

**KANSER HASTALARIYLA ÇALIŞAN İKİ FARKLI GRUPTA
ÖZGECİLİK, POZİTİF BİLİŞSEL ÜÇLÜ VE DEPRESYON
ORANLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ**

ÇAĞLA NACAROĞLU

Işık Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, 2015

**Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans
Programı, 2020**

**Bu tez, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne Yüksek Lisans
(MA) derecesi ile sunulmuştur.**

IŞIK ÜNİVERSİTESİ

2020

THE RELATIONSHIP BETWEEN LEVEL OF ALTRUISM, POSITIVE COGNITIVE TRIAD AND DEPRESSION AT TWO DIFFERENT GROUPS WORKING WITH CANCER PATIENTS

Abstract

Objective: The aim of the current study is to examine the relationship between altruistic behaviors, levels of depression and positive cognitive triad in woman

Methods: The sample of this research consists of two groups and 121 participants. The participants of first group (61 woman) were selected from the group named ‘Mavi Melekler’ who serve at Okmeydani Research and Training Hospital’s Institute of Oncology voluntarily. The participant of second group (60 woman) were selected from hospital staff like doctor, nurse, technician, laborant who work at Istanbul University Istanbul Medical Faculty’s Institute of Oncology. In the current study, Sociodemographic Data Form, Altruism Scale, Beck Depression Inventory and Cognitive Triad Inventory were applied.

Results: According to altruism levels, positive cognitive triad rates and depression rates, there is significant difference between the volunteer group and professional group working with cancer patients. As a result of the correlation analysis, a negative correlation was found between altruism rates and depression rates in both groups working with cancer patients. In addition, a positive relationship was found between altruism rates and scores from the Cognitive Triad Inventory for both groups working with cancer patients.

Conclusions: It is seen that volunteers working with cancer patients have higher altruism rates, positive perception rates and lower depression rates than professionals working with cancer patients. It was concluded that as altruism rates increased in both groups, depression levels decreased and positive cognitive triad rates increased.

Key words: altruism, volunteering, depression, positive cognitive triad, cancer patients

KANSER HASTALARIYLA ÇALIŞAN İKİ FARKLI GRUPTA ÖZGECİLİK, POZİTİF BİLİŞSEL ÜÇLÜ VE DEPRESYON ORANLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Özet

Amaç: Bu araştırmanın amacı özgecilik oranlarının ve gönüllü çalışmanın depresyon oranları ve pozitif bilişsel üçlü değerleriyle ilişkisini incelemektir. Bu noktada kanser hastalarıyla gönüllü ve profesyonel olarak çalışan iki farklı grup üzerinden özgecilik, depresyon ve pozitif bilişsel üçlü oranlarının karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem: Bu araştırmanın örnekleme, Okmeydanı Eğitim ve Araştırma Hastanesi Onkoloji Bölümü'nde 'Mavi Melekler' adlı grupta gönüllü olarak çalışan 61 kadın katılımcı ve İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Hastanesi Onkoloji Enstitüsü'nde onkoloji hastalarıyla profesyonel bir şekilde çalışan doktor, hemşire, hasta bakıcı, teknisyen, laborant gibi 60 kadın çalışandan oluşmaktadır. Çalışmanın örnekleme kanser hastalarıyla gönüllü ve profesyonel olarak çalışanlar olmak üzere iki gruptan ve toplam 121 katılımcıdan meydana gelmektedir. Uygun örnekleme yöntemi ile araştırmanın örnekleme seçilmiştir. Veriler Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu, Özgecilik Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Bilişsel Üçlü Envanteri kullanılarak toplanmıştır.

Bulgular: Kanser hastalarıyla çalışan gönüllü grubunun özgecilik düzeyleri, pozitif bilişsel üçlü oranları ve depresyon oranları açısından kanser hastaları ile çalışan profesyonel grup ile aralarında anlamlı bir fark bulunmuştur. Korelasyon analizleri sonucunda, kanser hastalarıyla çalışan her iki grupta, özgecilik oranları ile depresyon oranları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ve özgecilik oranları ile Bilişsel Üçlü Envanteri'nden alınan puanlar arasında pozitif yönde bir ilişki bulgulanmıştır.

Sonuç: Kanser hastalarıyla çalışan gönüllülerin profesyonellere göre özgecilik ve pozitif biliş seviyelerinin daha yüksek olduğu ve depresyon oranlarının daha düşük olduğu görülmektedir. Her iki grup içerisinde özgecilik oranları arttıkça depresyon seviyelerinin azaldığı ve pozitif bilişsel üçlü oranlarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelime: özgecilik, gönüllülük, depresyon, pozitif bilişsel üçlü, kanser hastaları

Teşekkür

Yüksek lisans eğitimim sırasında yıllarımı en iyi şekilde değerlendirmemi ve onları değerli kılmama yardımcı olan birçok insan var. İlk olarak yüksek lisans tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Vicdan Yücel'e teşekkür ederim. Yıllar boyunca kendisinin deneyimlerinden yararlanma şansı yakalamış olmak entelektüel olarak tatmin edici ve ileriye yönelik umut vericiydi.

Ayrıca yüksek lisans eğitimim boyunca mesleki alanda bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım sevgili hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Vicdan Yücel'e, Dr. Öğr. Üyesi Nazlı Balkır'a, Prof. Dr. Feryal Çam Çelikel'e ve Dr. Öğr. Üyesi Selin Karaköse'ye görüşleri ve sundukları bilgiler için teşekkür ederim.

Tez çalışmama katılım sağlayan 'Mavi Melekler' adlı kanser hastalarına 30 seneyi aşkın süredir gönüllü olarak hizmet veren gruba ve Süleyman Altın'a destekleriyle bu araştırmaya hayat verdikleri için teşekkür ederim.

Son olarak ebeveynlerim Ertan Nacaroğlu, Lale Nacaroğlu ve kardeşim Yiğitcan Nacaroğlu'na cesaretlendirmeleri için teşekkür ederim.

İçindekiler

ONAY SAYFASI.....	i
ABSTRACT	ii
ÖZET.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	ix
BÖLÜM 1.....	1
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	3
1.2. Araştırma Hipotezleri.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4. Araştırmanın Sayıltıları.....	4
BÖLÜM 2.....	5
2. Genel Bilgiler.....	5
2.1. Özgecilik Kavramı.....	5
2.2. Prososyal Davranış ve Özgecilik.....	6
2.3. Özgeci Davranış ve Gönüllü Çalışma.....	7
2.3.1. Mavi Melekler.....	8
2.4. Özgeciliğin Oluşumu.....	9
2.5. Psikoloji Kuramlarının Özgeciliğe Yaklaşımı.....	10
2.6. Özgeci Davranışların Yararları.....	13

2.6.1. Dışsal Faydaları.....	14
2.6.2. Özgeciliğin İçsel Faydaları.....	14
2.6.2.1. Fiziksel Sağlık.....	14
2.6.2.2 Mental Sağlık.....	15
2.7. Depresyon.....	17
2.7.1. Depresyonun Doğası.....	17
2.7.2. Depresyon ve Sosyal Destek.....	18
2.7.3. Özgeci Davranış ve Depresyon Seviyesi Arasındaki İlişki.....	20
2.8. Pozitif Bilişsel Üçlü.....	24
2.8.1 Özgecilik ve Pozitif Bilişsel Üçlü Kavramı Arasındaki İlişki.....	25
BÖLÜM 3.....	28
3.YÖNTEM.....	28
3.1. Örneklem.....	28
3.2. Veri Toplama Araçları.....	28
3.2.1. Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu.....	29
3.2.2. Özgecilik Ölçeği	29
3.2.3. Beck Depresyon Envanteri.....	29
3.2.4 Bilişsel Üçlü Envanteri.....	30
3.3 Verilerin Analizi.....	30
BÖLÜM 4.....	31
4. Bulgular	31
4.1 Örneklemin İncelenmesi.....	31
4.1.1. Sosyodemografik Özellikler.....	31
4.1.2 Gönüllü ve Profesyonel Çalışanların Bazı Veriler Açısından Karşılaştırılması.....	33
4.2 Ölçeklerin İncelenmesi.....	35
4.2.1 Ölçeklerin Normallik Dağılımlarının İncelenmesi.....	37

4.2.2 Ölçeklerin Güvenirlik Analizi.....	38
4.3 İki Grubun Ölçeklere Göre Karşılaştırması.....	39
4.3.1. Özgecılık Ölçeği Puanlarına Göre İki Grup Karşılaştırması.....	39
4.3.2. İki Grubun Depresyon Puanları Açısından Karşılaştırılması.....	40
4.3.3. Bilişsel Üçlü Envanteri Puanları Açısından İki Grup Karşılaştırması.....	41
4.4. Korelasyon Sonuçları.....	42
4.4.1. Kanser Hastalarıyla Çalışan Profesyonellerde Ölçekler Arası İlişkinin İncelenmesi.....	42
4.4.2. Kanser Hastalarıyla Çalışan Gönüllülerde Ölçekler Arası İlişkilerin İncelenmesi.....	43
BÖLÜM 5.....	45
5. Tartışma ve Sonuç.....	45
5.1. Hipotezlere Yönelik Bulguların Tartışılması.....	46
Kaynakça.....	56
EK A – Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu.....	65
EK B – Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu.....	66
EK C – Özgecılık Ölçeği.....	68
EK D – Beck Depresyon Envanteri.....	69
EK E – Bilişsel Üçlü Envanteri.....	72
Özgeçmiş.....	74

Tablolar Listesi

Tablo 4.1. Örneklemin Sosyodemografik Özellikleri.....	32
Tablo 4.2. Gönüllülük Yıllarına İlişkin Betimsel İstatistik Tablosu.....	32
Tablo 4.3. Kanser Hastalarıyla Çalışan Profesyonel Grubun Mesleklerine İlişkin Betimsel İstatistik Tablosu.....	33
Tablo 4.4. Kanser Hastalarıyla Çalışan Profesyonellerin ve Gönüllülerin Amaç Kazanımı, Hayat Memnuniyeti, Duygusal ve Fiziksel Duyumlara Yönelik İstatistikler.....	35
Tablo 4.5. Katılımcıların Özgeciler Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Bilişsel Üçlü Envanterinden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistik Sonuçları	36
Tablo 4.6. Kanser Hastalarıyla Çalışan Gönüllü Grubundan Elde Edilen Ölçek Puanlarının Normallik Testi Sonuçları.....	37
Tablo 4.7. Kanser Hastalarıyla Çalışan Profesyonel Grubundan Elde Edilen Ölçek Puanlarının Normallik Testi Sonuçları.....	38
Tablo 4.8. Ölçeklerin Güvenilirlik Analizi.....	39
Tablo 4.9. Özgeciler Ölçeği Puanlarının Kanser Hastalarıyla Çalışma Şekline Göre Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	40
Tablo 4.10. Beck Depresyon Envanteri Puanlarının Kanser Hastalarıyla Çalışma Şekline Göre Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	41
Tablo 4.11. Bilişsel Üçlü Envanteri Puanlarının Kanser Hastalarıyla Çalışma Şekline Göre Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	42
Tablo 4.12. Kanser Hastalarıyla Çalışan Profesyonel Grupta Ölçekler Arası Pearson Korelasyon Analizi Tablosu.....	43
Tablo 4.13. Kanser Hastalarıyla Çalışan Gönüllü Grupta Ölçekler Arası Spearman Korelasyon Analizi Tablosu.....	44

Kısaltmalar

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistik Programı)

ÖÖ: Özgecılık Ölçeği

BDE: Beck Depresyon Envanteri

BÜE: Bilişsel Üçlü Envanteri

X / Ort. : Ortalama

SS: Standart Sapma

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Çevreyle etkileşime geçerken kimi zaman ihtiyaçlarımızın doyurulmasına odaklı bir beklentiyle kimi zaman da diğerlerinin ihtiyaçlarını gözetip, özgeci bir motivasyonla hareket ederiz. Kendine odaklı beklentilerin yükünden sıyrılıp diğer insanlardan karşılık beklemeden yardım etmenin psikolojik sağlığa nasıl etkileri olabilir? Bu konuda yapılan birçok araştırma özgeci davranışların fiziksel ve psikolojik sağlıkla pozitif ilişkisini destekler niteliktedir ancak bu ilişkiyi sağlayan mekanizma ile ilgili birçok farklı teori ortaya atılmasına rağmen henüz bu konuda net bir fikir birliği söz konusu değildir (Post, 2005). Özgeci bir niyetle yardım eden kişiler, kişisel çıkar beklentisiyle yola çıkmaya dahi bu davranışların, kişiyi içsel olarak ödüllendiren yönleri vardır ve çoğu insan yardım etmenin kendilerini çok iyi hissettirdiğini belirtmektedir (Post, 2005). Adler'in yaklaşımına göre sosyal ilgi ve özgeci motivasyonlarla hareket etmek sağlıklı bir ruh halinin belirleyicisi olmasına rağmen (Rareshide ve Kern, 1991) bu davranışların fiziksel ve psikolojik sağlığa yararları henüz yakın tarihlerde araştırma konusu olmuştur.

Özgeci davranışın psikolojik iyi oluşa pozitif etkisi üzerine araştırmalar varken, depresyonla olan ilişkisiyle ilgili kısıtlı sayıda çalışma vardır. Depresyon üzerine yapılan araştırmalar genellikle sosyal destek almanın pozitif etkisi üzerineyken, Wright (2013) sosyal destek vermenin ve yardım etmenin depresyonla ilişkisini incelemiştir. Wright (2013), yaptığı araştırmada özgeci davranışın amaç kazanımı, yaşam memnuniyetindeki artış ve insanlarla kurulan ilişki dolayısıyla depresyon semptomlarının şiddetini negatif etkilediğini saptamıştır. Musick ve Wilson (2003) yapmış oldukları çalışmadan edindikleri bulgulara göre 65 yaş ve üstü bireylerde gönüllü çalışma düşük depresyon oranlarıyla ilişkilidir. Özgüven artışı ve sosyal kaynakların güçlenmesi gibi faktörler sonucunda gönüllülük ile depresyon oranları arasındaki ilişkinin ortaya çıktığı, dolayısıyla bu faktörlerin ilişkiye aracılık ettiği belirlenmiştir (Musick ve Wilson, 2003). Literatürdeki araştırmalara göre depresyon

ve özgeci davranış arasındaki ilişki, gönüllü çalışmanın sosyal etkileşimi arttırıcı, yaşama anlam ve amaç katıcı, pozitif duygulanım düzeylerini arttırıcı doğası baz alınarak açıklanmaya çalışılmıştır. Depresyonun dünya çapında son zamanlardaki yoğun artışı (Dünya Sağlık Örgütü, 2017) ve yeti yitimi noktasında tıbbi rahatsızlıklar arasında 4. sırada yer alması (Işık ve Taner, 2013) göz önünde bulundurulduğunda önlem alınması gerekmektedir. Dolayısıyla literatüre göre en yaygın rahatsızlıklardan biri olan depresyonla baş etme noktasında özgeci davranışların davranışsal bir çözüm üreteceği ve psikolojik sağlığı koruyucu bir faktör sunacağı fikri oluşmaktadır.

Literatürde özgeci davranışın pozitif bilişsel üçlü değişkeniyle direk ilişkisini inceleyen bir araştırma bulunmamaktadır ancak pozitif bilişsel üçlünün alt ölçekleriyle ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur. Özgeciliğin bireyin kendilik algısını pozitifçe çevirdiğine, umutsuzluk hissiyatını azalttığına, özgüveni (Feng ve Guo, 2017), hayat memnuniyetini arttırdığına, hayata anlam ve amaç kattığına (Midlarsky, 1991) yönelik yapılan araştırmalardan esinlenilerek bu araştırmada kullanılmak üzere özgeci davranışın kişinin kendine, dünyaya ve çevreye yönelik pozitif bilişlerin güçlenmesine yönelik hizmeti olduğu düşünülmektedir. Kişinin kendisine yönelik sahip olduğu değersizlik, eksiklik, yetersizlik gibi negatif bilişlerin tersine özgeci davranışlar özgüven ve öz yeterlilik gibi pozitif kendilik algısıyla ilişkilidir. Ryff ve Singer (2008) gönüllü çalışanların yüksek özgüven oranlarına sahip oluşunu, gönüllü çalışmanın kişide ürettiği yararlı ve üretici olma düşüncesine bağlamışlardır. Pozitif dünya algısını destekleyen araştırmalardan biri olan Lin ve arkadaşları (1999) yapmış oldukları çalışmada, gönüllü çalışmanın kişide kendini bir topluluğa ait hissettirdiğini ve bu sayede depresif belirtilerin azaldığını bulmuşlardır. Hayatta negatifliklerin her zaman süreceğine dair negatif gelecek algısının tersine pozitif gelecek algısı, geleceğe yönelik umutlu olmak ve hayat amaçlarına ulaşmakla ilgilidir (Erarslan, 2014; Snyder, 1991). Gönüllü çalışmanın bir amaç yaratıp, onu gerçekleştirme algısı oluşturması muhtemeldir. Nitekim bu tarz aktivitelerin hayata anlam ve amaç kattığı, hayat memnuniyetini arttırdığı araştırmalar tarafından desteklenmektedir (Midlarsky, 1991; Thoits ve Hewitt, 2001). Tüm bu literatür bilgileri dikkate alındığında özgecilik, depresyon ve pozitif bilişsel üçlü kavramları üzerinde çalışma ihtiyacı görülmüştür.

1.1 Araştırmanın Amacı

İlgili literatür ışığında bu araştırmanın amacı, özgecilik oranlarının ve gönüllü çalışmanın depresyon oranları ve pozitif bilişsel üçlü değerleriyle ilişkisini incelemektir. Bu noktada kanser hastalarıyla gönüllü ve profesyonel olarak çalışan iki farklı grup üzerinden özgecilik, depresyon ve pozitif bilişsel üçlü oranlarının karşılaştırılması amaçlanmıştır.

1.2 Araştırma Hipotezleri

1. Kanser hastalarıyla çalışan gönüllülerin özgecilik oranları kanser hastalarıyla çalışan profesyonellere kıyasla daha yüksektir.
2. Kanser hastalarıyla çalışan gönüllülerin depresyon düzeyleri aynı grupta çalışan profesyonellere kıyasla daha düşüktür.
3. Kanser hastalarıyla çalışan gönüllülerin pozitif bilişsel üçlü oranları kanser hastalarıyla çalışan profesyonellere kıyasla daha yüksektir.
4. Kanser hastalarıyla çalışan profesyonellerin özgecilik değerleri ile pozitif bilişsel üçlü oranları arasında pozitif yönde ilişki beklenmektedir.
5. Kanser hastalarıyla çalışan profesyonellerin özgecilik değerleri ile depresyon oranları arasında negatif yönde ilişki beklenmektedir.
6. Kanser hastalarıyla çalışan gönüllülerin özgecilik değerleri ile pozitif bilişsel üçlü oranları arasında pozitif yönde ilişki beklenmektedir.
7. Kanser hastalarıyla çalışan gönüllülerin özgecilik değerleri ile depresyon oranları arasında negatif yönde ilişki beklenmektedir.

1.3 Araştırmanın Önemi

Bu çalışmada kanser hastalarına özgeci bir motivasyonla gönüllü olarak hizmet eden ve kanser hastalarıyla profesyonel olarak çalışan iki grup karşılaştırılacaktır. Bu şekilde dizayn edilen bu araştırmanın salt öz bildirim ölçekleriyle ölçüm yapmak yerine, benzer bir işi farklı niyetlerle yapmanın etkisini göstereceği için daha gerçekçi veriler sunması yönünden önemli bir çalışma olduğu düşünülmektedir.

Özgeci davranış sergileyen kişiye bu davranışların birçok pozitif katkısının olduğu bilinmektedir. Nitekim araştırmalar bu davranışların fiziksel sağlığı ve mental iyi oluşu desteklediğini gösterir niteliktedir (Post, 2005). Ancak özgecilik ve depresyon ilişkisine bakıldığında literatürde bu ilişkiyi inceleyen araştırmaların azlığı ve bulguların farklılıkları dikkat çekmektedir. Bu noktada daha fazla araştırma yapılması yönünde ihtiyaç saptanmıştır ve bu araştırma, bu ihtiyacı giderme yönünde literatüre katkıda bulunacaktır. Depresyonun dünya çapında hızla artan bir hastalık olduğu göz önünde bulundurulduğunda depresyona karşı koruyucu çalışmalar yapmanın önemi anlaşılmaktadır. Bu araştırmanın en yaygın rahatsızlıklardan olan depresyonla baş etme noktasında davranışsal bir çözüm üreterek ve psikolojik sağlığı koruyucu bir faktör sunarak klinik anlamda yarar sağlayacağı düşünülmektedir. Buna ek olarak bu tarz araştırmaların gönüllü çalışmayı teşvik edici yapısı itibariyle, toplumun dezavantajlı kesimlerine hizmet eden sosyal yardım kuruluşlarına ilgiyi arttırarak, farklı kesimlerin birbirine temasını ve ihtiyaçların giderilmesini sağlayarak toplumsal anlamda katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Musick ve Wilson'ın (2003) teorisine göre gönüllü çalışmak kişide pozitif biliş ve pozitif duygulanım üretmektedir. Nitekim bunu destekleyen araştırmalar mevcuttur ancak daha kapsamlı bir kavram olan pozitif bilişsel üçlü kavramı üzerinden direk araştırma yürüten bir makaleye rastlanmamıştır. Dolayısıyla özgeci davranış ve pozitif bilişsel üçlü oranları arasındaki ilişkiyi incelemenin daha kapsamlı bir bakış açısı sunması noktasında önemli olduğu düşünülmektedir.

1.4 Araştırmanın Sayıtları

1. Katılımcılar veri toplama araçlarına samimi ve gerçekçi bir şekilde cevap vermişlerdir.
2. Araştırmada kullanılan örneklem evreni temsil edebilir niteliktedir.

BÖLÜM 2

2. GENEL BİLGİLER

2.1 Özgecilik Kavramı

Özgecilik kavramı birçok farklı disiplin tarafından farklı yollarla tanımlanmıştır. Dolayısıyla literatürde tek bir tanıma sığdırılmaktan kaçınılan bu kavramın farklı yönlerle ele alınmış birçok tanımı mevcuttur. Alter (diğer) sözcüğünden üretilen özgecilik (alturizm) terimi ilk olarak Auguste Comte tarafından diğer insanların refahı için yaşamaya dair duyulan bencillik dışı isteği tanımlamak amacıyla kullanılmıştır (Comte'tan aktaran Karadağ ve Mutafçılar, 2009). Durkheim ise bu kavramı “kişisel çıkar olmaksızın, kişisel yıkıcılığın şiddet dolu ve gönüllü hareketi” olarak ele almıştır (Dubeski'den aktaran Karadağ ve Mutafçılar, 2009). Schopenhauer, özgeciliğin doğası gereği kişinin kendisini başkalarıyla bir ve eşit görmeyi içerdiğini dolayısıyla özgeci davranışı ahlaki değerleri korumanın önemli bir yolu olarak gördüğünü belirtmiştir (Elmas, 1998). Leeds (1963) özgecilik davranışının özelliklerini, ödül beklentisi içerisinde olmadan, kişinin gönüllü bir şekilde gerçekleştirdiği ve diğerlerine pozitif getirisi olan davranışlar olarak belirlemiştir.

Özgecilik dilimizde diğerkamalık kelimesiyle aynı anlamda kullanılmaktadır. Ben ve diğeri kavramlarını bütünleştirip kişisel beklenti ve arzulardan sıyrılmayı ve diğerine fayda sağlamayı ifade etmektedir (Arslan, 2009). Diğerkamalık yardımseverlik ve özverili olma gibi kelimelerle benzer anlamlıymış gibi görünse de karşılık beklememe noktasında bu kavramlardan ayrışmaktadır. Ayrıca fedakarlık kavramı ile diğerkamalık arasında da bir nüans farkı söz konusudur. Fedakarlık kavramı bünyesinde feda etmeyi ve bunu diğerlerinin baskısı ile yapmayı barındırabiliyorken, diğerkamalık kişinin tamamen kendi tercihi olarak, gönüllü bir şekilde diğer insanlara karşı verici olmayı ifade ediyor (Özdoğan, 2005).

Özgecılık kavramı sosyoloji alanında doğmuş bir kavramdır ancak farklı disiplinlerin merceği altında incelemeler yapılmıştır. Ekonomi, evrimsel biyoloji, felsefe, din, psikoloji gibi disiplinler bu kavramı kendi bakış açılarına göre ele almışlardır. İnsanı doğası gereği ahlaklı, paylaşımcı, alturistik değerlendiren Sokrates, Maslow gibi düşünürlerin yanı sıra Hobbes ve Sophistler kişiyi benmerkezci ve egoist olarak tanımlamışlardır. Hobbes'a göre insanlar birbirinin düşmanıdır ve kendi bireysel çıkarları için mücadele verirler (Duru, 2002). Comte ise özgeci davranışı bireysellikten çıkıp toplumsal dayanışmayı güçlendirmenin bir yolu olarak önermiştir (Hançerlioğlu, 1986). Sorokin bu yoruma katılmış ve sosyal problemleri çözmek için ben merkezlikten uzaklaşıp diğerlerinin iyi oluşunu üreten davranışları sevgi ve empati yoluyla şekillendirmek gerektiğinden bahsetmiştir. Bu noktadaki en üst basamağın benliğin gönüllü olarak verilmesi olduğunu belirtmektedir (Karadağ ve Mutaşçılar, 2009). İçten bir şekilde başkası için uğraş sarfetmek ve buna kendini vakfetmek Dostoyevski için ise kişilik gelişiminin önemli bir belirleyicisi ve insanlık mertebesine ulaşmanın bir yoludur (Timuçin, 2004).

2.2 Prososyal Davranış ve Özgecılık

Yardım etme davranışı kişilerarası etkileşimlerde sıkça gözlemlenen ve araştırma konusu edinilen bir konudur. Tüm yardım davranışlarını ve diğerlerine gösterilen olumlu davranışları tanımlayabilmek için kullanılan prososyal davranış kavramı (olumlu sosyal davranış), antisosyal davranışın tersi olarak kullanılır ve kişinin isteğiyle gerçekleştirdiği, diğerlerine yarar sağlayan bütün davranışları ifade eder (Penner, Dovidio, Pilliavin ve Schroeder, 2005). Geniş bir yelpazeyi tanımlayan bu kavram, en saf özgecilikten bünyesinde bencillik barındıran yardım etme davranışlarına, teselli etme, affetme, paylaşma, selamlaşma gibi olumlu davranışlara kadar birçok farklı davranış çeşitliliğini kapsamaktadır (Taylor, Peplau ve Sears, 2010). Bu noktada yardım etme davranışı, karşılık bekleyerek ve kendi çıkarına odaklı bir motivasyonla sergilenebilir. Zaman zaman diğer insanlara karşı üstünlük gösterisi yapma niyetiyle dahi yardım etme davranışları ortaya çıkabilmektedir (Hogg ve Vaughan, 2007). Buradan anlaşılacağı üzere bu tür davranışlar için yardım eden kişinin niyeti önemli değildir. Dolayısıyla prososyal davranış bir yandan işbirliğine yönelik karşılıklı yarar sağlayan, diğer taraftan ise özgeci davranışların toplamının adıdır.

Prososyal davranışların bir alt kategorisi olan özgeci davranışta kişinin ödül veya çıkar beklentisi içerisinde olmama ve herhangi bir dışsal cezayı veya istenmeyen bir uyarıcıyı engellemeye çalışmama durumu söz konusudur (Chou, 1996). Dolayısıyla yardım eden kişinin niyeti dikkate alınır. Kişi burada odağını kendinden başkalarına çevirmiş ve ödül beklentisinden uzaklaşmıştır (Bilgin, 1988). Monroe (2002) özgecilikle ilgili yaptığı tanımda kavramın hatlarını net bir şekilde belirlemiştir. Bu tanıma göre özgecilikte niyetin ötesinde eylem söz konusudur ve bu eylem bir hedefe sahiptir. Eylemin amacı diğer kişinin iyilik halini arttırmayı ve yardım etmeyi içerirken, yardım eden kişi bunu gerçekleştirirken kendisinden özveride dahi bulunabilir. Bunu dışarıdaki ödül beklentilerin ötesinde bir iç motivasyonla gerçekleştirir (Monroe, 2002). Dolayısıyla özgeci davranışlar yardım davranışını ayıran en önemli fark, yardım eden kişinin niyetidir (Freedman, Sears ve Carlsmith, 2003). Niyet baz alınarak özgeci davranışlar günlük hayatta yardım etme, cömertlik, paylaşma gibi davranışlarla gerçekleştirebildiği gibi gönüllü bir yerde çalışarak veya bağışta bulunarak da gerçekleşmektedir (Freedman, Sears ve Carlsmith, 2003).

2.3 Özgeci Davranış ve Gönüllü Çalışma

Oliner (2003) özgeci davranışı incelerken kahramanca ve geleneksel özgeci davranış olarak ikiye ayırmıştır. Kahramanca özgeci davranış, diğerlerine yardım etmeyi içerirken yardım eden kişinin hiçbir karşılık beklemeden, gönüllü olarak yüksek derecede risk alması veya kendinden bir şeyler vermesi ile gerçekleşir. Bu davranışların geleneksel türünde ise karşılık beklemeden, cezadan kaçınmadan, gönüllü bir şekilde yapılması yeterlidir ve kişinin ciddi bir risk almasına ihtiyaç yoktur (Oliner, 2003). Bu şekliyle bakıldığında özgeci davranışlarda niyet gereği herhangi bir beklenti olmayacağından kişinin beklentilerinin karşılanmaması, hayal kırıklığına uğrama, ihanete uğrama veya karşılık görememe gibi kaygıları oluşmayacaktır (Roberts, 1998). Bu özellikler sonucunda olumlu sosyal davranışlardan ziyade özgeci davranışlar mental sağlığa etkiyi araştırmak için bu araştırmada kullanılmak üzere seçilmiştir.

Gönüllü çalışma insanların ihtiyaçlarını gidermek için herhangi bir maddi karşılık almadan birtakım etkinliklerde bulunmayı içerir (Wilson, 2000). Bu sayede çeşitli organizasyonlar vasıtasıyla toplumda daha geniş gruplara yardım götürülerek

sosyal sermaye oluşturulmakta ve toplumun gelişimine katkı sağlanmaktadır (Burns, 2015; Bussell ve Forbes, 2002). Gönüllü davranışlar birçok farklı motivasyonlarla gerçekleştirilmektedir ve bunların bencilce veya özgeci motivasyonlarla mı tetiklendiği araştırma konusu olmuştur. Clary ve arkadaşlarının (1998) geliştirdiği gönüllülüğe karşı fonksiyonel yaklaşım birçok farklı fonksiyonun gönüllü çalışmayı motive edebileceğini göstermektedir. Kişiler, özgeci niyetlerle sahip oldukları değerleri destekler nitelikte, salt yardım etmeye odaklı olarak gönüllü olabilirler veya kariyerlerine katkı sağlayacağını düşünüp gönüllü faaliyetlere katılabilirler. Bazı insanlar için de dünyayı anlama meraklarını giderip, bilgi birikimlerini artırma veya sosyal bir gruba ait olma, sosyal ortamların artması gibi niyetlerle gönüllü faaliyetlere katılma söz konusudur. Ayrıca özgüvenlerini artırma gibi psikolojik gelişimlerine katkı sağlama veya suçluluk duygularını azaltıp, kaygı seviyelerini düşürmek için bir yol olarak gönüllü davranışlarda bulunabilirler (Clary, Snyder ve Stukas, 1998). Birçok araştırma bu motivasyonlardan en baskın olanlarının özgeci niyetler olduğunu desteklemektedir (Burns, Reid, Toncar, Fawcett ve Anderson, 2006; Unger, 1991). Nitekim Unger'in (1991) çalışmasına göre gönüllü faaliyetler özgeci motivasyonlarla gerçekleştirilmektedir. Bu bulguyu destekleyen Artan ve arkadaşlarının (2018) gönüllü organizasyonlarda çalışan 110 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada, bu öğrencilerin gönüllük motivasyonları ile özgeciler düzeyleri arasında pozitif korelasyon bulmuştur. Ayrıca Yavuzer ve arkadaşlarının (2006) çalışması, özgeci davranışların alt dalları olarak bağış ve gönüllülük gibi davranışların ele alındığını bulgulamıştır. Gönüllü çalışanların özgeciler düzeylerinin yüksekliğini desteklemek için bu çalışmada, gönüllü çalışanlara ve profesyonel çalışanlara Özgeciler Ölçeği uygulanmış ve iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

2.3.1 Mavi Melekler

Bu çalışmada gönüllü çalışanlar grubunu temsil etmesi için Okmeydanı Eğitim ve Araştırma Hastanesi Onkoloji Bölümü'nde 30 yılı aşkın süredir kanser hastalarına çeşitli konularda gönüllü olarak hizmet sunan 'Mavi Melekler' adlı grup tercih edilmiştir. Özgeci motivasyonlarla gönüllü olarak çalışan grubu oluştururken bu grubun tercih edilmesinde, çalışanların hizmet etme sürelerinin uzun olmasının önemli bir payı vardır. Çünkü bazı çalışmalara göre özgeci motivasyon düzeyi arttıkça hizmet etme süresi artmaktadır (Rosenhan 1970; Clary ve Miller 1986; Clary

ve Orenstein, 1991). Buna ek olarak hizmet edenlerin yaş ortalamasının yüksek olması ve çoğunun emekli olması kariyere odaklı gönüllü davranma seçeneğini elemektedir. ‘Mavi Melekler’ adlı grup genel olarak hastaların hastane içinde işlerini kolaylaştırmak ve onlara bu süreçte destek olmak üzere hizmet görüyorlar. Bu hizmetler arasında her gün hastalara ve yakınlarına ücretsiz yiyecek dağıtma, temizlik ve kıyafet ihtiyaçlarıyla ilgilenme, evrak işlerini hızlandırma, hastalara sosyal destek sunma gibi çeşitli yardımlar mevcuttur. Hasta odalarını ziyaret ederken onlarla yaşadıkları zorlu sürece adaptasyonları açısından destek olmaya çalışmak önemli hizmetlerinden biridir. Buna ek olarak maddi yükün büyük bir kısmını kendi aralarında yaptıkları bağışlarla toplamaktadırlar (Milliyet, 2015). Grubun bu özellikleri göz önünde bulundurulduğunda hizmet eden kişilerin birçok farklı yönden hastalara hizmet ettikleri görülmektedir ve özgeci davranış örneklerine oldukça uyum sağlaması yönünden bu grup araştırmaya dahil edilmiştir.

2.4 Özgeciliğin Oluşumu

İnsanlara yardım etmek gibi özgeci davranışları devamlı şekilde gösteren kişiye bu davranışların birtakım fiziksel, maddi, zamansal götürüleri olmasına rağmen (Rook, 1984) bu davranışların neden ve nasıl devam ettiği merak konusu olmuştur. Özgeciliğin genler ile aktarıldığını ve insanın doğuştan getirdiği bir özellik olduğunu savunan düşünürler arasında Wilson (1975) bulunmaktadır. Kişide sadece olumsuz içgüdülerin olmadığını ve olumluların da bulunduğunu belirtmiştir. Bu sosyobiyolojik bakış açısı özgeciliği doğuştan getirilen bir özellik olarak değerlendirmektedir. Bu görüşü destekleyen birtakım deneyler mevcuttur. 1 yaşına henüz basmamış bebekler üzerinde yapılan araştırmaya göre üzülen aile üyelerine karşı avutma uğraşları, diğerinin canı acıdığı anda kendisinde bir acı oluşmuş gibi davranma, başkasına yemek ve oyuncak verme gibi davranışlar gözlemlenmiştir (Radke, Yarrow ve Zahnwaxler, 1977). Burada görülen empati ve verme davranışları özgeciliğin işareti olarak değerlendirilmiştir. Araştırmalara göre bazı kişilik özellikleri yardım etme davranışıyla ilintili bulunmuştur. Empati ile yardım etme davranışları arasında doğrudan bir ilişki söz konusudur. Kişiler empatik özellikleri nedeniyle diğerlerinin duygu ve düşüncelerini algılamakta, bu durum diğer kişinin ihtiyacına cevap verme noktasında bir motivasyon oluşturup, özgeci davranışı güdülemektedir (Karadağ ve Mutafçılar, 2009). Bu empati ve yardım etme davranışı ilişkisinde egoist veya özgeci motivasyonlar yatabileceğine dair farklı açıklamalar

mevcuttur. Kişi kendisini karşısındakinin yerine koyduğunda bir rahatsızlık ve gerginlik hisseder, bu gerginlikten kurtulmak için yardım eder. Bu açıklama yardım davranışının bencil bir niyetle, kişinin kendisini rahatlatmaya odaklı olarak gerçekleştirildiğini savunur. Diğer görüşe göre empati kurulduğu anda kişi kendisini düşünmenin ötesine geçip, kendini rahatlatmaya çalışmak yerine karşısındaki kişinin rahatsızlığını gidermeye özgeci bir motivasyonla odaklanır (Dökmen, 1999). Her iki açıklamaya göre empatik özellikteki artış özgeci davranışların oluşumu için önemli bir birleşen niteliği sunar. Özgeci davranışla ilişkili diğer özellikler geçimlilik (agreeableness) ve dışadönüklüktür. Geçimlilik ve dışadönüklülük özellikleri arttıkça kişinin özgeci davranışlarında artış olduğu bulgulanmıştır. Buradaki ilişkiyi sağlayan faktör kişilik özellikleri dolayısıyla diğerlerine yardım etme imkanlarının daha fazla olmasıdır (Penner, Dovidio, Piliavin ve Schroeder, 2005).

Özgeci davranış üzerinde genetik aktarımın etkisi söz konusu olsa dahi genel görüş, çevresel koşulların bu genetik donanımı kullanımı artırıcı veya azaltıcı etkisi üzerine odaklanmış durumdadır (Morrison ve Severino, 2007). Özgeci davranış üzerinde öğrenilenlerin ve gözlemlenenlerin oldukça büyük etkisi olduğu düşünülmektedir. Çocuğun model olarak benimsediği kişilerin özellikleri, özgeci davranışların ödüllendirilme veya cezalandırılma geçmişi bu davranışın yerleşmesinde önemlidir. Toplumsal kurallar arasında insanların karşılıksız yardım etmeleri mevcutsa kişilerin özgecilik eğilimleri de artış göstermektedir (Batson ve Powell, 2003). Toplum bu noktada iki öğretiye sahiptir. Karşılıklılık öğretisine göre biri kişiye yardım ettiğinde kişi de ona yardım etmelidir (Batson ve Powell, 2003). Sosyal sorumluluk öğretisi ise ihtiyaç sahibine yardım etmek gerekliliği üzerinedir (Onatır, 2008). Bu davranışlar toplum tarafından bu öğretilerle yerleştikten sonra bazı duygusal etmenler davranışın sürekliliğini artırma konusunda etki eder. Kişiler özgecilik davranışlarını deneyimledikçe negatif duygularında azalma gerçekleşir ve psikolojik olarak iyilik hali oluşur. Birey bu duygusal etmenler dolayısıyla iyilik halini sürdürmek için tekrar tekrar yardım etme davranışına başvurur (Batson ve Powell, 2003). Diğer yandan kişi yardıma ihtiyaç duyan birini gördüğünde gerginleşmeye ve vicdan azabı yaşamaya başlar, bunu engellemek için de özgeci davranışın sürekliliği artar (Batson ve Powell, 2003).

2.5 Psikoloji Kuramlarının Özgeciliğe Yaklaşımı

Psikoloji bilimi açısından konuyu değerlendirecek olursak sosyal psikoloji, ahlak psikolojisi, kişilik psikolojisi, evrimsel psikoloji gibi psikolojinin alt alanları özgecilik konusunu işlemiştir. Amerikan Psikologlar Derneği özgeciliği, davranış boyutuyla tanımlayıp, kişinin bazı bedelleri göze alarak diğer insanlara hizmet etme davranışları olarak ele almıştır (VandenBos, 2007).

Psikolojideki alt alanların konuyu ele alış şekillerine bakıldığında sosyobiyolojik bakış genler yoluyla aktarım ile özgeci davranışların geliştiğini belirtirken (Wilson, 1975), sosyopsikolojik yaklaşım özgeci davranışın kişiler arası etkileşimin bireyin kişisel özellikleriyle harmanlanması sonucu oluştuğunu vurgular (Oliner ve Oliner, 1988).

Evrimsel sosyal psikologlar yardım etmeye yönelik motivasyon üzerine araştırma yapmışlardır. Yardım etme davranışı bünyesinde tehlikeyi ve kendinden vermeyi barındırmakta ve canlının hayatta kalma olasılığını düşürmektedir. Buna rağmen bu davranışların ısrarlı bir şekilde devam etmesinin sebepleri araştırılmıştır. Wilson (1975) feda etme davranışlarının uzun vadede türün devamlılığını sağlama noktasında yarar sağladığını vurgulayıp, bu davranışa sebep olan genlerin nesilden nesile aktarıldığını belirtmiştir. Trivers'in (2010) modellemesi bunu destekler niteliktedir. Uzun vadede, özgeci davranış sergileyen canlıların genlerini aktarma ve hayatta kalma oranları bencil davranış kalıpları gösteren canlılara nazaran daha yüksek eğilim göstermektedir. Bu bakış açısı birine yardım edildiğine kişinin kendisine benzer yardımların dönebileceği ihtimalinin arttığını göstermektedir (Trivers, 2010).

Nörobilimsel bakış açısına göre beynimizdeki ayna nöronlar sayesinde diğerlerinin acısını algılayıp kendimiz deneyimleriz. Onların halini deneyimleme oranımız arttıkça yardım etme motivasyonumuz da artmaktadır (Goleman, 2007). Beynin donanımı içerisinde diğerlerinin sıkıntısını anlayıp, empatiden harekete geçmeye doğru giden otomatik bir sistem bulunmaktadır (Goleman, 2007). Decenty (2010) yaptığı çalışmada ayna nöronların diğerlerinin yaşadığı acıyı veya hoşnutluğu düşünmeden algılamamızı ve hissetmemizi sağlayan bir sistem olduğunu gösterir. O halde neden sürekli özgeci bir şekilde davranmıyoruz? Bu noktada insanlarla yakınlık derecemizin önemli olduğu görüşü ortaya çıkmaktadır. Modern toplumun

içerisinde belirli bir mesafeden insanlarla temasa geçip, kişinin acısını çok fazla hissetmeye izin vermeyiz. Ancak önce karşıdaki kişiye karşı ilgi gösterip, önem verdiğimiz zaman yardım etme konusunda motivasyon artıyor (Goleman, 2014). Moll ve diğerleri (2006) tarafından yapılan çalışmaya göre özgeci davranış kararı verilirken prefrontal korteks tümüyle aktive olmaktadır. Yapılan bir başka çalışma, prefrontal korteksin özgeci davranışları engellemeye yönelik bölgelerinin olup olmadığını araştırmıştır. Dorsomedial ve dorsolateral prefrontal korteksleri devre dışı kalan kişilerin herhangi bir ayırım yapmaksızın herkese karşı oldukça verici ve paylaşımcı olduğu bulunmuştur (Baumgartner, Knoch, Hotz, Eisenegger ve Fehr, 2011).

Psikodinamik kuramların özgecilik davranışına yaklaşımına bakıldığında Freud'a (1997) göre toplum yaşantısı insana diğerlerini sevmeyi dayatır ve bir baskı meydana getirir. Bu baskı yoluyla insanın sevgi kapasitesi arttıkça, içgüdüsel yaşantıda benmerkezcilikten altruizme giden yolun kapıları açılır. Anna Freud özgeciliği olgun ve olumlu bir savunma mekanizması olarak değerlendirmiştir. Diğerlerine yardım etmek dürtüleri doyurmanın bir aracıdır ve bu sayede toplum tarafından kabul görmenin de bir yoludur. Özgeci kişi, bireysel arzularını diğerlerine yansıtarak var etmeye çalışır ve elde edemeyeceğine diğerleri vasıtasıyla ulaşmaya çalışır (Freud, 1989). Örneğin bir kişi arkadaşının hoşlandığı kişiyi çekici bulabilir ancak bu dürtüleri kabul görmeyeceğinden bastırıp, arkadaşının fiziksel olarak ilgi çekici hale gelmesi için yardımda bulunur. Buradaki örnekte dürtüleri diğerlerine yardım ederek doyurmaya çalışmanın bencillik içeren bir yanı olmasına rağmen diğerlerine yardım etmeyi içerdiğinden özgeci davranış olarak değerlendirilir (Ersevim, 1997). Bir başka örnek, ailelerin gerçekleştiremediklerini çocuklarına özveride bulunarak onların gerçekleştirmeleri için uğraş sarfetmeleridir (Freud, 2011). Bu savunma mekanizması narsistik yaralanmanın üstesinden gelmenin bir yolu olarak kullanılır. Normal özgecilik diğer insanlara sevgi duyularak içten gelerek yapılır ve üst benliğin paylaşmayla ilgili değerleriyle ilişkilidir ancak savunmayla ilgili özgecilikte kişi rahatlamaya veya sevgi ve ilgi almaya odaklıdır. Bunlar karşılanmadığında özgeci davranış sergileyen kişi tepki gösterebilir ve bu davranışı sürdürmeyi bırakır (Esin, 2016). Jung bireyleşme kavramını, kişiliğin dengeli bir hale gelmesinin yolu olarak önermiştir. Bireyleşme yolunda olgun bir yapıya sahip olmanın özelliklerinin içinde özgeci motivasyonların olduğunu vurgulamaktadır

(Jung, 2002). Adler insanı sosyal motivasyonlarla güdülenen bir yapı olarak ele almış ve sosyal ilgi kavramını ortaya atmıştır. Bu kavrama göre insan çevrenin ihtiyaçları için kendi bireysel isteklerinden vazgeçebilme potansiyeline sahip bir yapıdadır ve bu ruhsal sağlığın önemli göstergelerindendir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2010). Erickson'a göre orta yetişkinlik döneminde tepe noktasına ulaşması gereken üretkenlik evresinde gelecek nesillerin ve toplumun refahı için hareket etme hedefini karşılamanın bir sonucu olarak özgeci davranışlar oluşmaktadır (Schwartz, Keyl, Marcum ve Bode, 2009). Fromm'a göre özgecilik ile sevgi iç içe geçmiştir ve başkalarına verme davranışının sevgi ile geliştiğini vurgulamaktadır. Literatüre nevrotik özgecilik kavramını eklemiş ve huzursuzluk, yorgunluk ve sevgi kapasitesinde sorun yaşayan kişilerin özgeciliği nevroz semptomu olarak yaşadığını belirtmiştir. Bu kişiler hep başkaları için yaşadıklarını belirtirler ve kendilerini asla ön plana almadıklarını savunurlar ancak özgeciliğin onlara mutluluk getirmediğini ve bunun derinlerinde bencilliğin yattığını asla kabullenmek istemezler (Fromm, 1997).

Davranışçı yaklaşıma göre Skinner özgeci davranışın doğuştan değil de yaşam sırasında model alarak veya pekiştirilme sonucu öğrenildiğini vurgular (Mastain, 2006). İnsancıl yaklaşıma bakıldığında Maslow'a (1950) göre kendini gerçekleştiren insanın en önemli özelliklerinden biri özgeci olmasıdır (Maslow'dan aktaran Flynn ve Black, 2011). Rogers insanın gelişim odaklı yapısından bahseder ve özündekini ortaya çıkarmaya yönelik motivasyonu olduğunu belirtir. Özgeciliği bireyin kendi kişisel gelişimine katkıda bulunabileceği bir yol olarak değerlendirmektedir (Flynn ve Black, 2011).

2.6 Özgeci Davranışların Yararları

Gönüllü çalışmanın veya özgeci davranışların kişinin kendine yarar sağlama niyetiyle yapılmaması ve diğerlerine odaklı bir yardım motivasyonu ile gerçekleştirilmesi söz konusudur. Özgeci bir niyetle yardım eden kişiler kişisel çıkar beklentisiyle yola çıkmasa dahi bu davranışların, kişiyi içsel olarak ödüllendiren yönleri vardır ve çoğu insan yardım etmenin kendilerini çok iyi hissettirdiğini belirtmektedir (Post, 2005). Adler'in yaklaşımına göre sosyal ilgi ve özgeci motivasyonlarla hareket etmek sağlıklı bir ruh halinin belirleyicisi olmasına rağmen (Rareshide ve Kern, 1991) bu davranışların fiziksel ve psikolojik sağlığa yararları henüz yakın tarihlerde araştırma konusu olmuştur. Bu bölümde yardım edenlerin

kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlayan (helper's high) içsel ve dışsal yararlarından bahsedilecektir (Musick ve Wilson, 2003).

2.6.1 Dışsal Faydaları

Özgeci davranışlarda bulunmanın kişinin saygınlığını arttırması, sosyal ilişkilerini iyileştirmesi ve kişinin genlerinin hayatta kalma olasılığını yükseltmesi gibi dışsal yararları söz konusudur. Hardy ve Van Vugt'un (2006) yürütmüş olduğu bir deneye göre özgeci davranış sergileyen lise öğrencilerinin grup içindeki saygınlıklarının ve konumlarının arttığı ve daha fazla tercih edilir bulunduğu keşfedilmiştir. Crocker ve Canvello'nun (2008) lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmaya göre kendilerini diğerlerine odaklı ve onların gelişimlerini önemseyen bir yapıda tarifleyen kişilerin, ilişkileri içerisinde güvenilir, yakın, sevecen ve destekleyici görüldükleri bulunmuştur. Bu durum özgeci davranmaya eğilimli kişilerin yakın ilişki kurma ve sosyal destek görme olasılıklarını arttırmaktadır. Buna ek olarak Feeney ve Collins'in (2001, 2003) yapmış oldukları çalışmaya göre romantik ilişki içerisinde bir partner diğerinin ihtiyaçlarını karşılamaya eğilimliyse diğer partnerin üzüntü ve kaygı oranları düşmekte ve ilişki kalitelerini daha yüksek bir oranda puanlamaktadır.

Evrimsel psikologlar alturistik davranışların bazı formlarını, canlının genlerinin hayatta kalma olasılığını arttırma çabasıyla açıklarlar. Akraba seçilimi kavramı türlerin kendi akrabalarını veya türlerini diğer türlere karşı korumaları ve genlerini gelecek nesillere aktarabilmeleri için kendi çıkarlarından fedakarlık edip, özgeci davranışlar sergilediklerini anlatır. Bu alanda yapılan araştırmalardan birine göre kişilerin kan bağlarının yüksek olduğu kişilere karşı özgeci davranış sergileme oranlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Barrett, Dunbar ve Lycett, 2002).

2.6.2 Özgeciliğin İçsel Faydaları

2.6.2.1 Fiziksel Sağlık

Anderson'ın (2003) sağlık modeline göre pozitif duyguların artması negatif duyguları geri plana itiyor ve bu durum bireyin fiziksel sağlığını olumlu anlamda etkiliyor. Cömertlik ve yardım etmenin pozitif duygulanımları arttırıcı etkisi dolayısıyla kişi yardım ederken diğer insanlara karşı öfke, korku, kaygı gibi negatif duyguları deneyimlemiyor (Post, 2005). Negatif duyguların yokluğu fiziksel sağlık

üzerinde olumlu etki yaratıyor (Post, 2005). Nitekim özgeci davranış sergilemenin kişinin fiziksel sağlığına yararları konusunda birçok araştırma gerçekleştirilmiştir. 25 yaş ve üzeri katılımcılar üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmaya göre gönüllü olarak çalışmanın düşük ölüm riskiyle ilişkili olduğu belgelenmiştir (Musick, Herzog ve House, 1999). Bunu destekleyen bir diğer araştırmaya göre gönüllü olarak çalışanların çalışmayanlara kıyasla daha uzun bir ömür yaşadıkları belirlenmiştir (Musick ve Wilson, 2003). Yaşlılar üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda gönüllü olarak çalışan kesimin çalışmayanlara kıyasla majör hastalık oranlarının düşük olduğu bulunmuştur (Schwartz, Keyl, Marcum ve Bode, 2009). Yapılan bir diğer araştırmaya göre yaşlı bireylerden gönüllü çalışanların eşleri öldükten bir sene sonra gönüllü çalışmayanlara kıyasla hastalık oranlarının daha az olduğu ve daha uzun yaşadıkları bulunmuştur (Brown, Nesse, Vinokur ve Smith, 2003). Adsız Alkolikler grubunda yapılan bir araştırmaya göre ise grup içinde diğer üyelere yardım etme davranışı sergileyen kişilerin fiziksel sağlıklarının ve bağımlılıktan iyileşme oranlarının daha yüksek olduğu Zenmore ve Pagano (2008) tarafından bulgulanmıştır. Hayvan besleyen kişiler üzerinde yapılan bir araştırma da fiziksel sağlık ve özgecilik arasındaki ilişkiyi doğrular niteliktedir. Hayvan besleyen kişilerin sağlıklarının daha iyi olduğu, kan basıncı ve stres oranlarının daha düşük olduğu ve daha uzun yaşadıkları bulunmuştur (Allen, 2003; Dizon, Butler ve Koopman, 2007). Alanda bu bahsedilen çalışmalara benzer bulguları destekler nitelikte birçok çalışma vardır. Bu ilişki, farklı kültür ve yaş grupları, önceki sağlık durumu gibi faktörlerden bağımsız bir şekilde saptanmaktadır.

2.6.2.2 Mental Sağlık

Özgeci davranış sergilemenin mental sağlığa etkileri üzerine birçok araştırma vardır. Mental sağlık kavramını tariflemenin birçok farklı yolu vardır. Pozitif duygulanım, kendini kabul, özgüven, depresyon gibi çoğaltılabilecek birçok kavramı mental sağlığın belirleyicileri olarak kabul etmek mümkündür. Bazı araştırmacılar ruh sağlığını, iyi oluş kavramı gibi geniş perspektifli bir yaklaşımla tanımlamaktadır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). İyi oluş, psikolojik işlevselliğin optimal düzeyde olması, kendini gerçekleştirme ve tam fonksiyonda bulunma ile açıklanabilir (Deci ve Ryan, 2008). Ayrıca bu kavram olumsuz duygulanımın azalıp olumlu duygulanımın yükselmesi veya hayatı tatmin edici ve doyurucu bir şekilde yaşamaya yönelik algının oluşmasıyla iç içedir (Deci ve Ryan, 2008).

Özgecılık eğiliminin bu kavramlarla ilişkisi mevcuttur. Krueger, Hicks ve McGue (2001) yapmış oldukları araştırmada kişinin özgeci davranış oranlarıyla pozitif duygulanım seviyeleri arasında pozitif yönde bir ilişki saptamıştır. Dulin ve Hill'in (2003) çalışmaları bu bulguyu destekler niteliktedir. 65 ve üzeri düşük gelirli yetişkinler üzerinde yaptıkları çalışmada demografik değişkenler, sosyal destek, gelir düzeyi gibi değişkenler kontrol edildikten sonra dahi özgecılık ve pozitif duygulanım seviyeleri arasında bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir (Dulin ve Hill, 2003). Schwartz ve arkadaşları (2009) iyi oluş ve özgecılık üzerine yapmış oldukları çalışmada özgeciliği, genel yardım ve aile yardımı olarak ikiye bölmüş ve cinsiyetlere göre gençleri incelemiştir. Erkeklerde aile içindeki yardım davranışları daha yüksekken, kadınlarda genel yardım davranışlarının daha fazla olduğu görülmüştür. Erkeklerde aile yardımında bulunmanın kendini kabul, olumlu sosyal ilişki kurma ve hayat amacıyla ilişkili olduğu, kadınlar arasında ise genel yardım etme davranışının olumlu sosyal ilişki ve yaşam amacıyla ilişkili olduğu saptanmıştır (Schwartz, Keyl, Marcum ve Bode, 2009). Mellor ve arkadaşları (2009) gönüllü çalışanların diğerlerine oranla iyi oluş seviyelerinin yaş gözetmeksizin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Gönüllü çalışanlar temel özellikleri dolayısıyla mutlu, iyimser bir yapıda olsalar dahi gönüllü çalışmanın iyi oluş halini daha da arttırdığı saptanmıştır. Steger, Kashdan ve Oishi (2008) yapmış oldukları çalışmada gönüllü çalışma, para yardımında bulunma veya karşıdaki kişiye zaman ayırma gibi davranışlarda bulunan kişilerin yaşam doyumu ve pozitif duygulanım oranlarının diğerlerine oranla daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Özgeci davranışların pozitif duygulanımla ilişkisiyle ilgili evrimsel psikologlar açıklama getirmiştir. Bu davranışların toplumda geniş çaplı işbirliğine sebep olma özellikleri ilk zamanlardaki toplumların gelişimlerine büyük oranda katkı sağlamıştır. Bu şekilde bu davranışlar toplum içinde yemek veya eş gibi ödüllere yüceltilip, pozitif duygularla eşleştirilmiş olabilir. Nitekim yapılan bazı araştırmalar, özgeci davranışların mutluluk gibi pozitif duygularla ilişkisini desteklemektedir (Aknin ve ark., 2013; Choi, Stewart ve Dewey, 2013). Ayrıca özgeci davranışların duyguların dengelenmesiyle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Gönüllülikle ilgili 20 araştırmanın gözden geçirildiği bir makaleye göre gönüllülerin diğer kişilere oranla duygusal anlamda daha dengeli oldukları gösterilmektedir (Allen ve Rushton, 1983).

Özgecilik davranışı içsel doyum sağlama özelliği dolayısıyla kendini kabul, özgüven, kendilik algısının pozitifliği, depresyon gibi değişkenlerle ilişki içindedir. Bunları gösteren çalışmalar ileriki bölümlerde araştırmanın diğer değişkenleri ele alınırken, ayrıntılı olarak incelenecektir.

2.7 Depresyon

Dünya Sağlık Örgütü'nün 2017 yılında yayımladığı “Depresyon ve Akıl Hastalıkları” raporuna göre bir önceki seneye kıyasla depresyon görülme oranlarında %18’lik bir artış söz konusu ve Türkiye nüfusunda %4.4 oranında depresyon görülmektedir (Dünya Sağlık Örgütü, 2017). Dünya Sağlık Örgütüne göre günlük hayatı geniş çaplı bir şekilde etkileyip, yeti kaybına yol açan depresyonun yaygınlığının daha da artacağı ve kalp damar rahatsızlıklarından sonra en fazla görülen ikinci rahatsızlık olacağı tahmin edilmektedir (Dünya Sağlık Örgütü, 2017). Bu verilere bakıldığında depresyon üzerinde çalışmanın ve depresyonla baş etme noktasında davranışsal çözümler üretmenin önemi anlaşılmaktadır. Bu bölümde öncelikle depresyon rahatsızlığının doğası, sosyal destek faktörüyle ilişkisi açıklanacak daha sonra ise özgeci davranışın depresyonla ilişkisi ve bu konudaki araştırmalara yer verilecektir.

2.7.1 Depresyonun Doğası

Kişinin özellikle engellenmişlik hissiyatı ve hayal kırıklığı yaratan birtakım hayat olaylarına karşı vermiş olduğu duygusal tepkidir. Temelinde üzüntünün yer aldığı, yaşamdan zevk alamama, isteksizlik, mutsuzluk, umutsuzluk gibi karamsar duygu ve düşüncelerin eşlik ettiği ve sosyal içe çekilme, kiloda değişim, bilişsel yetilerde azalma, dikkat eksikliği, uyku bozukluğu, psikomotor yavaşlamanın eşlik ettiği bedensel, ruhsal ve sosyal belirtileri içermektedir (Akçagöz, 2017). Bu kısa süreli anlık ruh hali veya uzun süreli bir hastalık olarak da karşımıza çıkabilen bir çökkünlük halidir (Akçagöz, 2017). Yukarıda sayılan belirtileri depresif bir ruh hali içerisinde gündelik yaşantıda kısa süreli ortaya çıkabilecek düşük şiddetli semptomlardan, psikiyatrik bir rahatsızlık şeklinde belirtilerin toplamı olarak görülebileceği hale doğru geniş bir yelpaze içinde değerlendirmek mümkündür. Sosyal, psikolojik ve fiziksel alanlarda en yoğun şekilde yeti kaybına yol açan Majör Depresif Bozukluktur. Klinik açıdan bir duygudurum bozukluğu olarak depresyon, belirtileri, süresi, ölçütleri belirlenmiş beyinde ortaya çıkan kimyasal dengesizliklerle

açıklanabilen bir mental rahatsızlık olarak ele alınmaktadır (Gökçakan, 1997). Depresyonun ruh halinden ziyade psikiyatrik bir rahatsızlık olarak değerlendirildiği tabloda semptomların en az 2 hafta boyunca devam etme şartı vardır. Hayattan zevk alamama, depresif ruh hali, enerji azlığı, isteksizlik, güvensizlik, umutsuzluk, içe kapanma, uyku, iştah problemleri, karar verme güçlüğü, dalgınlık, dikkatsizlik, bedensel yakınmalar, psikomotor yavaşlama, intihar riski gibi belirtilerin toplamıyla karakterize bir rahatsızlıktır (Mete, 2008). Kişi kendi durumuyla ilgili olarak karamsarlık içerisinde, yetersiz ve değersiz olduğunu düşünmektedir. Dünyaya, kendisine ve geleceğe yönelik negatif düşünceleri yoğunlaşmaktadır. Bu noktada davranışlarında gitgide içe çekilme, toplumdan soyutlanma hali ortaya çıkmaya başlamaktadır (Mete, 2008). Bahsedilen semptomların en az 2 yıl boyunca daha düşük şiddette hissedildiği klinik tabloya ise distimik bozukluk denir (Çakır, 2009).

Yeti yitimi noktasında tıbbi rahatsızlıklar arasında 4. sırada yer alan depresyon hem toplumsal hem de kişisel boyutta birçok zarara yol açmaktadır (Işık ve Taner, 2013). Kaygı bozukluğu ya da somatoform bozukluklar gibi psikolojik rahatsızlıkların depresyon tablosuna sıklıkla eşlik ettiği görülmektedir. Alkol ve madde bağımlılığını, intihara bağlı ölümleri, kalp damar hastalıkları gibi birçok hastalık riskini arttırmaktadır. Kişinin yaşam kalitesini düşüren ve işlevselliğini sekteye uğratan bu semptomlar iş kaybına veya eş, arkadaş gibi sosyal kayıplara yol açabilmektedir. Toplum açısından iş gücü kaybı, insan kayıpları, tedavi masraflarını arttırması bakımından sosyal tükenmeye yol açabilmektedir (Kaya, 2004).

2.7.2 Depresyon ve Sosyal Destek

Biyolojik, psikososyal birçok farklı risk faktörlerinin yanı sıra sosyal değişkenler depresyonu etkileyen faktörlerin en önemlileri arasında görülmektedir (Luyten ve Blatt, 2007). İlişkisel kayıplar (sevilen kişinin ölümü veya ayrılığı) ve bunlar sonucu oluşan hayal kırıklıkları, sevilen kişilerin riskli hastalıklara yakalanmaları, yakın hissedilen kişilere karşı güven yitimi gibi yaşam olayları depresyon konusunda sosyal risk faktörlerini oluşturmaktadır (Brown ve Harris, 1978). Ayrıca bireyci toplumların diğer insanlara karşı yabancılaştırıcı, yalnızlaştırıcı yapısı ve bireysel başarılarla oldukça değer vermesi depresyon gelişimi konusunda risk oluşturmaktadır (Post, 2005). Bu noktada yapılan bir araştırmaya göre ben merkezci kişilerin sosyal destek ağlarının daha az olduğu ve bu ağlardan daha az

tatmin oldukları, umutsuzluk ve intihar düşüncelerinin daha yoğun olduğu bulunmuştur (Scott, Ciarrochi ve Deane, 2004). Levine (2007) tüketime ve teknolojiye daha az önem veren onun yerine aile ve topluma daha fazla önem veren sosyal örgütlenmelerde depresyon sıklığının azaldığına dikkat çekmektedir.

Diğer kişilerden sosyal destek veya yardım almak ya da vermek depresyonun seyrini ve gelişimini güçlü bir şekilde etkilemektedir (Dean ve Ensel, 1982). Sosyal destek almanın depresyon ile ilişkisini inceleyen birçok araştırma mevcuttur. Bu konuyu baz alan 100 araştırma üzerinde yapılan bir metaanaliz çalışmasına göre çevresinden gerçek anlamda sosyal destek gören veya gördüğü sosyal desteği yüksek olarak algılayan kişilerin depresyon geliştirme olasılıkları düşük görülmektedir. Buna zıt olarak çok az arkadaşı ve yakını olan veya gördüğü sosyal desteği yetersiz olarak algılayan kişilerin depresyon geliştirme risklerinin daha yüksek olduğu bulgulanmıştır (Gariépy, Honkaniemi ve Quesnel-Vallée, 2016). Buna ek olarak Dean ve Ensel (1982) yaptıkları bir araştırmada yaşam olayları, özyeterlilik gibi birçok sosyal değişken içerisinde sosyal desteği depresyonu etkileyen en önemli faktör olarak belirlemiştir. Dolayısıyla sosyal destek almak depresyondan korunma noktasında önemli bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır.

Depresyon üzerine yapılan araştırmalar genellikle sosyal destek almanın pozitif etkisi üzerineyken sosyal destek vermenin üzerine sınırlı sayıda araştırma yapılmıştır. Bu noktada şu soru ortaya çıkmaktadır: Sosyal destek vermek depresyondan korunma noktasında oldukça yararlıyken sosyal destek vermek de benzer şekilde koruyucu etkiye sahip midir? Bu soruya net bir şekilde cevap verebilecek çapta geniş bir literatür henüz söz konusu değildir. Klinik anlamda özgeci davranışların sağladığı yararları öğrenebilmek ve araç olarak kullanabilmek adına bu alanda daha fazla çalışmalar yapılması gerekmektedir. Sosyal destek vermenin depresyon üzerinde koruyucu etkisi düşünüldüğünde iki tür argüman üretilebilir. Birinci argüman, sosyal destek almak ya da vermek fark etmeksizin insanlarla bağlantılı ve iletişim halinde olmak depresyona karşı koruyucudur (Thomas, 2010). Dolayısıyla sosyal destek verirken insanlarla kurulan bağlar gelişecek ve sosyal destek vermek depresyona karşı koruyucu bir faktör görevi görecektir. Bir diğer argüman ise destek vermenin kişiye kazandırabileceği sonuçlarla ilgilidir. Kişi diğer insanlara yardım ederken ve onlara destek sunarken yaşam anlamı ve amacı kazanacak, iyi bir amaca hizmet ettiği düşüncesi ile hayatını anlamlı bir şekilde

yorumlayacaktır. Bu durum depresyondaki değersizlik, boşluk hissiyatlarına karşı koruyucu etki oluşturacaktır (Weinstein ve Ryan, 2010).

2.7.3 Özgeci Davranış ve Depresyon Seviyesi Arasındaki İlişki

Literatürde özgeci davranışın düşük depresyon oranlarıyla ilişkili olduğunu gösteren ve ardındaki mekanizmayı inceleyen bazı araştırmalar mevcuttur. Wright (2013) özgeci bir motivasyonla yardım etmenin depresyonla ilişkisini ve bu ilişkiyi sağlayan mekanizmayı incelemiştir. 303 katılımcı özgeci aktivitelerin detaylarını ve depresyon seviyelerini sorgulayan anket uygulamasını internet üzerinden tamamlamıştır. Wright (2013), yaptığı araştırmada özgeci davranışın amaç kazanımı, yaşam memnuniyetindeki artış ve insanlarla kurulan ilişkilerdeki artış dolayısıyla depresyon şiddetini negatif etkilediğini saptamıştır. Kişinin taşıyabileceğinden fazla özgeci aktivitelere katılmadığı sürece özgecilik oranlarının depresyon seviyelerini negatif etkilediği bulunmuştur (Wright, 2013). Schwartz ve arkadaşları (2003) 2,016 kilise üyesi üzerine yapmış oldukları çalışmada dini, psikospiritüel, sosyal, demografik birçok değişkeni kontrol ettikten sonra yardım etmenin yardım almaya kıyasla daha düşük derecede depresyon ve kaygı oranlarıyla ilişkili olduğunu kanıtlamıştır. Ancak bir önceki çalışmada bahsedildiği gibi bu çalışmada da yardım etmenin derecesine dikkat çekilmiştir. Kişi başkalarının taleplerini kaldırayabileceğinden ağır olarak algılamadığı sürece yardım etme davranışı psikolojik sağlığı pozitif yönde etkilemektedir (Schwartz, Meisenhelder, Ma ve Reed, 2003). Araştırmacılar bulgularının altında yatan mekanizmayı açıklarken, yardım davranışının, kaygının ve depresyonun kişinin kendine odaklanmayı sağlayan doğasına karşı koyması ve odağı başkalarına çevirmeyi sağlaması fikrinden yararlanmışlardır. Dışarıya odaklı roller kişinin kendilik kalıplarıyla bağlantısını kesiyor ve bu durum kişinin değer yargılarının, içsel standartlarının esnemesi için bir kapı aralıyor. Dolayısıyla kişi hayatını, olaylara kattığı anlamları, yaşadığı kayıpları, stres kaynaklarını dışsal rolleriyle birlikte yeniden yorumlamaya başlıyor ve alternatif düşünceler üretmesi için bir fırsat buluyor. Kişinin olaylara vereceği cevaplardaki yön değişikliği ve esneklik kişinin mental sağlığını koruyacak bir etki oluşturuyor (Schwartz, Meisenhelder, Ma ve Reed, 2003). Bu teoriyi destekler nitelikte yapılan bir araştırmaya göre kronik ağrı şikayeti olan kişilerin hasta olan diğer insanlarla gönüllü olarak çalışması bu kişilerin ağrıyı deneyimleme

yoğunluğunu azaltmış ve depresyon oranlarını düşürmüştür (Arnstein, Vidal, Wells-Federman, Morgan ve Caudill, 2002).

Musick ve Wilson 2003 yılında yapmış oldukları araştırmada gönüllülük ve depresyon arasındaki ilişkiyi birtakım aracı değişkenlerin etkisini analiz ederek incelemiş ve yaşlı bireylerdeki etkiye dikkat çekmiştir. Veriler değişimi izlemek için 3 ayrı dönem boyunca (1986, 1989 ve 1994) American Changing Lives adlı çalışmadaki katılımcılarla yapılan yüzyüze görüşmelerden toplanılmıştır. Depresyon seviyelerini ölçmek için CES depresyon ölçeği kullanılmış, katılımcıların gönüllülük seviyelerini ve aracı değişkenleri (psikolojik, sosyal faktörler) ölçmek için ise araştırmacılar tarafından oluşturulan birtakım özel sorular kullanılmıştır. Edinilen sonuçlara göre 65 yaş ve üstü bireylerde gönüllü çalışma düşük depresyon oranlarıyla ilişkili bulunmuştur. Özgüven artışı ve sosyal kaynakların güçlenmesi gibi faktörler sonucunda gönüllülük ile depresyon oranları arasındaki ilişkinin ortaya çıktığı, dolayısıyla bu faktörlerin ilişkiye aracılık ettiği belirlenmiştir. Araştırmacılar gönüllü çalışmanın hayatta edinilen rollerin azaldığı dönemlerde oluşan boşlukları doldurarak etkisini gösterdiğini belirtmektedir (Musick ve Wilson, 2003). Brown ve arkadaşlarının (2008) yaşlı bireyler üzerine yaptıkları bir araştırma bu bulguları destekler niteliktedir. Çalışmaya eşini yeni kaybeden ve yoğun yas duyguları yaşayan yaşlı bireyler dahil edilmiş ve yardım etme davranışı gösteren kişilerde zaman içerisinde depresif semptomlarının hızlı bir şekilde azaldığı bulgulanmıştır.

Özgeci davranışların çoğu sosyal ortamlarda gerçekleşir ve sosyal etkileşimi artırır. Bu da sosyal izolasyonun depresyona yol açıcı etkisini engeller (Moen, Dempster-McClain ve Williams, 1993). Yardım eden insanlar veya gönüllü çalışanlar çoğu zaman diğer kişilerin takdirini kazanır ve şükran duygularıyla karşılanırlar. Dolayısıyla bu ortamlar genelde pozitif ve sıcaktır. Bu durum kişiye diğerleri tarafından kabullenildiği düşüncesini yerleştirir. Ayrıca insanlar arasında güven duygularını güçlendirir. Bu da güvenli dünya algısının güçlenmesine hizmet eder (Musick ve Wilson, 2003). Sonuç olarak bu davranıştaki artışla beraber kişide sosyal becerilerin kuvvetlenmesi, sosyal destek algısının yükselmesi, çevreyi pozitif değerlendirmenin artmasıyla depresyona karşı koruyucu bir etki oluşabilecektir (Okun, Stock, Haring ve Witter, 1984). Ayrıca Moll ve arkadaşlarının (2006) yapmış oldukları çalışmada özgeci davranışların sosyal bağlanmayı sağlayan oksitosin hormonunu arttırdığı bulgulanmıştır. Bağış yapan katılımcıların fizyolojik belirtileri

ölçüldüğünde oksitosin oranlarının yükseldiği görülmüştür (Moll, Krueger, Zahn, Pardini, de Oliveira-Souza ve Grafman, 2006). Bu durum yardım eden kişinin grup ile bağlatıda ve aitlik hissetmesini sağlamaktadır. Nitekim Lin ve arkadaşları (1999) yapmış oldukları çalışmada gönüllü olarak çalışmanın ve bir topluluğa kendini ait hissetmenin sonucunda depresif semptomların varlığının azaldığını göstermektedir. Wright (2013) bu bulguyu destekler nitelikte yapmış olduğu araştırması gösteriyor ki özgeci davranışlardaki artış insanlarla kurulan ilişkilerin artmasına yol açıyor ve bu durum depresyon şiddetini negatif etkiliyor. Omoto ve arkadaşları (2015) AIDS hastalarıyla 1 sene boyunca gönüllü olarak çalışan kişilerin başladıkları zamana göre kendilerini daha az yalnız hissettiklerini bulgulamıştır.

Gönüllü olarak çalışmanın üretici bir doğası vardır ve kişinin kendini işe yarar olarak düşünmesini sağlamaktadır. Bu durum kişinin güçsüzlük hissiyatını azaltır (Fischer, Rapkin ve Rappaport, 1991). Kişinin yetenekleri konusunda algısı gelişir ve kendine yönelik tanımlamaları değiştirmeye başlar. Bu durum kişinin kendinden emin bir hale gelmesi, öz yeterliliğinin ve güveninin artması konusunda yarar sağlar (Midlarsky, 1991). Turner ve arkadaşları (1999) gönüllü çalışmanın kişinin özgüvenini arttırdığını ve bu şekilde depresyona karşı iyileştirici özelliği olduğunu vurgulamışlardır. Feng ve Guo (2017) ise gönüllü çalışmanın özgüveni arttırıcı etkisi vasıtasıyla kişilerin iyi oluş seviyelerinin arttığını dolayısıyla özgüvenin aracı etki ettiğini bulgulamışlardır.

Dünyayı daha iyi bir yere dönüştürmek gibi bir yaşam amacı edinmek ve edinilen amacı gerçekleştirmeye yönelik hareket etmek içsel olarak kişinin kendisini daha iyi hissetmesini sağlamaktadır. Topluma yararlı işlerde çalışmak bazı insanlar tarafından yurttaşlık görevi olarak algılanmakta ve bu görevi yerine getirmek kişi tarafından içsel olarak ödüllendirilmektedir. Bu hal kişiye hayat misyonunun oluşması ve bir amaç kazanımı noktasında yardımcı olur ve dolayısıyla hayatına anlam katar (Musick ve Wilson, 2003). Bu durum depresyondaki değersizlik ve boşluk hissiyatlarına karşı koruyucu etki oluşturacaktır (Weinstein ve Ryan, 2010). Bu konuda yapılmış olan bazı çalışmalara göre özgeci bir motivasyonla yardım etme davranışının kişide hayat amacı oluşmasıyla bağlantılı olduğunu bulgulamıştır (Wright, 2013; Schwartz, Keyl, Marcum ve Bode, 2009).

Depresif belirtiler gösteren kişide üzüntü, mutsuzluk, keder gibi negatif duygulanımlara doğru bir kayma ve bunların sürekliliği söz konusudur (Türkçapar, Erkmen, Baş ve Kavaklıoğlu, 2018). Musick ve Wilson (2003) iyi oluş ile özgeci davranış arasındaki ilişkiyi açıklamak için psikolojik kaynaklar teorisini öne sürmüşlerdir ve bu teoriye göre gönüllü çalışmak kişide pozitif biliş ve pozitif duygulanım üretmektedir dolayısıyla depresif mod gibi negatif olanlara karşı koymaktadır. Bu yönüyle gönüllü çalışma depresyona karşı koruyucu bir etki gösterebilir veya duygu düzenlemek için uygun bir yol olabilir. Literatürde bu görüşü destekleyen birçok araştırma mevcuttur. Gönüllülikle ilgili 20 araştırmanın gözden geçirildiği bir makaleye göre gönüllülerin diğer kişilere oranla duygusal anlamda daha dengeli oldukları gösterilmektedir (Allen ve Rushton, 1983). Moll ve arkadaşlarının (2006) yılında yaptıkları çalışma, bağışta bulunan kişilerin stres aktivitesini baskılayan ve mutluluk, bağlılık, aşk gibi duyguların temel kaynağı olan oksitosin hormonu oranlarının arttığını bulgulamışlardır (Moll, Krueger, Zahn, Pardini, de Oliveira-Souza ve Grafman, 2006). Aknin ve arkadaşlarının (2013) farklı kültürleri (Kanada, Uganda ve Hindistan) katarak yaptıkları çalışmalarında, karşılık beklemeden para verme, yardım etme davranışının pozitif duygulanım seviyesini arttırdığı ve kişide mutluluk ürettiği sonucuna varmışlardır (Aknin ve ark., 2013). Birçok araştırma gönüllü çalışanların çalışmayan kişilere oranla mutluluk oranlarının daha yüksek, depresif belirtilerinin ise daha düşük olduğunu bulgulamıştır (Choi, Stewart ve Dewey, 2013; Dillon ve Wink, 2007; Dunn, Aknin ve Norton, 2008; Thoits ve Hewitt, 2001).

Depresyon tedavisi için dizayn edilmiş bazı araştırmalarda da özgeci davranışın etkisi araştırılmıştır. Mason 2004 yılında üniversite öğrencisi katılımcılarla gerçekleştirdiği çalışmada prososyal davranışın depresyon tedavisinde etkisini araştırmıştır. İlk gruba yalnız kısa süreli psikoterapi hizmeti sunulmuş (katılımcı sayısı: 16), ikinci gruba ise kısa süreli psikoterapi ve prososyal davranışlar (katılımcı sayısı: 24) uygulattırılmıştır. Terapiye ek olarak prososyal davranışlar sergilettirilen grupta anlamlı olmayan bir oranda depresyon semptomlarında azalma meydana gelmiştir. Bu sonucun düşük örneklem grubu dolayısıyla alındığı düşünülmektedir (Mason, 2004). Spek ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan bir diğer çalışmada depresyon tedavisinin sonuçlarını öngören özellikler araştırılmıştır. Özgecilik

puanları yüksek olan katılımcıların tedavi sonrasında daha düşük oranda depresyon semptomları gösterdikleri bulunmuştur.

Bahsedilen araştırmaların birçoğu deneysel nitelikte değildir dolayısıyla özgeci davranışların mı depresyon seviyesini etkilediği yoksa tam tersi bir etki mekanizmasının mı olduğu konusu net değildir. Morris ve Kanfer (1983) gibi bazı araştırmacılar depresif ve üzgün hissetmenin kişiyi özgeci davranışlardan alıkoyduğunu düşünmektedir. Morris ve Kanfer'in (1983) araştırmalarına göre depresif katılımcılar daha yüksek oranda başkalarına yardım etmeleri gerektiğini düşünüyor ancak sergiledikleri davranışlar bu beklentiyi karşılamıyor. Özgeci davranışın psikolojik sağlığı olumsuz etkilediğine dair az sayıda da olsa araştırma mevcuttur. Bazı araştırmalar bunalmış hissedilecek yoğunlukta özgeci davranışlar göstermenin psikolojik sağlıkla negatif bir ilişkisi olduğunu göstermektedir (Schwartz, Meisenhelder, Ma ve Reed, 2003; Wright, 2013). Fujiwara (2007) yapmış olduğu çalışmada özgeci davranışların yüksek oranda majör depresyon oranlarıyla ilişkili olduğunu bulmuştur. Literatüre bakıldığında özgeci davranışın depresyon seviyesiyle ilişkisinin pozitif yönde olduğunu destekleyen daha yüksek oranda araştırma olmasına rağmen araştırma sayısındaki azlık dolayısıyla net bir fikir birliği yoktur. O nedenle bu alanda daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç vardır. Bu araştırma özellikle bu iki değişken arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılması için dizayn edilmiştir. Özgeci davranışların etkinliğinin incelenmesi ve yararlarının ortaya konması depresyon tedavisinde kullanılmak üzere veya depresyonu önleyici bir faktör olarak işleme alınmak üzere önemli sonuçlar doğuracağı düşünülmektedir.

2.8. Pozitif Bilişsel Üçlü

Bu araştırmadaki bir diğer değişken pozitif bilişsel üçlüdür. Pozitif bilişsel üçlüyü anlayabilmek adına öncelikle bilişsel üçlü kavramından bahsedilecektir. Bilişsel üçlü kavramı Beck tarafından 1976 yılında depresyonun psikolojik birleşenlerini açıklamak için ortaya atılan kavramlardan biridir (Beck ve ark., 1987). Beck'in bilişsel modeline göre depresyon, düşünce süreçlerindeki bozulmalarla beraber kişinin kendisine, çevreye ve geleceğe yönelik negatif algılarıyla karakterizedir. Bilişsel üçlünün veya negatif bilişsel üçlünün ilk kısmında kişi, kendisini olumsuz etiketlerle değerlendirir ve kusurlu, eksik, zayıf, istenmeyen, değersiz olduğuna dair negatif algıları mevcuttur. İkinci kısmında kişi, dünyayı

negatif yorumlayarak korku dolu, engellerle dolu, kendisine şans tanımayan, acılarla dolu olarak algılar. Bu algılar sonucu kişi çevreyle etkileşimlerini olumsuz olarak değerlendirerek, kendini sosyal ilişkilerin dışında olarak düşünür ve yalnız bırakılmış hisseder. Üçüncü kısımda ise kişi yaşadığı negatifiklerin her zaman süreceğini, belki daha kötü bir boyuta evrileceğini düşünerek geleceğe dair umutsuz algılar içerisindedir (Beck, Rush, Shaw ve Emery'den aktaran Pössel ve Thomas, 2011). Bu negatif bilişsel üçlü depresif bireylerin olayları yorumlama ve negatif algı biçimini yansıtmakta olup, depresyona yatkınlığı arttıran veya depresyonu sürdüren bir faktör görevi görüyor (Bozkurt, 2003). Bu negatif bilişlerin esneyip değişmesi depresyon, kaygı bozukluğu gibi psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde önemli bir noktadadır (Bozkurt, 2003).

Pozitif bilişsel üçlü kavramı, bu negatif benlik algılarının zıttı olarak kişinin kendine, dünyaya ve geleceğe dair pozitif düşüncelerini içerir. Dolayısıyla pozitif benlik algısı, pozitif dünya algısı ve pozitif gelecek algısı olmak üzere 3 boyuttan oluşur (Erarslan, 2014). Kişinin kendisine, dünyaya ve geleceğe dair pozitif algılarıyla yüksek psikolojik sağlamlığın, düşük depresyon oranlarının ilişkisi bulunmuştur (Mak, Ng ve Wong, 2011). Dolayısıyla pozitif bilişsel üçlünün psikolojik sağlığı olumlu olarak etkilediği ve depresyona karşı koruyucu etkisi olduğu düşünülmektedir (Erarslan ve Işıklı, 2019). Bu noktada bilişleri pozitif çevirmeye katkıda bulunacak değişkenleri incelemenin faydalı bir yaklaşım olduğu düşünülmektedir ve bu araştırmada özgeci davranışın pozitif bilişleri güçlendirdiği hipotezi test edilecektir.

2.8.1 Özgecilik ve Pozitif Bilişsel Üçlü Kavramı Arasındaki İlişki

Özgeciliğin bireyin kendilik algısını pozitif çevirdiğine, umutsuzluk hissiyatını azalttığına, özgüveni (Feng ve Guo, 2017), hayat memnuniyetini arttırdığına, hayata anlam ve amaç kattığına (Midlarsky, 1991) yönelik yapılan araştırmalardan esinlenilerek bu araştırmada kullanılmak üzere özgeci davranışın kişinin kendine, dünyaya ve çevreye yönelik pozitif bilişlerin güçlenmesine yönelik hizmeti olduğu düşünülmektedir. Nitekim Musick ve Wilson (2013) iyi oluş ile gönüllü çalışma arasındaki ilişkiyi açıklamak için gönüllü çalışmanın pozitif bilişleri üretici gücüyle ilgili teori geliştirmiştir.

Rogers'a göre olumlu benlik algısı, kişinin çevreyle pozitif etkileşiminden elde ettiği geribildirimler sonucu gelişir ve sosyal çevre tarafından kabul edilmiş olma, bu olumlu algının gelişimine önemli bir katkı sağlar (Rogers,1961). Gönüllü çalışmanın veya yardım etmenin doğası gereği yardım eden kişi, diğer kişilerin takdirini kazanır ve şükran duygularıyla karşılaşır. Dolayısıyla bu ortamlar genelde pozitif ve sıcaktır. Bu durum kişiye diğerleri tarafından kabullenildiği düşüncesini yerleştirir (Musick ve Wilson, 2003). Ayrıca gönüllülük gibi diğerlerine odaklı yapılan aktivitelerde topluma hizmet etmenin getirdiği önemli hissetme ve özgüven artışı söz konusudur (Piliavin ve Siegl, 2007). Piliavin ve Siegl'in (2007) yapmış oldukları çalışma gösteriyor ki gönüllü çalışma oranları arttıkça kişinin kendisine dair sahip olduğu değerli ve önemli biri algısı artıyor ve bu durum bireylerin iyi oluş seviyelerini yükseltiyor. Bu bağlantıların yanı sıra gönüllü çalışmanın üretici doğası, kişinin yetenekleri, işe yararlılığı, anlamlı bir hayat yaşadığı konusundaki algısını geliştirir. Yaşam amacını gerçekleştirme ve anlamlı bir hayat yaşama kişideki yeterlilik, hayatla bağlantılılık gibi konseptlerle uyumludur (Sheldon ve Elliot, 1999). Bu durum kişiyi değersizlik, güçsüzlük algısına karşı koruyarak, yeterli, değerli bir birey olduğu pozitif benlik algısını kuvvetlendirecektir (Weinstein ve Ryan, 2010; Krause, Herzog ve Baker, 1992). Kişinin kendisine yönelik sahip olduğu değersizlik, eksiklik, yetersizlik gibi negatif bilişlerin tersine özgeci davranışlar, özgüven ve öz yeterlilik gibi pozitif kendilik algısıyla ilişkilidir. Ryff ve Singer (2008) gönüllü çalışanların yüksek özgüven oranlarına sahip oluşunu, gönüllü çalışmanın kişide ürettiği yararlı ve üretici olma düşüncesine bağlamışlardır. Riessman (1965) ise kendi dışında başkaları için uğraş sarfedenin kişiyi tamamlanmış ve tatmin olmuş hissettirdiğini bu sayede özgüvenlerini arttırıcı etkisi olduğunu öne sürmektedir. Zuffiano ve arkadaşları (2014) 10 sene boyunca katılımcıları ergenlikten genç yetişkinliğe erişene kadar takip etmiş ve özgeci davranış oranları arttıkça özgüven oranlarının da arttığını bulmuşlardır. Krause ve Shaw (2010) bu bulguyu destekler nitelikte yapmış oldukları çalışmada, diğer insanlara yardım eden yaşlı bireylerin yüksek özgüven oranlarına sahip olduklarını belirlemişlerdir.

Kişinin çevreyi olumsuz algılayışı ve dünyayı kendisine karşı, düşmanca, korku dolu, engelleyici bir yer olarak algılamasına zıt olarak pozitif dünya algısı, dünyayla ilgili olumlu düşünceleri içerir (Connor, 1993). Özgeci davranışların birtakım yollarla pozitif dünya algısının gelişimine hizmeti olduğu düşünülmektedir. Özgeci

davranışların çoğu sosyal ortamlarda gerçekleşir ve sosyal etkileşimi artırır. Lin ve arkadaşları (1999) yapmış oldukları çalışmada gönüllü çalışmanın kişide kendini bir topluluğa ait hissettirdiğini ve bu sayede depresif belirtilerin azaldığını bulgulamıştır. Sosyal etkileşim arttıkça, kişinin çevreyi korku dolu ve kendisine karşı bir yer olarak algılaması azalır (Sungur, 1999; Moen, Dempster-McClain ve Williams, 1993). Ayrıca insanlar arasında güven duygularını güçlendirir. Bu da güvenli dünya algısının güçlenmesine hizmet eder (Musick ve Wilson, 2003). Sonuç olarak bu davranıştaki artışlarla beraber kişide sosyal becerilerin kuvvetlenmesi, sosyal destek algısının yükselmesi, çevreyi pozitif değerlendirmenin artmasıyla depresyondaki negatif dünya görüşüne karşı koruyucu bir etki oluşabilecektir (House ve arkadaşları, 1988; Okun, Stock, Haring ve Witter, 1984).

Hayatta negatifliklerin her zaman süreceğine dair negatif gelecek algısının tersine pozitif gelecek algısı, geleceğe yönelik umutlu olmak ve hayat amaçlarına ulaşmakla ilgilidir (Erarslan, 2014; Snyder, 1991). Umut genel itibariyle amaca dair bir motivasyona sahip olma, o yolda planlamalar yapıp ilerleme kaydetme ve sonuçlandırma gibi kavramlarla ilişkilidir (Erarslan, 2014). Özgeci davranışların hayat memnuniyetini arttırdığına, hayata anlam ve amaç kattığına ve umutsuzluğu azaltıp umudu arttırdığına yönelik yapılan çalışmalar mevcuttur. Miller ve arkadaşlarının (1986) araştırmasına göre yaşlı bireylerde özgeci eğilimler yükseldikçe umutsuzluk ve depresyon oranları azalmaktadır. Hunter ve Linn'in (1981) yaşlı katılımcılar üzerinde gerçekleştirdiği araştırmaya göre gönüllü çalışan yaşlıların hayat memnuniyetlerinin ve yaşam isteklerinin gönüllü çalışmayanlara oranla daha yüksek olduğunu bulgulamışlardır. Thoits ve Hewitt'in (2001) araştırmalarına göre demografik değişkenler kontrol edildikten sonra gönüllü çalışma süresi arttıkça kişilerin yaşam memnuniyetlerinin arttığı not edilmiştir.

İlgili çalışmalar pozitif bilişsel üçlünün alt birleşenleriyle özgeci davranışların ilişkide olduğunu göstermektedir. Bu araştırma pozitif bilişsel üçlü kavramını kullanarak özgeci davranışların bilişlere olan etkisini daha kapsamlı bir şekilde incelemeyi planlamaktadır.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

3.1 Örneklem

Bu araştırmanın evrenini İstanbul Okmeydanı Eğitim ve Araştırma Hastanesi Onkoloji Bölümü'nde 'Mavi Melekler' adlı gönüllü olarak çalışan 65 kişi ve İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Hastanesi Onkoloji Enstitüsü'nde onkoloji hastalarına profesyonel bir şekilde hizmet eden doktor, hemşire, hasta bakıcı, teknisyen, laborant gibi çalışanlar oluşturmaktadır. Bu araştırmanın örnekleme kanser hastalarıyla gönüllü çalışanlar (katılımcı sayısı: 61) ve profesyonel çalışanlar (katılımcı sayısı: 60) olmak üzere iki gruptan oluşmaktadır ve toplam örneklem sayımız 121'dir. Uygun örnekleme yöntemi ile araştırmanın örnekleme seçilmiştir ve veriler Ocak ve Mart 2020 tarihleri arasındaki süreçte toplanmıştır. Gönüllü çalışanların tamamı kadınlardan oluştuğu için kadın olmak araştırmanın işleme kriteridir. Bir diğer işleme kriteri ise kanser hastalarıyla çalışıyor olmaktır. Psikiyatrik tanı almış olmak ise araştırmanın dışlama kriteridir. 18 yaş ve üzeri kadın çalışanlar gönüllülük esasına dayalı olarak araştırmaya katılacaktır. Kanser hastalarıyla çalışmak ve kadın olmak araştırmaya katılım için esas kriterler olduğundan ve gönüllü çalışan grubun yaş ortalaması yüksek olduğundan dolayı herhangi bir üst yaş sınırı belirlenmemiştir.

Gönüllü katılımcılara araştırmacı gözetiminde yaklaşık 20 dakika sürecek olan veri toplama araçları hastanenin sessiz bir köşesinde oturarak uygulanmıştır. Uygulamadan önce ölçeklerle ilgili yönergeler okunmuş ve uygulamayla ilgili kısa bir bilgi verilmiştir.

3.2 Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan kişilere öncelikle çalışma hakkında kısa bir bilgi verilip daha sonra Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Ek A), Sosyodemografik Özellikler

ve Veri Formu (Ek B), Özgecılık Ölçeği (Ek C), Beck Depresyon Envanteri (Ek D) ve Bilişsel Üçlü Envanteri (Ek E) uygulanmıştır.

3.2.1 Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu (Ek B)

Gönüllü ve profesyonel çalışanlar için araştırmacı tarafından hazırlanan form katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim ve çalışma durumu, gelir düzeyi, medeni durumu, çocuk bilgisi gibi demografik sorular ile çalışma süreleri, hayat memnuniyeti, amaç kazanımı, duygulanımları ile ilgili sorulardan oluşmaktadır.

3.2.2 Özgecılık Ölçeği (Altruism Scale) (Ek C)

Özgecılık ölçeği Rushton, Chrisjohn ve Fekken tarafından 1981 yılında geliştirilmiştir. 20 maddeden oluşan ölçek 5'li likert tipi olarak hazırlanmıştır. Ölçekte ters kodlanan madde yoktur ve ölçekten elde edilen yüksek puanlar yüksek özgecılık olarak yorumlanmaktadır. Türkçeye uyarlanması Tekeş ve Hasta (2015) tarafından yapılmıştır. Orijinal ölçek tek faktörlüdür ancak Türkçeye uyarlanmış versiyonu yardım etme ve bağışçılık adı altında 2 faktörlü yapıdadır. Yapılan geçerlik güvenirlik çalışmasında Cronbach Alfa içtutarlık katsayısı .84'tür. Yardım etme alt ölçeğinin iç tutarlık güvenirlik katsayısı .81, bağışçılık alt ölçeğinin ise .70 olarak bulgulanmıştır. Ölçeğin test tekrar test güvenirliği .83'tür (Tekeş ve Hasta, 2015). Bu çalışmada Özgecılık Ölçeğinin Cronbach Alfa değeri .90, yardım etme alt boyutunun Cronbach Alfa değeri .86 ve bağışçılık alt boyutunun değeri ise .82 olarak bulgulanmıştır.

3.2.3 Beck Depresyon Envanteri (Beck Depression Inventory - BDI) (Ek D)

1961 yılında A. T. Beck, Erbaugh, Mendolson, Mock ve Ward tarafından geliştirilmiş olup, bireylerin depresyon seviyelerini ve depresyon yönünden risklerini belirleyen bir ölçüm aracıdır. Hisli (1989) tarafından geçerlilik ve güvenirliği yapılmıştır. Ölçek depresyondaki duygusal, bedensel, bilişsel ve motivasyonel semptomları ölçen 21 tane kendini değerlendirme sorusundan oluşmaktadır ve her bir soruya 0 – 3 arası puan verilmektedir. Ölçeğin en düşük puanı 0, en yüksek puanı ise 63'tür. Güvenirlik çalışmasından elde edilen sonuca göre ölçeğin yarıya bölme güvenirliği .74, madde analizinden bulgularanan Cronbach Alfa katsayısı ise .80'dir (Hisli, 1989). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .86 olarak saptanmıştır.

3.2.4 Bilişsel Üçlü Envanteri (Ek E)

Beckham ve arkadaşları (1986) tarafından oluşturulan bu ölçek bireylerin kendilerine, dünyaya ve geleceğe yönelik pozitif ve negatif bilişlerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek 7'li likert tipi olarak hazırlanmıştır. Negatif maddelerin tamamı ters kodlanmaktadır ve ölçekten alınan düşük puanlar negatif bilişsel üçlüyü, yüksek puanlar ise pozitif bilişsel üçlüyü ifade etmektedir. Erarslan ve Işıklı (2019) tarafından envanterin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı olmak üzere 3 faktörlü yapıdadır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .91 olup, benlik algısı alt grubunun katsayısı .85, dünya görüşü alt grubunun katsayısı .72 ve gelecek algısı alt grubunun katsayısı .87'dir. Bu araştırmada Bilişsel Üçlü Envanterinin Cronbach Alfa değeri .89, gelecek algısı alt boyutunun .84, benlik algısı alt boyutunun .74, dünya algısı alt boyutunun ise .82 olarak belirlenmiştir.

3.3 Verilerin Analizi

İstatistiksel analizler SPSS for Windows 22 versiyon programı ile gerçekleştirilmiş olup, %95 güven aralığı belirlenmiştir. Bu araştırmada ölçeklerin normallik dağılımlarını test etmek için normallik testi (Kolmogorov-Smirnov) uygulanmıştır. Bu testten elde edilen verilere göre gönüllü çalışan grubun ölçeklerinin normallik dağılımına uymadığını ancak profesyonel çalışan grubun ölçeklerinin normal dağılım gösterdiği bulgulanmıştır. Dolayısıyla ikili grup karşılaştırması yaparken Mann Withney U testi uygulanmıştır. Profesyonel çalışan grubunun korelasyonel analizleri için Pearson korelasyon analizi, gönüllü çalışan grubun korelasyonel analizleri için ise Spearman's rho korelasyon analizi kullanılmıştır.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

4.1 Örneklem İncelenmesi

4.1.1. Sosyodemografik Özellikler

Araştırmaya kanser hastalarıyla gönüllü olarak çalışan 61 kadın ve kanser hastalarıyla profesyonel olarak çalışan 60 kadın katılmıştır. Araştırmaya katılan kanser hastalarıyla çalışan gönüllü ve profesyonel grubun yaş ortalamaları, eğitim durumları, gelir durumları ve medeni durumları ile ilgili karşılaştırmaları, dağılım ve yüzdeleri Tablo 4.1’de gösterilmiştir. Tabloya göre gönüllülerin yaş ortalaması 54.28 ± 11.01 , yaş aralığı 32-78; profesyonellerin yaş ortalaması ise 38.46 ± 8.77 , yaş aralığı ise 23-59’dur. Kanser hastalarıyla gönüllü çalışan grubun eğitim durumlarına bakıldığında 2 kişinin ilkokul (%3.3), 15 kişinin ortaokul (%24.6), 29 kişinin lise (%47.5) ve 15 kişinin üniversite (%24.6) mezunu olduğu görülmektedir. Profesyonel grupta ise ilkokuldan 1 kişi (%1.7), ortaokuldan 2 kişi (%3.3), liseden 7 (%11.7), üniversiteden 30 (%50.0) ve yüksek lisans/doktoradan 20 kişi (%33.3) mezundur. Katılımcıların gelir durumu incelendiğinde gönüllülerin 9’u düşük (%14.8), 48’i orta (%78.7), 4’ü yüksek (%6.6) gelir düzeyinde olduğunu beyan etmiştir. Profesyonel grupta ise 17’si düşük (%28.3), 38’i orta (%63.3), 5’i yüksek (%8.3) gelire sahiptir. Gönüllülerin 38’i evli (%62.3), 5’i bekar (%8.2), 5’i boşanmış (%8.2) ve 13’ü dulken (%21.3); kanser hastalarıyla çalışan profesyonel grupta 37 evli (%61.7), 21 bekar (%35.0), 1 boşanmış (%1.7) ve 1 dul (%1.7) katılımcı bulunmaktadır.

Tablo 4.1. Örneklemin Sosyodemografik Özellikleri

		Gönüllü Grup (n=61)		Profesyonel Grup (n=60)	
		Ortalama±SS	Aralık	Ortalama±SS	Aralık
Yaş		54.28±11.01	32-78	38.46±8.77	23-59
		Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Eğitim	İlköğretim	2	3.3	1	1.7
	Ortaokul	15	24.6	2	3.3
	Lise	29	47.5	7	11.7
	Üniversite	15	24.6	30	50.0
	Yüksek	-	-	20	33.3
	Lisans/Doktora	-	-	-	-
Gelir	Düşük	9	14.8	17	28.3
	Orta	48	78.7	38	63.3
	Yüksek	4	6.6	5	8.3
Medeni Durum	Evli	38	62.3	37	61.7
	Bekar	5	8.2	21	35.0
	Boşanmış	5	8.2	1	1.7
	Dul	13	21.3	1	1.7

Kanser hastalarıyla çalışan gönüllüler haftada 1 gün, profesyoneller ise haftada 5 gün kanser hastalarıyla çalışmaktadırlar. Kanser hastalarıyla çalışan gönüllü katılımcıların en fazla 40, en az 1 yıldır gönüllü şekilde çalıştığı bulgulanmıştır. Tabloya göre gönüllerin çalışma yılına bakıldığında 1-14 yıl arasında çalışanlar 41 kişi (%67.2), 15-28 yıl arasında çalışanlar 13 (%21.3) ve 29-40 yıl arasında çalışanların 7 kişi (%11.5) olduğu bulgulanmıştır. Bu kişilerin gönüllü çalışma yılı ortalaması 12.81±9.75'tir. Bu bulgular Tablo 4.2.'de sunulmaktadır.

Tablo 4.2 Gönüllülük Yıllarına İlişkin Betimsel İstatistik Tablosu

Gönüllü Olarak Çalışma Yılı	Kişi sayısı (n)	Yüzde (%)
1-14	41	67.2
15-28	13	21.3
29-40	7	11.5
\bar{X} =12.81	SS=9.75	

Kanser hastalarına hizmet eden gönüllü grubun katılımcılarının tamamı profesyonel anlamda herhangi bir meslek icra etmemektedirler. Kanser hastalarıyla çalışan profesyonel grubun mensup oldukları mesleklere ilişkin bilgiler ise Tablo 4.3'te sunulmuştur. Veri toplanan profesyonel grupta en fazla sayıda hemşire bulunmaktadır (N=28). Hasta bakıcı ve doktor meslek grubundan dörder kişiden, tıbbi sekreter meslek grubundan ise 3 kişiden veri toplanmıştır. Diğer grupta ise biyolog, dozimetris, eczacı, eczacı teknisyeni, kanser genetiği uzmanı, kayıt memuru, laborant, moleküler biyolog, sağlık teknisyeni, sağlık teknikeri, sekreter, temizlik personeli, veri giriş analisti mesleğine mensup katılımcılar bulunmaktadır.

Tablo 4.3. Kanser Hastalarıyla Çalışan Profesyonel Grubun Mesleklerine İlişkin Betimsel İstatistik Tablosu

	N	%
Hemşire	28	46.7
Doktor	4	6.7
Tıbbi Sekreter	3	5.0
Hasta Bakıcı	4	6.7
Diğer	21	34.9

4.1.2 Gönüllü ve Profesyonel Çalışanların Bazı Veriler Açısından Karşılaştırılması

Sosyodemografik formda kanser hastalarıyla çalışırken deneyimlenen anlam ve amaç kazanımı, hayat memnuniyeti, duygusal ve fiziksel duyuları sorgulayan sorular bulunmaktadır. Bu bilgiler açısından iki grubun karşılaştırması Tablo 4.4'te yer almaktadır. Kanser hastalarıyla çalışma türü ve “Hayata Anlam ve Amaç Katma” ($X^2_{(2)}=28.808$, $p<.05$), “Hayat Memnuniyetinde Artış” ($X^2_{(2)}=46.607$, $p<.05$), “Fiziksel Duyum” ($X^2_{(4)}=80.968$, $p<.05$), “Duygusal Hissiyat” ($X^2_{(2)}=55.571$, $p<.05$) arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Pearson Ki-Kare Bağımsızlık Testi yapılarak, kanser hastalarıyla çalışma türü sıklık dağılımlarının Hayata Anlam ve Amaç Katma, Hayat Memnuniyetinde Artış, Fiziksel Duyum, Duygusal Hissiyat açısından farklılaştığı bulgulanmıştır ($p<.05$).

Tablo 4.4`te kanser hastalarıyla gönüllü olarak çalışan katılımcıların (n=61), gönüllülük sürecinde çoğunluğunun (n=60, %98.4) kanser hastalarıyla çalışmanın hayatlarına anlam ve amaç kattığını sorgulayan sorusuna “oldukça” yanıtını verdiği ve bununla birlikte aynı oranda (n=60, %98.4) hayat memnuniyetinde artış algıladıkları görülmektedir. Kanser hastalarıyla çalışırken deneyimledikleri fiziksel duyuma ilişkin veriler incelendiğinde gönüllü gruptan 33 kişi (%54.1) kendisini fiziksel anlamda güçlü hissetmekte, 19 kişi (%31.1) vücut ağrılarında azalma olduğunu beyan etmektedir. Aynı gruptan 2 kişi ise (%3.3) kanser hastalarıyla çalıştıkları esnada yorgun hissettiklerini belirtmiştir. Demografik soru formunda sorulan bir diğer soru ise kanser hastalarıyla çalışan gönüllü grubun çalışırken deneyimlediği duygusal hissiyata ilişkindir. Soruya ilişkin cevaplar Tablo 4.4`ten okunmaktadır. Gönüllü çalışma grubunu oluşturanların çoğunluğu (n=53, %86.9) gönüllülük deneyimlerinde “daha güçlü ve enerjik” hissetmiştir. Kanser hastalarıyla profesyonel olarak çalışan katılımcılar içerisinde (n=60), demografik formda yer alan, çalışmanın hayatlarına anlam ve amaç katma derecesini sorgulayan sorusuna “oldukça” yanıtını veren 35 kişi (%58.3), “kararsızım” yanıtının veren 16 kişi (%26.7), “hiç” yanıtını veren 9 kişi (%15) vardır. Tablo 4.4`te bu kişilerin hayat memnuniyetinde algıladıkları artış için 25 kişinin (%41.7) “oldukça”, 19 kişinin (%31.7) “kararsızım” ve 16 (%26.7) kişinin “hiç” cevabını verdikleri görülmüştür. 3 kişi (%5) kendisini kanser hastalarıyla çalışırken fiziksel anlamda güçlü hissetmekte, 7 kişi (%11.7) vücut ağrılarında artma olduğunu beyan etmektedir. Aynı gruptan 32 kişi ise (%53.3) kanser hastalarıyla çalışırken yorgun hissettiğini belirtmiştir. Demografik soru formunda sorulan bir diğer soru ise kanser hastalarıyla çalışan profesyonel grubun duygusal hissiyatına ilişkindir. Profesyonel çalışma grubunu oluşturanların çoğunluğu (n=26, %43.3) çalışma hayatlarında kendilerini “daha üzgün ve depresif” hissetmektedir.

Tablo 4.4. Kanser Hastalarıyla Çalışan Profesyonellerin ve Gönüllülerin Amaç Kazanımı, Hayat Memnuniyeti, Duygusal ve Fiziksel Duyumlara Yönelik Sıklık Dağılımları

		Gönüllü Grup (n=61)		Profesyonel Grup (n=60)		X ²	p
		Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)		
Hayata Anlam ve Amaç Katma	Oldukça	60	98.4	35	58.3	28.808	.00
	Kararsızım	1	1.6	16	26.7		
	Hiç	-	-	9	15.0		
Hayat Memnuniyetinde Artış	Oldukça	60	98.4	25	41.7	46.607	.00
	Kararsızım	1	1.6	19	31.7		
	Hiç	-	-	16	26.7		
Fiziksel Duyum	Vücut ağrılarında azalma	19	31.1	-	-	80.968	.00
	Yorgun	2	3.3	32	53.3		
	Diğer zamanlarla aynı	6	9.8	18	30.0		
	Vücut ağrılarında artma	1	1.6	7	11.7		
	Güçlü	33	54.1	3	5.0		
Duygusal Hissiyat	Daha güçlü ve enerjik	53	86.9	12	20.0	55.571	.00
	Daha üzgün ve depresif	2	3.3	26	43.3		
	Diğer zamanlarla aynı	6	9.8	22	36.7		

4.2 Ölçeklerin İncelenmesi

Katılımcıların Özgecilik Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Bilişsel Üçlü Envanterinden aldığı puanlar Tablo 4.5'te yer almaktadır.

Tablo 4.5. Katılımcıların Özgecilik Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Bilişsel Üçlü Envanterinden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistik Sonuçları

	Çalışma Şekli	N	Min.	Max.	\bar{X}	SS
Özgecilik Ölçeği	Gönüllü	61	54	100	86.48	10.65
	Profesyonel	60	40	100	71.50	11.61
Özgecilik Ölçeği-Yardım Etme Alt Boyutu	Gönüllü	61	33	70	59.69	8.46
	Profesyonel	60	30	70	51.52	8.27
Özgecilik Ölçeği Bağışçılık Alt Boyutu	Gönüllü	61	19	30	26.70	2.97
	Profesyonel	60	10	30	19.98	4.64
Beck Depresyon Ölçeği	Gönüllü	61	0	27	6.89	5.96
	Profesyonel	60	0	39	11.92	7.36
Bilişsel Üçlü Envanteri	Gönüllü	61	148	208	181.03	16.29
	Profesyonel	60	89	201	158.78	23.44
Bilişsel Üçlü Envanteri-Benlik Algısı Alt Boyutu	Gönüllü	61	51	70	63.26	5.41
	Profesyonel	60	43	70	59.25	7.13
Bilişsel Üçlü Envanteri-Dünya Algısı Alt Boyutu	Gönüllü	61	41	70	57.51	7.14
	Profesyonel	60	16	66	45.92	9.97
Bilişsel Üçlü Envanteri-Gelecek Algısı Alt Boyutu	Gönüllü	61	43	70	60.26	6.23
	Profesyonel	60	24	68	53.62	9.88

Kanser hastalarıyla çalışan gönüllü grubun Özgecilik Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalaması 86.48 iken, standart sapması 10.65'tir. Aynı ölçeğin alt boyutlarından elde edilen puanlar karşılaştırıldığında kanser hastalarıyla çalışan gönüllü grubun Özgecilik Ölçeği'nin Yardım Etme ($\bar{X}_{\text{gönüllü}}=59.69$, $\bar{X}_{\text{profesyonel}}=51.52$) ve Bağışçılık ($\bar{X}_{\text{gönüllü}}=26.70$, $\bar{X}_{\text{profesyonel}}=19.98$) alt boyutlarında profesyonel gruba göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Gönüllü grup Beck Depresyon Ölçeği'nden ortalama 6.89 puan almış ve standart sapma 5.96 iken, Beck Depresyon Ölçeği'nde profesyonel grubun puan ortalamasının 11.92, standart sapmasının 7.36 olduğu bulgulanmıştır. Bilişsel Üçlü Envanteri'nden gönüllü grubun aldığı puanların ortalaması 181.03 olarak profesyonel gruptan daha yüksektir ($\bar{X}_{\text{profesyonel}}=158.78$). Genel ölçek puanına paralel olacak şekilde Bilişsel Üçlü Envanteri'nin Gelecek Algısı, Benlik Algısı ve Dünya Algısı alt ölçeklerinden elde edilen puan ortalamaları kanser hastalarıyla çalışan gönüllü grupta profesyonel şekilde çalışan gruba göre daha yüksek olarak bulunmuştur.

4.2.1 Ölçeklerin Normallik Dağılımlarının İncelenmesi

Araştırmanın hipotezlerini sınamadan önce kullanılacak testlerin belirlenmesi için ölçeklerden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov Normallik Dağılım Testi yapılarak incelenmiştir.

Gönüllü çalışanlar için Özgecilik Ölçeği ve aynı ölçeğin 2 alt boyutundan (yardım etme, bağışçılık), Beck Depresyon Ölçeği, Bilişsel Üçlü Envanteri ve aynı envanterin 3 alt boyutundan (benlik algısı, dünya algısı ve gelecek algısı) elde edilen puanların normal dağılım göstermediği sonucuna ulaşılmıştır ($p < .05$). Sonuçlar Tablo 4.6’da verilmiştir.

Tablo 4.6 Kanser Hastalarıyla Çalışan Gönüllü Grubundan Elde Edilen Ölçek Puanlarının Normallik Testi Sonuçları

Ölçekler	Kolmogorov-Smirnov			Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
	Statistic	Df	P		
Özgecilik Ölçeği	.15	61	.00	-1.09	1.04
Özgecilik Ölçeği-Yardım Etme Alt Boyutu	.19	61	.00	-1.17	1.26
Özgecilik Ölçeği- Bağışçılık Alt Boyutu	.18	61	.00	-.80	-.26
Beck Depresyon Ölçeği	.21	61	.00	1.41	1.61
Bilişsel Üçlü Envanteri	.16	61	.00	-.53	-.92
Bilişsel Üçlü Envanteri- Benlik Algısı Alt Boyutu	.15	61	.00	-.75	-.48
Bilişsel Üçlü Envanteri- Dünya Algısı Alt Boyutu	.14	61	.00	-.57	-.61
Bilişsel Üçlü Envanteri- Gelecek Algısı Alt Boyutu	.13	61	.00	-.77	.37

Profesyonel çalışan grup için Özgecilik Ölçeği ile aynı ölçeğin “yardım etme” alt boyutu, Beck Depresyon Ölçeği ve Bilişsel Üçlü Envanteri ile aynı ölçeğin 2 alt boyutu olan “benlik algısı” ile “gelecek algısı”ndan alınan puanların normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır ($p > .05$). Sonuçlar Tablo 4.7’de verilmiştir

Tablo 4.7 Kanser Hastalarıyla Çalışan Profesyonel Grubundan Elde Edilen Ölçek Puanlarının Normallik Testi Sonuçları

Ölçekler	Kolmogorov-Smirnov			Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
	Statistic	Df	P		
Özgecilik Ölçeği	.06	60	.20	.05	.11
Özgecilik Ölçeği-Yardım Etme Alt Boyutu	.09	60	.20	-.16	-.22
Özgecilik Ölçeği- Bağışçılık Alt Boyutu	.11	60	.04	.18	-.39
Beck Depresyon Ölçeği	.10	60	.08	.84	1.84
Bilişsel Üçlü Envanteri	.06	60	.20	-.29	.16
Bilişsel Üçlü Envanteri- Benlik Algısı Alt Boyutu	.09	60	.20	-.48	-.42
Bilişsel Üçlü Envanteri- Dünya Algısı Alt Boyutu	.13	60	.00	.09	.38
Bilişsel Üçlü Envanteri- Gelecek Algısı Alt Boyutu	.10	60	.09	-.58	.11

4.2.2 Ölçeklerin Güvenirlik Analizi

Veri toplanan örneklemden elde edilen ölçeklerin güvenirlik analiz yöntemi olan Cronbach's Alfa değerleri Tablo 4.8'de verilmiştir. Özgecilik Ölçeği ($\alpha=.90$) ile Özgecilik Ölçeği'nin Yardım Etme ($\alpha=.86$), Bağışçılık ($\alpha=.82$) alt boyutları, Bilişsel Üçlü Envanteri ($\alpha=.89$) ile Bilişsel Üçlü Envanteri'nin Gelecek ($\alpha=.84$), Benlik ($\alpha=.74$) Dünya ($\alpha=.82$) alt boyutları ve Beck Depresyon Envanteri'nin ($\alpha=.86$) Cronbach's Alpha değerinden hareketle ölçeklerinin güvenirliliğinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak veri toplamada kullanılan ölçeklerin örnekleme uygun ve güvenilir ölçümler elde ettiği Tablo 4.8'den yorumlanabilmektedir.

Tablo 4.8. Ölçeklerin Güvenilirlik Analizi

Ölçekler	Cronbach`'s Alpha	Madde Sayısı
ÖÖ	.90	20
ÖÖ-Yardım Etme Alt Boyutu	.86	14
ÖÖ-Bağışçılık Alt Boyutu	.82	6
BÜE	.89	36
BÜE-Gelecek	.84	10
BÜE- Benlik	.74	10
BÜE-Dünya	.85	10
BDE	.86	21

ÖÖ: Özgecilik Ölçeği, BDE: Beck Depresyon Envanteri, BÜE: Bilişsel Üçlü Envanteri

4.3 İki Grubun Ölçeklere Göre Karşılaştırması

4.3.1 Özgecilik Ölçeği Puanlarına Göre İki Grup Karşılaştırması

Kanser hastalarıyla çalışan profesyonellerin ve gönüllülerin Özgecilik Ölçeği'nden alınan puanlara göre karşılaştırması Tablo 4.9'da sunulmaktadır.

Katılımcıların kanser hastalarıyla çalışma şeklinin Özgecilik Ölçeği'nden alınan toplam puanlara göre değişimini incelemek amacıyla yapılacak teste karar vermek için çalışma şeklinin bu ölçek üzerinde normal dağılım ve varyans homojenliği sınamaları yapılmıştır. Çalışma şeklinin Kolmogorov-Smirnov Normal Dağılım Testi'ne göre Özgecilik Ölçeği'nden alınan puanların gönüllü grubunda normal dağılmıyorken ($p < .05$); profesyonel çalışma şeklinde normal dağıldığı ($p > .05$) görülmüştür. Özgecilik Ölçeği puanlarının, kanser hastaları ile çalışma şekline göre Levene Varyans Homojenliği Testi sonuçlarının homojen olduğu ($p > .05$) bulgulanmıştır. Dolayısıyla kanser hastaları ile çalışma şekline göre katılımcıların Özgecilik Ölçeği'nden aldıkları puanların farklılık gösterip göstermediği non-parametrik testlerden Mann Whitney U testi yapılarak Tablo 4.9'da gösterilmiştir.

Sonuç olarak, katılımcıların Özgecilik Ölçeği'nden aldıkları puanlara göre kanser hastalarıyla çalışan gönüllü grubun sıra ortalamaları ($\bar{X} = 80.81$) ile kanser hastaları ile çalışan profesyonel grubun sıra ortalamaları ($\bar{X} = 40.86$) arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p < .05$).

Tablo 4.9. Özgecılık Ölçeği Puanlarının Kanser Hastalarıyla Çalışma Şekline Göre Mann Whitney U Testi Sonuçları

Kanser Hastalarıyla Çalışma Şekli	Özgecılık Ölçeği					
	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamı	U	Z	P
Gönüllü	61	80.81	4929.50			
				621.500	-6.268	.00
Profesyonel	60	40.86	2451.50			

p=0.05

4.3.2 İki Grubun Depresyon Puanları Açısından Karşılaştırılması

Kanser hastalarıyla çalışan profesyoneller ve gönüllüler Beck Depresyon Envanterinden alınan puanlara göre karşılaştırılmış olup, Tablo 4.10`da sunulmuştur.

Katılımcıların kanser hastalarıyla çalışma şeklinin Beck Depresyon Envanterinden alınan toplam puanlara göre değişimini incelemek amacıyla yapılacak teste karar vermek için çalışma şeklinin bu ölçek üzerinde normal dağılım ve varyans homojenliği sınamaları yapılmıştır. Çalışma şeklinin Kolmogorov-Smirnov Normal Dağılım Testi`ne göre Beck Depresyon Envanterinden alınan puanların gönüllü grubunda normal dağılmıyorken ($p<.05$); profesyonel çalışma şeklinde normal dağıldığı ($p>.05$) görülmüştür. Beck Depresyon Envanterinden alınan puanların kanser hastaları ile çalışma şekline göre Levene Varyans Homojenliği Testi sonuçlarının homojen olduğu ($p>.05$) bulgulanmıştır. Dolayısıyla kanser hastaları ile çalışma şekline göre katılımcıların Beck Depresyon Envanterinden aldıkları puanların farklılık gösterip göstermediği non-parametrik testlerden Mann Whitney U testi yapılarak Tablo 4.10`da gösterilmiştir.

Sonuç olarak, katılımcıların Beck Depresyon Envanterinden aldıkları puanlara göre kanser hastalarıyla çalışan gönüllü grubunun sıra ortalamaları ($\bar{X}= 47.88$) ile kanser hastaları ile çalışan profesyonel grubun sıra ortalamaları ($\bar{X}= 74.34$) arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p<.05$).

Tablo 4.10. Beck Depresyon Envanteri Puanlarının Kanser Hastalarıyla Çalışma Şekline Göre Mann Whitney U Testi Sonuçları

Kanser Hastalarıyla Çalışma Şekli	Beck Depresyon Envanteri					
	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamı	U	Z	P
Gönüllü	61	47.88	2920.50	1029.500	-4.157	.00
Profesyonel	60	74.34	4460.50			

p=0.05

4.3.3 Bilişsel Üçlü Envanteri Puanları Açısından İki Grup Karşılaştırması

Katılımcıların kanser hastalarıyla çalışma şeklinin Bilişsel Üçlü Envanteri'nden alınan toplam puanlara göre değişimini incelemek amacıyla yapılacak teste karar vermek için çalışma şeklinin bu ölçek üzerinde normal dağılım ve varyans homojenliği sınamaları yapılmıştır. Çalışma şeklinin Kolmogorov-Smirnov Normal Dağılım Testi'ne göre Bilişsel Üçlü Envanteri'nden alınan puanların gönüllü grubunda normal dağılmıyorken ($p < .05$); profesyonel çalışma şeklinde normal dağıldığı ($p > .05$) görülmüştür. Bilişsel Üçlü Envanteri'nden alınan puanların kanser hastaları ile çalışma şekline göre Levene Varyans Homojenliği Testi sonuçlarının da homojen olmadığı ($p < .05$) bulgulanmıştır. Dolayısıyla kanser hastaları ile çalışma şekline göre katılımcıların Bilişsel Üçlü Envanteri'nden aldıkları puanların farklılık gösterip göstermediği non-parametrik testlerden Mann Whitney U testi yapılarak Tablo 4.11'de gösterilmiştir.

Sonuç olarak, katılımcıların Bilişsel Üçlü Envanteri'nden aldıkları puanlara göre kanser hastalarıyla çalışan gönüllü grubunun sıra ortalamaları ($\bar{X} = 77.75$) ile kanser hastaları ile çalışan profesyonel grubun sıra ortalamaları ($\bar{X} = 43.97$) arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p < .05$).

Tablo 4.11. Bilişsel Üçlü Envanteri Puanlarının Kansere Hastalarıyla Çalışma Şekline Göre Mann Whitney U Testi Sonuçları

Kansere Hastalarıyla Çalışma Şekli	Bilişsel Üçlü Envanteri					
	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamı	U	Z	p
Gönüllü	61	77.75	4743.00	808.000	-5.300	.00
Profesyonel	60	43.97	3638.00			

p=0.05

4.4 Korelasyon Sonuçları

4.4.1 Kansere Hastalarıyla Çalışan Profesyonellerde Ölçekler Arası İlişkinin İncelenmesi

Kansere hastalarıyla çalışan profesyonellerin özgecilerik düzeyleri, pozitif biliş ve depresyon oranları arasındaki ilişkiyi gösteren Tablo 4.12 aşağıda yer almaktadır. Kansere hastalarıyla çalışan profesyonel grubun Özgecilerik Ölçeği'nden, Beck Depresyon Ölçeği'nden ve Bilişsel Üçlü Envanteri'nden aldıkları toplam puanlar arasındaki korelasyonu belirlemek için Pearson Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Bu analize karar vermek için profesyonel çalışma grubundan elde edilen ölçek puanlarının normal dağılım ve varyans homojenliği sinamaları yapılmıştır. Sinamalar sonucunda ölçeklerden ve alt boyutlardan elde edilen puanların Kolmogorov-Smirnov Normal Dağılım Testi'ne göre normal dağıldığı ($p>.05$) ve Levene Varyans Homojenliği Testi'ne göre de homojen olduğu ($p>.05$) bulgulanmıştır. Bu doğrultuda Pearson Korelasyon Analizi yapılmış, bu hesaplamalar Tablo 4.12'de ifade edilmiştir. Kansere hastalarıyla çalışan profesyonel grubun, Özgecilerik Ölçeği 'nden aldıkları puanlar ile Beck Depresyon Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-0.307$, $p<.05$). Aynı grubun Özgecilerik Ölçeği 'nden aldıkları puanlar ile Bilişsel Üçlü Envanteri'nden aldıkları puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-0.376$, $p<.001$).

Tablo 4.12. Kanser Hastalarıyla Çalışan Profesyonel Grupta Ölçekler Arası Pearson Korelasyon Analizi tablosu (N=60)

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Özgecilik Ölçeği	1							
2. Özgecilik Ölçeği- Yardım Etme Alt Boyutu	.94**	1						
3. Özgecilik Ölçeği- Bağışçılık Alt Boyutu	.81**	.58**	1					
4. Beck Depresyon Ölçeği	-.30*	-.31*	-.21	1				
5. Bilişsel Üçlü Envanteri	.37**	.34**	.31*	-.69**	1			
6. Bilişsel Üçlü Envanteri- Benlik Algısı Alt Boyutu	.30*	.28*	.25*	-.51**	.86**	1		
7. Bilişsel Üçlü Envanteri- Dünya Algısı Alt Boyutu	.34**	.33**	.27*	-.65**	.86**	.86**	1	
8. Bilişsel Üçlü Envanteri- Gelecek Algısı Alt Boyutu	.31*	.28*	.29*	-.60**	.87**	.67**	.58**	1

*p<.05, ** p<.001

4.4.2 Kanser Hastalarıyla Çalışan Gönüllülerde Ölçekler Arası İlişkilerin İncelenmesi

Kanser hastalarıyla çalışan gönüllülerin özgecilik düzeyleri, pozitif biliş ve depresyon oranları arasındaki ilişkiyi gösteren tablo aşağıda yer almaktadır. Kanser hastalarıyla gönüllü olarak çalışan grubun Özgecilik Ölçeği'nden, Beck Depresyon Ölçeği'nden ve Bilişsel Üçlü Envanteri'nden aldıkları toplam puanlar arasındaki korelasyonu belirlemek için Spearman Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Bu analize karar vermek için gönüllü gruptan elde edilen ölçek puanlarının normal dağılım ve varyans homojenliği sınamaları yapılmıştır. Sınamalar sonucunda ölçeklerin ve alt boyutlarının Kolmogorov-Smirnov Normal Dağılım Testi'ne göre normal dağılmadığı (p<.05), ölçeklerden alınan puanların Levene Varyans Homojenliği Testi'ne göre ise homojen olduğu (p>.05) bulgulanmıştır. Bu doğrultuda nonparametrik testlerin yapılması uygun görülmüştür. Bu analizi gerçekleştirmek için nonparametrik testlerden Spearman Korelasyon Analizi yapılarak hesaplamalar Tablo 4.13'te ifade edilmiştir.

Tablo 4.13. Kanser Hastalarıyla Çalışan Gönüllü Grupta Ölçekler Arası Spearman Korelasyon Analizi tablosu (N=61)

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Özgecilik Ölçeği	1							
2. Özgecilik Ölçeği- Yardım Etme Alt Boyutu	.97**	1						
3. Özgecilik Ölçeği- Bağışçılık Alt Boyutu	.76**	.60**	1					
4. Beck Depresyon Ölçeği	-.38**	-.38**	-.24	1				
5. Bilişsel Üçlü Envanteri	.48**	.43**	.43**	-.60**	1			
6. Bilişsel Üçlü Envanteri- Benlik Algısı Alt Boyutu	.45**	.40**	.44**	-.58**	.92**	1		
7. Bilişsel Üçlü Envanteri- Dünya Algısı Alt Boyutu	.37**	.33**	.34**	-.46**	.85**	.75**	1	
8. Bilişsel Üçlü Envanteri- Gelecek Algısı Alt Boyutu	.40**	.39**	.30*	-.53**	.79**	.66**	.46**	1

*p<.05, ** p<.001

Tablo 4.13'e göre kanser hastalarıyla çalışan gönüllülerin Özgecilik Ölçeği'nden aldıkları puan ile Pozitif Bilişsel Üçlü Envanteri'nden elde ettikleri puanlar arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur ($\rho=.483$, $p<.001$). Bununla birlikte kanser hastalarıyla çalışan gönüllülerin özgecilik değerleri ve Beck Depresyon Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($\rho=-.388$, $p<.001$). Beck Depresyon Ölçeği'nden alınan puanlar ile Özgecilik Ölçeği'nin alt boyutu olan "yardım etme" ile negatif yönde anlamlı ($\rho=-.384$, $p<.001$) bir ilişki gösterirken; Beck Depresyon Ölçeği'nden alınan puanlar ile Özgecilik Ölçeği'nin alt boyutu olan "bağışçılık" arasındaysa negatif yöndeki ilişkinin anlamlı olmadığı ($\rho=-.242$, $p>.05$) sonucuna ulaşılmıştır.

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada kanser hastalarıyla gönüllü olarak çalışan kadınların özgecilerik, pozitif biliş ve depresyon oranları aynı hasta grubuyla profesyonel olarak çalışan kadın katılımcılarla karşılaştırılmıştır. Buna ek olarak bu gruplar özelinde özgecilerik oranlarının pozitif biliş ve depresyon oranlarıyla ilişkisi incelenmiştir. Araştırma hipotezlerini test etmek adına çalışmaya yaşları 32 ile 78 arasında değişen, kanser hastalarıyla gönüllü olarak çalışan 61 kadın ve yaşları 23 ile 59 arasında değişen, kanser hastalarıyla profesyonel olarak çalışan 60 kadın katılımcı dahil edilmiştir. Araştırmanın gönüllü olarak hizmet eden grubunu, Okmeydanı Eğitim ve Araştırma Hastanesi Onkoloji Bölümü'nde 'Mavi Melekler' adlı grupta gönüllü olarak hizmet edenler, profesyonel olarak çalışanlar grubunu ise İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Hastanesi Onkoloji Enstitüsü'nde onkoloji hastalarıyla çalışan doktor, hemşire, hasta bakıcı, teknisyen, laborant gibi çalışanlar oluşturmaktadır.

Sosyodemografik özellikler göz önünde bulundurulduğunda iki grubun cinsiyet bakımından benzer olduğu ancak yaş ve eğitim seviyeleri bakımından farklılaştığı görülmektedir. Literatürdeki birçok araştırmaya göre kadınlar erkeklerden daha fazla gönüllü olarak çalışmaktadır (Bussel ve Forbes 2002; Independent Sector, 1998). Bu araştırmada gönüllü hizmet eden grup, kadın çalışanlardan oluştuğu için iki grubun benzer özellikler taşıması noktasında araştırmaya sadece kadın katılımcılar dahil edilmiştir. İki grubun yaş verilerine bakıldığında, gönüllü olarak çalışan grubun yaş ortalaması 54, profesyonel olarak çalışan grubun yaş ortalaması ise 38'dir. Yaş arttıkça özellikle emeklilikten sonra boş zamanın çoğalması sonucunda gönüllü faaliyetlerin arttığı ve yaşlıların gönüllü çalışanlar arasındaki sayılarının gitgide yükseldiği görülmektedir (Smith, 2004). Nitekim bu araştırma için seçilen gönüllü grubun yaş ortalaması da yüksektir ve çoğunluğu yaşlı bireylerden oluşmaktadır ancak çalışanlar göz önünde bulundurulduğunda benzer yaş ortalamasına sahip bir

grup oluşturmak mümkün olmamıştır. Bu nedenle iki grup arasında yaş değişkeni bakımından farklılık görülmektedir. Aynı şekilde eğitim değişkenine bakıldığında gönüllü grubu oluşturan kişilerin %27'lik kısmının üniversite mezunu olduğu ve büyük kısmının ise lise, ortaokul ve ilkokul mezunu olduğu görülmektedir. Çalışanların büyük kesiminde icra ettikleri meslekler dolayısıyla üniversite eğitim zorunluluğu nedeniyle bu grubun yaklaşık %83'lük kesiminin üniversite ve üstü eğitim seviyesine sahip oldukları görülmektedir. Dolayısıyla eğitim değişkeni bakımından bu iki grup benzer nitelikte değildir.

5.1. Hipotezlere Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırmanın ilk hipotezi, kanser hastalarıyla çalışan gönüllülerin özgecilik oranlarının kanser hastalarıyla çalışan profesyonellere kıyasla daha yüksek olacağı yönündedir. İlgili analizler sonucunda bu hipotez doğrulanmıştır. Araştırmada salt özbildirim ölçeği uygulamak yerine özgeci motivasyonların davranışa dökülmüş şekli üzerinden örneklem grubu belirlenmiştir. Analizler gönüllü olarak hizmet eden bu örneklem grubunun profesyonel olarak çalışan gruptan özgecilik oranları bakımından anlamlı derecede farklılaştığını göstermektedir. Bu araştırmada gönüllülerin özgecilik düzeylerinin diğer gruba oranla daha yüksek bulunması literatürdeki gönüllü olma motivasyonlarının özgecille ilişkisini destekler niteliktedir. Gönüllü kuruluşlarda çalışan 110 kişi üzerinde yapılan çalışmada katılımcıların gönüllü olma motivasyonları ile özgecilik düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Artan, Taşçı ve Başçılar, 2018). Papadakis ve arkadaşlarının (2004) araştırması bunu destekler niteliktedir ve gönüllü çalışanların özgecilik düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmektedirler.

Araştırmanın ikinci hipotezi, kanser hastalarıyla çalışan gönüllülerin depresyon oranlarının kanser hastalarıyla çalışan profesyonellere kıyasla daha düşük olacağı yönündedir. Bu çalışmada yapılan analizler bu hipotezi doğrulamaktadır. Bu bulgu literatürde bu ilişkiyi araştıran birçok makaleyle uyumludur ancak bu çalışmada aynı iş kolunda gönüllü hizmet edenlerle profesyonel çalışanların karşılaştırılması yönünden işi icra etmedeki niyet farkının mental sağlığa etkisini göstermesi bakımından literatüre katkıda bulunmaktadır. Nitekim Weinstein ve Ryan (2010) araştırmalarında motivasyon ve niyet farkının etkisini göstererek, içsel amaçlarla gönüllü çalışanların dışsal amaçlarla gönüllü çalışan kişilere göre kendilerini daha iyi

hissettiklerini bulgulamışlardır. Bu araştırma bu bulguyu depresyon özelinde desteklemektedir. Literatüre göre gönüllü çalışmak hem mental sağlığı pozitif etkiliyor hem de depresyon gibi ruhsal rahatsızlıklara karşı koruyucu etki oluşturuyor (Wilson, 2012). Özgeciliğin düzeyinin depresyon seviyesiyle ilişkisini gösteren Wright'ın (2003) yaptığı araştırmaya göre özgeci davranışın amaç kazanımı, yaşam memnuniyetindeki artış ve insanlarla kurulan ilişkilerdeki artış dolayısıyla depresyon şiddetini negatif etkilediğini saptamıştır. Bu araştırmada da sosyodemografik formda amaç kazanımı ve hayat memnuniyetiyle ilgili sorular yer almaktadır. Nitekim gönüllü çalışan grubun %98'lik kesimi kanser hastalarıyla çalışma neticesinde hayatlarında anlam ve amaç kazandıklarını, yaşam memnuniyetlerinin arttığını beyan etmişlerdir ve bu oran profesyonel çalışanlara kıyasla oldukça yüksektir. Musick ve Wilson'ın (2003) araştırmasına göre yaşlılarda gönüllü faaliyetler düşük depresyon oranlarıyla ilişkili bulunmuştur. Yaşlılıkta depresif semptomların görülme sıklığı oldukça yüksek olmasına (Balogun ve Katz, 2002; Perlmutter, Bhorade ve Gordon, 2010; Yuan, 2007) rağmen Li ve arkadaşlarının (2007) araştırması gösteriyor ki eşlerini kaybeden gönüllü çalışan yaşlı bireyler düşük oranda depresyon semptomları göstermektedirler. Bu araştırmada gönüllülerin yaş ortalaması diğer gruba göre yüksektir ve çalışmamaktadırlar. Burada literatürün desteklediği görüş, gönüllü faaliyetlerin hayattaki rollerin azaldığı dönemde oluşan boşluğu doldurarak depresyona karşı koruyucu olduğu yönündedir (Musick ve Wilson, 2003). Yaşlanırken psikolojik sağlığın kırılgan hale geldiği (Lyons, Alba, Heywood, Fileborn, Minichiello, Barrett ve Dow, 2018) ve gönüllü çalışmanın sağlıklı yaşlanmaya büyük katkı sağladığı savunulmaktadır (Wilson, 2012). Nitekim bu araştırmanın bulguları bu görüşü desteklemektedir. Gönüllülük ile depresyon arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaların bazıları sosyalleşmenin artması sonucu gönüllülüğün düşük depresyon seviyesiyle ilişkili olduğu yönündedir (Okun, Stock, Haring ve Witter, 1984; Wright, 2013). Bu araştırmada aynı hasta grubuyla çalışan, sosyal anlamda ekileşim içerisinde olan iki grup karşılaştırılmıştır ancak kurulan iletişimin kalitesi bakımından bu gruplar arası belli bir fark olabilir. Yardım eden insanlar veya gönüllü çalışanlar bir işi belli bir ücretle yapan kişilere kıyasla daha fazla oranda diğer kişilerin takdirini kazanır ve şükran duygularıyla karşılanırlar. Dolayısıyla bu ortamlar genelde pozitif ve sıcaktır. Bu durum kişiye diğerleri tarafından kabullenildiği düşüncesini yerleştirir. Ayrıca insanlar arasında güven duygularını güçlendirir. Bu da güvenli dünya algısının güçlenmesine hizmet eder

(Musick ve Wilson, 2003). Araştırmadaki iki grup arasında depresyon seviyelerinde bulunan farkı açıklayabilecek bir başka teoriye göre gönüllü çalışmak kişide pozitif biliş ve pozitif duygulanım üretmektedir dolayısıyla depresif mod gibi negatif olanlara karşı koymaktadır (Musick ve Wilson, 2003). Bu yönüyle gönüllü çalışma depresyona karşı koruyucu bir etki gösterebilir veya duygu düzenlemek için uygun bir yol olabilir. Bunu destekleyen bazı araştırmalara göre gönüllü çalışanların çalışmayan kişilere oranla mutluluk oranlarının daha yüksek, depresif belirtilerinin ise daha düşük olduğu bulgulanmıştır (Choi, Stewart ve Dewey, 2013; Dillon ve Wink, 2007; Dunn, Aknin ve Norton, 2008; Thoits ve Hewitt, 2001). Özgeci davranışların olumlu duygulara güç vererek, depresyonun ya da kaygının önüne geçtiği düşünülmektedir. Luks (1988) yardım edenlerin kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlayan (helper's high) içsel birtakım değişikliklerin söz konusu olduğundan bahsetmiştir. Nitekim diğer insanlara yardım ederken yapılan ölçümler sonucu beyinde iyi hissetmeyi sağlayan ve acı algı duyumunu etkileyen dopamin kimyasalının salgılandığı ve beynin ödül bölgesinin aktifleştiği bulgulanmıştır (Strobel, Anacker, Enge, Reif ve Lesch, 2014). Luks'un (1988) araştırmasına göre yardım edenlerin %43'ü yardım ederken kendilerini daha güçlü ve enerjik, %22'si daha sakin ve daha az depresif, %13'ü ise eskiye nazaran daha düşük oranda ağrı hissettiklerini bildirmişlerdir. Bu bulguları destekler nitelikte bu araştırmada sosyodemografik formda yer alan, kişilerin çalışırken deneyimledikleri duyumlara ilişkin sorulara; gönüllü çalışanların %86'sı çalışırken kendilerini daha güçlü ve enerjik hissettiklerini, %31'i ise vücut ağrılarında azalma olduğunu raporlamışlardır. Profesyonel çalışanların %43'ü çalışırken kendilerini daha üzgün ve depresif hissettiklerini, %53'ü ise vücut ağrılarında artış olduğunu belirtmişlerdir. Dolayısıyla gönüllülük ile depresyon oranları arasındaki ilişkinin bu bahsedilen mekanizmalar sayesinde oluşabileceği anlaşılabilmektedir.

“Kanser hastalarıyla çalışan profesyonellerin özgecilik değerleri ile depresyon oranları arasında negatif yönde ilişki beklenmektedir” ve “Kanser hastalarıyla çalışan gönüllülerin özgecilik değerleri ile depresyon oranları arasında negatif yönde ilişki beklenmektedir” hipotezleri doğrulanmıştır. Bu bulgulara göre bireyde özgecilik düzeyleri arttıkça depresyon oranları azalmaktadır. Özgecilik Ölçeğinin “bağışçılık” alt boyutu ile depresyon oranları arasındaki negatif yönlü ilişkinin her iki grup için de anlamlı olmadığı bulgulanmıştır. Anlamlı bir ilişki bulunmamasının düşük

katılımcı sayısı ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Özgeci davranışların bir alt türü olan gönüllü çalışmanın depresyonla ilişkisini açıklayabilecek ve bunu destekleyecek literatür bilgisi yukarıda yer almaktadır. Araştırmaların bu ilişkiyi destekledikleri görülmektedir. Bu paragraftaki bulgularla sadece gönüllü çalışanların değil, özgecilik düzeyleri yüksek olan kanser hastalarıyla çalışan profesyonellerin de düşük depresyon oranlarına sahip olduklarını görmekteyiz. Kanser hastalarıyla çalışan profesyonellerin işleri insanlara yardım etmeyi içermektedir ancak kişilerin özgecilik oranları arttığında yani kendine odaklı bir halden diğerlerine odaklı yapıya geçildiğinde ruh sağlığı üzerindeki pozitif etkisinin görüldüğü bu bulgudan anlaşılmaktadır. Bunu literatür bilgisine göre inceleyecek olursak, topluma yararlı işlerde çalışmak bazı insanlar tarafından yurttaşlık görevi olarak algılanmakta ve bu görevi yerine getirmek kişi tarafından içsel olarak ödüllendirilmektedir (Musick ve Wilson, 2003). Özgecilik düzeyi yüksek, profesyonel bir şekilde mesleğini icra eden kişi için durum böyle olabilir. Bu hal kişiye hayat misyonunun oluşması ve bir amaç kazanımı noktasında yardımcı olur ve dolayısıyla hayatına anlam katar (Musick ve Wilson, 2003). Bu durum depresyondaki değersizlik ve boşluk hissiyatlarına karşı koruyucu etki oluşturacaktır (Weinstein ve Ryan, 2010). Bu konuda yapılmış olan bazı çalışmalara göre özgeci bir motivasyonla yardım etme davranışının kişide hayat amacı oluşmasıyla bağlantılı olduğu bulgulanmıştır (Wright, 2013; Schwartz, Keyl, Marcum ve Bode, 2009). Ayrıca diğerlerine yardım odaklı bir motivasyonla çalışıldığında vücutta stres aktivitesini baskılayan ve pozitif duygularla ilişkili bulunan oksitosin hormonunda artış olduğu bulgulanmıştır (Moll, Krueger, Zahn, Pardini, de Oliveira-Souza ve Grafman, 2006). Bu araştırmalardan kendine odaklı beklentiler yerine diğerlerine yardım etmeye odaklı çalışmanın ruh sağlığını koruyucu etkisi olduğu görülmektedir. Dolayısıyla profesyonel ve gönüllü çalışan grubun özgecilik düzeylerindeki artışın depresyon oranlarının düşüşüyle ilişkisini bu şekilde açıklamak mümkündür. Buna ek olarak ilgili bulgular incelendiğinde gönüllü çalışan grupta bu iki değişken arasındaki negatif ilişkinin profesyonel gruba göre daha yüksek güçte olduğu görülmektedir. Literatürdeki bir araştırmaya göre kişinin taşıyabileceğinden fazla özgeci aktivitelere katılmadığı sürece özgecilik oranlarının depresyon seviyelerini negatif etkilediği bulunmuştur (Wright, 2013). Bu araştırmada profesyonel grubun gönüllü gruba nazaran gün sayısı bakımından daha fazla ve yoğun bir şekilde çalışmalarını iki değişken arasındaki ilişki gücünü gönüllü gruba göre zayıflatmış olabilir. Dünya Sağlık Örgütüne göre günlük hayatı geniş çaplı bir

şekilde etkileyip, yeti kaybına yol açan depresyonun yaygınlığının daha da artacağı ve kalp damar rahatsızlıklarından sonra en fazla görülen ikinci rahatsızlık olacağı tahmin edilmektedir (Dünya Sağlık Örgütü, 2017). Bu verilere bakıldığında depresyon üzerinde çalışmanın ve depresyonla baş etme noktasında davranışsal çözümler üretmenin önemi anlaşılmaktadır. Bu araştırmanın depresyonla mücadelede davranışsal çözümler üretme noktasında bir veri sunduğu görülmektedir ancak tedavi programına alınarak, özgeci davranışların depresyon semptomlarını azaltıcı etkisi ileri araştırmalarla incelenmelidir. Nitekim Mason'un (2004) yaptığı çalışma bunu içermektedir. Mason 2004 yılında üniversite öğrencisi katılımcılarla gerçekleştirdiği çalışmada prososyal davranışın depresyon tedavisinde etkisini araştırmıştır. Terapiye ek olarak prososyal davranışlar sergilettirilen grupta anlamlı olmayan bir oranda depresyon semptomlarında azalma meydana gelmiştir. Bu sonucun düşük örneklem grubu dolayısıyla alındığı düşünülmektedir (Mason, 2004). Spek ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, depresyon tedavisinin sonuçlarını öngören özellikler araştırılmıştır. Özgecilik puanları yüksek olan katılımcıların tedavi sonrasında daha düşük oranda depresyon semptomları gösterdikleri bulunmuştur (Spek, Nyklicek, Cuijpers ve Pop, 2008). Bu araştırmalar yeterli olmadığından özgeci davranışların hem depresyona karşı koruyucu etkisi olduğu üzerine hem de depresyondan muzdarip kişilerin semptomlarını azaltıcı etkisi bulunduğu üzerine yapılacak ileri çalışmalara ihtiyaç vardır. Kişi depresyon semptomları arttıkça içe çekilmeye ve bir şeyler yapmaktan uzaklaşmaya başlar dolayısıyla kişinin aldığı pozitif pekiştireçler azalmaya başlar (Mete, 2008). Depresyonun davranışçı tedavisinde uygulanan davranışsal aktivasyon yönteminde kişinin ödül mekanizmasının uyarılması için aktiviteler planlanmaya çalışılır (Hopko, Lejuez, Ruggiero ve Eifert, 2003). Bu noktada klinik ortamda kişilerin, özgeci davranışların içsel olarak ödüllendirici sistemi dolayısıyla bu davranışlara yönlendirilmesi fikri göz önünde bulundurulmalıdır ve yeni çalışmalar yapılması önerilmektedir. Buna ek olarak sağlıklı ruh halinin desteklenmesi amacıyla oluşturulabilecek önleyici programlar içerisinde özgeci davranışların etkinliğinin ve koruyucu gücünün incelenmesi tavsiye edilmektedir. Bu sayede psikolojik sağlığın korunumu noktasında sahada kullanımı mümkün bir hale gelebilecektir.

Doğrulan bir diğer hipotez, kanser hastalarıyla çalışan gönüllülerin profesyonellere kıyasla daha yüksek oranda pozitif bilişlerinin olduğu yönündedir.

Musick ve Wilson (2003), gönüllülüğün pozitif bilişleri üretici gücüyle ilgili teori geliştirmiştir ancak literatürde gönüllü çalışmanın pozitif biliş düzeyleriyle ilişkisini direk olarak inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Pozitif bilişsel üçlü kavramı pozitif benlik algısı, pozitif dünya ve pozitif gelecek algısı olarak 3 boyuttan oluşmaktadır (Erarslan, 2014). Gönüllü çalışmanın bu üç boyutla ilişkisini destekler nitelikte araştırmalar bulunmaktadır. Gönüllülük gibi diğerlerine odaklı yapılan aktivitelerde topluma hizmet etmenin getirdiği önemli hissetme ve özgüven artışı söz konusudur (Piliavin ve Siegl, 2007). Ryff ve Singer (2008) gönüllü çalışanların yüksek özgüven oranlarına sahip oluşunu, gönüllü çalışmanın kişide ürettiği yararlı ve üretici olma düşüncesine bağlamışlardır. Bu bulguyu destekler nitelikte 20 çalışma gözden geçirilerek oluşturulan bir makaleye göre gönüllü çalışmak yüksek özgüven oranlarıyla ilişkilidir (Allen ve Rushton, 1983). Dolayısıyla ilgili literatür incelendiğinde gönüllülerde pozitif benlik algısının profesyonel çalışanlara oranla daha yüksek oluşu, gönüllü çalışmanın değersizlik, eksiklik gibi bilişlerin etkisinden kişiyi koruyarak, özgüven ve öz yeterlilik gibi pozitif kendilik algısını artırıcı gücüyle ilişkili olduğu görülmektedir. Gönüllü grupta pozitif dünya algısının diğer gruba nazaran daha yüksek oluşunu destekleyen bir araştırma, daha fazla takdir edilen gönüllülerin hayatlarından daha memnun olduklarını göstermektedir (McMunn, Nazroo, Wahrendorf, Breeze ve Zaninotto, 2009). Ayrıca gönüllülüğün kişinin kendisini önemli hissetmesiyle, diğer insanların kendisinin farkında olmasıyla ve ona güvendiklerini algılamasıyla ilişkili bulunmuştur (Piliavin ve Siegl, 2007). Kişi çevresinin kendisine karşı dostça tutumlarıyla karşılaştıkça sosyal ilişkilerle ilgili pozitif algı gelişmeye başlar ve kişiler arası güven duyguları pekişir (Musick ve Wilson, 2003). Ayrıca Lin ve arkadaşları (1999) gönüllü çalışmanın kişide kendini bir topluluğa ait hissettirdiğini bulgulamıştır. Bütün bunların toplamında korku dolu, tehlikeli, hedeflere ulaşmada engelleyici bir dünya algısı yerine güvenli ve daha pozitif düşünceleri içeren bir dünya algısının yerleşmesi oldukça olasıdır. Pozitif bilişsel üçlü kavramının üçüncü boyutu pozitif gelecek algısıyla ilişkilidir ve bu araştırmada gönüllülerin diğer gruba göre pozitif gelecek algılarının daha yüksek oranlarda olduğu saptanmıştır. Bunu destekleyen Miller ve arkadaşlarının (1986) araştırmasına göre yaşlı bireylerde özgeci eğilimler yükseldikçe umutsuzluk oranları düşmektedir. Bu çalışmalar şuanki araştırma bulgusunu destekler niteliktedir. Bu araştırmada yaş ortalaması kanser hastalarıyla çalışan profesyonellere göre daha yüksek olan ve çoğunluğu yaşlı katılımcılardan oluşan gönüllü grubundaki pozitif

alguların diğere gruba nazaran daha yüksek oluşu yaş faktörü göz önüne alındığında dikkat çekicidir. Çünkü kişiler yaşladıkça oluşan fiziksel değişimler, hayat rollerindeki azalmalar, yaşanan kayıplar gibi olaylar sonucu ruhsal sağlığın zayıflaması tehlikesiyle karşı karşıyadırlar (Barrett ve Dow, 2018; Yuan, 2007). Gönüllü çalışmanın pozitif alguları güçlendirerek ruhsal sağlığı tehdit eden risk faktörlerine karşı koruyucu etkisi olabileceği göz önünde bulundurulmalı ve bu konuda ileri araştırmalar yapılmalıdır.

Bir önceki paragraftaki bulguyu destekler nitelikteki bu araştırmadaki diğere hipotezler, ‘Kanser hastalarıyla çalışan profesyonellerin özgecilik değerleri ile pozitif bilişsel üçlü oranları arasında pozitif yönde ilişki beklenmektedir’ ve ‘Kanser hastalarıyla çalışan gönüllülerin özgecilik değerleri ile pozitif bilişsel üçlü oranları arasında pozitif yönde ilişki beklenmektedir’ hipotezleri doğrulanmıştır. Dolayısıyla her iki gruptaki katılımcıların özgecilik düzeyleri yükseldikçe pozitif bilişsel üçlü oranlarının arttığı bulgulanmıştır. Bu aradaki ilişkiyi destekleyen literatür bilgisi yukarıda verilmiştir ve bu bölümde ise pozitif bilişlerdeki artışın önemi ve bunu sağlayan değişkenin hangi alanlarda kullanılabileceği tartışılacaktır. Benliğe, dünyaya ve geleceğe dair alguların ruhsal sağlıkla doğrudan ilişkisi dikkat çekmektedir. Depresif bireylerin düşünme şeklinin negatif kendilik, dünya ve gelecek algısıyla karakterize olduğu ve bu negatif alguların depresyonun gelişimi ve sürdürülmesinde etkin rol oynadığı bilinmektedir (Beck ve ark., 1983; Teasdale ve Barnard 1993; akt. Esbensen ve Benson, 2007). Buna ek olarak Beck (1979) birçok ruhsal bozukluğun temelinde negatif, çarpıtılmış alguları görmektedir. Bu negatif bilişlerin esneyip değişmesi depresyon, kaygı bozukluğu gibi psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde önemli bir noktadır (Bozkurt, 2003). Bunun aksine pozitif alguların psikolojik sağlamlık ve düşük depresyon oranlarıyla bağlantılı olduğu bulgulanmaktadır (Mak, Ng ve Wong, 2011). Dolayısıyla bireyde pozitif bilişlerin güçlenmesine hizmet eden faktörler ruh sağlığının korunması noktasında önemli görülmektedir (Erarslan, 2014). Bu faktörler arasına özgeci davranışlar ve bu davranışların kapsamı altında olan gönüllü çalışmanın girmesi bu araştırmanın bulguları arasındadır. Dolayısıyla bu bulgu, klinik ortamda danışanın pozitif algularını güçlendirebilmek için kullanılabilecek bir davranışsal yöntem olarak yararlı olabilir. Bu noktada tedavi programında böyle bir değişkenin etkilerinin incelenebileceği yeni araştırmalara ihtiyaç vardır. Pozitif alguların güçlenmesi

noktasında kanser hastalarıyla çalışma şekillerini incelediğimizde, gönüllü olan grupta profesyonel gruba oranla özgeciliğe ve pozitif biliş oranları arasındaki pozitif ilişkinin daha yüksek güçte olduğu bulgulardan anlaşılmaktadır. Bu noktada bu iki grup birbirinden ilişkinin gücü bakımından ayrılmaktadır. Gönüllü grubun takdirle dolu, kucaklayıcı pozitif bir ortamla karşılaşma ihtimallerinin yüksek olduğu düşünüldüğünde (Musick ve Wilson, 2003) profesyonel gruba nazaran çevreye ve kendilerine karşı daha güçlü oranda pozitif biliş üretecekleri üzerine bir varsayımda bulunulabilir. Ayrıca literatürde yardım etmenin derecesine dikkat çeken araştırmalar mevcuttur. Kişi başkalarının taleplerini kaldırabileceğinden ağır olarak algılamadığı sürece yardım etme davranışı psikolojik sağlığı pozitif yönde etkilemektedir (Schwartz, Meisenhelder, Ma ve Reed, 2003). Bu araştırmada profesyonel grubun haftanın 5 günü, gönüllülerin ise haftanın 1 günü çalışması oluşabilecek yorgunluk bakımından özgeciliğin pozitif biliş oranlarıyla ilişki gücünü etkileyecek bir faktör olabilir.

Bu araştırmanın sınırlılıkları göz önünde bulundurulduğunda öncelikle katılımcı sayısının azlığı dikkat çekmektedir. Araştırmaya dahil edilen ‘‘Mavi Melekler’’ adlı gönüllü yapılanma 65 kişiden oluşmaktadır. Katılım sağlamak istemeyen veya ulaşılamayan 4 kişi elenince, 61 kişi üzerinden veri toplanabilmiştir. Diğer grup da benzer sayıda seçilmiş ve toplamda 121 kişilik katılımcıdan veri toplanmıştır. Bu durum araştırmanın popülasyona genellenmesi noktasında bir kısıtlılık oluşturmaktadır. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı olarak gönüllü grup kadınlardan oluştuğu için araştırmaya erkek katılımcıların dahil edilmemesi görülebilir. Dolayısıyla bulguların erkekler için genelleştirilmesi mümkün değildir ve bu noktada yapılacak araştırmalara ihtiyaç vardır. Araştırmada karşılaştırılan iki grubun yaş, eğitim seviyesi, çalışılan gün sayısı gibi özellikler bakımından birbirine yaklaştırılmasının imkanı olmaması araştırmanın bir diğer kısıtlılığıdır. Gönüllü grup sadece kanser hastalarına haftada 1 gün hizmet eden, profesyonel olarak bir işte çalışmayan ve yaş ortalaması yüksek kişilerden oluşurken, profesyonel grup icra ettikleri mesleğin getirileri gereği yaş ortalaması daha düşük, eğitim seviyesi daha yüksek ve kanser hastalarıyla haftada 5 gün çalışan kişilerden oluşmaktadır. Gruplar arasındaki bu farklılıklar bulguların geçerliliği noktasında sınırlılık yaratmaktadır ve bu konuda yapılabilecek, bu bulguları destekleyici yeni araştırmalara gerek duyulmaktadır Bu araştırma deneysel nitelikte olmadığı için değişkenler arasında bir

ilişkiden bahsetmek mümkünken, neden sonuç ilişkisinden bahsetmek olası değildir. Dolayısıyla iki grup karşılaştırmasında bulunan sonuçlara, kanser hastalarıyla çalışan profesyonellerin gönüllülere göre mesleki bir çalışma hayatlarının bulunması veya bir başka değişkenin bu ilişki üzerine etkisi söz konusu olabilir. İleriki araştırmalara bir öneri olarak ilişkiye etki edebilecek faktörlerin kontrol edilimi sunulabilir.

Araştırmadaki kısıtlılıklara karşın literatürdeki çalışmalara göre bu araştırmanın bir takım güçlü yönleri bulunmaktadır. Öncelikle benzer bir işi hem gönüllü hem de profesyonel icra edenlerin karşılaştırıldığı bir araştırmaya daha önce literatürde rastlanmamıştır. Dolayısıyla benzer işi farklı niyetlerle yapmanın etkisini görmek bakımından böyle bir çalışmanın literatüre katkı sağladığı düşünülmektedir. Ayrıca özgeciler eğilimlerini yalnızca öz bildirim ölçeğiyle ölçmek yerine, özgeci motivasyonların davranışa dökülmüş şekli üzerinden örneklem grubunun belirlenmesi, araştırmada daha güvenilir ölçüm yapılması bakımından önemli bir artı olarak değerlendirilmektedir. Bir diğer bahsedilebilecek nokta ise daha önce bilişsel üçlü kavramı ile özgeciler düzeylerinin ilişkisinin direk olarak incelenmemiş olmasıdır. Bilişsel üçlü kavramının alt boyutlarının gönüllülükle ilişkisi literatürde yer bulmuştur ancak bilişsel üçlü kavramı direk olarak incelenmemiştir. Bilişsel üçlü kavramının ruh sağlığıyla ilişkisi düşünüldüğünde bu kavramın incelenmesinin önemli olduğu ve bu araştırmanın literatüre bu noktada katkı sağladığı düşünülmektedir. Bu araştırma, gönüllü çalışmanın ve özgeci davranışların depresyon ve pozitif algılarla ilişkisini göz önüne sermesi ve önemini göstermesi bakımından tedavi planlamalarına ve literatüre katkı sağlamaktadır.

Özetle, bu araştırmada kanser hastalarıyla çalışan gönüllülerin ve profesyonellerin özgeciler oranları, pozitif biliş ve depresyon oranları bakımından farklılaştığı bulgulanmıştır. Gönüllülerin profesyonellere göre özgeciler ve pozitif bilişsel üçlü oranlarının daha yüksek olduğu ve depresyon oranlarının daha düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca her iki grup içerisinde özgeciler oranları arttıkça depresyon seviyelerinin azaldığı ve pozitif bilişsel üçlü oranlarının arttığı bulgulanmıştır. Bu araştırmada elde edilen bulgulardan çıkarılabilecek en önemli nokta, özgeciliğin pozitif algıların güçlenmesiyle ve düşük depresyon oranlarıyla ilişkili olduğunun bulgulanması ve literatüre göre bireyin yaşamına anlam katıcı ve içsel olarak ödüllendirici yapısı dolayısıyla ruh sağlığına katkıda bulunma noktasında umut vaad ediyor olmasıdır. Özgeciler ve gönüllü çalışma ülkemizde oldukça az

sayıda çalışmaya konu olan bir kavram olduğundan, bu kavramın öneminin gösterildiği çalışmaların özgeci davranışların klinik alanda kullanımını teşvik için veri sunması yönünden önemli olduğu düşünülmektedir. Bu konuda yapılacak araştırmaların daha geniş örneklem grupları ile araştırmalarını yürütmeleri ve özgecilerik değişkeninin tedavi programlarına katılarak etkisinin incelenmesi tavsiye edilmektedir.

Kaynakça

- Akbaba, S. (1994). *Grupla psikolojik danışmanın sosyal psikolojik bir kavram olan özgecilik üzerindeki etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum
- Akçagöz, H. (2017). *Çalışan kadınların, benlik kavramı ile depresyon durumunun incelenmesi benlik kavramı ve ideal benlik kavramı arasındaki fark ile depresyon durumunun değişkenler açısından belirlenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul
- Aknin, L. B., Barringtonleigh, C. P., Dunn, E. W., Helliwell, J. F., Biswasdiener, R., Kemeza, I.,... Norton, M. I. (2013). Prosocial spending and well-being: Cross cultural evidence for a psychological universal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 635–652
- Allen, N., ve Rushton, J. P. (1983). Personality characteristics of community mental health volunteers. *Journal of Voluntary Action Research*, 12, 36-49
- Allen, K. (2003). Are pets a healthy pleasure? The influence of pets on blood pressure. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 236-239
- Anderson, N. B. (2003). *Emotional longevity: What really determines how long you live*. New York: Viking
- Arnstein, P., Vidal, M., Wells-Federman, C., Morgan, B., Caudill, M. (2002). From chronic pain patient to peer: Benefits and risks of volunteering. *Pain Management Nursing*, 3(3), 94–103.
- Arslan, Z. Ş. (2009). İyilik halkasına ait bir kavram: Diğerkamalık ve eğitimi. I. Ulusal İyilik Sempozyumu içinde (s.538-546). Elazığ: Fırat Üniversitesi.
- Artan, T., Taşçı, A., Başcılar, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Gönüllü Olma Motivasyonları ile Özgecilik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Journal of Social And Humanities Sciences Research*, 26(5), 2483 – 2493
- Barrett, L., Dunbar, R., Lycett, D. (2002). *Human evolutionary psychology*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press
- 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). New York: John Wiley & Sons
- Balogun, J.A., Katz, J.S. (2002). Physiological changes and functional limitations associated with aging: a critical literature review. *Fizyoter Rehabil.*,13, 37-59

- Baumgartner, T., Knoch, D., Hotz, P., Eisenegger, C., Fehr, E. (2011). Dorsolateral and ventromedial prefrontal cortex orchestrate normative choice. *Nature Neuroscience*, 14(11), 1468-1474
- Beck AT. Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: A Meridian Book; 1979
- Beck, A., T.; Rush, A. John; Shaw, Brian F.; Emery, Gary (1987). *Cognitive Therapy of Depression*. Guilford Press. ISBN 978-0898629194
- Beckham, Ernest Edward, Leber, William R., Watkins, John T., Boyer, Jenny L., Cook, Jacque, B. (1986). *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol 54(4), 566-567
- Bilgin, N. (1988). *Sosyal psikolojiye giriş*. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları
- Brown, S. L., Brown, R. M., House, J. S., Smith, D. M. (2008). Coping with spousal loss: Potential buffering effects of self-reported helping behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 849-861
- Brown, G. W., Harris, T. (1978). *Social origins of depression*. New York: The Free Press
- Brown, S., Nesse, R. M., Vonokur, A. D., Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14, 320–327
- Bozkurt, N. (2003). Depresyonda bilişsel davranışçı yaklaşımlar: Beck'in bilişsel kuramı. *Ege Eğitim Dergisi*, (3)2, 59 – 64
- Burns, D. (2015). *The Role of Volunteering in Sustainable Development*. England: The Institute of Development Studies (IDS)
- Burns, D. J., Reid, J. S., Toncar, M., Fawcett, J. K., Anderson, C. E. (2006). Motivations to volunteer: The role of altruism. *International Review on Public and Nonprofit Marketing*, 3 (2), 79–91.
- Bussell , H., Forbes, D. (2002). Understanding the Volunteer Market: The What, Where, Who and Why of Volunteering. *International Journal of Nonprofit and Voluntary Sector Marketing*, 7(3), 244-257
- Choi, K., Stewart, R., Dewey, M. (2013). Participation in productive activities and depression among older Europeans: Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE). *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 28 (11), 1157–1165.
- Chou, K. L. (1996). The Rushton, Chrisjohn and Fekken SelfReport Altruism Scale: A Chinese translation. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 297–298.
- Clary, E. G., Miller, J. (1986). Socialization and situational influences on sustained altruism. *Child Development*, 57, 1358-1369

- Clary, E. G., Orenstein, L. (1991). The amount and effectiveness of Help: The relationship of motives and abilities to helping behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(1), 58-64
- Clary, E., Snyder, M., Stukas, A. A. (1998). Volunteer motivations: Findings from a national survey. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 25(4), 485- 505.
- Crocker, J., Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 555-575
- Çakır, S. (2009). Genel Tıpta Depresyon; Klinik Gelişim Dergisi
- Dean, A., Lin, N., Ensel, W. M. (1981). The epidemiological significance of social support systems in depression. *Research in Community and Mental Health*, 2, 77-109.
- Decety, J. (2012) (Ed.). *Empathy: From bench to bedside*. The MIT Press, Cambridge, MA
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9,1-11
- Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: World Health Organization; 2017. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Diener, E., Oishi, S., Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective wellbeing: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425.
- Dizon, M., Butler, L. D., Koopman, C. (2007). Befriending man's best friends: Does altruism toward animals promote psychological and physical health? In S. G. Post (Ed.), *Altruism and health: Perspectives from empirical research* (pp. 277-291). New York: Oxford University Press
- Dulin, P., Hill, R. (2003). Relationships between altruistic activity and positive and negative affect among low-income older adult service providers. *Aging & Mental Health*, 7, 294–299
- Dunn, E. W., Aknin, L. B., Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687–1688
- Duru, E. (2002). *Öğretmen adaylarında kişi-durum yaklaşımı bağlamında yardım etme davranışı eğilimi empati ve düşünme stilleri ilişkisi ve bu değişkenlerin bazı psikososyal değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Elmas, U. (1998). *Bireylerin ana-baba tutumları ile özgecilik düzeyleri arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk üniversitesi, Erzurum.
- Özdoğan, Ö. (2005). *İsimsiz Hayatlar: Manevi ve Psikolojik Yaklaşımlarda Arınma ve Öze Dönüş*, Ankara: Lotus Yay

- Erarslan, Ö., Işikli, S. (2019). Bilişsel üçlü envanteri'nin türkçe uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Noro-Psikiyatri Arsivi*, 56(1), 32-39
- Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Ersevimi, İ. (1997). *Freud ve psikanalizin temel ilkeleri*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri
- Esin, C. (2016). *Sol gözüm ne diyor doktor bey?* E-book. İstanbul, Turkey.
- Feng, L., Guo, Q., Guo, Q. (2017). Beneficial effect of altruism on well-being among chinese college students: The role of self-esteem and family socioeconomic status. *Journal of Social Service Research*, 43(3), 416-431.
- Flynn, S. V., Black, L. L. (2011). An emergent theory of altruism and selfinterest. *Journal of Counseling & Development*, 89, 459-469.
- Freedman, J. L., Sears, D. O., Carlsmith, J. M. (2003). *Sosyal Psikoloji*. Ankara: İmge Yay
- Freud, A. (1989). *Ego ve savunma mekanizmaları*. Bağlam Yayınları, İstanbul
- Freud, S. (1997). *Uygarlık din ve toplum*. Öteki Yayınevi, Ankara
- Fromm, E. (1997). *Sahip olmak ya da olmak*. Arıtan Yayınevi, İstanbul
- Fujiwara, T. (2007). The role of altruistic behavior in generalized anxiety disorder and major depression among adults in the United States. *Journal of Affective Disorders*, 101, 219- 225.
- Gariépy, G., Honkaniemi, H., Quesnel-Vallée, A. (2016). Social support and protection from depression: Systematic review of current findings in western countries. *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science*, 209(4), 284-293.
- Gökçakan, N. (1997). *Çeşitli Derecelerdeki Depresyonun Giderilmesinde Beck'in Bilişsel Terapisinin Etkinliğinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,
- Hançerlioğlu, O. (1986). *Toplumbilim sözlüğü*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Hardy, C. L., Van Vugt, M. (2006). Nice guys finish first: The competitive altruism hypothesis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(10), 1402-1413
- Hiçdurmaz, D., Öz, F. (2011). Benliğin bilişsel yaklaşımla güçlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 18, 68-78
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 23, 3-13
- Hogg, M. A. ve Vaughan, G. M. (2007). *Sosyal psikoloji*. Ütopya Yayınları, Ankara

- Hopko, D. R., Lejuez, C. W., Ruggiero, K. J., Eifert, G. H. (2003). Contemporary behavioral activation treatments for depression: Procedures, principles, and progress. *Clinical Psychology Review*, 23(5), 699-717
- Hunter, K. I., Linn, M. W. (1981). Psychosocial Differences between Elderly Volunteers and Non-Volunteers. *International Journal of Aging and Human Development*, 12(3):205–13.
- Independent Sector (1994). Giving and volunteering in the United States: Findings from a national survey, 1994. Washington, DC: Author
- Işık E., Işık U., Taner Y.(2013). *Çocuk, Ergen, Erişkin ve Yaşlılarda Depresif ve Bipolar Bozukluklar*. Ziraat Gurup Matbaacılık, Ankara
- Jung, C. G. (2002). *Essays on Contemporary Events*. Routledge, London
- Kanser Hastalarının Hayat Işığı "Mavi Melekler" (2015, Kasım). *Milliyet*. Erişim adresi: <https://www.milliyet.com.tr/yerel-haberler/istanbul/ozel-haber-kanser-hastalarinin-hayat-isigi-mavi-melekler-11058074>
- Karadağ, E., Mutağçılar, I. (2009). Prososyal davranış ekseninde özgecilik üzerine teorik bir çözümleme. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 41-69
- Kaya, B. (2004). "Küreselleşen Türkiye'nin Ruh Sağlığına Değınmeler: Korku Denizini Aşmak". Özgür Üniversite Forumu
- Krause, N., Shaw, B. A. (2000). Giving social support to others, socioeconomic status, and changes in self-esteem in late life. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 55(6), 323–333
- Krueger, R. F., Hicks, B. M., McGue, M. (2001). Altruism and antisocial behavior: Independent tendencies, unique personality correlates, distinct etiologies. *Psychological Science*, 12, 397–402
- Leeds, R. (1963). Altruism and the norm of giving. *Merril-Palmer Quarterly* 9, 229-240.
- Levine, B. E. (2007). *Surviving America's depression epidemic*. White River Junction, Vermont
- Li, Y. (2007). Recovering From spousal bereavement in later life: Does volunteer participation play a role? *Journals of Gerontology, Series B: Psychological and Social Sciences*, 62, 257-266
- Luks, A. (1988). Helper's high: Volunteering makes people feel good, physically and emotionally. And like "runner's calm," it's probably good for your health. *Psychology Today*, 22(10), 34–42
- Luyten, P., Blatt, S. J. (2007). Looking back towards the future: Is it time to change the DSM approach to psychiatric disorders? *The case of depression. Psychiatry*, 70, 85-99.
- Mak, WW., Ng, IS., Wong CC., (2011). Resilience: enhancing well-being through the positive cognitive triad. *J Couns Psychol*, 58:610–617

- Mastain, L. (2006). The lived experience of spontaneous altruism: A phenomenological Study. *Journal of Phenomenological Psychology*, 37(1), 26-52
- Mason, R. A. (2004). Efficacy of prosocial behavior as an adjunct to short-term psychotherapy in treating clinically depressed college students. Dissertation Abstracts International: Section B: *The Sciences and Engineering*, 64(10-B), 5225
- McMunn, A., Nazroo, J., Wahrendorf, M., Breeze, E., Zaninotto, P. (2009). Participation in socially-productive activities, reciprocity and well-being in later life: *Baseline results from England. Ageing and Society*, 29, 765-782
- 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
- Mete, H. E. (2008). Kronik Hastalık ve Depresyon. *Klinik Psikiyatri*, 11, 3 – 18
- Midlarsky, E. (1991). Helping as coping. *Prosocial Behavior: Review of Personality and Social Psychology*, 12, 238 – 264
- Miller, M. J., Denton, G. O., Tobacyk, J. J. (1986). Social interests and feelings of hopelessness among elderly persons. *Psychological Reports*, 58(2), 410
- Moen, P., Dempster-McCain, D., Williams, R. M. (1993). Successful aging. *American Journal of Sociology*, 97, 1612–1632
- Moll, J., Krueger, F., Zahn, R., Pardini, M., de Oliveira-Souza, R., Grafman, J. (2006). Human fronto-mesolimbic networks guide decisions about charitable donation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 103(42), 15623-15628.
- Monroe, K. R. (2002). Explicating Altruism. *Altruism and Altruistic Love: Science, Philosophy and Religion in Dialogue*, Ed. S. G. Post, L. G. Underwood, J. P. Schloss, and W. B. Hurlbut. Oxford: Oxford University Press, 106-122
- Morris, S. J., Kanfer, F. H. (1983). Altruism and depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9, 567-577
- Morrison, N. K., Severino, S. (2007). Altruism: Toward a psycho-biospiritual Coceptualization. *Zygon*, 41(1), 25-39
- Musick, M. A., Wilson, J. (2003). Volunteering and depression: The role of psychological and social resources in different age groups. *Social Science and Medicine*, 56, 259–269
- Musick, M. A., Herzog, A. R., House, J. S. (1999). Volunteering and mortality among older adults: Findings from a national sample. *Journals of Gerontology Series B-Psychological Sciences Social Sciences*, 54(3), S173–S180
- Oliner, S. P. (2003). *Do Onto Others: Extraordinary Acts of Ordinary People*. Boulder CO: Westview Press.

- Oliner, S.P. and Oliner, P. M. (1988). *The altruistic personality: Rescuers of Jews in Nazi Europe*. The Free Press, New York
- Omoto, A. M., Snyder, M., Berghuis, J. P. (2015). The psychology of volunteerism: A conceptual analysis and a program of action research
- Onatır, M. (2008). *Öğretmenlerde özgecilik ile değer tercihleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Papadakis, K., Griffin, T., Frater, J. (2004). Understanding Volunteers' Motivations. Proceedings of the 2004 Northeastern Recreation Research Symposium , (s. 324-336). United States
- Penner, L. A., Dovidio, J. E., Piliavin, J. A., Shroeder, D. A. (2005). Prosocial behavior: Multilevel perspectives. *Annual Review of Psychology*, 56, 365-392
- Perlmutter, M.S., Bhorade, A., Gordon, M. (2010). Cognitive, visual, auditory, and emotional factors that affect participation in older adults. *AJOT*, 64, 570–579.
- Piliavin, J. A., Siegl, E. (2007). Health benefits of volunteering in the Wisconsin Longitudinal Study. *Journal of Health and Social Behavior*, 48, 450–464
- Pössel, P. ve Thomas, S. D. (2011). Cognitive triad as mediator in the hopelessness model? A three-wave longitudinal study. *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 67(3), 224-240.
- Rareshide M, Kern R. (1991). Social interest: the haves and the have nots. *J Individ Psychol*, 47, 464–76.
- Riessman, F. (1965). The “helper” therapy principle. *Social Work*, 10(2), 27–32
- Rook, K.S. (1984). The negative side of social interaction: impact on psychological well-being. *J Pers Soc Psychol*, 46, 1097–108
- Rosenhan, D. L. (1970). The natural socialization of altruistic autonomy. In J. Macauley, L. Berkowitz (Eds.). *Altruism and helping behavior* (pp.251-268). Orlando, FL: Academic Press
- Ryff, C. D., Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39
- Schwartz, C., Meisenhelder, J. B., Ma, Y., Reed, G. (2003). Altruistic social interest behaviors are associated with better mental health. *Psychosomatic Medicine*, 65, 778–785.
- 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 Happiness Studies*, 10, 431–448
- Scott, G., Ciarrochi, J., Deane, F. P. (2004). Disadvantages of being an individualist in an individualistic culture: Idiocentrism, emotional competence, stress, and mental health. *Australian Psychologist*, 39(2), 143-153

- Sheldon, K. M., Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need-satisfaction, and longitudinal well-being: The Self Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497
- Snyder C. R.; Harris, C.; Anderson, J. R. ve diğeri. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 4, 570-585.
- Spek, V., Nyklicek, I., Cuijpers, P., Pop, V. (2008). Predictors of outcome of group and internet-based cognitive behavior therapy. *Journal of Affective Disorders*, 105, 137-145.
- 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.
- Strobel, A., Anacker, K., Enge, S., Reif, A., Lesch, K. (2014). Dopamine D4 receptor gene variation influences self-reported altruism. *Personality and Individual Differences*, 60, 11-11
- Sungur, M. Z. (1999). İkincil Travma ve Sosyal Destek. *Klinik Psikiyatri*, 2, 105 – 108.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., Sears, D. O. (2010). *Sosyal psikoloji*. İmge Kitabevi Yayınları, İstanbul
- Tekeş, B., Hasta, D. (2015). Özgeciliğin ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 3(6), 55-75
- Thoits, P. A., Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and wellbeing. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(2), 115 – 131.
- Thomas, P. A. (2010). Is it better to give or to receive? Social support and the well-being of older adults. *Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 65B(3), 351-357
- Timuçin, A. (2004). *Felsefe sözlüğü*. Bulut Yayınları, İstanbul
- Turner, R.J., Lloyd, D.A., Roszell, P. (1999). Personal resources and the social distribution of depression. *AmJ Community Psychol*, 27, 643-672
- Türkçapar, M. H., Erkmén, M., Çakıcı Baş, C., Kavaklıoğlu, D. (2018). *Klinik uygulamada bilişsel-davranışçı terapi: Depresyon*. Epsilon Yayınları, İstanbul
- Unger, L. S. (1991). Altruism as a Motivation to Volunteer. *Journal of Economic Psychology*, 12(1), 71-100
- Ümmet, D., Ekşi, H. ve Otrar, M. (2013). Özgeciliğin (Altruizm) Ölçeği geliştirme çalışması. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11(26), 301-321
- VandenBos, G.R.(Editor) (2007). *American Psychological Association Dictionary of Psychology*. American Psychological Association, Washington DC

- Yavuzer, H., İşmen-Gazioğlu, E., Yıldız, A., Demir, Ş., Meşeci, F., Kılıçaslan, A. vd. (2006). Öğretmen özgeçiliği ölçeği: Geliştirme, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 6(3), 947 - 972.
- Yazgan-İnanç, B. ve Yerlikaya, E. (2010). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları
- Yuan, A. S. V. (2007). Perceived age discrimination and mental health. *Social Forces*, 86, 291–311.
- Zenmore, S. E., Pagano, M. E. (2008). Kickbacks from helping others: Health and recovery. In M. Galanter & L. A. Kaskutas (Eds.) *Research on Alcoholics Anonymous and spirituality in addiction recovery*, New York, New York: Springer Science
- Zuffianò, A., Alessandri, G., Luengo Kanacri, B. P., Pastorelli, C., Milioni, M., Ceravolo, R., . . . Caprara, G. V. (2014). The relation between prosociality and self-esteem from middle-adolescence to young adulthood. *Personality and Individual Differences*, 63, 24-29
- 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
- Wilson, J., Musick, M. (2003). Doing well by doing good: Volunteering and occupational achievement among american women. *The Sociological Quarterly*, 44(3), 433-450.
- Wilson, J. (2000). Voluntering. *Annual Review of Sociology*, 26(1), 215-240.
- Wilson, J. (2012). Volunteerism research: A review essay. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 41(2), 176-212.
- Wright, B. C. (2013). *Altruism and depression: Exploring this relationship and the mechanisms behind it*. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global. (1617957215).

EK A

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Katılımcı için Bilgiler:

Tarih:/...../.....

Araştırma için sizden yapmanızı istediğimiz, elinizdeki formlardaki her soruyu tek tek okuyarak bütün soruları eksiksiz ve içtenlikle cevaplamanızdır. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katılmanız halinde kişisel bilgilerinizin gizliliğine saygı gösterilecek, araştırma sonuçlarının bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında da özenle korunacaktır. Veriler, kimlik bilgileriniz gizli kalmak koşuluyla yalnız bilimsel amaçla kullanılacaktır.

Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Herhangi bir sorunuz olduğu takdirde caglanurnacaroglu@gmail.com adresinden sorularınızı iletebilirsiniz.

Bu yazıyı okuduktan sonra araştırmamıza gönüllü olarak katılmak istiyorsanız aşağıdaki onay bölümünü doldurunuz ve imzalayınız.

Katılımcının Beyanı:

Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'nda Çağla Nacaroglu tarafından yürütülen bu çalışma hakkında verilen yukarıdaki bilgileri okudum. Yapılan tüm açıklamaları ayrıntıları ile anlamış bulunuyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Bu koşullarla söz konusu araştırmaya kendi isteğimle katılmayı kabul ediyorum.

Tarih:/...../.....

Katılımcı Adı Soyadı:

Tel:

İmza:

Araştırmacı Adı Soyadı:

Tel:

İmza:

EK B

SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLER VE VERİ FORMU

DEMOGRAFİK BİLGİLER

Yaş:

Eğitim Durumu: İlkokul Ortaokul Lise Üniversite
 Yüksek lisans / Doktora

Çalışıyor musunuz: Evet Hayır

Meslek:

Gelir Düzeyi: Düşük Orta Yüksek

Medeni Durum: Evli Bekar Boşanmış Dul

Çocuğunuz Var mı: Hayır Evet (Kaç tane:)

Genel Bilgiler:

1. Haftanın kaç günü onkoloji hastalarıyla çalışıyorsunuz?
.....
2. Burada çalışmak hayatınıza anlam ve amaç katıyor mu?
 Oldukça Kararsızım Hiç
3. Burada çalışmanın hayata karşı memnuniyetinizi arttırdığını düşünüyor musunuz?
 Oldukça Kararsızım Hiç
4. Hastalarla çalışırken fiziksel olarak genelde nasıl hissediyorsunuz?
 Vücutta hissedilen ağırlarda azalma Yorgun Diğer zamanlarla aynı
 Vücutta hissedilen ağırlarda artma Güçlü
5. Hastalarla çalışırken duygusal olarak genelde nasıl hissediyorsunuz?
 Daha güçlü ve enerjik Daha üzgün ve depresif Diğer zamanlarla aynı

6. Siz veya ailenizden biri herhangi bir onkolojik hastalık geçirdi mi?

Hayır

Evet

7. Herhangi bir psikiyatrik tanınız var mı?

Hayır

Evet

EK C

ÖZGECİLİK ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatli bir şekilde okuyarak her bir ifadenin size ne derecede uygun olduğuna karar verip 1 ile 5 arasındaki rakamlardan birisini işaretleyiniz.		Hiçbir Zaman	Nadiren	Arada Sırada	Sıklıkla	Her Zaman
Maddeler						
1	Bir yabancıya aracımı kardan çıkarması için yardım ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Bir yabancıya yol tarif ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3	Bir yabancıya parasını bozarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4	Bir hayır işi için para yardımında bulunurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5	İhtiyacı olan ya da benden isteyen bir yabancıya para veririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6	Bir hayır işi için eşya ya da giysi bağışlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7	Bir hayır işi için gönüllü olarak çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8	Kan bağışlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9	Bir yabancıya eşyalarını taşımasında yardım ederim (ör.Kitap,koli vb.)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10	Bir yabancı için asansörün kapısını açık tutarak bekletirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11	Bir sırada (örneğin, fotokopi makinesi, market vs.) başkasının önüne geçmesine izin veririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12	Bir yabancıyı arabamla bir yere götürürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13	Bir bankada ya da markette satış sorumlusu benden daha az ücret aldığıında onu uyarırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14	İyi tanımadığım bir komşuma benim için değeri olan bir şeyi ödünç veririm (ör., tabak, araç gereç vs.).	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15	Hayır işi için satılan kart vb. ürünleri iyi bir neden için olduğu düşüncesiyle satın alırım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16	Ondan iyi olduğum konularda çok da yakın olmadığım bir okul arkadaşına ödevini yapmasına yardım ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17	Benden istemese bile komşumun evcil hayvanına ya da çocuğuna karşılık beklemeden bakıveririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18	Yaşlı ya da engelli bir yabancıya caddeyi karşıdan karşıya geçmesi için yardım teklif ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19	Otobüs ya da metroda ayakta duran bir yabancıya yerimi vermeyi teklif ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20	Bir tanıdığa evini taşımasında yardım ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

EK D

BECK DEPRESYON ENVANTERİ

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (X) işareti koyunuz.

- 1)
 - a. Kendimi üzgün hissetmiyorum
 - b. Kendimi üzgün hissediyorum
 - c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum
 - d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum
- 2)
 - a. Gelecekte umutsuz değilim
 - b. Gelecek konusunda umutsuzum
 - c. Gelecekte beklediğim hiç bir şey yok
 - d. Benim için bir gelecek olmadığı gibi bu durum değişmeyecek
- 3)
 - a. Kendimi başarısız görmüyorum
 - b. Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır
 - c. Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığımın olduğunu görüyorum
 - d. Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum
- 4)
 - a. Her şeyden eskisi kadar doyum (zevk) alabiliyorum
 - b. Her şeyden eskisi kadar doyum alamıyorum
 - c. Artık hiçbir şeyden gerçek bir doyum alamıyorum
 - d. Bana doyum veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı
- 5)
 - a. Kendimi suçlu hissetmiyorum
 - b. Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor
 - c. Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum
 - d. Kendimi her an için suçlu hissediyorum
- 6)
 - a. Cezalandırılıyormuşum gibi duygular içinde değilim
 - b. Sanki bazı şeyler için cezalandırılabilmişim gibi duygular içindeyim
 - c. Cezalandırılacakmışım gibi duygular yaşıyorum
 - d. Bazı şeyler için cezalandırılıyorum

- 7) a. Kendimi hayal kırıklığına uğratmadım
b. Kendimi hayal kırıklığına uğrattım
c. Kendimden hiç hoşlanmıyorum
d. Kendimden nefret ediyorum
- 8) a. Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum
b. Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum
c. Kendimi hatalarım için her zaman suçluyorum
d. Her kötü olayda kendimi suçluyorum
- 9) a. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok
b. Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum ama böyle bir şey yapamam
c. Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim
d. Eğer bir fırsatını bulursam kendimi öldürürüm
- 10) a. Herkesten daha fazla ağladığımı sanmıyorum
b. Eskisine göre şimdilerde daha çok ağlıyorum
c. Şimdilerde her an ağlıyorum
d. Eskiden ağlayabilirdim. Şimdilerde istesem de ağlayamıyorum
- 11) a. Eskisine göre daha sinirli veya tedirgin sayılmam
b. Her zamankinden biraz daha fazla tedirginim
c. Çoğu zaman sinirli ve tedirginim
d. Şimdilerde her an için tedirgin ve sinirliyim
- 12) a. Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim
b. Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim
c. Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim
d. Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı
- 13) a. Eskisi gibi rahat ve kolay kararlar verebiliyorum
b. Eskisine kıyasla şimdilerde karar vermeyi daha çok erteliyorum
c. Eskisine göre karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum
d. Artık hiç karar veremiyorum
- 14) a. Eskisinden daha kötü bir dış görünüşüm olduğumu sanmıyorum
b. Sanki yaşlanmış ve çekiciliğimi kaybetmişim gibi düşünüyor ve üzülmüyorum
c. Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan ve beni çirkinleştiren değişiklikler olduğumu hissediyorum
d. Çok çirkin olduğumu düşünüyorum
- 15) a. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum
b. Bir işe başlayabilmek için eskisine göre daha çok çaba harcıyorum
c. Ne olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum
d. Artık hiç çalışmıyorum

- 16) a. Eskisi kadar kolay ve rahat uyuyabiliyorum
b. Şimdilerde eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum
c. Eskisine göre bir veya iki saat erken uyanıyor, tekrar uyumakta güçlük çekiyorum
d. Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum
- 17) a. Eskisine göre daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum
b. Eskisinden daha çabuk ve kolay yoruluyorum
c. Şimdilerde neredeyse her şeyden, kolayca ve çabuk yoruluyorum
d. Artık hiçbir şey yapamayacak kadar yorgunum
- 18) a. İştahım eskisinden pek farklı değil
b. İştahım eskisi kadar iyi değil
c. Şimdilerde iştahım epey kötü
d. Artık hiç iştahım yok
- 19) a. Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi/aldığımı sanmıyorum
b. Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım
c. Son zamanlarda beş kilodan fazla kaybettim/aldım
d. Son zamanlarda yedi buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım
- 20) a. Sağlığım beni pek endişelendirmiyor
b. Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sıkıntılarım var
c. Ağrı sızı gibi bu sıkıntılarım beni çok endişelendiriyor
d. Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki başka bir şey düşünemiyorum
- 21) a. Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok
b. Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum
c. Şimdilerde cinsellikle pek ilgili değilim
d. Artık cinsellikle hiçbir ilgim kalmadı

EK E

BİLİŞSEL ÜÇLÜ ENVANTERİ

Bu envanter insanların zaman zaman sahip oldukları farklı düşünceleri listelemektedir.

Bu düşüncelerin her biri için, fikrinizi en iyi tanımlayan cevabı yuvarlak içine alarak buna ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Her düşünce için sadece bir cevap seçtiğinizden emin olunuz. Maddeleri **SU ANKI** düşünçenize göre cevaplayınız

CEVAPLAMA KODLARI: Fikrinizi en iyi tanımlayan cevabı yuvarlak içine alınız. Her düşünce için sadece bir cevap seçiniz. Maddeleri ŞU ANKI düşünçenize göre cevaplayınız.

	Hiç Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Çoğunlukla Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Birçok beceri ve yeteneğim var.	1	2	3	4	5	6	7
2. İşim (ev işi, okul ödevi, günlük işler) zevksiz.	1	2	3	4	5	6	7
3. İnsanların çoğu arkadaş canlısı ve yardımsever.	1	2	3	4	5	6	7
4. Benim için bir şeylerin yolunda gitme ihtimali yok.	1	2	3	4	5	6	7
5. Başarısızım.	1	2	3	4	5	6	7
6. İleride başıma gelecek iyi şeyleri düşünmeyi severim.	1	2	3	4	5	6	7
7. İşimi (meslek, okul ödevi, ev işi) yeterli bir şekilde yapıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
8. Tanıdığım insanlar ihtiyacım olduğunda bana yardım ederler.	1	2	3	4	5	6	7
9. Bundan birkaç yıl sonra benim için herşeyin çok iyi olacağını bekliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
10. Şimdiye kadarki önemli ilişkilerimin hemen hemen hepsini mahvettim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Gelecekte beni birçok heyecan bekliyor.	1	2	3	4	5	6	7
12. Günlük aktivitelerim eğlenceli ve tatminkardır.	1	2	3	4	5	6	7
13. Hiçbir şeyi doğru yapamam.	1	2	3	4	5	6	7
14. İnsanlar beni severler.	1	2	3	4	5	6	7

	Hiç Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Ne Katılmıyorum Ne Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Çoğunlukla Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
15. Hayatımda olmasını beklediğim hiçbir şey kalmadı.	1	2	3	4	5	6	7
16. Şu anki sorunlarım ya da endişelerim öyle ya da böyle hep olacak	1	2	3	4	5	6	7
17. Tanıdığım diğer insanlar kadar yeterliyim.	1	2	3	4	5	6	7
18. Dünya çok düşmanca bir yer.	1	2	3	4	5	6	7
19. Geleceğim hakkında umutlu olmak için hiçbir nedenim yok.	1	2	3	4	5	6	7
20. Hayatımdaki önemli insanlar yardımsever ve destekleyicidir.	1	2	3	4	5	6	7
21. Kendimden nefret ederim.	1	2	3	4	5	6	7
22. Problemlerimin üstesinden geleceğim.	1	2	3	4	5	6	7
23. Kötü şeyler başıma çok gelir.	1	2	3	4	5	6	7
24. Sevecen ve destekleyici bir eşim ya da arkadaşım var.	1	2	3	4	5	6	7
25. Birçok şeyi iyi yapabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
26. Geleceğim üzerinde düşünemeyeceğim kadar berbat.	1	2	3	4	5	6	7
27. Ailem bana ne olduğunu umursamaz.	1	2	3	4	5	6	7
28. Gelecekte benim için herşey yolunda gidecek.	1	2	3	4	5	6	7
29. Birçok önemli şeyden dolayı suçluyum.	1	2	3	4	5	6	7
30. Ne yaparsam yapayım, insanlar ihtiyacım olan şeyleri elde etme zorlaştırırlar.	1	2	3	4	5	6	7
31. Ben değerli bir insanım.	1	2	3	4	5	6	7
32. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.	1	2	3	4	5	6	7
33. Kendimi beğeniyorum.	1	2	3	4	5	6	7
34. Birçok zorlukla karşı karşıyayım.	1	2	3	4	5	6	7
35. Kişiliğimde ciddi kusurlar var.	1	2	3	4	5	6	7
36. Yıllar geçtikçe, hoşnut ve tatminkar olacağımı bekliyorum.	1	2	3	4	5	6	7

Özgeçmiş

Çağla Nacaroğlu 18 Ekim 1992 yılında İstanbul'da doğdu. 2010 yılında Işık Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü'ne tam burslu olarak kabul edildi. 2015 yılında ise bu bölümden üçüncülük derecesi ile mezun oldu. Lisans eğitimi süresince Işık Üniversitesi'nde çalışma bursu kapsamında bölüm hocalarıyla çalışma imkanı buldu. Ekip Norma Razon Çocuk, Genç ve Aile Danışmanlık Merkezi'nde stajyer olarak görev aldı. Lisans eğitimini tamamladıktan sonra Özel Bir Umut Özel Eğitim ve Rehabilitasyon merkezinde Psikolog olarak çalıştı. Yüksek lisans programı için Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yetişkin Alt Dal Tezli Programı'na 2018 yılında kabul aldı. Lisans süresince Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde, yüksek lisans süresince ise Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde klinik stajlarını tamamladı. Yüksek lisansının son senesinde süpervizyon altında danışan görmeye başladı.