., & Aureli, F. (2008). Stress reduction through consolation in chimpanzees. *PNAS Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 105(25), 8557–8562. doi: 10.1073/pnas.0804141105
- Frazier, P. A., Lee, R. M., & Steger, M. F. (2006). What can counseling psychology contribute to the study of optimal human functioning? *The Counseling Psychologist*, 34(2), 293–303. doi: 10.1177/0011000005283521
- Frick, W. B. (1983). *The Symbolic Growth Experience*. *Journal of Humanistic Psychology*, 23(1), 108–125. doi:10.1177/0022167883231009

- Fritz, M. M., Walsh, L. C., Cole, S. W., Epel, E., & Lyubomirsky, S. (2021). Kindness and cellular aging: A pre-registered experiment testing the effects of prosocial behavior on telomere length and well-being. *Brain, Behavior, & Immunity-Health*, *11*, 1–9. doi: 10.1016/j.bbih.2020.100187
- Garner, P. W., & Waajid, B. (2012). Emotion knowledge and self-regulation as predictors of preschoolers' cognitive ability, classroom behavior, and social competence. *Journal of Psychoeducational Assessment*, *30*(4), 330–343. doi: 10.1177/0734282912449441
- Gebauer, J. E., Riketta, M., Broemer, P., & Maio, G. R. (2008). Pleasure and pressure based prosocial motivation: Divergent relations to subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, *42*(2), 399–420. doi: 10.1016/j.jrp.2007.07.002
- Geçtan, (2019). *Varoluş ve Psikiyatri*. Metis Yayınları, İstanbul.
- George, D., & Mallery P, (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. 11.0 update (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Gelfand, M. D., & Hartmann, D. P. (1982). Response consequences and attributions: Two contributors to prosocial behavior. In Eisenberg, N. (Ed.), *The development of prosocial behavior* (pp. 167–196). New York, NY: Academic Press.
- Getir, S. (2015). *Mükemmeliyetçilik Algısı, Yaşam Amacı ve Psikolojik İyi Oluş ile Akademik Başarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Gilbert, D. T., & Silvera, D. H. (1996). Overhelping. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*(4), 678–690. doi:10.1037/0022-3514.70.4.678
- Gillion, E. (2007). *Person-centred counselling Psychology: An introduction*. London: Sage. Retrieved from: [https://www.firstpsychology.co.uk/files/person\\_centred\\_theory.pdf](https://www.firstpsychology.co.uk/files/person_centred_theory.pdf)
- Göka, E. (2019). *Hayatın Anlamı Var mı?* İstanbul: Kapı Yayınları.
- Gökçakan, N. (1992). *Fatih Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Kendini Kabul Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Göller, L. (2010). *Ergenlerin Akılcı Olmayan İnançları ile Depresyon-Umutsuzluk Düzeyleri ve Algıladıkları Akademik Başarılar Arasındaki İlişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Greenfield, E. A. (2009). Felt obligation to help others as a protective factor against losses in psychological well-being following functional decline in middle and later life. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, *64*(6), 723–732. doi: 10.1093/geronb/gbp074.

- Greenspoon, P. J., & Saklofske, D. H. (2001). Toward an integration of subjective well-being and psychopathology. *Social Indicators Research*, 54, 81–108. Retrieved from: [https://www.jstor.org/stable/27526929?seq=1#metadata\\_info\\_tab\\_contents](https://www.jstor.org/stable/27526929?seq=1#metadata_info_tab_contents)
- Grusec, J. E. (2002). Children's social and moral reasoning. In P. Smith (Ed.), *Childhood social development* (pp. 457–470). USA: Blackwell Publishing.
- Grusec, J., Goodnow, J., & Kuczynski, L. (2000). New directions in analyses of parenting contributions to children's acquisition of values. *Child Development*, 71, 205–211. Retrieved from: [https://www.academia.edu/838562/Grusec\\_Goodnow\\_and\\_Kuczynski\\_2000\\_New\\_directions\\_in\\_analyses\\_of\\_parenting\\_contributions\\_to\\_childrens\\_acquisition\\_of\\_values](https://www.academia.edu/838562/Grusec_Goodnow_and_Kuczynski_2000_New_directions_in_analyses_of_parenting_contributions_to_childrens_acquisition_of_values)
- Gulacti, F. (2014). Investigating university students' predictors of psychological well-being. *International Journal of Academic Research*, 6(1), 318–324. doi: 10.7813/2075-4124.2014/6-1/B.43
- Gülay, H. (2009). Okul Öncesi Dönemde Akran İlişkileri. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(22), 82–93. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/baunsobed/issue/50240/648062>
- Gülay, H. (2009a). 5–6 Yaş Çocuklarının Sosyal Konumlarını Etkileyen Çeşitli Değişkenler. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 104–121. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/yyuefd/issue/13711/165997>
- Gulseven, Z., Kumru, A., Carlo, G., & de Guzman, M. R. (2020). The roles of perspective taking, empathic concern, and prosocial moral reasoning in the self-reported prosocial behaviors of Filipino and Turkish young adults. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 51(10), 814–830. doi: 10.1177/0022022120968265
- Günör, R. B. (2019). *Ahlak Felsefesinde Özgeçilik*. Ankara: Atlas Yayınları.
- Jim, H. S., Richardson, S. A., Golden-Kreutz, D. M., & Andersen, B. L. (2006). Strategies used in coping with a cancer diagnosis predict meaning in life for survivors. *Health Psychology*, 25(6), 753–761. doi: 10.1037/0278-6133.25.6.753.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. Basic Books. doi: 10.1037/11258-000
- Hammond, S. I., & Brownell, S. A. (2008). Prosocial development across the lifespan. In R. E. Tremblay, M. Boivin, R. Peters and A. Knafo-Noam (Eds.), *Encyclopedia on early childhood development*, (pp. 1–5) [Online]. Retrieved from: [https://www.researchgate.net/publication/289572252\\_Prosocial\\_Development\\_Across\\_the\\_Lifespan](https://www.researchgate.net/publication/289572252_Prosocial_Development_Across_the_Lifespan)
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Hardy, S. A. (2006). Identity, reasoning, and emotion: an empirical comparison of three sources of moral motivation. *Motivation and Emotion*, 30, 205–213. doi: 10.1007/s11031-006-9034-9
- Hardy, S. A., & Carlo, G. (2005). Religiosity and prosocial behaviors in adolescence: The mediating role of prosocial values. *Journal of Moral Education*, 34, 231–249. doi: 10.1080/03057240500127210
- Hardy, S. A., & Kisling, J. W. (2006). Identity statuses and prosocial behaviors in young adulthood: A brief report. *Identity*, 6(4), 363–369. doi: 10.1207/s1532706xid0604\_4
- Hastings, P. D., Utendale, W. T., & Sullivan, C. (2006). The socialization of prosocial development. In J. E. Grusec & P. D. Hastings (Eds.), *Handbook of socialization. Theory and research*. New York: The Guilford Press.
- Hebert, J. R., Ma, Y., Clemow, L., Ockene, I. S., Saperia, G., Stanek, E. J., Merriam, P. A., & Ockene, J. K. (1997). Gender differences in social desirability and social approval bias in dietary self-report. *American Journal of Epidemiology*, 146(12), 1046–1055. doi: 10.1093/oxfordjournals.aje.a009233.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2018). *Pozitif Psikoloji: Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*. (T. Doğan, Çev.). Ankara: Nobel.
- Helliwell, J. F., Aknin, L. B., Shiple, H., Huang, H., & Wang, S. (2018). Social capital and prosocial behavior as sources of well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Henderson, K. (2009). *Increasing gratitude, well-being, and prosocial behavior: The benefits of thinking gratefully* (Unpublished Doctoral Dissertation). Hofstra University, Hempstead, New York, USA.
- Hoffman, M. L. (1982). Development of prosocial motivation: Empathy and guilt. In N. Eisenberg (Ed.), *The development of prosocial behavior*, (pp. 281–313). New York: Academic Press.
- Hoffman, M. L. (1979, September). Development of empathy and altruism. *Paper presented at the Annual meeting of the American Psychological Association* (87<sup>th</sup>, New York). Retrieved from: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED179294.pdf>
- Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. doi: 10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x

- Iverson, E. (2010). Helping others helps me: Prosocial behavior as a function of identity development and self-regulation in emerging adulthood. *Journal of Gustavus Undergraduate Psychology*, 6, 1–36. Retrieved from: <https://gustavus.edu/psychology/documents/iversonemma.pdf>
- İmamoğlu, E. O. (2004). *Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş (Psikolojik Esenlik) Ölçeği Türkçe Uyarlaması* (Yayınlanmamış Data). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- İşgör, İ. Y. (2017). Eğitim ve Sağlık Çalışanlarında Psikolojik İyi Oluş ve Özgeciliğin İncelenmesi. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 12(6), 423–438. doi: 10.7827/TurkishStudies.11439
- Kahana, E., Bhatta, T., Lovegreen, L. D., Kahana, B., & Midlarsky, E. (2013). Altruism, helping, and volunteering: Pathways to well-being in late life. *Journal of Aging and Health*, 25(1), 159–187. doi: 10.1177/0898264312469665
- Karahan, T. F. ve Sardoğan, M. E. (2004). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar* (3. Baskı). Ankara: Nobel.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karlı, N. (2019). Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık İlişkisi: Trabzon İlahiyat Örneği. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 15, 173–205. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/rteuifd/article/549409>
- Kapkın, B., Çalışkan, Z. ve Sağlam, M. (2018). Türkiye’de 1999–2017 Yılları Arasında Değerler Eğitimi Alanında Yapılmış Lisansüstü Çalışmaların İncelenmesi. *Journal of Values Education*, 16(35), 183–207. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ded/issue/37646/351533>
- Karylowski, J. (1982). Two types of altruistic behavior: Doing good to feel good or to make the other feel good. In V. J. Derlega & J. Grzelak (Eds.), *Cooperation and helping behavior: Theories and Research*, (pp. 397–413). Academic Press. doi: 10.1016/B978-0-12-210820-4.50022-8
- Kasser, T., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Sheldon, K. M. (2004). Materialistic values: Their causes and consequences. In T. Kasser & A. D. Kanner (Eds.), *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world* (pp. 11–28). American Psychological Association. doi: 10.1037/10658-002
- Kandır, A. ve Alpan, U. Y. (2008). Okul Öncesi Dönemde Sosyal-Duygusal Gelişime Anne-Baba Davranışlarının Etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14(14), 33–38. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/spcd/issue/21109/227348>
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. doi: 10.1037/0022-3514.82.6.1007

- Khajeh, A., Baharloo, G., & Soliemani, F. (2014). The relationship between psychological well-being and empathy quotient. *Management Science Letters*, 4(6), 1211–1214. Retrieved from: [http://www.m.growingscience.com/msl/Vol4/msl\\_2014\\_129.pdf](http://www.m.growingscience.com/msl/Vol4/msl_2014_129.pdf)
- Kibler, E., Wincent, J., Kautonen, T., Cacciotti, G., & Obschonka, M. (2019). Can prosocial motivation harm entrepreneurs' subjective well-being? *Journal of Business Venturing*, 34(4), 608–624. doi: 10.1016/j.jbusvent.2018.10.003
- King, D. B., & DeCicco, T. (2009). A viable model and self-report measure of spiritual intelligence. *International Journal of Transpersonal Studies*, 28, 68–85. doi: 10.1037/t58722-000
- Klein, N. (2017). Prosocial behavior increases perceptions of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 12(4), 354–361. doi: 10.1080/17439760.2016.1209541.
- Knight, G. P., & Carlo, G. (2012). Prosocial development among Mexican American youth. *Child Development Perspectives*, 6(3), 258–263. doi: 10.1111/j.1750-8606.2012.00233.x
- Knight, G. P., & Chao, C. C. (1991). Cooperative, competitive, and individualistic social values among 8-to 12-year-old siblings, friends, and acquaintances. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(2), 201–211. doi: 10.1177/014616729101700213
- Koenig, H. G. (2007). Altruistic love and physical health. In S. G. Post (Ed.), *Altruism & health* (pp. 422–441). New York: Oxford. doi: 10.1093/acprof:oso/9780195182910.001.0001
- Koltko-Rivera, M. E. (2006). Rediscovering the later version of maslow's hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification. *Review of General Psychology*, 10(4), 302–317. doi: 10.1037/1089-2680.10.4.302
- Komninos, T. (2009). *Prosocial behavior as a moderator of the relationship between spirituality and subjective well-being* (Unpublished Doctoral Dissertation). Fordham University.
- Korkmaz, H. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olduğu Değerler, Psikolojik İyi Oluşları ve Instagram Bağlılıkları Arasındaki Yordayıcı İlişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Koydemir, S. (2021). Grubun Doğası ve Yapısı. A. Demir ve S. Koydemir (Editörler), *Grupla Psikolojik Danışma* (ss. 1–24). Ankara: Pegem Akademi.
- Krebs, D. (1982). Altruism-A rational approach. In N. Eisenberg (Ed.), *The Development of prosocial behavior* (pp. 53–76), New York: Academic Press.

- Krug, O. T. (2009). James Bugental and Irvin Yalom: Two masters of existential therapy cultivate presence in the therapeutic encounter. *Journal of Humanistic Psychology*, 49(3), 329–354. Retrieved from: [https://www.academia.edu/2917476/James\\_Bugental\\_and\\_Irvin\\_YalomTwo\\_Masters\\_of\\_Existential\\_Therapy\\_Cultivate\\_Presence\\_in\\_the\\_Therapeutic\\_Encounter](https://www.academia.edu/2917476/James_Bugental_and_Irvin_YalomTwo_Masters_of_Existential_Therapy_Cultivate_Presence_in_the_Therapeutic_Encounter)
- Kumar, R. (2014). Psychological well-being among adolescents: Role of prosocial behaviour. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(3), 368–370. Retrieved from: [http://www.iahrw.com/index.php/home/journal\\_detail/19#list](http://www.iahrw.com/index.php/home/journal_detail/19#list)
- Kumar, T., & Pragadeeswaran, S. (2011). Effects of occupational stress on spiritual quotient among executives. *International Journal of Trade, Economics and Finance*, 2(4) 288–292. doi: 10.7763/IJTEF.2011.V2.119
- Kumru A. (2002). *Prosocial behavior within the family context and its correlates among Turkish early adolescents*. Lincoln: The University of Nebraska.
- Kumru, A., Carlo, G. ve Edwards, C. P. (2004). Olumlu Sosyal Davranışların İlişkisel, Kültürel, Bilişsel ve Duyuşsal Bazı Değişkenlerle İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 19(54), 109–125. Erişim adresi: <https://digitalcommons.unl.edu/famconfacpub/71/>
- Kumru, A., Carlo, G., Mestre, M. V., & Samper, P. (2012). Prosocial moral reasoning and prosocial behavior among Turkish and Spanish adolescents. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 40(2), 205–214. doi:10.2224/sbp.2012.40.2.205
- Kurdek, L. A., & Rodgon, M. M. (1975). Perceptual, cognitive, and affective perspective taking in kindergarten through sixth-grade children. *Developmental Psychology*, 11(5), 643–650. Retrieved from: <https://eric.ed.gov/?id=EJ129938>
- Kuzgun, Y. (1972). Kendini Gerçekleştirme. *Araştırma Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 10(1), 162-178. Erişim adresi: <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/34/970/11942.pdf>
- Layous, K., Nelson, S. K., & Lyubomirsky, S. (2013). What is the optimal way to deliver a positive activity intervention? The case of writing about one's best possible selves. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 14(2), 635–654. doi:10.1007/s10902-012-9346-2,
- Lauri, M. A., & Calleja, S. S. (2019). Prosocial behaviour and psychological wellbeing. In S. Vella, R. Falzon, & A. Azzopardi (Eds.), *Perspectives on Wellbeing. A reader* (pp. 46–62). Brill Sense. doi: 10.1163/9789004394179\_005
- Laible, D. (2004). Mother-child discourse in two contexts: links with child temperament, attachment security, and socioemotional competence. *Developmental Psychology*, 40(6), 979–992. doi: 10.1037/0012-1649.40.6.979.

- Laible, D. (2007). Attachment with parents and peers in late adolescence: Links with emotional competence and social behavior. *Personality and Individual Differences*, 43(5), 1185–1197. doi: 10.1016/J.PAID.2007.03.010
- Laible, D. J., Kumru, A., Carlo, G., Streit, C., Selcuk, B., & Sayil, M. (2017). The longitudinal associations among temperament, parenting, and Turkish children's prosocial behaviors. *Child Development*, 88(4), 1057–1062. doi: 10.1111/cdev.12877
- Lampridis, E., & Papastylianou, D (2017). Prosocial behavioural tendencies and orientation towards individualism–collectivism of Greek young adults. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 268–282, doi: 10.1080/02673843.2014.890114
- Luengo Kanacri, B. P., Pastorelli, C., Eisenberg, N., Zuffianò, A., & Caprara, G. V. (2013). The development of prosociality from adolescence to early adulthood: The role of effortful control. *Journal of personality*, 81(3), 302-312. doi: 10.1111/jopy.12001
- McGeggio, H. M. (2015). *The effects of a gratitude curriculum on well-being, generosity, and prosocial behavior in children* (Unpublished Doctoral Dissertation). Hofstra University, Hempstead, New York, USA.
- Leontiev, D. A ve Sokolova, E. E. (2010). *Charlotte Buhler'in gelişiminin periyodizasyonu. Gençlik Sosyolojisi Charlotte Buhler İnsan Hayatı*. Erişim adresi: <https://pani-mama.ru/tr/periodizaciya-razvitiya-sharlotty-byuler-sociologiya-molodezhi/>
- Liu, W., Su, T., Tian, L., & Huebner, E. S. (2020). Prosocial behavior and subjective well-being in school among elementary school students: The mediating roles of the satisfaction of relatedness needs at school and self-esteem. *Applied Research in Quality of Life*. Advance online publication. doi: 10.1007/s11482-020-09826-1
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.803
- Malkoç, A., & Yalçın, İ. (2015). Relationships among resilience, social support, coping, and psychological well-being among university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43) 35–43. Retrieved from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21463/230060>
- Martela, F., & Ryan, R. M. (2016). Prosocial behavior increases well-being and vitality even without contact with the beneficiary: Causal and behavioral evidence. *Motivation and Emotion*, 40(3), 351–357. doi: 10.1007/s11031-016-9552-z

- Martela, F., Ryan, R. M., & Steger, M. F. (2018). Meaningfulness as satisfaction of autonomy, competence, relatedness, and beneficence: Comparing the four satisfactions and positive affect as predictors of meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 19(5), 1261–1282. doi: 10.1007/S10902-017-9869-7
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545. doi: 10.1080/17439760.2015.1137623
- Masalıcı, A. D. (2012). *İç Denetim Programının Ergenlerin Denetim Odağı, Öğrenilmiş Güçlülük ve Savunma Mekanizmalarını Kullanma Biçimi Üzerindeki Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Maslow, A. (1996). *Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler* (H. Sönmez, Çev.). İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Maslow, A. (2001). *İnsan Olmanın Psikolojisi*. (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Masten C. L., Eisenberger N., Pfeifer J. H., Colich N. L., & Dapretto M. (2013). Associations among pubertal development, empathic ability, and neural responses while witnessing peer rejection in adolescence. *Child Development*, 84(4), 1338–1354. doi: 10.1111/cdev.12056
- McCullough, M. E., & Tabak, B. A. (2010). Prosocial behavior. In R. F. Baumeister & E. J. Finkel (Eds.), *Advanced social psychology: The state of the science* (pp. 263–302). Oxford University Press.
- McGann, K. M. (2018). *Comparison of psychological wellbeing, prosocial behavior, and perceived stress in emerging adult siblings of those with chronic illness, autism, and attention deficit/hyperactivity disorder* (Unpublished Doctoral Dissertation). Indiana University of Pennsylvania, USA.
- McGinley, M., & Carlo, G. (2007). Two sides of the same coin? The relations between prosocial and physically aggressive behaviors. *Journal of Youth and Adolescence*, 36, 337–349. doi: 10.1007/s10964-006-9095-9
- McGinley, M., Carlo, G., Crockett, L. J., Raffaelli, M., Torres Stone, R. A., & Iturbide, M. I. (2009). Stressed and helping: The relations among acculturative stress, gender, and prosocial tendencies in Mexican Americans. *The Journal of Social Psychology*, 150(1), 34–56, doi:10.1080/00224540903365323
- Mestre M. V., Carlo, G., Samper, P., Tur-Porcar, A. M., & Mestre, A. L. (2015). Psychometric evidence of a Multidimensional Measure of Prosocial Behaviors for Spanish adolescents. *The Journal of Genetic Psychology*, 176(4), 260–271. doi: 10.1080/00221325.2015.1052726

- Michalik, N. M. (2005). *Determinants of adolescent prosocial behavior: Parental personality and socialization* (Unpublished Doctoral Dissertation). Arizona State University, Arizona, USA.
- Midlarksy, E. (1991). Helping as coping. In M. S. Clark (Ed.), *Review of personality and social psychology: Prosocial behavior* (pp. 238–264). Newbury Park, CA: Sage.
- Mongrain, M., Chin, J. M., & Shapira, L. B. (2011). Practicing compassion increases happiness and self-esteem. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 12(6), 963–981. doi: 10.1007/s10902-010-9239-1
- Moran, S. (2020). Life purpose in youth: Turning potential into a lifelong pursuit of prosocial contribution. *Journal for the Education of the Gifted*, 43(1), 38–60. doi: 10.1177/0162353219897844
- Moran, S., & Garcia, R. L. (2019). How does US college students' sense of life purpose relate to their emotional expectations of being a volunteer in the community as part of a service-learning course. *Bordon, Journal of Education*, 71, 45–62. doi: 10.13042/Bordon.2019.70425
- Murdock, N. L. (2016). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları* (F. Akkoyun, Çev.). Ankara: Nobel Akademi
- Mysterud, I. (2000). Unto others: The evolution and psychology of unselfish behavior. *Population and Environment*, 21(6), 581–588. doi: 10.1007/BF02436773
- Nazam, F. (2014). Gender difference on spiritual intelligence among adolescents. *Indian Journal of Applied Research*, 4(11), 423–425. doi: 10.36106/ijar
- Nelson, S. K. (2015). *The effects of prosocial and self-focused behaviors on psychological flourishing* (Unpublished Doctoral Dissertation). University of California, Riverside, USA.
- Nelson, T. A., Abeyta, A. A., & Routledge, C. (2019). What makes life meaningful for theists and atheists? *Psychology of Religion and Spirituality*, 13(1), 111–118. doi:10.1037/rel0000282.
- Nelson, L. J., Padilla-Walker, L. M., Carroll, J. S., Madsen, S. D., Barry, C. M., & Badger, S. (2007). “If you want me to treat you like an adult, start acting like one!”; Comparing the criteria that emerging adults and their parents have for adulthood. *Journal of Family Psychology*, 21(4), 665–674. doi: 10.1037/0893-3200.21.4.665
- Neugarten, B. L. (1979). Time, age, and the life cycle. *The American Journal of Psychiatry*, 136(7), 887–894. doi: 10.1176/ajp.136.7.887

- Ngai, S. S. Y., & Xie, L. (2018). Toward a validation of the prosocial tendencies measure among Chinese adolescents in Hong Kong. *Child Indicators Research*, 11(4), 1281–1299. doi: 10.1007/s12187-017-9475-6
- Nurkan, A. (2020). *Yetişkinlerin Spiritüel İyi Oluş Düzeyleri ile Bağlanma Stilleri ve Olumlu Sosyal Davranış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Oswald, A. P. (1996). The effects of cognitive and effective perspective taking on empathic concern and altruistic helping. *The Journal of Social Psychology*, 136, 613–624. doi: 10.1080/00224545.1996.9714045.
- Özbek, M. (2005). İnsan İlişkilerinde Empatinin Yeri ve Önemi. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, 49, 567–587. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iusskd/issue/897/10038>
- Özdemir, Z. (2010). *Lise Öğrencilerinin Prososyal Davranışlarının Mizah, Öfke ve Utangaçlık Düzeylerine Göre İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Özdemir, O., Özdemir, P., Kadak, M. ve Nasıroğlu, S., (2012). Kişilik Gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 566–589. doi:10.5455/cap.20120433
- Özen, Y. (2010), Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel ve Psikolojik İyi Oluş (Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme). *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 2(4), 46–58. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1716162>
- Padilla-Walker, L. M., Barry, C. M., Carroll, J. S., Madsen, S. D., & Nelson, L. J. (2008). Looking on the bright side: The role of identity status and gender on positive orientations during emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 31(4), 451–467. doi: 10.1016/j.adolescence.2007.09.001
- Pareek, S., & Jain, M. (2012). Subjective well-being in relation to altruism and forgiveness among school going adolescents. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 2(5), 138–141. doi: 10.5923/J.IJPBS.20120205.02
- Park, S., & Shin, J. (2017). The influence of anonymous peers on prosocial behavior. *PLoS ONE*, 12(10), e0185521. doi: 10.1371/journal.pone.0185521
- Pastorelli, C., Lansford, J. E., Luengo Kanacri, B. P., Malone, P. S., Di Giunta, L., Bacchini, D., ... & Sorbring, E. (2016). Positive parenting and children's prosocial behavior in eight countries. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 57(7), 824–834. doi: 10.1111/jcpp.12477.
- Penner, L. A., Dovidio, J. F., Piliavin, J. A., & Schroeder, D. A. (2005). Prosocial behavior: Multilevel perspectives. *Annual Review of Psychology*, 56(1), 365–392. doi: 10.1146/annurev.psych.56.091103.070141.

- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye Giriş* (T. Geniş, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Post, G. P. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66–77. doi: 10.1207/S15327558IJBM1202\_4
- Randall, E. (2001). Existential therapy of panic disorder: A single system study. *Clinical Social Work Journal*, 29, 259–267. doi: 10.1023/A:1010459712685
- Pandapotan, A. (2020). Psychological well being ditinjau dari perilaku prososial. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 197–204. doi: 10.29165/psikologi.v13i2.1345
- Prusty, S. (2010). *Managerial economics*. New Delhi: PHI Learning Private Limited
- Rathi, N., & Rastogi, R. (2007). Meaning in life and psychological well-being in pre-adolescents and adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 33(1), 31–38. Retrieved from: [https://www.researchgate.net/publication/268299281\\_Meaning\\_in\\_Life\\_and\\_Psychological\\_Well-Being\\_in\\_Pre-Adolescents\\_and\\_Adolescents](https://www.researchgate.net/publication/268299281_Meaning_in_Life_and_Psychological_Well-Being_in_Pre-Adolescents_and_Adolescents)
- Reker, G. T. (1991). *Contextual and thematic analyses of sources of provisional meaning: A life-span perspective*. Invited Symposium Presented at The International Society of the Study of Behavioral Development (ISSBD). Minneapolis.
- Reker, G. T. (2005). Meaning in life of young, middle-aged, and older adults: Factorial validity, age, and gender invariance of the Personal Meaning Index (PMI). *Personality and Individual Differences*, 38, 71–85. doi: 10.1016/j.paid.2004.03.010
- Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. T. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology*, 42(1), 44–49. doi: 10.1093/geronj/42.1.44
- Reker, G. T., & Wong, P. T. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. emergent theories of aging. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214–246). Springer Publishing Company.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. R. (2012). Personal meaning in life and psychosocial adaptation in the later years. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (pp. 433–456). Routledge.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 6(1), 25–41. doi: 10.1007/s10902-004-1278-z
- Richaud, M. C., Mesurado, B., & Cortada, A. K. (2012). Analysis of dimensions of prosocial behavior in an Argentinean sample of children. *Psychological Reports*, 111(3), 687–696. doi: 10.2466/10.11.17.PR0.111.6.687-696

- Rodrigues, J., Ulrich, N., Mussel, P., Carlo, G., & Hewig, J. (2017). Measuring prosocial tendencies in Germany: Sources of validity and reliability of the revised prosocial tendency measure. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–17. doi: 10.3389/fpsyg.2017.02119
- Rogers, C. R. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*, 5(2), 2–10. doi: 10.1177/001100007500500202
- Rothbart, M. K., Ahadi, S. A., & Evans, D. E. (2000). Temperament and personality: Origins and outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 122–135. doi: 10.1037/0022-3514.78.1.122.
- Rotter, J.B. (1966) Generalized Expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, 1–28. doi: 10.1037/h0092976
- Routledge, C., Arndt, J., Wildschut, T., Sedikides, C., Hart, C. M., Juhl, J., Vingerhoets, A. J. J. M., & Schlotz, W. (2011). The past makes the present meaningful: Nostalgia as an existential resource. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(3), 638–652. doi: 10.1037/a0024292
- Rushton, J. P. (1984). The Altruistic Personality. In E. Staub et al. (Eds), *Development and Maintenance of Prosocial Behavior* (pp. 271–290). New York: Plenum Press. doi:10.1007/978-1-4613-2645-8\_16
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397–428. doi: 10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 749–761. doi: 10.1037/0022-3514.57.5.749
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. doi: 10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x.
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 139–170. doi: 10.1007/s10902-006-9023-4
- Ryff, C. D. (1989). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4(2), 195–210. doi: 10.1037/0882-7974.4.2.195

- Ryff, C. D. (1989a). 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. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. doi: 10.1111/1467-8721.ep10772395
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. doi: 10.1159/000353263
- Ryff, C. D. (2018). Eudaimonic well-being: Highlights from 25 years of inquiry. In K. Shigemasu, S. Kuwano, T. Sato, & T. Matsuzawa (Eds.), *Diversity in harmony - Insights from psychology: Proceedings of the 31st International Congress of Psychology* (pp. 375–395). John Wiley & Sons Ltd.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. Doi: 10.12691/education-2-7-5
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103–1119. doi: 10.1016/j.ssresearch.2006.01.002
- Russell, A. R., Kim, E., Handy, F., & Gellis, Z. (2020). Formal versus informal volunteering and wellbeing: Does volunteering type matter for older adults? *Voluntary Sector Review*, 11(3), 317–336. doi: 10.1332/204080520X15874538219286
- Saha, L. J. (2004). Prosocial behaviour and political culture among Australian secondary school students. *International Education Journal*, 5(1), 9–25. Retrieved from: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ903832.pdf>
- Salıktutluk, Y. Z. (2017). *Çocukların Prososyal Davranışlarının Ebeveynlerin Prososyal Davranışları ve Sevme Eğilimleriyle İlişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Sartre, J.P. (2019). *Varoluşçuluk* (29. Baskı.) (A. Bezirci, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Saroglou, V., Pichon, I., Trompette, L., Verschueren, M., & Dernelle, R. (2005). Prosocial behavior and religion: New evidence based on projective measures and peer ratings. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 44(3), 323–348. doi:10.1111/j.1468-5906.2005.00289.x

- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483–499. doi: 10.1080/17439760903271074
- Schroeder, D. A., Penner, L. A., Dovidio J. F., & Piliavin, J. A. (1995). The psychology of helping and altruism. In P.G. Zimbardo (Ed.), *McGraw-Hill Series on Social Psychology*. San Francisco: McGraw-Hill.
- Schwartz, C. (2007). Altruism and subjective well-being: Conceptual model and empirical support. In S. G. Post & S. G. Post (Eds.), *Altruism and health: Perspectives from empirical research* (pp. 33–42). New York: Oxford University Press.
- Schwartz, C. E., Keyl, P. M., Marcum, J. P., & Bode, R. (2009). Helping others shows differential benefits on health and well-being for male and female teens. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 10(4), 431–448. doi: 10.1007/s10902-008-9098-1.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2020), *Modern Psikoloji Tarihi* (Y. Aslay, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Seligman, L. ve Reinchenberg, L. W. (2019). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları Sistemler, Stratejiler ve Beceriler* (E. Yerlikaya, Çev.). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Seligman, M. E. P. (2003). Foreword: The past and future of positive psychology. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Ed.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp.11–20). Washington: American Psychological Association
- Seligman, M. E. P. (2007). *Gerçek Mutluluk* (S. Kunt Akbaş, Çev.). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410
- Selman, V., Selman, R. C., Selman, J., & Selman, E. (2005). Spiritual-intelligence/-quotient. *College Teaching Methods & Styles Journal (CTMS)*, 1(3), 23–30. doi:10.19030/ctms.v1i3.5236
- Sezer, S. (2012). Yaşamın Anlamı Konusuna Kuramsal ve Psikometrik Çalışmalar Açısından Bir Bakış. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 45(1), 209–227. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/auebfd/issue/38383/445082>
- Shaffer, R. D. (2008). *Social and personality development* (6<sup>th</sup> Ed.). USA: Wadsworth Publishing.
- Shaffer, D. R., Kipp, K., Wood, E., & Willoughby, T. (2010). *Developmental psychology: Childhood and adolescence* (4<sup>th</sup> Ed.). Canada: Nelson Education

- Sharma, S., & Tomer, S. (2018). Psychosocial antecedents of prosocial behavior and its relationship. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(1), 14–21. doi: 10.15614/ijpp/2018/v9i1/173677
- Sheldon, K. M., Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2012). Variety is the spice of happiness: The hedonic adaptation prevention (HAP) model. In I. Boniwell & S. David (Eds.), *Oxford handbook of happiness* (pp. 901–914). Oxford: Oxford University Press.
- Shin, J. Y., & Steger, M. F. (2014). Promoting meaning and purpose in life. In A. C. Parks & S. M. Schueller (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions* (pp. 90–110). Wiley Blackwell.
- Silva, S. E. C. N. D. (2016). *Prosocial tendencies measure adaptation: A Portuguese contribute for the heroic imagination project* (Unpublished Doctoral dissertation). Universidade Católica Portuguesa, Porto, Portugal.
- Simões, F., & Calheiros, M. M. (2016). The relations between prosocial behaviors and self-regulation: evidences from the validation of the PTM-R for Portuguese early adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 19(73), 1–14. doi: 10.1017/sjp.2016.70
- Simpson, J. A., & Beckes, L. (2010). Evolutionary perspectives on prosocial behavior. In M. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.), *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature* (pp. 35–53). American Psychological Association.
- Simpson, B., & Willer, R. (2008). Altruism and indirect reciprocity: The interaction of person and situation in prosocial behavior. *Social Psychology Quarterly*, 71(1), 37–52. doi: 10.1177/019027250807100106.
- Sokol, B. W., Hammond, S. I., Kuebli, J., & Sweetman, L. (2015). The development of agency. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology and developmental science* (pp. 1–39). doi: 10.1002/9781118963418.childpsy108
- Sperry, J. J. (2011). *The relationship of self-transcendence, social interest, and spirituality to well-being in HIV/AIDS adults* (Unpublished Doctoral Dissertation). Florida Atlantic University, Florida, USA.
- Sperry, L., & Sperry, J. J. (2016). Adleryan Vaka Kavramsallaştırma. (Ü. Kaynak, Çev.) Ş. Işık ve B. E. Tekinalp (Editörler), *Vaka Kavramsallaştırma* (ss. 183–214). Ankara: Pegem Yayınları.
- Staub, E. (1988). The evolution of caring and nonaggressive persons and societies. *Journal of Social Issues*, 44(2), 81–100. doi:10.1111/j.1540-4560.1988.tb02064.x
- Stavrova, O., & Luhmann, M. (2016). Social connectedness as a source and consequence of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 470–479. doi: 10.1080/17439760.2015.1117127

- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford library of psychology. Oxford handbook of positive psychology* (pp. 679–687). Oxford University Press. doi: 10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0064
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of spirituality, psychopathology, and well-being. In P. T. Wong (Ed.), *The human quest for meaning* (pp. 165–184). New York: Taylor ve Francis Group. doi: 10.1080/1047840X.2012.720832
- Steger, M. F. (2013). Wrestling with our better selves: The search for meaning in life. In K. D. Markman, T. Proulx, & M. J. Lindberg (Eds.), *The psychology of meaning* (pp. 215–233). American Psychological Association. doi: 10.1037/14040-011
- Steger, M. F. (2018). Meaning and well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. ve Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. doi:10.1037/0022-0167.53.1.80
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 161–179. doi: 10.1007/s10902-006-9011-8
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2013). The unbearable lightness of meaning: Well-being and unstable meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(2), 103–115. doi: 10.1080/17439760.2013.771208
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., & Oishi, S. (2008a). 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
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199–228. doi: 10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43–52. doi: 10.1080/17439760802303127
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3), 173–180. doi: 10.1080/17439760.2011.569171

- Steger, M. F., Sheline, K., Merriman, L. & Kashdan, T. B. (2013). Using the science of meaning to invigorate values-congruent, purpose-driven action. In T. B. Kashdan & J. Ciarrochi (Eds.), *The Context Press mindfulness and acceptance practica series. Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being* (pp. 240–266). Context Press/New Harbinger Publications.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. doi: 10.1037/0022-0167.53.1.80
- Šukys, S., & Šukienė, E. (2015). Validity and reliability of the Lithuanian version of prosocial tendencies measure–revised (ptmr). *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 3(98), 43–49. doi: 10.33607/bjshs.v3i98.93
- Şengün, M. (2007). Ahlaki Gelişimin Psiko-Sosyal Dinamikleri. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 23(23), 201–221. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/omuifd/issue/20296/215440>
- Sünbül, E. C. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Duyarlık ve Yaşam Doyum düzeylerinin Olumlu Sosyal Davranış Eğilimlerini Yordayıcı Rolünün İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics* (4th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Tekke, M. (2019). Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisinin En Son Düzeyleri: Kendini Gerçekleştirme Ve Kendini Aşmışlık. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 1704–1712. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/839965>
- Telef, B. B., Uzman, E. ve Ergün, E. (2013). Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi Oluş ve Değerler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 8(12), 1297–1307. Erişim adresi: <https://turkishstudies.net/>
- Terzi, Ş., Erguner-Tekinalp, B. ve Leuwerke, V. (2011). Yaşamdaki Anlam Ölçeğinin Çeşitli Yaş Gruplarına Göre Psikometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *In XI. Ulusal Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi*. İzmir. Erişim adresi: [https://www.pegem.net/Akademi/kongrebildiri\\_detay.aspx?id=134328](https://www.pegem.net/Akademi/kongrebildiri_detay.aspx?id=134328)
- Thoits, P. A., & Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(2), 115–131. doi: 10.2307/3090173
- Tian, L., Du, M., & Huebner, E. S. (2015). The effect of gratitude on elementary school students’ subjective well-being in schools: The mediating role of prosocial behavior. *Social Indicators Research*, 122(3), 887–904. doi: 10.1007/s11205-014-0712-9

- Timur, M. S. (2008). *Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Topuz, İ., (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Özgeciliğin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- Twenge, J. M. (2018). *Ben Nesli* (E. Öztürk, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Twenge, J. M., & Campbell, S. M. (2011). Generational differences in psychological traits and their impact on the workplace. *IEEE Engineering Management Review*, 39(2), 72–84. doi: 10.1108/02683940810904367
- Turiel, E. (2006). The development of morality. In N. Eisenberg (Volume Ed.), W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (6<sup>th</sup> Ed.), (863–932). New York: Wiley.
- Türkiye’de Din. (2021, Temmuz 17). İçinde *Wikipedia*. [https://tr.wikipedia.org/wiki/T%C3%BCrkiye%27de\\_din#:~:text=Sabanc%C4%B1%20%C3%9Cniversitesi'nin%20katk%C4%B1lar%C4%B1yla%20yap%C4%B1lan,%89%2C5'tur](https://tr.wikipedia.org/wiki/T%C3%BCrkiye%27de_din#:~:text=Sabanc%C4%B1%20%C3%9Cniversitesi'nin%20katk%C4%B1lar%C4%B1yla%20yap%C4%B1lan,%89%2C5'tur).
- Ümmet, D. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Özgecilik Davranışının Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ve Yaşam Doyumu Bağlamında İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ümmet, D., Ekşi, H. ve Otrar, M. (2013). Özgecilik (Altruizm) Ölçeği Geliştirme Çalışması. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11, 301–321. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ded/issue/29173/312416>
- Ünal, F. (2007). Çocuklarda Empatinin Gelişimi: Empatinin Gelişiminde Anne-Baba Tutumlarının Etkisi. *Milli Eğitim Dergisi*, 36(176), 134–148. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/milliegitim/>
- Van Tongeren, D. R., Green, J. D., Davis, D. E., Hook, J. N., & Hulseley, T. L. (2016). Prosociality enhances meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 11(3), 225–236. doi: 10.1080/17439760.2015.1048814
- Vinayak, S., & Judge, J. (2018). Resilience and empathy as predictors of psychological wellbeing among adolescents. *International Journal of Health Sciences and Research*, 8(4), 192–200. Retrieved from: <https://www.ijhsr.org/>
- Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When helping helps: autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(2), 222–244. doi: 10.1037/a0016984

- Weinstein, N., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2013). Motivation, meaning, and wellness: A self-determination perspective on the creation and internalization of personal meanings and life goals. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning* (pp. 127–152). Routledge.
- Velasquez, K. R. (2016). *Altruistic behavior and subjective well-being: A meta-analytic perspective* (Unpublished Doctoral Dissertation). Wake Forest University, North Carolina, USA.
- Wong, P. T. P. (1999). Towards an integrative model of meaning-centered counseling and therapy. *The International Forum for Logotherapy*, 22, 48–56. Retrieved from: <http://www.drpaulwong.com/towards-an-integrative-model-of-meaning-centered-counselling-and-therapy/>
- Wong, P. T. P. (1998). Meaning-centered counseling. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 395–435). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Wong, P. T. P. (2009). An existential vision of the good life: Toward an international psychology and psychotherapy based on meaning [Review of the book *Existential psychology east–west*, by L. Hoffman, M. Yang, F. J. Kaklauskas & A. Chan, Eds.]. *PsycCRITIQUES*, 54(51), 1–7. doi: 10.1037/a0018290
- Wong, P. T. P. (2010). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychology. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(2), 85–99. Retrieved from: <http://www.drpaulwong.com/meaning-therapy-an-integrative-and-positive-existential-psychotherapy/>
- Wong, P. T. P. (2012). From logotherapy to meaning-centered counseling and therapy. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: theories, research, and applications* (2<sup>nd</sup> Ed.) pp. 619–647). New York, NY: Routledge.
- Wong, P. T. P. (2014). Viktor Frankl’s meaning seeking model and positive psychology. In A. Batthyány & P. Russo-Netzer (Ed.), *Meaning in existential and positive psychology* (pp. 149–184). New York, NY: Springer.
- Wong, P. T. P. (2016). Integrative meaning therapy: From logotherapy to existential positive interventions. In P. Russo-Netzer, S. E. Schulenberg, & A. Batthyány (Eds.), *Clinical perspectives on meaning: Positive and existential psychotherapy* (pp. 323-342). New York, NY: Springer.
- Wong, P. T. P. (2017). *Paul T. P. Wong’s contribution to existential therapy*. Retrieved from: <http://www.drpaulwong.com/contribution-existential-therapy/>
- Wong, P. T. P., & Fry, P. S. (1998). *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Wrightsmann, L. S., & Deaux, K. (1981). *Social psychology in the 80s*. California: Brooks/Cole Publishing Company.

- Xi, J., Lee, M., LeSuer, W., Barr, P., Newton, K. & Poloma, M. (2017). Altruism and existential well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 12(1), 67–88. doi: 10.1007/s11482-016-9453-z
- Yalom, I. D. (2002). *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği* (A. Tangör ve Ö. Karaçam, Çev.). İstanbul: Kabalıcı Yayınları.
- Yalom, I. D. (2018). *Varoluşçu Psikoterapi*. İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Yang, Y., Li, P., Fu, X., & Kou, Y. (2017). Orientations to happiness and subjective well-being in Chinese adolescents: The roles of prosocial behavior and internet addictive behavior. *Journal of Happiness Studies*, 18(6), 1747–1762. doi: 10.1007/s10902-016-9794-1
- Yagmurlu, B., & Sanson, A. (2009). Parenting and temperament as predictors of prosocial behaviour in Australian and Turkish Australian children. *Australian Journal of Psychology*, 61(2), 77–88. doi: 10.1080/00049530802001338
- Yazgan İnanç, B., Bilgin, M. ve Kılıç Atıcı, M. (2015). *Gelişim Psikolojisi: Bebeklik, Çocukluk ve Ergenlik*. Ankara: Pegem Akademi.
- Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2014). *Kişilik Kuramları* (9. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Yeşilyaprak, B. (1993). Kişilik Gelişiminde Ailesel Faktörlerin Etkisine İlişkin Bir Araştırma. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 3(3), 3–16. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/198208>
- Yıldız, S., Boz, İ. T. ve Yıldırım, B. F. (2012). Kişilik Tipi ile Olumlu Sosyal Davranış Arasındaki İlişki: Marmara Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Ataturk University Journal of Economics & Administrative Sciences*, 26(1), 215–233. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/atauniiibd/issue/2704/35529>
- Yöntem, M. K. (2021). Özgecilik. Işık, Ş. ve Tekinalp B. (Editörler), *Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamaları* (ss. 319–357). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83(1), 133–145. doi: 10.1111/j.2044-8295.1992.tb02429.x



**EKLER**

## EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Bu çalışma, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim dalında Dr. Gökhan Atik danışmanlığında Yüksek Lisans Öğrencisi Damla Yıldız tarafından yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular kimlik belirtilmeden grup olarak inceleneceğinden sizden Kimliğinizi belirtecek bilgiler istenmemektedir. Elde edilen tüm bilgiler tamamıyla gizli tutulara yüksek lisans tezi kapsamında ve bilimsel yayınlarda kullanılacaktır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır.

Bu çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

1. Cinsiyetiniz: Erkek ( ) Kadın ( )
2. Yaşınız: \_\_\_\_\_
3. Üniversiteniz: \_\_\_\_\_
4. Fakülteniz / Bölümünüz \_\_\_\_\_
5. Sizden Hariç Kardeş Sayınız: \_\_\_\_\_
6. Yakın Arkadaş Olarak Tanımladığınız Kişi Sayısı: \_\_\_\_\_

**EK 2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği**  
**(Örnek Maddeler)**

**Yönerge:** Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatle okuyunuz ve size ne derece uygun olup olmadığını en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz.

	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Kısmen Uygun	Uygun	Çok Uygun
1. Güçlü fikirleri olan insanların etkisi altında kalırım.					
4. Genel olarak yaşamımda duruma hâkimimdir.					
7. Hayatı gün be gün yaşar, aslında geleceği düşünmem.					
11. Kişiliğimim çoğu yönünü beğenirim.					
15. İnsanlarla sıcak ve güvene dayalı çok ilişkim olmadı.					

### EK 3. Yaşamda Anlam Ölçeği (Örnek Maddeler)

**Yönerge:** Lütfen sadece *bir anlığına* yaşamınızı anlamlı kılanın ne olduğunu düşünün ve aşağıdaki ifadelere mümkün olduğunca sizi yansıtan cevaplar vermeye çalışın. Her Bir ifadenin sizin için ne kadar geçerli olduğunu aşağıdaki yedili derecelendirmeyi kullanarak belirtiniz.

	Kesinlikle Doğru Değil	Çoğunlukla Doğru Değil	Kısmen Doğru Değil	Ne Doğru Ne Yanlış	Kısmen Doğru	Çoğunlukla Doğru	Kesinlikle Doğru
1. Yaşamımın anlamının farkındayım.							
3. Daima yaşamımın amacını arıyorum.							
5. Yaşamımı nelerin anlamlı kıldığını iyi biliyorum.							
8. Yaşamım için amaç ve hedef arıyorum							
9. Yaşamımın belirgin bir amacı yok.							

**EK 4. Prososyal Davranış Ölçeği**  
**(Örnek Maddeler)**

**Yönerge:** Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatli okuduktan sonra sizi hiç tanımlamıyorsa 1'i, biraz tanımlıyorsa 2'yi, bir ölçüde tanımlıyorsa 3'ü, iyi tanımlıyorsa 4'ü, çok iyi tanımlıyorsa 5'i işaretleyiniz.

	1 Beni Hiç Tanımlamıyor	2 Beni Biraz Tanımlıyor	3 Beni Bir Ölçüde Tanımlıyor	4 Beni İyi Tanımlıyor	5 Beni Çok İyi Tanımlıyor
1. Başkalarına en iyi yardımı birileri beni izlerken yapabilirim.					
5. En çok etrafta başka insanlar varken yardım ederim					
11. İhtiyacı olanlara en çok yardımı kimin yardım ettiğini bilmedikleri zaman yapma eğilimindeyim.					
13. Ben odak noktası olduğumda başkalarına en iyi yardımı yaparım.					
15. Kimin yardım ettiği bilinmediğinde daha fazla yardım ederim.					

## EK 5. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği İzin Metni

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile ilgili Inbox x



**Damla Yıldız**

Wed, Dec 2, 2020, 1:59 PM ☆ ↶ ⋮

Merhabalar Sayın Hocam,

Ben Ankara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik yüksek lisans öğrencisi Damla Yıldız. Üniversite öğrencilerinin prososyal davranışları ile yaşamda anlam ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkisini inceleyeceğim tezimde, oluşturduğunuz Psikolojik İyi Oluş ölçeğini izninizle kullanmak istiyorum. Eğer sizin için de uygunsa onayınızla birlikte ölçeği tarafıma gönderirseniz çok sevinirim.

İyi çalışmalar diliyorum.



**Olcay Imamoglu**

Wed, Dec 2, 2020, 2:19 PM ☆ ↶ ⋮

to me ▼

Merhaba Damla,

İlgili ölçeği tezinizde tabii ki kullanabilirsiniz. Ekte yolluyorum.

İyi dilek ve sevgilerimle,

Olcay



## EK 6. Yaşamda Anlam Ölçeği İzin Metni



**Damla Yıldız**  
to demirbas.nur

Fri, Nov 13, 2020, 2:31 PM ☆ ↶ ⋮

Merhabalar Nur Hocam,

Ben Ankara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik yüksek lisans öğrencisi Damla Yıldız. Üniversite öğrencilerinin prososyal davranışlarını ile yaşamda anlam ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkisini inceleyeceğim tezimde, oluşturduğunuz Yaşamda Anlam ölçeğini izninizle kullanmak istiyorum. Eğer sizin için de uygunsa onayınızla birlikte ölçeği tarafıma gönderirseniz çok sevinirim.

İyi çalışmalar diliyorum.



**nur**  
to me

Fri, Nov 13, 2020, 2:45 PM ☆ ↶ ⋮

Merhaba Damla,  
Bu güzel çalışma için tebrik ederim öncelikle. Yaşamda Anlam Ölçeğini kullanabilirsiniz. ekte ölçeği ve psikometrik özelliklerini gönderiyorum.

Tezinde kolaylıklar dilerim.  
Dr. Öğr. Üyesi Nur Demirbaş Çelik



## EK 7. Prososyal Davranış Ölçeği İzin Metni

Envanter hakkında [D](#)



**Damla Yıldız**

Tue, Nov 17, 2020, 1:06 PM ☆ ↶ ⋮

İyi günler Sayın Hocam,

Ben Ankara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü yüksek lisans öğrencisi Damla Yıldız. Tez çalışmamda üniversite öğrencilerinin prososyal davranışlarının yaşamda anlam ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi inceleyeceğim. Bu nedenle prososyal davranışın üniversite öğrencilerine uyarlanmış olan ölçeğini izninizle kullanmak istiyorum. Eğer sizin için de uygunsuz onayınızla birlikte ölçeği tarafıma gönderirseniz çok sevinirim.

İyi çalışmalar diliyorum.

↶ Reply ↷ Forward



**sebahattin yıldız**

Wed, Nov 18, 2020, 6:08 PM ☆ ↶ ⋮

to me ▾

Atıf yapmak koşuluyla kullanabilirsiniz.

iPhone'umdan gönderildi



## EK 8. Etik Kurul Onayı

### ANKARA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ALT ETİK KURULU KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi : 12/02/2021

Toplantı Sayısı : 3

Karar Sayısı : 46

46-Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi **Damla Yıldız**'in "Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlam ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Prososyal Davranışlar" başlıklı tezi ile ilgili "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelendi.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi **Damla Yıldız**'in "Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlam ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Prososyal Davranışlar" başlıklı tezinin araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

## BENZERLİK BİLDİRİMİ

“Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluş ve Yaşamda Anlamın Yordayıcısı Olarak Prososyal Davranışlar” başlıklı tezimin ana bölümü (ön bölüm, kaynaklar ve ekler hariç) Turnitin İntihali Engelleme Programı aracılığıyla incelenmiş ve ilgili rapor danışmanım tarafından da kontrol edilmiştir. Kontrol sırasında (1) “Beş sözcükten daha az olan benzeşmeler” (2) “Kaynaklar” (3) “Doğrudan Alıntılar” dışarıda tutulmuştur. Benzerlik kontrolüne ilişkin rapordan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

<b>Rapor Tarihi</b>	: 31/07/2021
<b>Gönderim Numarası</b>	: 1626229778
<b>Sayfa Sayısı</b>	: 100
<b>Sözcük Sayısı</b>	: 29787
<b>Karakter Sayısı</b>	: 212744
<b>Benzerlik Oranı</b>	: %2
<b>Savunma Tarihi</b>	: 13/07/2021

Yukarıda belirtilen sonuçları gösteren Turnitin İntihali Engelleme Programı’na ilişkin orijinal raporu, sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmaksızın bu beyanım ekinde Enstitüye teslim ettiğimi, tezimin %10’dan fazla benzerlik oranı içerdiğinin belirlenmesi durumunda, bundan doğabilecek tüm yasal sorumluluğu kabul ettiğimi bildirir, saygılarımı sunarım.

**Öğrencinin Adı Soyadı:** Damla YILDIZ

**Tarih:** 31/07/2021

**İmza:**

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

**Adı ve Soyadı** : Damla YILDIZ

**E-Posta Adresi** :

**İş Deneyimi** :

Unvan	Görev Yeri	Yıl
Psikolojik Danışman	Özel Murat Aydın Özel Öğretim Kurumu	2018 - 2019

**Akademik Bilgiler** :

**Öğrenim Durumu:**

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Uludağ Üniversitesi	2013-2017
Yüksek Lisans	Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Ankara Üniversitesi	2017-2021
Yüksek Lisans	Eğitim Bilimleri/Aile Eğitimi ve Danışmanlığı	Mersin Üniversitesi	2021-halen