

Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluş ve Özgecilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi¹

Investigation of the Relationship Between Psychological Well-Being and Altruism in University Students

Ömer Faruk AKBULUT² 

Gönderim: 03/11/2021

Düzeltilme: 26/11/2021

Kabul: 02/12/2021

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile özgecilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 189 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek için “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ve özgecilik düzeylerini belirlemek için “Özgecilik Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada verilerin analizinde Pearson korelasyon analizi ve basit doğrusal regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile özgecilik düzeyleri arasında .46 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca basit doğrusal regresyon analizi sonucunda üniversite öğrencilerinde özgecilik değişkeninin psikolojik iyi oluşun %21’ini açıkladığı görülmüştür. Araştırmadan elde edilen veriler alanyazın ışığında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik iyi oluş, özgecilik, üniversite öğrencileri.

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between university students' psychological well-being levels and their altruism levels. The research was carried out with the relational survey method, one of the quantitative research methods. The study group of the research consists of 189 university students. In the study, the “Psychological Well-Being Scale” was used to determine the psychological well-being levels of university students and the “Altruism Scale” was used to determine the altruism levels. Pearson correlation analysis and simple linear regression analyzes were performed in the analysis of the data in the study. As a result of the research, a significant positive correlation was found at the level of .46 between the psychological well-being levels of university students and their altruism levels. In addition, as a result of simple linear regression analysis, it was seen that the variable of altruism in university students explained 21% of psychological well-being. The data obtained from the research were discussed in the light of the literature and suggestions were made.

Keywords: Psychological well-being, altruism, university students.

Önerilen atf: Akbulut, Ö.F. (2021). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ve özgecilik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 1-7.

¹ Bu araştırma, 2017 yılında düzenlenen 14.Ulusal PDR Öğrencileri Kongresi’nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

² Lisansüstü Öğrencisi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, omerfaruk2540@gmail.com

GİRİŞ

Bireyler yaşamları boyunca temel fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilmek için çaba göstermektedirler. Bu durum yaşamın devam ettirilebilmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasında başkalarıyla kurulan etkileşimler ve yardım davranışlarının önemli role farklı araştırmalarla desteklenmektedir.

Kendini gerçekleştirmiş bireyler hem kendileri hem de çevre ile barışık olup, hoşgörü yeteneğine sahip, başkalarıyla güvenli ve derin ilişkiler kurabilen ve demokratik anlayış ile herkesten bir şey öğrenebileceğine inanan bireyler olarak tanımlanmıştır (Lester, 2013). Maslow oluşturduğu ihtiyaçlar hiyerarşisinin en üst basamağına daha sonralarda ‘topluma katkı ihtiyacı’ basamağını eklemiştir. Bu basamak bireylerin kendilerini gerçekleştirme yolunda kendi ihtiyaçlarını karşılamayı bir tarafa bırakıp, başkalarının iyiliğı ile ilgilemesinin de bir ihtiyaç olarak karşılanması gerektiğini söylemiştir (Koltko-Rivera, 2006). Bu kapsamda bilim insanları geçmişten günümüze kadar bu alanda çalışmalarını yürütmüşlerdir. Bu çalışmalar geçtiğimiz 100 yıla kadar psikolojik rahatsızlıklar ve olumsuzluklar üzerine yapılmış; psikolojik sağlık ve iyi oluş konularına yönelmemiştir. Ancak değişen ve gelişen ihtiyaçlar ile birlikte 1960’lardan sonra, araştırmalar yavaş yavaş psikolojik iyi oluşa odaklanmıştır (Kararımak & Siviş, 2008).

İyi oluş kavramı mutluluk, ruhsal rahatsızlıkların olmamasının ötesinde, bireyin var olan potansiyelini en üst düzeyde kullanabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Ryff, 1989). İyi oluş kavramıyla ilgili iki temel bakış açısı vardır. Bunlardan ilki olan hedonizm (öznel iyi oluş) yaklaşımında iyi oluş, bireyin yaşamından aldığı doyumla ilgili değerlendirmeleri olarak ele alınmaktadır. Bu yaklaşımda iyi oluş öznel değerlendirmeleri içermektedir. Eudemonik (psikolojik iyi oluş) yaklaşımında ise iyi oluş tam olarak psikolojik fonksiyonda olma durumu olarak tanımlanmaktadır (Keyes et al., 2002).

Psikolojik iyi oluş; bireyin benliğine yönelik olumlu düşünebilmesi, kendi sınırlarının farkında olması ve bundan dolayı mutsuz olmaması, çevresindeki bireylerle olumlu ve sağlıklı ilişkiler kurabilmesi, çevreyi kendi ihtiyaçlarına göre düzenlemesi, özgür bir şekilde eylemde bulunabilmesi, yaşam amacı ve anlamına sahip olması, yeterliğinin farkında olup kendini geliştirmeye çalışma çabası olarak ele alınmaktadır (Halisdemir, 2013). Ryff olumlu psikolojik sağlığa ilişkin kuramları temel alarak ‘Psikolojik İyi Oluş’ modelini oluşturmuştur. Bu modelde psikolojik iyi oluş 6 boyuttan oluşmaktadır. Ryff bu boyutları bireyin psikolojik iyi oluşuyla ilgili birer ihtiyaç olarak belirtmiştir (Ryff, 1989). Bu boyutlar bireyin yaşantılarının, duygularının, davranışlarının ve motivasyon kaynaklarının farkında olarak kendine yönelik olumlu değerlendirmelerde bulunabilme (kendini kabul), başka bireylerle sağlık iletişim kurabilme, başkalarına yardımda bulunabilme, yakın ilişkilerde bulunabilme (başkalarıyla olumlu ilişkiler), bireyin kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda çevresini etkili bir şekilde yönlendirebilme kapasitesi (çevresel hakimiyet), sosyal beklentilere rağmen bireyin düşünce ve davranışlarını kendisine göre düzenleyebilmesi, kendini denetleyebilme ve davranışlarını kendi içerisinde organize edebilme (özerklik), kendi yaşamına yönelik amaçlar belirleyip bunları kavrayabilmesi (yaşam amacı), kişisel potansiyelini geliştirebilme, birey olarak devamlı büyüme ve gelişme becerisini sürdürme (kişisel gelişim) gibi özelliklerden oluşur (Ryff &

Singer, 2008). Psikolojik iyi oluşun bu boyutları incelendiğinde sosyal psikolojik bir kavram olan özgecilikle bağlantısı olduğu görülmektedir.

Özgecilik, kişinin kendisinden ziyade bir başkasına yarar sağlama arzusuyla yapılan davranıştır (Hogg & Vaughan, 2007). Özgecilik insanın psikolojik anlamda sağlıklı bir yapıya kavuşması için bir araç olarak görülmektedir. Özgecilik, bireyin sorunlarından uzaklaşmasına olanak sağlayıp, hayatın değeri ve anlamı konusundaki düşüncelerini geliştirir, algılama yeterliliğini yükseltir, ruh halinin niteliğini artırır, çevreye sosyal uyumunu arttırmaktadır (Karadağ & Mutafçılar, 2009). Maslow (2001) özgeciliği, bireyin kendi gerçekleştirme isteği yolunda psikolojik sağlığının da bir aracıdır. Midlarsky (1991), özgeci davranışların bireyleri sorunlarından uzaklaştırıp, hayatlarına değer ve anlam vererek, onların kendi haklarında algıladıkları yeterliliği artırdığı ve bu şekilde ruh halinin niteliğini geliştirdiğini belirtmiştir.

Tüm bunlar değerlendirildiğinde, bu araştırmada psikolojik iyi oluş ile özgecilik arasındaki ilişki incelenmiştir. Psikolojik iyi oluş ile özgecilik arasındaki ilişkinin incelenmesi, ruh sağlığı alanında psikolojik sağlığa odaklanan literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca araştırma kapsamında bir alt amaç olarak ele alınacak olan özgeciliğin psikolojik iyi oluşu yordayıcı rolünün incelenmesi, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını geliştirmeye yönelik yapılacak araştırmalarda özgecilik davranışının önemine değinilmesi açısından önemli olabilecektir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, tarama modellerinden karşılaştırma türü ilişkisel tarama ile yapılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da şu anda var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. Bu modellerde esas amaç, var olan durumu olduğu gibi betimlemektir. Karşılaştırma türü ilişkisel tarama modellerinde, en az iki değişken bulunup bunlardan birine göre gruplar oluşturularak diğer değişkene göre aralarında bir farklılaşma olup olmadığı incelenir (Karasar, 2015).

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, İç Anadolu Bölgesi'ndeki bir devlet üniversitenin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programında öğrenim gören 139'u (%73,5) kadın 50'si (%26,5) erkek olmak üzere toplam 189 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek için "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" kullanılmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Diener ve arkadaşları (2010) tarafından mevcut iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı, psikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonunda toplam açıklanan varyansın %42 olduğu saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .54 ile .76 arasında hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA= 0.08, SRMR= 0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.94, RFI= 0.92, CFI=

0.95 ve IFI= 0.95 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulaması arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($r= 0.86, p<.01$). Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin madde toplam korelasyonlarının .41 ile .63 arasında değişiklik gösterdiği ve t değerlerinin anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<.001$). Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin maddeleri, kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Puanlar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse) arasında değişmektedir. Yüksek puan, kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir. Ölçek, iyi oluşun yönleri ile ilgili ayrı ayrı ölçümler sağlamasa da, önemli olduğuna inandığımız farklı alanlarda olumlu işlevler ile ilgili genel bir bakış sağlamaktadır (Diener et al., 2010).

Özgecilik Ölçeği

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin özgecilik düzeylerini belirlemek için Akbaba (2001) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Özgecilik Ölçeği" kullanılmıştır. Türkçeye uyarlanan ölçekte orijinalinde olduğu gibi 20 madde bulunmaktadır. Özgecilik Ölçeği dört alt kategoriden meydana gelmektedir. Bunlar: "aile", "sosyallik", "yardımseverlik" ve "sorumluluk" kategorileridir. Beş dereceli Likert tipi ölçekte, 1 en azı, 5 ise en fazlayı ifade etmektedir. İşaretlenen dereceler toplanarak toplam puan elde edilir. Bir kişi en fazla 100, en az 20 puan almaktadır. Puanın yüksekliği özgecilik düzeyinin yüksek olduğunu, düşüklüğü ise aynı şekilde özgecilik düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir. Bu araştırmada işlemler, ölçekten elde edilen toplam puan üzerinden gerçekleştirilmiştir. Özgecilik Ölçeğinin Türk örneklemini üzerindeki güvenirliği; yapılan işlemler sonucunda toplam puan için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.85, iki-yarı test güvenirlik katsayısı 0.90 ve tüm ölçek için test-tekrar test güvenirlik katsayısı 0.92 olarak belirlenmiştir. Özgecilik Ölçeğinin geçerlik çalışmalarında; iç geçerlik, kapsam geçerliği ve benzer ölçekler geçerliği olmak üzere üç yöntem kullanılmıştır. Bu yöntemler kullanılarak elde edilen bulgular, ölçeğin geçerli bir ölçek olduğuna dair kanıt olarak kabul edilmiştir (Akbaba, 2001).

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada ilk olarak, araştırmaya katılabilecek üniversite öğrencilerine araştırmanın amacı ve verilerin toplanma süreçleriyle ilgili bilgi verilmiştir. Araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu vurgulanmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden üniversite öğrencilerine ölçek formları dağıtılarak kağıt-kalem aracılığıyla veriler toplanmıştır. Bir kişinin ölçme aracını doldurması ortalama 5 dakika sürmüştür. Araştırma kapsamında toplanan veriler SPSS paket programına aktarılmış ve analizler bu program aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde Pearson korelasyon analizi ve basit doğrusal regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaçları çerçevesinde yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Psikolojik iyi oluş ve özgecilik arasındaki ilişkiye ait korelasyon analizi sonuçları

Değişken	Psikolojik İyi Oluş	Özgecilik
Psikolojik İyi Oluş	1	.462**
Özgecilik	.462**	1

Tablo 1 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile özgecilik düzeyleri arasında .462 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulguya göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin artmasıyla birlikte özgecilik düzeylerinin arttığı söylenebilir.

Tablo 2. Özgeciliğin psikolojik iyi oluşu yordayıcı rolüne ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	10,660	4,249		2,509	0,013
Özgecilik	0,461	0,065	0,462	7,125	0,000

R=.46, R²=.21, p<.01

Tablo 2 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerindeki toplam varyansın %21'inin özgecilik değişkeni tarafından anlamlı bir şekilde açıklandığı görülmektedir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile özgecilik düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişki incelenmiştir. Araştırmada, psikolojik iyi oluş ile özgecilik arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca özgeciliğin psikolojik iyi oluşu açıklamada önemli bir yere sahip olduğu görülmüştür. Bu çalışmada, özgecilik değişkeninin psikolojik iyi oluşu açıklamada önemli ve anlamlı bir role sahip olması yürütülecek önleyici ve koruyucu temelli ruh sağlığı hizmetleri açısından katkı sağlayabilecek nitelikte olabileceği söylenebilir. Bu kapsamda bireylerin psikolojik iyi oluşlarını geliştirmeye yönelik yapılacak çalışmalarda özgecilik davranışlarının kazandırılabilmesi söylenebilir.

Olumlu sosyal davranışlar içerisinde kategorisi içerisinde yer alan özgecilik davranışı temel olarak yardımseverlik, fedakârlık ve gönüllülük çerçevesinde başkalarının iyiliği için çaba gösterme davranışı olarak tanımlanmaktadır (Haynes, Josefy & Hitt, 2015). Özgecilik davranışı sahip olduğu özellikler çerçevesinde bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilmektedir. Çünkü psikolojik iyi oluş bireyin potansiyelini gerçekleştirebilmesi, hayatının bir anlamı ve amacının olması ve nitelikli ilişkiler kurabilmesi ile gerçekleşebilmektedir. Bireyin gerçekleştirdiği özgeciliğin psikolojik iyi oluşta bu rollerle ilişkilendirilebilmesi özgeciliğin psikolojik iyi oluşa katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Nitekim alanyazında farklı araştırmalar, psikolojik iyi oluş ile özgecilik davranışları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir (Başarer & Kısaç, 2017; O'Connor et al., 2015).

Araştırmadan elde edilen sonuçlar çerçevesinde şu önerilerde bulunulabilir:

1. Bu araştırmada, özgeciliğin psikolojik iyi oluşu açıklamada önemli bir role sahip olduğu görülmüştür. Bu kapsamda üniversitelerde öğrenci toplulukları veya topluma hizmet uygulamaları aracılığıyla özgecilik davranışları kazandırmaya ilişkin çalışmalar yapılmasının öğrencilerin psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu bir etki oluşturabileceği söylenebilir.
2. Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri özgecilik değişkeni çerçevesinde ele alınmıştır. Yapılacak farklı araştırmalarda, üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşu yordayabilecek çeşitli değişkenlere odaklanılabilir.
3. Bu araştırma, üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Yapılacak farklı araştırmalar ile çocukların, ergenlerin ve yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile özgecilik düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişki incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Akbaba, S. (2001). Özgecilik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Atatürk Üniversitesi Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 85-95.
- Başerer, Z., & Kısaç, İ. (2017). Özgeci davranışın psikolojik iyi oluş ve çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi (Erzurum ili örneği). *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(56), 582-594. <http://dx.doi.org/10.16992/ASOS.12827>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Halisdemir, D. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler. (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hogg, M., & Vaughan, G. (2007). Sosyal psikoloji. (İ. Yıldız, & A. Gelmez, Çev.) Ankara: Ütopya Yayınları.
- Karadağ, E., & Mutafçılar, I. (2009). Prososyal davranış ekseninde özgecilik üzerine teorik bir çözümleme. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 41-70. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/803686>
- Kararımak, Ö., & Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102-115. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200105>
- Keyes, C. L. M., 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. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Koltko-Rivera, M. (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. <https://doi.org/10.1037%2F1089-2680.10.4.302>
- Lester, D. (2013). Measuring Maslow's hierarchy of needs. *Psychological Reports*, 113(1), 15-17. <https://doi.org/10.2466%2F02.20.PR0.113x16z1>
- Maslow, A. (2001). İnsan olmanın psikolojisi. (O. Gündüz, Çev.) İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Midlarsky, E. (1991). Helping as coping. M. Clark içinde, Prosocial behavior: Review of personality and social psychology (Cilt 12, s. 238-264). Thousand Oaks CA: Sage.
- O'Connor, L. E., Rangan, R. K., Berry, J. W., Stiver, D. J., Ark, W., & Li, T. (2015). Empathy, compassionate altruism and psychological well-being in contemplative practitioners across five traditions. *Psychology*, 6(8), 989-1000. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2015.68096>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384. <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/psikolojik-iyi-olus-olcegi-toad.pdf>