

## ÖZGECİLİĞİ ARTIRMAYA YÖNELİK PSIKOEĞİTİM PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZGECİLİK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Yrd. Doç. Dr. Pervin Nedim Bal  
Fatih Üniversitesi  
[pervinbal@fatih.edu.tr](mailto:pervinbal@fatih.edu.tr)

Cemrenur Topuz  
Fatih Üniversitesi  
[cemre\\_topuz@yahoo.com](mailto:cemre_topuz@yahoo.com)

### Özet

Bu araştırmada; grup yaşantısı yoluyla verilen özgeciliği artırma psiko-eğitim programı ile üniversite öğrencilerinin özgecilik düzeylerinin artırılması amaçlanmıştır. Araştırmada ön-test son-test kontrol gruplu desen kullanılmıştır. Çalışma kapsamında 2014-2015 öğretim yılında İstanbul ili Fatih Üniversitesi'nde Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programına devam eden birinci sınıf öğrencilere Özgecilik Ölçeği (London & Bower, 1968) uygulanmıştır. Özgecilik düzeyleri düşük olup araştırmaya katılmak isteyen öğrencilerin 12'si deney ve 12'si de kontrol grubuna rastgele atanmıştır. Deney grubuna pozitif psikoloji temelinde hazırlanan özgeciliği artırmaya yönelik 8 oturum psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Verilerin analizinde deney ve kontrol gruplarının özgecilik puanlarının karşılaştırılması için Mann-Whitney-U testi ve grup-içi karşılaştırma için Wilcoxon testi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, deney grubundaki öğrencilerin özgecilik ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, deney ve kontrol grubunun özgecilik son-test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Araştırmanın bulguları, özgecilik ile ilgili literatür ve daha önce yapılan araştırmalar çerçevesinde yorumlanmıştır.

**Anahtar Sözcükler:** Özgecilik, psiko-eğitim programı, üniversite öğrencileri.

## THE EFFECT OF PSYCHO-TRAINING PROGRAM ON ALTRUISM LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS

### Abstract

The purpose of this study is to increase altruism levels of the university students through a group psycho-training program designed to enhance altruism. In this research, pre-test post-test control group design was used. Within the scope of this study, Altruism Scale (London & Bower, 1968) was applied to the freshman students attending Guidance and Psychological Counseling department at Fatih University during 2014-2015 academic year. The students with low altruism levels and willing to participate in the study was randomly assigned to the experimental and control groups as 12 students for the experimental group and 12 students for the control group. A psycho-training program based on positive psychology was applied to the experimental group in 8 sessions to increase their altruism levels. For the analysis of the data, Mann-Whitney-U test was used for intra-group comparison; and Wilcoxon test was used for inter-group comparison. According to the results of the analysis, a significant difference was found between pre-test and post-test scores of the students in experimental group. Moreover, a significant difference was found between altruism post-test scores of the experimental and control groups. The findings of the study were interpreted within the scope of previous literature and research on altruism.

**Key Words:** Altruism, psycho-training program, university students.

## GİRİŞ

Gelişmiş batı ülkelerindeki insanlar, bir yandan kendi ebeveynlerinden daha yüksek bir refah seviyesine sahip olurken, diğer yandan da psikolojik sorunlar ve yaşam doyumsuzluğu sorunları ile uğraşmaktadır (Easterbrook, 2003; Akt. Post, 2005). Modern dünyayı takip eden Türkiye’de de tablo oldukça benzerdir. Yapılan istatistiksel araştırmalar, ekonominin ve sosyal refahın iyileştiğini gösterse de; on beş yaş üstü bireylerde depresyon ve kaygı gibi sorunların daha yaygın duruma geldiği de görülmektedir (TUİK, 2009-2012). Bu durumun altında yatan önemli nedenlerin birinin de modern toplumlarda mutlu olmak için hayallerin ve isteklerin peşinde giderek psikolojik ihtiyaçların görmezden gelinmesinin doğurduğu yaşam anlayışı olduğu düşünülmektedir. Bireyler sadece kendi istek ve ihtiyaçlarına odaklandıkları zaman narsistleşerek çevresindeki insanları ve onların ihtiyaçlarını umursamamaya eğilim göstermeye başlamıştır. Benmerkezci toplumlarda sosyal ilişkiler genellikle menfaat çerçevesinde ilerlediğinden, kişilerarası ilişkiler zayıflayarak toplum aslında yalnızlaşmaktadır. Fakat kendilerini tatmin etmeye odaklanan bu toplum yapısındaki kişilerin zamanla daha ‘mutsuz’ oldukları görülmüştür, çünkü psikolojik doyum sağlayacak içsel tatmin unsurları görmezden gelinmektedir (Twenge, 2009). Yapılan araştırmalar mutluluğu dışsal zevklerde aramak yerine kişisel gelişim, yakın ilişkiler, toplumsal yardım gibi bireyin yaşamına içsel anlam veren eylemlerde aramanın ‘doğal olarak’ daha tatmin edici olduğunu söylemektedir. Bu toplumdaki bireylerinin tutkularının kendileri yerine daha yapıcı yönler çevrilmesinin bencillik ve doyumsuzluktan kurtulmak için en önemli unsurlardan biri olduğu anlaşılmaktadır. Bu nedenle, günümüz ben-nesli gençlerin bireysel hedeflerinin yanı sıra, gönüllü projeler yapma ve sosyal yardımlaşmada bulunma gibi özgeci nitelikteki davranışlarının desteklenmesi önemli görülmektedir (Twenge, 2009:144). Bu sayede gençlerin kurdukları sosyal ilişkiler nitelik kazanacak ve onların yaşamdaki anlamı görmeleri desteklenebilecektir. Diğer bir deyişle, özgeci davranışların günümüz ben merkezli toplumlarında bakış açılarını kendilerinden başka kişilere çevirerek içlerinde buldukları anlamsızlıktan kurtarmayı destekleyeceği, hayatlarına değer ve anlam verebileceği, kendileri haklarında algıladıkları yeterliliği artırabileceği ve ruh halinin niteliğini artırabileceği düşünülmektedir (Midlarsky, 1991; Akt. Post, 2005).

Auguste Comte (19yy) ’nin ilk kez ‘başkaları için yaşama eğilimi veya arzusu’ olarak tanımladığı özgecilik kavramı olumlu sosyal (prososyal) davranış ya da yardımsever davranış olarak tanımlanmaktadır (Karadağ & Mutafçılar, 2009:43). Özgeciliğin yaygın olarak kullanılan tanımlaması Batson & Shaw (1991) tarafından şu şekilde yapılmıştır; ‘bir başkasının iyiliğini artırmak nihai hedefi ile yapılan motivasyon durumudur’ (s. 109). Temel olarak özgecilik başkasının iyiliğini sağlamak veya iyi oluşunu artırmak amacıyla bir kişi veya grubun yaptığı çeşitli davranışları içermektedir (Furnham, Treglown, Hyde & Trickey, 2014). Özgeci davranışlara, başkası için zaman harcama, para verme veya organ bağışlama girebilmektedir (Ben-Ner & Kramer 2011). Literatürde her türlü yardım etme davranışı ile eş anlamlı olarak da kullanılabilen özgeciliğin temelinde içtenlik ve beklentisizlik özelliği vardır ve bu özelliği ile diğer olumlu sosyal davranışlarından farklılaşmaktadır (Kumru, Carlo, Edwards, 2004; BarTal, 1976; Akt. Karadağ & Mutafçılar, 2009:52). ‘Başkasını düşünerek yardım etmek’ güdüsü ile yapılan özgeci davranışlar herhangi bir ödül beklentisi içinde olmadan diğerinin iyiliğini artırmayı hedeflemektedir (Topses, 2012). Diğer bir deyişle, kimi araştırmacılara göre, ‘içgüdüsel olarak manevi tatmin sağlama’ amacı ile de yapılmış bile olsa, özgeci davranışların doğasında ‘çıkar beklentisi olmaması’ ve ‘sadece karşıdakinin iyiliği için yapılması’ yatmaktadır (Freedman, Sears & Carlsmith, 1993; Sancaklı, 2006). Bunun yanında, Oliner (2003) literatürde yapılan özgecilik tanımlamalarını birleştirerek tek bir özgecilik çeşidinin olmadığını söylemiştir. Bu amaçla, özgeci davranışları iki temel gruba ayırmıştır: ‘kahramanca özgeci davranış’ ve ‘geleneksel özgeci davranış’ (Akt. Karadağ & Mutafçılar, 2009:50). Bu bakış açısına göre; birinci kategori ideal olan özgeci davranışları tanımlasa da, geleneksel özgeciliğin yeri de yardım davranışları içerisinde yadsınmamıştır.

Özgeci davranış gösteren kişilerin genetik olarak empati gibi duyuşsal ve davranışsal yatkınlıkları olduğu söylenmektedir (Penner, Dovidio, Piliavin & Schroeder, 2005). Diğer bir deyişle, insanların biyolojik olarak farklı düzeylerde de olsa özgeci davranış gösterme eğilimleri vardır fakat bu özelliklerin ne derecede ortaya çıktığı sosyalleşme ile belirlenmektedir. Diğer bir deyişle, insanların genel olarak özgeci olarak doğmadıkları ve sosyalleşme sürecinde özgeciliği veya özgecikle ilgili davranışları öğrendikleri de savunulmaktadır (Akbaba, 1994). Küçükken gösterilen yardım davranışlarının ödül ile mi ceza ile mi karşılandığı; çevredeki kişilerin özgeci davranışlar gösterip göstermediği ve kimin model alındığı gibi unsurlar özgeciliği belirlemede önemli rol oynamaktadır (Batson & Powell, 2003).

Özgeci davranış göstermeye eğilimli olan kişilerin empatik olma, dışadönük olma, başkalarının ihtiyaçlarına daha duyarlı olma ve onların ihtiyaçlarına cevap vermeye güdülenebilme gibi özellikleri oldukları söylenebilir (Karadağ & Mutafçılar, 2009). İngiltere’de yapılan bir araştırmanın sonuçları, özgeciliğe önem veren ve özgeci davranış göstermeye eğilimli olan kişilerin en önemli kişilik özelliklerinin kişilerarası ilişkilerde hassaslık, açık sözlülük, sosyallik ve sağduyu olduğu gösterilmiştir ve bu kişilerin nevrotiklik düzeylerinin ise düşük olduğu vurgulanmıştır (Furnham, Treglown, Hyde & Trickey, 2014). Bu kişilik özellikleri sayesinde özgeciliğe götürülebilecek sosyal davranışların daha kolay kurulması sağlanarak kişi diğer kişilerin ihtiyaçları hakkında daha meraklı davranabilmektedir. Bunların yanında, özgecilik ile ilintili diğer bir kişilik özelliğinin geçimlilik olduğu söylenebilir. Diğerler kişiler ile daha geçimli olan bireyler olumlu sosyal davranışlar için zemin hazırlamaya eğilimli oldukları için özgeci davranış gösterme oranlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Penner, Dovidio, Piliavin & Schroeder, 2005). Ayrıca, içsel kontrol odağı olan kişilerin çevresindeki kişiler ile ilişkilerinin daha iyi olmasından dolayı özgeci davranış göstermeye daha eğilimli oldukları görülmüştür (Schneider, 1977). Yapılan araştırmalar, evrensel ahlak ilkeleri ile örtüşen özgeci davranış özelliklerinin de yine ahlaki kurallara önem veren kişilerce durumsal etmenlerden bağımsız olarak daha çok sergilendiğini göstermektedir (Oliner & Oliner, 1988:142-156; Fein, 1989).

Gönüllü yardım etme davranışları göstermenin olumlu psikolojik işlevsellik ile bağlantılı olduğu birçok araştırma tarafından gösterilmiştir (örn: Mellor v.d. 2009; Doğan & Sapmaz, 2012). Özgeci davranış gösteren kişilerin hem daha mutlu (Dunn, Aknin & Norton, 2008) hem de kendilik değerlerinin daha yüksek (Thoits & Hewitt, 2001) olduğu söylenmektedir. Hem özgeci davranışların iyi oluşu ve öz değeri desteklediği hem de mutlu ve öz değeri yüksek kişilerin daha çok özgeci davranış gösterdiği bildirilmiştir. Ayrıca, içsel motivasyon ile yapılan yardım davranışlarının dışsal motivasyon ile yapılanlara göre hem yardım eden hem de yardım alan kişinin iyi oluşunu daha olumlu etkilediği görülmüştür. Bu nedenle, yapılacak yardımların dışarıdan zorlama şeklinde değil gerçekten istekli olarak yapılmasının her iki taraf için önemli olduğu sonucuna varılmıştır (Weinstein & Ryan, 2010). Gönüllü yardım etme, birine para verme ve karşılık zaman ayırma gibi çoğunlukla özgeci nitelikteki davranışları içeren psikolojik işlevsellik etkinliklerine daha çok vakit ayıranların yaşam doyumu, yaşam anlamı ve olumlu duyguları yüksek çıkmıştır (Steger, Kashdan & Oishi, 2008).

Kişiler başkalarına yardım ettikleri zaman hem olumsuz duyguları azalmakta hem de kendilerini iyi hissettikleri için yardım etmeye güdülenmektedirler. Yardım edip mutlu olanlar tekrar yardım etmeye yönelip iyi hallerinin devamını sağlamaya çalışmaktadırlar. Bu olumlu bakış açısı ile kişiler yardımın kişisel bedellerini görmezden gelmektedirler. Benzer şekilde, başka insanları kötü durumda gören kişilerin ortaya çıkan gerginlik dolayısı ile özgeciliğe yöneldikleri söylenebilir. Ayrıca kolektivist toplumlarda sosyal sorumluluk bilincinin daha yaygın olduğundan özgeciliğin sosyal sorumluluk anlayışı olarak algılandığı zaman bireylerin özgeci davranışları artmaktadır (Batson & Powell, 2003:468).

Öğrenilen bir davranış olması nedeniyle özgecilik, gönüllü davranışların uygulanması yolu ile (Carpenter & Myers, 2010; Smith, Holmes, Haski-Leventhal, Cnaan, Handy & Brudney, 2010) ve grup yaşantısı yolu ile (Akbaba, 1994; Saferzadeh & Wallmark, 2011; Shek & Lau, 2006; Jazaieri v.d., 2012; Kristeller & Johnson, 2003) artırılabilir. Bu alanda yapılan deneysel araştırmalarda, özellikle şefkat ve bilinçli farkındalık temelli uygulamaların bireylerin psikolojik işlevsellikleri üzerine etkisi araştırılmaktadır. Farkındalık ve empati temelli oluşturulan grup eğitim programları sayesinde kişilerin depresyon, ruminasyon, kaygı ve olumsuz duygulanım gibi negatif özelliklerinin azalması ve olumlu sosyal davranışlarının artması sağlanabilmektedir. Bu artırılan olumlu sosyal davranışların içerisine; empatik davranışlar ve şefkatli bir düşünce sistemi kazanma gibi özgeci nitelikte sayılabilecek özellikler girmektedir (Kemeny v.d., 2012: 339). Bir diğer şefkat ve farkındalık odaklı uygulamada ise kişilerde öz-aşkınlık (kendine odaklanmayı bırakıp, başkalarına veya başka bir etkinliğe kendini adayabilme) becerileri geliştirilerek cömertlik, özgecilik ve iyilikseverlik gibi olumlu sosyal davranış gösterme motivasyonunun artırılacağı gösterilmiştir (Roeser & Cristi Pinela, 2014). Kişilerin yaşamlarındaki güdüler hakkında farkındalık kazanıp, kişisel çıkarları yerine grubun iyiliğini düşünme özelliklerine odaklandıklarında özgeciliğin geliştirilmesi sağlanabilmektedir. Gönüllü yardım davranışlarını aktif olarak gösteren bireyler ile göstermeyen bireyler arasında yapılan bir karşılaştırma araştırmasında; birinci grubun özgecilik düzeylerinin daha yüksek ve narsizm düzeylerinin de daha düşük olduğu bulunmuştur (Kouliou, Dragioti, Kotrotsiou & Gouva, 2012: 40). Yani, gönüllü yardım etme davranışları ile meşgul olmanın kişilerin bakış açılarını başkalarına

çevirebildiği düşünülebilir. Özgeciliğin eğitim ile kazandırılabilmesi, özgeciliğin temelinde olan şefkat, empati, öz-anlayış, motivasyon ve farkındalık gibi olumlu özelliklerin eğitilmesi ile mümkün olabilmektedir. Özellikle kişinin kendisi yerine başkalarının iyiliğini düşünebilmesi odaklı şefkat temelli eğitsel aktivitelerin bir çeşit zihin eğitimi olduğu ve ne gibi etkinliklerin zihni şefkatli olarak eğitebileceğinin sistematik ve bilimsel olarak keşfedilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir (Holtzman, 2013:20).

Literatür bireylerarası ilişkiler ve doyumlu bir yaşam arasında karşılıklı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Sosyal varlıklar olan insanlar ancak sağlıklı ilişkiler çerçevesinde yaşamlarından mutlu olmaktadır (Diener & Seligman, 2002). Özellikle, uzun vadede mutluluk veren etkinliklerin çoğu zaman diğer insanlarla ilişkili iyilik etkinlikleri olduğu gösterilmiştir (Sheldon & Lyobomirsky, 2004: 135). Olumlu sosyal davranışlar içinde karşılık beklememe özelliğine sahip olan özgeci davranışlar içsel doyum sağladığı için bireylerin yaşamına anlam katacağı ve psikolojik sorunlardan uzaklaştıracağı bilinmektedir. Bu açıdan özgeciliğin artırılması, psikolojik sağlığı desteklemek için önemli bir yoldur. Yaşamlarından uzun süreli ve tekrarlı doyum alan birey olmanın bir yolunun, başkalarının ihtiyaçlarına duyuları açmak olduğu ve gerçek mutluluğun 'ötekini' mutlu ederek sağlanabileceği söylenebilir. Bu nedenle, özgeciliğin artırılmasına odaklanan psiko-eğitim gruplarının, ben-merkezli olmaya eğilimli olduğu düşünülen üniversite öğrencilerinde farkındalık oluşturarak bir yandan onların psikolojik sağlıklarını destekleyeceği bir yandan da daha eşitlikçi bir toplum için gençlerin ileriki özgeci davranışlarını artırmada rol oynayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırma, bir yandan toplumsal olarak düzen sağlayan bir yandan da bireysel olarak gerçek içsel doyum sağlayan özgecilik psiko-eğitim programının etkililiğini göstermesi açısından önem taşımaktadır. Özellikle yaşamlarına yeni bir yol çizme döneminde olan üniversite gençlerinin, modern dönemin haz ağında doyumsuz ve mutsuz olmalarının önüne geçilmesi için özgeci davranışlara yönlendirilmeleri oldukça önemlidir. Bu araştırmanın genel amacı özgeciliği artırmaya yönelik hazırlanmış olan psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin özgecilik düzeylerine etkisini incelemektir.

#### **Araştırmanın Hipotezleri**

Bu çalışmada aşağıdaki denenceler test edilmiştir:

1. Özgecilik psiko-eğitim programına katılan deney grubu öğrencilerinin öntest puanları ile programa katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin öntest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.
2. Özgecilik psiko-eğitim programına katılan deney grubu öğrencilerinin özgecilik ön-test ve son-test puanları arasında son-test lehine anlamlı bir fark vardır.
3. Özgecilik psiko-eğitim programına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin özgecilik ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.
4. Özgecilik psiko-eğitim programına katılan deney grubu öğrencilerinin son-test puanları ile programa katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin son-test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.

#### **YÖNTEM**

##### **Araştırma Deseni**

Bu araştırma özgeciliği artırmaya yönelik psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin özgecilik düzeylerine etkisini belirlemeyi amaçlamaktadır. Araştırmada, 2x2'lik ön-test, son-test kontrol gruplu deneysel model kullanılmıştır. Bu desende birinci faktör, bağımsız işlem gruplarını (deney ve kontrol grubu) gösterirken; ikinci faktör, bağımlı değişkenlere ilişkin farklı koşullardaki tekrarlayan ölçümleri (ön-test, son-test) göstermektedir. Araştırmanın bağımlı değişkeni öğrencilerin özgecilik düzeyleri ve bağımsız değişkeni de özgeciliği artırmaya yönelik psiko-eğitim programıdır. Özgeciliği artırma psiko-eğitim programı deney grubuna 8 oturum eğitim çalışması uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir eğitim çalışması yapılmamıştır.

##### **Çalışma Grubu**

Tarama çalışması, 2014-2015 öğretim yılında, Fatih Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programına devam eden birinci ve ikinci sınıf öğrencilerine yapılmıştır (N=158). Ölçek puanları hesaplanan öğrencilerden düşük puanlı ve gönüllü 24 öğrenci seçilerek, bunlardan 12'si kontrol 12'si de deney grubuna rastgele atanmıştır.

### Veri Toplama Aracı

**Özgeciliğin Ölçeği:** Olumlu sosyal davranışlardan biri olan özgeciliği belirlemek amacıyla oluşturulan ölçek London & Bower (1968) tarafından geliştirilmiştir ve Türkçe standardizasyonu Cantez, Aşkın & Akbaba (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçek aile, sosyallik, yardımseverlik ve sorumluluk olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Aile boyutundan elde edilen puanın yüksek olması, bireylerin ailesini, akrabalarını ve kendilerini yardımsever olarak algıladığını; sosyal boyuttan yüksek puan alınması kişinin sosyal faaliyetlere katıldığını, görev ve sorumluluk üstlendiğini göstermektedir. Yardımseverlik boyutundan yüksek puan alması başkalarına karşı yardımsever olduğunu ve sorumluluk boyutundan elde edilen puanın yüksek olması ise hem kişinin sorumluluk alma oranının yüksek olduğunu hem de başkalarının sorumlu davranacaklarına olan inancını göstermektedir. Dört boyutun tümünden elde edilen puanların toplamı özgeciliğin düzeyini belirleyen puandır (Akbaba 1994). Ölçeğin Türkçe formu için iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) 0.85, iki-yarı test güvenilirlik katsayısı 0.90 ve ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.92 olarak bulunmuştur (Akbaba, 2001).

### Özgeciliğin Artırma Psiko-eğitim Programı

Özgeciliğin artırmaya yönelik hazırlanan psiko-eğitim programının genel amacı, grup yaşantısı yolu ile özgeciliğin hakkında farkındalık kazanmalarını sağlamak ve özgeciliğin ile ilgili özelliklerin geliştirilmesi ile özgeciliğin düzeylerinin yükseltilmesinin sağlanmasıdır. Sosyal öğrenme kuramına göre de özgeciliğin davranışlar sosyal etkileşim ve çevreden gözlemlenmesi yolu ile öğrenilen olumlu sosyal davranışlardandır. Empati, dışa dönüklük, rol alma ve doğru iletişim özgeciliğin davranışlar gösteren kişilerin özellikleri olması açısından özgeciliğin artırmayı amaçlayan psiko-eğitim programında da bu özelliklere değinilmiştir. Grup çalışması oluşturulurken Pozitif Psikoloji alanında geliştirmiş olan olumlu psikolojik müdahaleler temel alınmıştır (Boniwell & Ryan, 2012; Boniwell, 2012; Magyar-Moe, 2009).

Özgeciliğin Artırma Psiko-eğitim Programı genellikle aşağıdaki amaçlar doğrultusunda hazırlanmıştır.

1. Grup üyelerinin kendi güçlü ve geliştirilmesi gereken özelliklerinin öğrenilmesi ve bu özelliklerin günlük yaşamda nasıl kullanılabilecekleri hakkında farkındalık kazandırmak,
2. Grup üyelerinin doğru iletişim biçimleri hakkında bilgi edinmesi, kendi iletişim biçimleri hakkında bilgi sahibi olması ve empati kurabilmesinin sağlanması,
3. Grup üyelerinin kendi sosyal ilişkileri ve iletişim biçimleri hakkında farkındalık kazanmasının sağlanması,
4. Grup üyelerinin diğer kişiler yardım isteme ve yardım etme becerilerini kazandırmak,
5. Grup üyelerinin bütüncül olarak kendisini tanıması ve hem kendisine hem de başkasına şefkatli davranmasının öğretilmesi,
6. Mutluluk sağlayan etkinliklerin başkaları ile ilişkili olan etkinlikler olduğu ve yardım davranışlarının psikolojik doyum sağlayacağı hakkında farkındalık kazandırılması,
7. Yardım etmenin önemli olduğunun kavratılması ve gruptan kazanımlarının neler olduğunun farkına varılması paylaşılması,

### Verilerin Analizi

Araştırma sürecinde özgeciliğin psiko-eğitim programı uygulanan deney grubunun ve uygulanmayan kontrol grubunun özgeciliğin ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı non-parametrik Mann Whitney U testi ile analiz edilmiştir. Deney grubunun özgeciliğin psiko-eğitim programı uygulaması öncesinde ve sonrasında özgeciliğin ön-test ve son-test puanları ile kontrol grubunun özgeciliğin ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı ise Wilcoxon İşaretli Sıralar testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar, .05 anlamlılık düzeyinde yorumlanmıştır.

### BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın hipotezlerini test etmek için yapılan istatistik analizler sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

#### Deney ve Kontrol Gruplarındaki Bireylerin Ön-test Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular

Deneme 1: Özgeciliğin psiko-eğitim programına katılan deney grubu öğrencilerinin ön-test puanları ile programa katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin ön-test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 1: Deney ve Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri

		N	Ort.	SS
Öntest	Deney	12	65.00	5.027
	Kontrol	12	65.58	5.31

Araştırmaya katılan öğrencilerin özgeçilik puanlarının ortalamaları incelendiğinde; deney grubunun ön-test puanının ( $65.00 \pm 5.027$ ) ve kontrol grubunun ön-test puanının ( $65.58 \pm 5.31$ ) olduğu görülmektedir. Deney grubundaki katılımcıların özgeçilik ön-test puanları ile kontrol grubundaki katılımcıların özgeçilik ön-test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla Mann Whitney U Testi kullanılmıştır.

Tablo 2: Deney ve Kontrol Gruplarının Özgeçilik Ön-Test Toplam Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

		N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Öntest	Deney	12	12.08	145.00	67.000	.772
	Kontrol	12	12.92	155.00		

Deney ve kontrol gruplarının ön-test puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonucunda aralarında anlamlı farklılaşma olmadığı bulunmuştur ( $U=67.000$ ,  $p>.05$ ). Bu sonuç, deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin özgeçilik düzeyleri açısından eşit koşullarda uygulamaya başladıklarını göstermektedir.

#### Deney Grubundaki Bireylerin Ön-test ve Son-test Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular

Denence 2: Özgeçilik psiko-eğitim programına katılan deney grubu öğrencilerinin özgeçilik ön test ve son test puanları arasında son test lehine anlamlı bir fark vardır.

Tablo 3: Deney Grubunun Ön-Test ve Son-Test Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri

		N	Ort.	SS
Deney Grubu	Ön Test	12	65.00	5.027
	Son Test	12	72.33	6.257

Araştırmaya katılan deney grubundaki öğrencilerin özgeçilik puanlarının ortalamaları incelendiğinde; ön-test puanlarının ( $65.00 \pm 5.027$ ) ve son-test puanlarının ( $72.33 \pm 6.257$ ) olduğu görülmektedir. Deney grubundaki katılımcıların özgeçilik ölçeğinden aldıkları ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığını belirlemek için yapılan Wilcoxon işaretli sıralar testi yapılmıştır.

Tablo 4: Deney grubunun özgeçilik ön-test ve son-test puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		n	Sıra Ort	Sıra Top.	z	p
Özgeçilik son test puanı- Özgeçilik ön test puanı	Negatif Sıra	1	0.00	0.00	-3.070	.002
	Pozitif Sıra	11	6.50	78.00		
	Eşit	1				

Deney grubundaki katılımcıların özgeçilik ölçeğinden aldıkları ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığını belirlemek için yapılan Wilcoxon işaretli sıralar testi sonucunda aradaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ( $z=-2.836$ ,  $p<0.05$ ). Fark puanlarının sıra ortalamaları ve sıra farkları dikkate alındığında gözlenen bu farklılığın pozitif sıraların lehine yani son-testin lehine olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre uygulanan deneysel işlem katılımcıların özgeçiliklerini geliştirme noktasında etkili olmuştur.

#### Kontrol Grubundaki Bireylerin Ön-test ve Son-Test Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular

Denence 3: Özgeçilik psiko-eğitim programına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin özgeçilik ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 5: Deney Grubunun Ön-Test ve Son-Test Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri

		N	Ort.	SS
Kontrol Grubu	Ön Test	12	65.58	5.31
	Son Test	12	65.42	4.92

Araştırmaya katılan kontrol grubundaki öğrencilerin özgeçilik puanlarının ortalamaları incelendiğinde; ön-test puanlarının ( $65.58 \pm 5.31$ ) ve son-test puanlarının ( $65.42 \pm 4.92$ ) olduğu görülmektedir. Kontrol grubundaki katılımcıların özgeçilik ölçeğinden aldıkları ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığını belirlemek için yapılan Wilcoxon işaretli sıralar testi yapılmıştır.

Tablo 6: Kontrol Grubunun Özgeçilik Ön-Test Ve Son-Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		n	Sıra Ort.	Sıra Top.	z	p
Özgeçilik son test puanı-	Negatif Sıra	6	6.42	38.50	-.494	.621
	Pozitif Sıra	5	5.50	27.50		
Özgeçilik ön test puanı	Eşit	1				

Kontrol grubundaki katılımcıların özgeçilik ölçeğinden aldıkları ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığını belirlemek için yapılan Wilcoxon işaretli sıralar testi sonucunda aradaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ( $z = -.494$ ,  $p > 0.05$ ). Kontrol grubunun özgeçilik puanlarında anlamlı bir değişim olmadığı gözlenmiştir.

#### Deney ve Kontrol Gruplarındaki Bireylerin Son-test Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular

Denence 4: Özgeçilik psiko-eğitim programına katılan deney grubu öğrencilerinin son-test puanları ile programa katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin son-test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.

Tablo 7: Deney ve Kontrol Grubunun Son-Test Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri

		N	Ort.	SS
Sontest	Deney	12	72.33	6.25
	Kontrol	12	65.42	4.92

Araştırmaya katılan öğrencilerin özgeçilik puanlarının ortalamaları incelendiğinde; deney grubunun son-test puanının ( $72.33 \pm 6.25$ ) olduğu ve kontrol grubunun son test puanının ( $65.42 \pm 4.92$ ) olduğu görülmektedir. Deney grubundaki katılımcıların özgeçilik son-test puanları ile kontrol grubundaki katılımcıların özgeçilik son-test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla Mann Whitney U Testi kullanılmıştır.

Tablo 8: Deney ve Kontrol Gruplarının Özgeçilik Son-Test Toplam Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

		N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Sontest	Deney	12	16.08	193.00	29.000	.013
	Kontrol	12	8.92	107.00		

Deney ve kontrol gruplarının son-test puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonucunda aralarında anlamlı fark olduğu bulunmuştur ( $U = 29.000$ ,  $p < 0.05$ ). Sıra ortalamaları dikkate alındığında özgeçilik psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin özgeçilik puanlarının programa katılmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgu özgeçilik psiko-eğitim programının deney grubundaki öğrencilerin özgeçilik düzeyini arttırmada etkili olduğunu göstermektedir.

## SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde özgeciliği artırmaya yönelik hazırlanan psiko-eğitim programının öğrencilerin özgecilik düzeylerini artırması konusunda etkili olup olmadığına ilişkin bulguların sonuçları tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Bu araştırmada temel olarak, özgeciliği artırmaya yönelik hazırlanan psiko-eğitim programının üniversite öğrencileri üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, hazırlanan psiko-eğitim programının katılımcıların özgecilik düzeylerini artırdığını ortaya koymuştur. Araştırmanın denencesinde özgecilik psiko-eğitim programının öğrencilerin özgecilik düzeylerini artıracak varsayılmıştır. Araştırmanın bulguları bu deneye destekler nitelikte çıkararak deney grubundaki öğrencilerin ön-test ve son-test puanları incelendiğinde, son-test puanlarının ön-test puanlarından daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 4). Ayrıca, araştırmanın diğer denencesi kontrol grubunun özgecilik ön-test ve son-test puanlarının anlamlı olarak değişmeyeceği varsayımıydı. Bu denence de desteklenerek, psiko-eğitim programına katılmayan kontrol grubunun özgecilik puan ortalamaları istatistiksel olarak önemli düzeyde değişmemiştir (Tablo 6). Bu bulgular, araştırmanın temel amacı olan özgecilik psiko-eğitim programının etkililiğini desteklemiştir. Deney ve kontrol gruplarındaki bu değişimlerin anlamlı olarak farklı olup olmadığını anlamak için yapılan gruplar arası ön-test ve son-test puanlarının karşılaştırılması sonucunda; deney ve kontrol gruplarının ön-test puanları anlamlı olarak farklılaşmazken (Tablo 2), son-test puanları deney grubu lehine olarak farklılaşmıştır (Tablo 6).

Bu bulgular, deney ve kontrol gruplarının özgecilik düzeylerinin çalışmanın başında benzer olduğunu ve psiko-eğitim programı sonunda deney grubunun özgecilik düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Deney grubundaki öğrencilerin özgecilik düzeylerinin, kontrol grubundaki öğrencilerin özgecilik düzeylerine göre dikkate değer bir artış olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgu, grupla psikolojik danışmanların katılımcıların özgecilik düzeylerini artırabileceğini ve özgecilik programının kendine özgü yapısının özgeciliği artırmakta başarılı olduğunu göstermektedir. Literatür, özgeciliğin öğretilen bir özellik olduğunu göstermektedir (Akbaba, 1994; Kristeller & Johnson, 2003; Batson & Powell, 2003; Shek & Lau, 2006; Saferzadeh & Wallmark, 2011; Jazaieri v.d., 2012). Yapılan araştırmalar empati ve sosyal ilişkiler (Furnham, Treglown, Hyde & Trickey, 2014); şefkat ve farkındalık (Kemeny v.d., 2012; Roeser & Cristi Pinela,) gibi özgeciliğe ilişkili özelliklerin desteklenmesi yolu ile özgeciliğin artırılabilirliğini vurgulamıştır ve yardımsever nitelikte davranışların tekrar edilmesi ile özgecilik davranış özellikleri kazanılabileceği de gösterilmiştir (Carpenter & Myers, 2010; Smith, Holmes, Haski-Leventhal, Cnaan, Handy & Brudney, 2010; Kouliou, Dragioti, Kotrotsiou & Gouva, 2012). Grup çalışması; empati, sosyal ilişkiler, iletişim becerileri, öz-anlayış, şefkat ve farkındalık gibi araştırmalarda özgeciliğe ilintili olduğu bildirilen özelliklere sahip olduğu gibi; özgeciliği doğrudan deneyimlemeye olanak sağlayan etkinlikleri de içermektedir. Bu açıdan, bu özelliklerin geliştirilmesine odaklanan özgecilik psiko-eğitim programı, özgecilik ile ilintili etmenleri bir araya toplayarak, grup içi yaşantı yolu ile ve grup dışı etkinlikler yolu ile nasıl destekleneceğinin yolunu sunmuştur. Bunun yanında grup çalışmasının içeriği, pozitif psikolojik müdahale etkinlikleri ile yapılandırıldığı için, kişilerin kendileri hakkında olumlu bir benlik anlayışı geliştirmeleri ve güçlü yanlarını keşfederek yapabilecekleri hakkında onları harekete geçirmek hedeflenmiştir. Grup çalışmasında, katılımcıların kendi süreçlerine odaklanılması yolu ile hem farkındalık kazandırmış hem de bilgi verici ve öğretici etkinlikler ile katılımcıların özgeciliğin bilimsel temelleri hakkında bilgi sahibi olmaları hedeflenmiştir. Hafta içerisinde verilen ödevler ile de çalışmalar desteklenmiştir. Grup çalışmasının içeriğinin, çalışmanın etkili olması yönünde başarısını artırmış olabileceği düşünülebilir.

Konuyla ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde, doğrudan özgeciliği artırmaya yönelik programlar yaygın olmasa da; uzun soluklu pozitif gelişim programları çerçevesinde özgeciliğin de içinde bulunduğu olumlu sosyal davranışların artırılması hedeflenmektedir (Jazaieri v.d., 2012). Ülkemizde yapılan araştırmalarda özgeciliğin deneysel araştırmasına, Akbabanın (1994) grup yaşantısı yolu ile özgeciliğin artırılmasının hedeflendiği tez çalışmasında rastlanmıştır. Bu çalışmada, grup çalışmasının niteliğinden çok özgeciliğin düzeyinin yükselip yükselemeyeceği araştırılmıştır. Bu açıdan, betimsel çalışmaların yanı sıra özgeciliğin desteklenmesine yönelik uygulamalar hakkında çalışmalara ihtiyaç olduğu anlaşılmaktadır.

Özgeciliği artırmaya yönelik hazırlanan psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin özgecilik düzeyleri üzerinde etkili olup olmadığının araştırıldığı bu çalışmanın farklı alandan ve farklı yaş grubundan katılımcılar ile



tekrarlanarak farklı çalışma grupları ile etkisi ortaya konulabilir. Bu çalışmanın içeriği yeni araştırmalar çerçevesinde geliştirilerek farklı grup çalışmalarının etkinliği hakkında araştırma yapılabilir. Ayrıca, Deney-Kontrol-Placebo gruplu araştırma ile grup çalışması tekrarlanıp grup içeriğinin özgecilik üzerindeki etkisi araştırılabilir.

#### KAYNAKÇA

Akbaba, S. (1994). *Grupla psikolojik danışmanın sosyal psikolojik bir kavram olan özgecilik üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Akbaba, S. (2001). Özgecilik ölçeğinin Türkçe' ye uyarlanması geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Atatürk Üniversitesi Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*(3), 85-95.

Arıcıoğlu, A., (2008). Okullarda ruh sağlığı hizmetleri. *Kuramsal Eğitimbilim*, 1(2), 76-83.

Carlo, G., & Randall, B. A. (2002). The development of a measure of prosocial behaviors for late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(1), 31-44.

Carpenter, J., & Myers, C. K. (2010). Why volunteer? Evidence on the role of altruism, image, and incentives. *Journal of Public Economics*, 94(11), 911-920.

Batson, C. D., & Powell, A. A. (2003). *Altruism and prosocial behavior*. In Millon, T. & Lerner, M.J.(Eds), Weiner, I.B. (Ed-in Chief), *Handbook of psychology* (pp.463-485). NJ: John Wiley & Sons.

Ben-Ner, A., & Kramer, A. (2011). Personality and altruism in the dictator game: Relationship to giving to kin, collaborators, competitors, and neutrals. *Personality and Individual Differences*, 51, 216–221.

Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell: The science of happiness*. Open University Press.

Boniwell, I., & Ryan, L. (2012). *Personal Well-Being Lessons For Secondary Schools: Positive Psychology In Action For 11 To 14 Year Olds: Positive psychology in action for 11 to 14 year olds*. McGraw-Hill International.

Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1),81-84.

Doğan, T., & Sapmaz, F. (2012). Kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk EğitimBilimleri Dergisi*,10 (3),585-601.

Doverspike, W. F. (2009). How to make yourself miserable: Discovering the secrets to unhappiness. Ocak,1, 2015 tarihinde [http://drwilliamdoverspike.com/files/how\\_to\\_make\\_yourself\\_miserable.pdf](http://drwilliamdoverspike.com/files/how_to_make_yourself_miserable.pdf) adresinden alınmıştır.

Dunn, E.W., Aknin, L.B., & Norton, M.I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 21, 1687–1688. doi: 10.1126/science.1150952.

Fein, H. (1989). Good people versus dirty work: Helping Jews evade the holocaust. *Contemporary Sociology: An International Journal of Reviews*, 191-193.

Freedman, J. L., Sears, D. O., Carlsmith, J. M. (1993) *Sosyal psikoloji*. (A. Dönmez, Çev.). Ankara: İmge. (Orijinal eserin yayın tarihi 1978).

Furnham, A., Treglown, L., Hyde, G. & Trickey, G. (2014). The Bright and Dark Side of Altruism:Demographic, Personality Traits, and Disorders Associated with Altruism. *Journal of Business Ethics*. 10.1007/s10551-

014-2435-x. 02.01.2015 tarihinde <http://link.springer.com/article/10.1007/s10551-014-2435-x/fulltext.html> adresinden alınmıştır.

Holtzman, J. (2013). Calculating Compassion. *Stanford Journal Of Public Health*, 4 (1): 20-22.

Ivey, A. E., & Goncalves, O. F. (1988). Developmental therapy: Integrating developmental processes into the clinical practice. *Journal of Counseling & Development*, 66(9), 406-413.

Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., ... & Goldin, P. R. (2013). Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1113-1126.

Kasser, T., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Sheldon, K. M. (2004). *Materialistic values: Their causes and consequences*. In Kasser, T. & Kanner, A. D. (Eds), *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world* (pp. 11-28). Washington DC: American Psychological Association.

Karadağ, E., & Mutafçılar, I. (2009). Prososyal davranış ekseninde özgecilik üzerine teorik bir çözümleme. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 41-69.

Kemeny, M. E., Foltz, C., Cavanagh, J. F., Cullen, M., Giese-Davis, J., Jennings, P., ... & Ekman, P. (2012). Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses. *Emotion*, 12(2), 338.

Korkut, F. (2003). Rehberlikte önleme hizmetleri. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9, 441-452.

Kouliou, F., Dragioti, E., Kotrotsiou, E., & Gouva, M. (2012). A quantitative investigation of personality and psychological characteristics on volunteers in the humanitarian non government organizations. *Interscientific Health Care*, 4(1), 34-42.

Kristeller, J. L., & Johnson, T. (2005). Cultivating Loving Kindness: A Two-Stage Model Of The Effects Of Meditation On Empathy, Compassion, And Altruism. *Zygon*, 40(2), 391-408.

Kumru, A., Carlo, G. & Edwards, C.P. (2004). Olumlu sosyal davranışların ilişkisel, kültürel, bilişsel ve duyuşsal bazı değişkenlerle ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 19 (54): 109-125.

Magyar-Moe, J. L. (2009). *Therapist's guide to positive psychological interventions*. Academic Press.

Mellor, D., Hayashi, Y., Stokes, M., Firth, L., Lake, L., Staples, M., Chambers, S. & Cummins, R. (2008). Volunteering and its relationship with personal and neighbourhood wellbeing. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 38 (1), 144- 159.

Oliner, S. P., & Oliner, P. M. (1988). *The altruistic personality: Rescuers of Jews in Nazi Europe*. New York: Free.

Penner, L. A., Dovidio, J. F., Piliavin, J. A., & Schroeder, D. A. (2005). Prosocial behavior: Multilevel perspectives. *Annu. Rev. Psychol.*, 56, 365-392. doi:10.1146/annurev.psych.56.091103.070141.

Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International journal of behavioral medicine*, 12(2), 66-77.

Roeser, R. W. & Pinela, C. (2014), Mindfulness and compassion training in adolescence: A developmental contemplative science perspective. *New Directions for Student Leadership*, 2014: 9–30. doi: 10.1002/yd.20094.

Sancaklı, S. (2006). Hz. Peygamber'in Erdemli İnsan Yetiştirme Bağlamında İsbâr (Diğergamlık) Kavramına Verdiđi Önem. *Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, 7, 29-56.

Schneider, K. S. (1977). Personality correlates of altruistic behavior under four experimental conditions. *The Journal of Social Psychology*, 102(1), 113-116.

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2004). Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices, and prescriptions. *Positive psychology in practice*, 127-145.

Shek, D., T., & Lau, P. S. Y. (2006). Development of a Positive Youth Development Program in Hong Kong: Project PA. THS (Positive Adolescent Training Through Holistic Social Programs). *Journal of Basic Education*, 15(1).

Smith, K., Holmes, K., Haski-Leventhal, D., Cnaan, R. A., Handy, F., & Brudney, J. L. (2010). Motivations and benefits of student volunteering: comparing regular, occasional, and non-volunteers in five countries. *Canadian journal of nonprofit and social economy research*, 1(1).

Steger, M., Kashdan, T. & Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality*, 42: 22-42. doi: 10.1016/j.jrp.2007.03.004.

Thoits, P. A., & Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42, 115-131. Retrieved from <http://www.jstor.org/>

Topses, G. (2012). Elseverlik (alturizm) ve benseverlik (egoizm) ölçeğiyle ilgili geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education (IJTASE)*, 1(2), 60-71.

Twenge, J.M. (2009). *'Ben' Nesli*. (E. Öztürk, Çev.). İstanbul: Kaknüs.

Wallmark, E., Safarzadeh, K., Daukantaitė, D., & Maddux, R. E. (2013). Promoting altruism through meditation: an 8-week randomized controlled pilot study. *Mindfulness*, 4(3), 223-234.

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.

Türkiye İstatistik Kurumu (TUİK) (2009-2012). Türkiye Sağlık Araştırması Verileri. [http://www.tuik.gov.tr/Kitap.do?metod=KitapDetay&KT\\_ID=1&KITAP\\_ID=223](http://www.tuik.gov.tr/Kitap.do?metod=KitapDetay&KT_ID=1&KITAP_ID=223) adresinden alınmıştır.