

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**SOSYAL FAYDA PROJELERİNDE GÖNÜLLÜ ÇALIŞAN
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MUTLULUK VE
PSİKOLOJİK YARDIM ARAMAYA GÖNÜLLÜLÜK
DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan :

Elif ÇOLAK

İstanbul, 2018

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**SOSYAL FAYDA PROJELERİNDE GÖNÜLLÜ ÇALIŞAN
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MUTLULUK VE
PSİKOLOJİK YARDIM ARAMAYA GÖNÜLLÜLÜK
DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan :

Elif ÇOLAK

Öğrenci No:

140790142

Danışman:

Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT

İstanbul, 2018

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Sosyal Fayda Projelerinde Gönüllü Çalışan Üniversite Öğrencilerinde Mutluluk ve Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük Düzeylerinin Değerlendirilmesi**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım 09/01/2018.

Elif ÇOLAK



T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ,
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

09/01/2018

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden **140790142** numaralı **Elif ÇOLAK**'ın "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Sosyal Fayda Projelerinde Gönüllü Çalışan Üniversite Öğrencilerinde Mutluluk Ve Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük Düzeylerinin Değerlendirilmesi*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 18.07.2017 tarih ve 2017/27 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin (c) bendi gereğince (50..) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında *oyçokluğu/oybirliği* ile *Kabul/Red veya Düzeltme* kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT
(Beykent Üniversitesi)



ÜYE
Yrd. Doç. Dr. Hüseyin EBADİ
(Beykent Üniversitesi)




Yrd. Doç. Dr. Melek ASTAR
(FSM Vakıf Üniversitesi)

serh ay

TEŞEKKÜR

Çalışmanın planlanma aşamasında ve tamamlanmasında çalışma boyunca yardımını, desteğini benden esirgemeyen, her aşamasında sabırla yol gösteren danışman hocam Prof. Dr. M. Kerem Doksat 'a teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim.

Araştırmanın sağlığı açısından anket çalışmama katılan her biri çok kıymetli gönüllü üniversite öğrencilerine, çalışmalarımın her aşamasında benden desteğini esirgemeyen Hafize Albayrak'a, veri toplama aşamasında Emine Satılmış'a, teşekkürlerimi bir kez daha ifade etmek isterim.

Hayatımın her döneminde benden maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen, karşılıksız sevgi gösteren, hayatımı kolaylaştıran babam Salim Çolak 'a, annem Zehra Çolak 'a en derin şükranlarımı bir borç bilirim. Manevi destek ve dualarıyla yanımda olan sevgili kardeşlerim ve tüm değerli arkadaşlarıma tez sürecindeki desteklerini her daim hissettiğim için teşekkürlerimi sunarım.

Elif ÇOLAK

09.01.2018

Adı ve Soyadı : Elif ÇOLAK
Danışmanı : Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans, 2018
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Gönüllü, Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük, Mutluluk

ÖZ

SOSYAL FAYDA PROJELERİNDE GÖNÜLLÜ ÇALIŞAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MUTLULUK VE PSİKOLOJİK YARDIM ARAMAYA GÖNÜLLÜLÜK DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Ait olunan toplumun gelişmesine katkıda bulunmanın vermiş olduğu haz ve elde edilen manevi doyum sayesinde gönüllülük yaşamın bir parçası haline gelebilmektedir. Gönüllü olarak çalışmalara katılmak bireylerin çekingenliklerini atmasını ve sosyal cesaretlerinin artmasını sağlar ve bu kazanımlar sayesinde bireylerin psikolojik yardım aramaya gönüllü olmak düzeyleri de yükselir. Bu çalışmanın amacı da sosyal fayda sağlayan vakıf kuruluşlarında gönüllü olarak çalışan üniversite öğrencilerinin mutluluk ve psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ek olarak, araştırmada öğrencilerin cinsiyet, yaş, gönüllü oldukları vakıf kuruluşları gibi değişkenlerin mutluluk ve psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmaya İstanbul ilindeki sosyal fayda sağlayan kuruluşlarda gönüllü olarak çalışan 100 üniversite öğrencisi alınmıştır. Aynı zamanda üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerini öğrenmek adına Kişisel Bilgi Formu ve değişkenleri ölçmek adına da Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde Mann Whitney U, Kruskal Wallis H ve Spearman Korelasyon Testleri kullanılmıştır.

Araştırmada sosyo-demografik özelliklere göre bakıldığında; kadınların mutluluk ölçeğinden aldıkları puanları erkeklerin mutluluk ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu ve üniversite öğrencilerinin yaşları arttıkça psikolojik yardım aramaya gönüllük ölçeğinden aldıkları puanlarında artmakta olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Araştırmada yer alan öğrencilerin kaçınıcı sınıfta okudukları, herhangi bir işte çalışıp çalışmadıkları gibi sosyo-demografik özelliklere göre de anlamlı sonuçlar elde edilmemiştir.

Araştırmanın sonunda yer alan tartışma bölümünde bulgulara dayalı olarak araştırmacılara ve alanda çalışan psikolojik danışmanlara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Name and Surname : Elif ÇOLAK
Supervisor : Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT
Degree and Date : Master, 2018
Major : Clinical Psychology
Key Words : Voluntary, Willingness to Receive Psychological Support,
Happiness

ABSTRACT

EXAMINING THE LEVELS OF HAPPINESS AND WILLINGNESS TO RECEIVE PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR UNIVERSITY STUDENTS WHO WORK VOLUNTARILY IN SOCIAL BENEFIT PROJECTS

Under favour of the pleasure from contributing to development of society and obtained spritual satisfaction, volunteering can become a part of life. Voluntary participation to works provide throwing shyness off for individuals and increase their social courage, and these gains increase individuals' voluntary levels for psychological support receivment. This study's aim was to reveal the relationship between the levels of happiness and willingness to receive psychological support for university students who worked voluntarily in social benefit foundations. Besides, the effects of variables such as students' sex, age, foundations that they have been volunteered, on levels of happiness and willingness to receive psychological support had been examined. 100 students who worked voluntarily in social benefit foundations in Istanbul had participated in the research. In order to identify demographic characteristics of students, Personal Information Form, and to evaluate variables, Willingness to Receive Psychological Support Scale and Oxford Happiness Scale were applied by the researcher. Mann Whitney U, Kruskal Wallis H and Spearman Correlation Tests were used in the analysis of data.

When the socio-demographic characteristics were analyzed, it was found out that women had higher scores on happiness scale than men, and as university students' age increased, their scores on willingness to receive psychological support scale also increased. There were no significant results for socio-demographic features that took part in the research, such as students' grades or their job status.

Suggestions were made in the discussion section for investigators, consulting psychologists in the field and families in the light of the study results.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

ÖZ	i
ABSTRACT	ii
TABLolar LİSTESİ	vi
SİMGELER LİSTESİ	viii
KISALTMALAR	ix
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL TEMEL BİLGİLER VE İLGİLİ LİTERATÜR

1.1.Gönüllülük	4
1.1.1.Bireyleri Gönüllü Olmaya Yönelten Faktörler	5
1.1.2.Gönüllülüğün Bireysel Etkileri	6
1.1.3.Gönüllü Olma veya Olmamanın Nedenleri	7
1.1.4.Gönüllü Faaliyetlerin Toplum ve Birey Üzerine Etkileri	8
1.2.Mutluluk	10
1.2.1.Mutluluk Kuramları	11
1.2.2.Mutluluğun Belirleyicileri	12
1.2.3.Mutluluk Stratejileri	15
1.2.4.Mutluluk ve Öznel İyi Oluş	16
1.2.5.Mutluluk ile İlgili Yapılan Çalışmalar	18
1.3.Psikolojik Yardım Arama	19
1.3.1.Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük	23
1.3.2.Psikolojik Yardım Arama ile İlgili Gerçekleştirilmiş Çalışmalar	24

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı	26
2.2. Araştırmanın Önemi	27
2.3. Araştırmanın Problem ve Alt Problemleri	27
2.3.1. Alt Problemler	27
2.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	28

2.5. Araştırmanın Modeli.....	28
2.6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	28
2.7. Sayıtlılar.....	29
2.8. Veri Toplama Araçları.....	29
2.8.1. Kişisel Bilgi Formu:.....	29
2.8.2. Oxford Mutluluk Ölçeği:	29
2.8.3. Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllü Ölçeği:	30
2.9. İstatistiksel Analizler	30

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1 Üniversite Öğrencilerinin Demografik Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri.....	32
3.2 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük ve Mutluluk Ölçeklerine İlişkin Betimleyici İstatistikleri	34
3.3 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük ve Mutluluk Düzeylerinin Kişisel ve Demografik Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	34
3.3.1 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük ve Mutluluk Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	34
3.3.2 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük ve Mutluluk Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Üniversite Öğrencilerinin Yaşlarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	35
3.3.3 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük ve Mutluluk Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Öğrencilerin Herhangi Bir İşte Çalışıp Çalışmadıklarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	36
3.3.4 Üniversite Öğrencilerinin Kaçıncı Sınıfta Okuduklarına Göre Grupların Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	37
3.3.5 Üniversite Öğrencilerinin Gönüllü Oldukları Vakıf Kuruluşlarına Göre Grupların Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması.....	38

3.3.6 Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Öğrencilerin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük Düzeylerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	39
3.3.7 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük Ölçeğinden Aldıkları Puanların Öğrencilerin Mutluluk Düzeylerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	40
3.4 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük Ölçeğinden Aldıkları Puanlar ile Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular	41
3.5. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanların Öğrencilerin Mutluluk Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanlar Üzerinde Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	41
3.6. Araştırmanın Sonuçları	42

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA ve ÖNERİLER

4.1.Tartışma	43
4.2. Öneriler	46
4.3.Sonuç	46
KAYNAKÇA	47
EKLER.....	53
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu (KBF).....	53
Ek 2. Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük Ölçeği (PYAGÖ)	54
Ek 3. Oxford Mutluluk Ölçeği.....	56
ÖZGEÇMİŞ	58

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa No:

Tablo 3.1: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=100)	32
Tablo 3.2: Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük ve Mutluluk Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı.....	34
Tablo 3.3: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Grupların Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması.....	35
Tablo 3.4: Üniversite Öğrencilerinin Yaşları ile Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük ve Mutluluk Ölçeklerinden Aldıkları Puanları Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi	36
Tablo 3.5: Üniversite Öğrencilerinin Herhangi Bir İşte Çalışıp Çalışmadıklarına Göre Grupların Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması.....	37
Tablo 3.6: Üniversite Öğrencilerinin Kaçınıcı Sınıfta Okuduklarına Göre Grupların Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	38
Tablo 3.7: Üniversite Öğrencilerinin Gönüllü Oldukları Vakıf Kuruluşlarına Göre Grupların Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması.....	39
Tablo 3.8: Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük Düzeylerine Göre Grupların Mutluluk Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	40
Tablo 3.9: Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Düzeylerine Göre Grupların Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	40

Tablo 3.10: Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük Ölçeğinden Aldıkları Puanlar ile Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanları Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi	41
Tablo 3.11: Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanların Öğrencilerin Mutluluk Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanlar Üzerinde Etkisinin İncelenmesi	42

SİMGELER LİSTESİ

N: Denek Sayısı

p: Anlamlılık Düzeyi

r: Korelasyon Değeri

SD: Serbestlik Değeri

SO: Sıra Ortalaması

ST: Sıra Toplamı

U: Mann Whitney U Testi Değeri

X²: Kruskal Wallis H Testi Değeri

KISALTMALAR

KBF : Kişisel Bilgi Formu

OMÖ : Oxford Mutluluk Ölçeği

PYAGÖ : Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük Ölçeği

SPSS : Statistical Pack age for Social Sciences



GİRİŞ

Eğitim sistemimizin sınavlar üzerine inşa edilmesi nedeniyle pek çok insan mikro çevresi dışında kalan dünya ile üniversiteye başladığı zaman tanışmaktadır. Üniversiteye yerleşene kadar ilk ve en büyük kaygısı sınavları başarıyla geçmektir. Dünyaya ve geniş çevreye daha geniş bir pencereden bakmaya başlayan bireyin özellikle kendisinin yardımıyla bazı sorunların aşılabileceğini fark etmesi önemli bir dönüm noktasıdır. Bu farkındalık oluştuktan sonra yani toplum içerisinde dezavantajlı grupların hayatlarının daha iyi hale gelebilmesinin ve toplumun gelişmesinin bireysel katkılar ile gerçekleşebileceğini görmesinin ardından bir arayışa girmesi olasıdır. Bu arayış sonucunda toplumsal fayda sağlayan organizasyonlara dahil olması daha önce deneyimlemediği bir değişiklik yaratacaktır. Bir başkasına karşılık beklemeksizin fayda sağlama çabasının, gönüllü eylemde bulunmanın insan üzerindeki etkileri incelenmelidir.

Varoluşundan bugüne insanın ulaşmak istediği en büyük amaç mutluluk olmuştur (Sayar, 2013). Mutluluk, Bradburn tarafından Aristoteles'in "eudaimonia" kavramına atıfla pozitif ve negatif duyguların dengelenmesi ile elde edilen psikolojik iyi oluş hali olarak tanımlanmıştır. Diener (1984) ise mutluluğu olumlu duyguların olumsuz duygulara oranla daha fazla olması olarak açıklamıştır (Şimşek, 2006).

Bireyin mutluluk seviyesini belirleyen en önemli etmenlerin başında zorlu yaşam koşulları karşısında güçlü kalabilmesi, yani psikolojik sağlamlığını koruyabilmesi gelmektedir. Psikolojik sağlamlık durumu olumsuzluk durumlarında koruyucu faktörler ile risk faktörlerinin etkileşmesi sonucu ortaya çıkan süreç içinde, kişinin yaşamında beliren bu değişikliğe uyum göstermesini içermektedir (Kararımak, 2006). Bu durum neticesinde, kişinin hayatında karşılaştığı zorlu olaylarla baş edebilme yeteneği bu kavramın önemli bir göstergesi olmaktadır.

Problemler ile baş edilebilmesinde ve çözümünde yardım aramaya yönelik tutumlar çok önemli rol oynar. Yardım aramaya gereksinim durumu, yardım kaynaklarının kimler olduğuna göre şekillenir ve kişilerin gönüllü olup olmamasına göre profesyonel yardım aramaya doğru yönelebilir. Ancak kişiler ihtiyaç duydukları halde profesyonel yardıma gönüllü olmayabilirler (Türküm, 2001).

Türkiye’de bugüne kadar yapılan en kapsamlı araştırma olan Türkiye Ruh Sağlığı Profili Araştırması sonuçlarına göre, 18 yaş üstü nüfusta ruhsal bozuklukların görülme sıklığının %17.2 ve buna rağmen araştırmanın yürütüldüğü dönemde son bir yıl içinde tedaviye başvuru oranının %4.7 gibi düşük bir oranda olduğu saptanmıştır (Erol ve ark., 1998). Arslantaş ve ark. (2011) tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise, problem çözümü için aile üyelerine başvuracağını belirtenlerin oranı %57, arkadaşlara başvuracağını belirtenlerin oranı %31 psikiyatristlere başvuracağını belirtenlerin oranı ise %15 olarak bulunmuştur (Arslantaş ve ark., 2011).

Psikolojik yardıma ihtiyaç duymasına rağmen bireyler; ihtiyaçlarına nazaran çok daha az ruh sağlığı hizmeti almaya yönelmektedirler. Türkiye’de psikolojik yardım arama ihtiyacı ile psikolojik yardım aramaya yönelme oranının paralel olmadığı söylenebilir. Psikolojik yardım ihtiyacı belirten bireylerin dahi, bu ihtiyacının karşılanmasına yönelik davranışlara yönelmediği, bir başka deyişle psikolojik yardım aramaktan kaçındıkları görülmektedir (Kızıldağ ve ark., 2012).

Bu çalışmada herhangi bir maddi karşılık beklemeksizin başkalarına yardım sağlamaya çalışmanın bireylerin psikolojik yardım arama davranışlarına ve mutluluk düzeylerine etkisi inceleme konusu yapılmıştır.

Araştırmanın Konusu

Bu çalışmada toplumsal fayda amacı taşıyan organizasyonlarda gönüllü çalışmanın bireyin mutluluk düzeyi ve psikolojik yardım alma tutumu üzerine etkisi inceleme konusu yapılmıştır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı; toplumsal meselelere bireysel olarak duyarlılık gösteren, başka insanların ve dolayısıyla tüm insanlığın iyilik hali için gönüllülük arz eden organizasyon ve projelerde yer alan kadın ve erkeklerin, mutluluk düzeylerinin ve psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerinin birbirinden farklı oluşu ve sonuç olarak toplumda gönüllü olan üniversite öğrencilerinin mutluluk ve psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Bu araştırma, sonuçları itibarı ile sadece kişiyi değil, tüm toplumu ilgilendiren gönüllülük olgusunun önemi hakkında toplumda bir farkındalık yaratması açısından önemlidir.

Tanımlar

Gönüllü: Hiç bir çıkarı olmadan kendi arzusu doğrultusunda bir işi yapan kişidir. İngilizce'deki “volunteer” kelimesi, gönüllü kuruluşlar bağlamında Türkçe karşılık olarak, “gönüllü, gönüllü olmak, bir işi gönüllü olarak yapan kimse” gibi ifadelerle gelmektedir (Özmutaf, 2007).

Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük: Bir bireyin yardım arama gönüllüğü kişinin yardım almaya tutumu ve inancı şeklinde ifade edilmektedir. Yardım aramaya olumlu tutum sergileyen bireyler yardım aramaya da gönüllü olmakta olduğu şeklinde tanımlanmaktadır (Kaniasty ve Norris, 2000).

Mutluluk: Bu kavram psikologlar tarafından öznel iyi oluş olarak da ifade edilmektedir. Bireyin kendi yaşamını değerlendirmesi ve yargı bildirmesi anlamına gelmektedir (Yetim, 2001). Kişilerin öznel olarak hayatlarını değerlendirmeleri sonunda ortaya çıkan iyilik hali olarak ifade edilmektedir (Diener ve Ryan, 2009).

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL TEMEL BİLGİLER VE İLGİLİ LİTERATÜR

Bu bölümde gönüllülük, mutluluk ve psikolojik yardım arama ile ilgili genel bilgiler sunulacaktır.

1.1.Gönüllülük

Gönüllülük; kişinin maddi bir karşılığı olmaksızın kendisi dışında birilerine yarar sağlamak için doğru olduğunu var saydığı eylemleri gerçekleştirmesi şeklinde tanımlanabilir (Özmutaf, 2012). Gönüllülük iktisadi açıdan ücretsiz olarak görülen iş olarak kabul edilir (Çevik, 2012). Birleşmiş Milletler Gönüllüleri (2011) gönüllüğü içinde bulunulan toplumun yaşamında söz sahibi olmanın bir yolu olarak görmektedir ve bu sayede bireylerin aidiyet hissi yaşadıklarını vurgulamaktadır.

Gönüllülük, bireylerin içinde yaşadıkları topluma dahil olma ve diğerleri için önemli olduklarını hissetme gereksinimleriyle ilgilidir. Böylece insan ilişkilerinin temel bir dışavurumu olarak algılanabilmektedir (Birleşmiş Milletler Gönüllüleri, 2011). Kişinin kendi hür iradesi ile hem gönüllüye hem de hizmet sağladığı kişiye karşılıklı fayda sağlayan, herhangi bir maddi kazanç beklentisi içine girmeden yapılan faaliyetlerin tümü olarak açıklanabilmektedir.

İlsay (1990)'e göre gönüllülük, yaygın ve örgün olarak ikiye ayrılmaktadır. Bir gönüllü kuruluş tarafından belirlenen sosyal ihtiyaca ya da ihtiyaçlara yönelik koordine edilen bir biçimde gerçekleştirilen ve psikolojik ya da diğer faydalarla ödüllendirilen bir hizmet olarak tanımlanan gönüllülüğe yaygın gönüllülük, kendiliğinden gerçekleşen, sosyal ihtiyaç karşılığında bir hizmet ifadesi olan ve özgür bir biçimde, herhangi bir kuruluşa bağlı olmaksızın ve çoğunlukla ödül beklentisi olmadan gerçekleştirilen gönüllülüğe de örgün gönüllülük denilmektedir.

Gönüllüler; bir parçası oldukları toplumun ve geleceğin daha iyi olması adına sorumlu hisseden ve bu uğurda maddi imkanlarını, zaman, emek ve tecrübelerini paylaşan kimselerdir (Özgen, 2006). Gönüllüler kar amacı gütmeyen faaliyetlerini

sürdüren gönüllü kuruluşlarının en önemli unsuru olarak görülmekte ve çalıştıkları kuruluşun paydaş ağını ve faaliyet alanını genişletmeye yardımcı olmaktadır.

Gönüllüler, hoşgörü, deneyim, yardımlaşma, olumlu insani ilişkiler, eğitilmiş olma gibi özelliklere sahip olmanın yanında bu özellikte olmasalar da içinde yaşadıkları toplumda bir şeyler yapma isteğinde olan kişilerden de oluşabilmektedir (Güder, 2006). Bu bağlamda gönüllülük, toplumlarda bir uygarlık göstergesi olarak; maddi ve manevi gücün, toplumsal birlik ve beraberliğin bir göstergesi olarak görülmektedir.

1.1.1.Bireyleri Gönüllü Olmaya Yönelten Faktörler

Bireyleri gönüllü olmaya iten faktörler kişilere ve toplumlara göre farklılıklar gösterebilir olsa da temel olarak beş grupta toplanabilmektedir. Bunlar (Yaman, 2005):

Bireysel faktörler: Bireyin saygınlık görme ihtiyacı, kendine güven duyma isteği, takdir edilme ihtiyacı, yardımseverlik, model alınma duygusu, ekip içerisinde var olmanın verdiği haz, statü edinme, manevi gelişim ihtiyacı, yalnızlıktan ve can sıkıntısından kurtulma isteği bireysel faktörler arasındadır.

Sosyo-kültürel faktörler: Yeni arkadaş ve sosyal çevre edinme, yetenekleri, bilgi ve tecrübeleri paylaşma isteği, iletişimi geliştirme, sorumluluk alma, farklı statüde insanlarla tanışma, topluma karşı bir görevin yerine getirilmesi sosyo-kültürel faktörler arasındadır.

Ekonomik faktörler: Ulusal ve uluslararası kaynaklardan yapılan işe veya gerçekleştirilen projeye finansman sağlama, bireyin elindeki varlığı yararlı işlerde kullanma isteği ekonomik faktörlerin en temel olanlarıdır.

Yasal ve siyasi faktörler: Meslek odası vb. yasal bir topluluğa üye olma, desteklenen siyasi parti veya ideoloji için yandaş toplama bu faktörler arasındadır.

Diğer faktörler: Sosyal çevre ile veya sevilen biri ile aynı ortamı paylaşmak, iyi hissetmenin fiziksel sağlığa katkıları, öldükten sonra hatırlanma, aile geleneği veya inançsal etkenler diğer faktörler içine girmektedir.

1.1.2.Gönüllülüğün Bireysel Etkileri

Gönüllülük, bireyin topluma katılmasını sağlayan yollardan birisidir. Ortak bir hoşgörü ve karşılıklı sorumluluk duygusuna dayanan katılım, güven, dayanışma ve karşılıklı yarar sağlama; yönetişimin ve iyi yurttaşlığın temelini oluşturan ve birbirini destekleyen değerlerdir. Gönüllülük sürekli gelişerek, sosyalleşme ve içsel doyuma ulaşmadaki en kritik faaliyetlerden birisi olma özelliğini korumaktadır. Günümüzde, başkaları için düşünmek ve onlar için hareket etmek bir hayır faaliyeti değil, ihtiyaç olmaktadır (Birleşmiş Milletler Gönüllüleri, 2011).

Gönüllüler aşağıda belirtilen önemli işlevleri yerine getirmektedir (Tırnakçı, 2000):

- Finansal ihtiyaç,
- Düşünce ve emek gücü,
- Kamuoyu oluşturulmasını sağlamak,
- Statü sahibi bireyler ile ilişkiler kurmak,
- Gerçekleştirilen faaliyet ve amaçları hakkında sözcülük yapmak,

Gönüllülük, ihtiyacı olanlara yardım ulaşmasını sağlarken; gönüllüler özellikle daha korunmasız olanlara yardım etme şeklindeki temel bir arzuyla motive oldukları için dayanışma ve sosyal uyumu da güçlendirmektedir (Avrupa Yaşama ve Çalışma Koşullarını İyileştirme Vakfı, 2007). Gönüllülük bireylerin perspektiflerini ve günlük davranışlarını değiştirdiği için kişisel değişime katkıda bulunarak sosyal değişimi de desteklemektedir. Böylece gönüllülüğün hem bireysel hem de toplumsal etkisi ortaya çıkmaktadır.

Genel olarak gönüllülüğün bireysel etkileri sıralandığında (Güder, 2006);

Haz ve Manevi Zenginleşme: Gönüllü olan birey karşılık beklemezsizin topluma faydalı olmanın mutluluğunu yaşayarak, yaşam deneyimi edinir.

Özgüven Gelişimi: Daha önce toplumsal iş birliği tecrübesi edinmemiş bireylerin başka toplumsal projelerde veya arkadaş çevresinde kendine güveninin artmasına zemin oluşturmaktadır.

Toplumsal Konum: Bireylerin toplum içindeki saygınlıkları artar ve takdir edilirler.

Yeni Çevre ve Arkadaşlıklar: Katıldığı faaliyet oranında bireyin çevresini genişletmekte ve yeni arkadaşlıklar kurabilmektedir.

Yeni İlgi Alanları: Çalışma alanı ve gönüllü olunan faaliyetin konusu sayesinde bireyin yeni ilgi alanlarının oluşması olasıdır.

1.1.3.Gönüllü Olma veya Olmamanın Nedenleri

Sivil toplum kuruluşlarına (STK) zaman, emek ve tecrübe ile katkıda bulunan bireylerin temel olarak yardım etme, başkalarına faydalı olma gibi istekleri olduğu fakat bunların yanında bir takım başka ihtiyaçları için bu tür kurumlara yöneldiği gözlenmektedir. Gönüllülerin kurumda hangi psikolojiyle yer aldığını anlamak yapacağı birçok faaliyete kolaylık sağlarken beraber çalıştığı insanların da görev tatminine kavuşmasına, çatışmaların giderilmesine ve grup dinamiklerinin sağlamlaşmasına katkıda bulunacaktır (Yaman, 2005).

Gönüllü Olmanın Nedenleri:

Birey, kendisine sosyal bir çevre edinerek yalnızlık duygusundan kurtulmak istemektedir.

Birey, inandığı bir çalışmayı veya kuruluşu desteklemek istemektedir.

Birey, ilgili STK’da veya projede olmaktan zevk almaktadır.

Birey, yeni yetenekler elde etmek, mevcut yeteneklerini kullanarak körelmesini engellemek istemektedir.

Birey, sahip olduğu yetenekleri başkalarıyla paylaşmak istemektedir.

Birey, kendisini ihtiyaç duyulan birisi olarak görmek ve bir problemin çözümüne yardımcı olmak istemektedir.

Birey, bir sosyal çevre içerisinde önemli bir kişi haline gelmek istemektedir.

Birey, aidiyet duygusunu yaşamak ihtiyacındadır (Yaman, 2005).

Gönüllü Olmamanın Nedenleri:

Birey, sorumluluk almak istememektedir.

Kimse bireye gönüllü olup olmayacağını sormamıştır.

Birey, katkı sağlayabileceğine inanmamaktadır.

Birey, daha önce kötü tecrübeler yaşamıştır.

İlgili organizasyon bireyin beklentilerini karşılayamamış, yaptığı iş küçümsenmiş, değersiz hissetmiş ya da tatsız bir şekilde ayrılmıştır.

Mevcut sorumlulukları oldukça fazladır.

Birey, gerçekleştirilen etkinliklerin sıkıcı olduğunu düşünür.

Özgüven eksikliği bireyi engeller.

Bireyin gönüllü olma anlayışı yoktur veya böyle bir durum yetiştiği çevrede gerçekleşmemiştir.

Birey, ek masraf yapacağından çekinir ve bu masrafları gözünde büyütür.

Kişilerin bir kurumda gönüllü olarak çalışırken yaşadığı bazı durumlar kişinin o kurumdan uzaklaşmasına bazen de tüm gönüllü işlerden kopmasına zemin hazırlar. Bu durumların tespit edilmesi ve çözüme kavuşturulması hem kişilerin kurumdan kopmamasını sağlar hem de belki çözümü çok basit olan bir problemin gözden kaçırılarak tekrar etmesini engelleyebilir (Yaman, 2005).

1.1.4.Gönüllü Faaliyetlerin Toplum ve Birey Üzerine Etkileri

Gönüllülük; takım çalışmasının ve yardımlaşmanın öğrenilmesinde, yaşam tecrübeleri kazanılmasında, değişik kurumların tanınmasında, değer yargılarının gelişmesinde ve özgüveninin artmasında önemli imkanlar sunar. Gönüllülük bireylerin yaşadıkları toplumda söz almasının da bir yoludur. Özellikle gençler için iyi bir öğrenme yoludur. Gençlerin gönüllülük yoluyla elde ettiği kişisel beceri ve yetkinlikler, mesleki gelişimlerine de katkıda bulunarak iş bulmalarını kolaylaştırabilecektir (Bağcı, 2013).

Gönüllülük, bireysel katkıların yanında toplumsal kalkınmaya da katkı sağlar. Bir ülkede gönüllülük kapsamında yapılan işlerin maliyeti düşük olurken, sağladığı ekonomik ve toplumsal veya ekonomik ve insani kalkınma hedeflerine yaptığı katkı yüksek olabilmektedir. Gönüllülük, toplumun ortak sorunlarına çözüm bulunması ve toplumsal dayanışmanın güçlendirilmesi açısından da önemlidir. Bu açıdan gönüllülük ve sivil toplum kuruluşlarına katılım, dezavantajlı kişilerin içinde bulundukları topluma katılımlarını sağlayan toplumsal sermaye olarak görülebilir (Aydınlıgil, 2013).

Clary ve Snyder işlevselci yaklaşım modellerine göre gönüllülüğün temel işlevlerini şöyle özetlemişlerdir: Bireyin, diğer bireylerin refahını ne kadar umursadığıyla ilgili olan “değerler” işlevi. Bireyin öğrenme, uygulama, yetenek elde etme gibi kazanımları da elde ettiği “anlama” işlevi. Gönüllülük faaliyetlerinin bireyin kariyerine ve meslek yaşantısına katkıda bulunması. Toplumun, bireyler üzerinde gönüllülük ile ilgili baskı kurması. Bireylerin diğer bireylerden daha şanslı oldukları için kendilerini kötü hissetmesi durumunda dengeleyici bir faaliyet olması. Bireylerin gönüllü faaliyetlere katıldıkça kendilerine olan güveninin artması ve kendilerini geliştirmiş hissetmeleri (Erdoğan, 2012).

1.2.Mutluluk

İnsanlık tarih boyunca mutluluk nedir ve nasıl mutlu olunur sorularına yanıt aramıştır. Akarsu (1997) mutluluğu insanın en ideal olarak belirlediği değerler şeklinde tanımlar (Akarsu, 1997).

Fromm (1994) “Sevginin ve Şiddetin Kaynağı” adlı kitabında mutluluğu ve mutsuzluğu tüm canlıların içinde bulunduğu durumun ifadesi olarak belirtmiştir. Kişinin yaşadığı süre boyunca yaratıcılığının ve canlılığının artması, duyguların, düşüncelerin belirginleşmesi mutluluğa işaret eder. Bu işlevlerin ve yeteneklerin zayıflaması durumu ise mutsuzluğu getirir. Bedenimizde görülen bir takım psikopatolojik değişiklikler, mutluluk ve mutsuzluğun tüm kişiliğe bağlılığının sonucu olarak ortaya çıkar. Mutluluğun belirtisi, bedenimizdeki rahatsızlıklar olarak görülebileceği gibi, mutsuzluğun belirtisi; yüzdeki gergin ifade, baş ağrısı, yılgınlık gibi fizyolojik etkiler ve çok daha ağır hastalıklar olarak görülebilir. Mutlu olma haliyle birlikte insanın kendini iyi hissetmesi ruhsal işlevleri olumlu yönde etkilerken mutsuzluk hali ise ruhsal işlevleri azaltıcı olarak etki yaratabilmektedir (Fromm, 1994).

Tarhan’a göre bireyin mutlu bir hayat sürmesinin, yine bireyin karar mekanizmasıyla ilişkili olduğunu savunur. Bu yüzden bireyin hayatı değiştirmeye çalışmak yerine hayatını değiştirmeye çalışmasının mutlu olmaya yeteceğini ifade eder (Tarhan, 2010). Goleman (1995) ise, mutluluğun beraberinde bir takım biyolojik farklılıklara neden olabileceğine değinir. Goleman’a göre mutluluk bireyde tedirgin edici fikirleri sönmölendirirken beyindeki olumsuz hisleri engelleyen bir enerji ortaya çıkarır. Bu enerji ise bireyin yenilenmesine yardımcı olur. Ayrıca bireyin hayal ettiği yaşama dair onu motive ederken hedeflerine ulaşmasına da yardım eder (Goleman, 1995).

Mutluluk kavramını psikologlar öznel iyi oluş olarak tarif etmişlerdir. Kişinin kendi hayatını değerlendirmesi ve yargı bildirmesi anlamına gelmektedir. Yaşam doyumu, aile doyumu, depresyon, olumlu duygulanım ve duygu durumları gibi çok sayıda değişkeni kapsamaktadır. Yaşam değerlendirmesi temel olarak bilişsel yargıların olumlu duyguların ve olumsuz duyguların varlığından oluşmaktadır (Yetim, 2001).

Mutluluk, pozitif duyguları sık, negatif duyguları ise daha az yaşamak olarak tanımlanır (Karaırmak ve Siviş, 2008). Doğan (2013) mutluluğu yaşamdan üst düzeyde doyum almak, haz veren pozitif duyguları daha fazla yaşarken, acı ve sıkıntı veren olumsuz duyguları ise daha az yaşamak olarak tanımlar.

1.2.1.Mutluluk Kuramları

Mutluluk kavramı araştırmacılar tarafından farklı açılardan açıklanmaya çalışılmıştır. Bu kuramlardan bazıları şunlardır:

Uyum Kuramı: Kuram, bireyin başlangıçta tepki verebileceği bir durum veya koşula zamanla alışmasını ve normalleştirmesini açıklamaktadır. Uyum kuramı bireyin hoş olmayan yaşantılardan dolayı uzun süre mutsuzluk hissetmeyeceğini aynı şekilde hoş yaşantılar karşısında da uzun süre mutlu kalamayacağını savunur. Çünkü iyi veya kötü yaşantıların zaman içerisinde birey üzerinde ilk anda yarattığı etki kaybolmaktadır ve alışma sürecinden sonra denge sağlanmaktadır (Lucas ve ark., 2003).

Erek Kuramı: Bu kurama amaca ulaşıldığı zaman veya ihtiyaçlar karşılandığı zaman mutluluk oluşmaktadır. Bireyin yaşamıyla ilgili bireysel hedeflere sahip olması günlük yaşam problemlerini aşmasını kolaylaştırmaktadır. Kişinin hedeflediği bu amaçlara ulaşması da öznel iyi oluşu olumlu etkilemektedir (Diener, 1984). Birey gereksinimleri karşılandığında ve makul düzeyde olan amaçlarına ulaştığında mutluluğa ulaşmaktadır.

Etkinlik Kuramı: Erek kuramı sonuç üzerinden bir mutluluk tanımı yaparken etkinlik kuramı sonuca ulaşana kadar geçen sürece ve harcanan efora odaklanır, mutluluğu bireyin amaca ulaşmak için gerçekleştirdiği etkinliklerden haz alması olarak ele alır. Bireyin hedeflere ulaşma sürecinde yaptığı etkinlikler kişinin öznel iyi oluşunu olumlu etkilemektedir (Tuzgöl-Dost, 2004).

Aşağıdan Yukarıya (Top-down) ve Yukarıdan Aşağıya (Bottom-up) Kuramları:

Aşağıdan Yukarı Kuramı hoş olan ve hoş olmayan yaşantı ve anların birleşiminin mutluluğu oluşturduğunu öne sürer. Yaşamı boyunca pek çok mutlu deneyim geçiren kişi mutlu bir kişidir. Kişi kendi yaşantısının haz ve acılarının değerlendirmesini yaparak kendisini mutlu ya da mutsuz olarak tanımlar (Yetim, 2001). Öznel iyi oluşu ekonomik durum, cinsiyet, yaş, sağlık, eğitim durumu gibi dışsal öğeler etkilemektedir. Kişi eğer aile, iş ve sosyal yaşamından doyum sağlıyorsa o kişi yüksek bir öznel iyi oluş duygusuna sahiptir (Tuzgöl-Dost, 2004).

Yukarıdan Aşağıya kuramına göre ise öznel iyi oluşun dış faktörlerden değil bireyin olayları algılayış biçimlerinden ve kişilik özelliklerinden kaynaklandığını öne sürmektedir. Yukarıdan aşağıya kuramı mutluluk için bir sebep olarak görülürken aşağıdan yukarı kuramı sonuç olarak görülmektedir (Saföz-Güven, 2008).

Yargı Kuramı: Bireyin standartları ile gerçek koşulları arasındaki kıyaslamanın sonucuna bağlı olan mutluluk kuramıdır. Kişinin belirlediği ölçüt gerçek durumun üstündeyse öznel iyi oluş ortaya çıkar, eğer kişinin belirlediği ölçütler gerçek koşulların altındaysa bireyin öznel iyi oluş düzeyi düşüktür. Bireyler kendi öznel iyi oluşlarını değerlendirirken başkalarını ölçüt olarak almaktadır. Yargı kuramında mutluluk düzeyi düşük olan kişilerin kendilerini, kendilerinden daha iyi veya daha kötü olan bireylerle karşılaştırdıkları, mutluluk düzeyi yüksek olan kişilerin ise kendilerini, kendilerinden daha kötü bireylerle karşılaştırdıkları görülmüştür (Eryılmaz, 2009).

1.2.2.Mutluluğun Belirleyicileri

Bilinçli bir çaba ile geliştirilebilen özellikleriyle ve mutluluk üzerinde olumlu değişim sağlayan etkisiyle amaca yönelik davranışlar (sosyal ilişkiler, yaşam amaçları, başarı, yüklemeler, dini görevler, ahlaki yaklaşımlar vb.) büyük önem taşımaktadır (Lyubomirsky, 2007). Amaca yönelik davranışlar bireylerin yaptıkları ve nasıl davrandıkları ile açıklanır ve mutluluğun gelmesini beklemek yerine mutluluğu elde etmek için düşünce ve duygulanımda anlamlı değişimler yapmayı amaçlar (Lyubomirsky, 2007). Haz odaklı yaşam şartlarının sanıldığı gibi aksine mutluluğu sağlamadığı görülmektedir. Sayar (2013) bunun nedeni olarak kişilerin sahip oldukları değerlere uyum sağlama denilen mekanizma nedeniyle alıştığını belirtir.

Lyubomirsky'in (2007) kuramında bu durum “hedonik adaptasyon” olarak kavramsallaştırılmıştır. Kuramda üçüncü etken olan genetik etmenler ise genel olarak bazı kişilerin mizaç ve kişilik özellikleri yönüyle mutluluğa ulaşmada daha fazla potansiyele sahip olmalarıyla ifade edilmektedir (Lyubomirsky, 2007).

Mutluluk bir başka yaklaşımda ise yine çok boyutlu olarak ele alınır Bu boyutlar; pozitif duygulanım, negatif duygulanım ve yaşam doyumudur. Pozitif duygulanım ilgi, güven, heyecan, gurur, ümit, neşe gibi duyguları barındırırken; negatif duyguları ise nefret, üzüntü, suçluluk, öfke gibi duygular oluşturur. Yaşam doyumunu ise mutluluğun düşünce boyutu olarak ele alınır ve kişinin yaşam alanlarındaki öznel değerlendirmelerini içerir (Diener, 1994).

Hayes'in (2014) mutluluk yaklaşımında ise haz ve duygu odaklı tercihlerin aslında fayda getirmediğine dikkat çekilir. Haz ve duygu ile mutluluk arayışları kişiyi kolay ve kirli girişimlerin içerisine çeker. Bunlar kişiyi iyi hissettirebilir ancak kalıcı mutluluğa ulaştırmaz. Hayes bu yaklaşımına madde kullanımını ve yürümeyen ilişkiler için duygudan yoksun cinselliği örnek gösterir. Hayes'in üzerinde durduğu diğer nokta ise bilim ve teknolojik gelişmelerdir. Modern toplumlar mutluluğun peşinden koşarken bir kelebek misali onu kaçırmaktadır. Hayes'e göre bilim ve teknoloji insanlara kolaylık sağlarken hayatın getirdiği küçük problemlerle başa çıkmayı zorlaştırır. Buna ise antidepresan ve antipsikotik ilaç sektörünü örnek olarak göstermektedir. Bu ilaçlar danışanlara ulaşabilme adına iyi bir başlangıç olabilir ama tedavinin (mutluluğun) kendisi olamaz.

Yaşamın gerçek amacının mutluluğu aramak olduğunu savunan Lama ve Cutler (2001) mutluluk ile ilgili çalışmalarına mutluluğun belirleyicilerinin dışsal faktörler olması yönündeki yaygın kanıya yönelttiği eleştiri ile başlar. Mutluluk kelime kökeni olarak bile incelendiğinde İzlanda dilinde talih şans anlamına gelen “happ” kökünden türetilmiştir (Lama ve Cutler, 2001). Bu durum bile mutluluğun şans sonucu oluşması gibi ya da sadece talihli kimselerin mutlu olabileceği yönünde bir kanının oluşmasına neden olmaktadır (Lama ve Cutler, 2001). Ancak Lama ve Cutler (2001) mutluluğa zihinsel eğilimler sonucu ulaşılabilirliğini savunur. Aynı şekilde Carlson (2001) mutluluğun koşullar sonucu değil zihinsel bir takım aktiviteler sonucu oluşan duygu olduğu kanaatindedir. Carlson'a göre mutluluk bireylerin dışında arayacakları

bir olgu ya da sonuç değildir. Tarhan da (2013) gerçek mutluluğun sebepler olarak isimlendirdiği dış etmenlere bağlı olmadığını aksine mutluluğa içsel dinamikler sayesinde ulaşılabileceğini ve bu düşüncenin bireylerin en zor şartlarda bile mutlu olabileceğini belirtir. Tarhan'ın (2013) mutluluğa belirleyicileri yönünden bakış açısı, mutluluğun dışsal faktörlerde aranmasının kaybetme riskini gündeme getireceğini ve bu risk ile yaşamak zorunda olan bireyin mutlu olamayacağı yönündedir.

Mutluluk işlevselliğini koruyan ruhsal yapının oluşturduğu doğal ruh halidir ve mutluluğu yakalayabileceğimiz an geçmiş ya da gelecek değil “şimdi”dir (Carlson, 2001). Carlson mutluluk için anı yaşamının ileride oluşabilecek risk dönemleri için bireyin hazırlıksız yakalanacağını ve mutsuz olacağını belirten Tarhan (2013) ile çelişir. Carlson (2001) ne zaman kaygı ve sorunlarımızın üzerine odaklaşmak yerine zihinsel süreçlerimizi, içerisinde bulunduğumuz ana, şimdiye yönlendirirsek içsel bir süreç olan mutluluğu buluruz der. Burada dikkat edilmesi gereken nokta ise hayatın akışı içerisinde barındırdığı zorluklardan da zevk almasını bilmemizdir çünkü mutluluk çaba gerektirmeyen bir duygudur (Carlson, 2001). Mutsuzluğun düşünce olarak uzaklaşmasını sağlamak mutluluğu aramaktan daha kolaydır (Carlson, 2001). Önemli olan düşünmek değil mutlu anlarımızı anlamaktır. Mutlu olunan anlar, anlaşıldığı sürece bir sonraki denemede mutluluğu yakalamak daha kolay olacaktır (Carlson, 2001). Bu nedenle Carlson “mutluluk içten gelir” cümlesini basmakalıp söylenen bir cümle olarak görmez. Aksine doğal uğraşlar sonucu, genel ruh hali içerisindeyken yaşamın nezhliği, güzelliği, zarafetinde aradığımız yanıtıdır (Carlson, 2001).

Harris (2007) ise genel olarak “mutluluk dışsal etmenlere bağlı değildir, mutluluk içten gelir” düşüncesinin aksini savunur. Harris'e göre (2007) mutluluğu içsel etmenlere dayandıran yaklaşımlar insanları olumlu düşünmeye zorlayarak gerçeklerden uzaklaştırır. Böylece insanlar mutluluğu amaçlarken farkında olmadan kendilerini daha fazla hüzne atarak, sosyal bir dünyada duygu ve düşünceleri sürekli kontrolde tutma isteğinde bulunurlar. Bu ise sosyal dünyada pek mümkün değildir.

Mutsuzluğu hissetmeme adına yaşantıları kontrol altına alma isteği sanıldığından daha fazla zaman ve enerji kaybına neden olarak o süreçte anlamlı

yaşantıların, güzelliklerin ve fırsatların görülmesini engeller. Harris (2007) mutluluğa ulaşma adına yapılan şeylerin sanıldığıının aksine insanları mutlu etmek yerine mutluluktan uzaklaştıracaklarını belirtir. Harris'in "mutluluk tuzağı" diye adlandırdığı bu yaklaşımında mutluluğu yakalama adına yapılan yanlışlıkları şu şekilde sıralar:

1-İnsanların doğal olarak mutlu olabilecekleri, mutluluğun varoluşsal olarak doğuştan bizimle olduğu ve mutlu olmak için yapmamız gereken hiçbir şeyin olmadığı.

2-Mutlu değilsen normal bir kişi değilsin şeklindeki zayıflık düşüncesi ve hastalık etiketi nedeniyle başa çıkma becerilerinin kullanılmadığı.

3-İyi bir hayat için tüm olumsuz duygulardan arınmak gerektiği.

4-Mutlu olmak için nerede, ne zaman, ne hissedeceğimize karar verme çabasına bağlı mekanik bir yaşantının ve kompulsif tepkilerin oluştuğu; mekanik yaşantıların ve kompulsif tepkilerin, kişilerde başarısızlık duygusunu uyandırdığı.

5-Hayatın belirli noktalarda akışına bırakılmadığı, özellikle erkeklerin acı çekmemek, ağlamamak gibi küçük yaşlardan itibaren kendilerine yasaklar koyduğu.

Harris (2007) bu yanlış inanışların daha mutlu olmak adına yapıldığını, ancak mutsuzluğa sebep olduğunu belirtmektedir.

Mutluluğa diğer bir yaklaşım evrimsel psikolojiden gelir (Nettle, 2006). Evrimsel psikoloji insanların düşünce biçimlerini genetik şifrelerle şekillendirir (Nettle, 2006). İnsanlara doğru gelen bir tehlikeden duyulan korku nedeniyle kaçma davranışı insan beyninde nasıl programlı ise neşe gibi duygularda insan beyninde programlıdır (Nettle, 2006). Ancak mutluluk için durum biraz farklıdır. Mutluluğun kendisi değil, mutluluk getireceğine inanılan girişimler bu şekilde programlıdır (Nettle, 2006). İnsanların gelecekte daha mutlu olacaklarına ilişkin yargıları bunu destekler niteliktedir (Nettle, 2006).

1.2.3.Mutluluk Stratejileri

Cüceloğlu (2014) sağlıklı aile ilişkilerinde bulunmak, geleceğe yönelik güven duygusu, işini anlamlı bulmak ve severek yapmak, dost ve arkadaş ilişkilerinde güven,

paylaşım içerisinde bulunmak insan ilişkilerini temel almakta ve insan ilişkilerinin mutluluk üzerindeki etkisinin ön planda olduğunu savunmaktadır. Özgürlük duygusu ve manevi yaşam ise daha sonra gelmektedir.

Cüceloğlu'nun aileye verdiği öneme katılan Tarhan'a (2014) göre kendisi mutlu olmayan kimse bir başkasını mutlu edemeyeceği gibi mutluluğu da öğretmez. Dolayısıyla aile okulu olarak kavramsallaşan olgu içerisinde anne ve babalar mutluluğu öğrenmeli, içselleştirmeli ve içselleştirdikleri mutluluk enerjisini çocuklarına sunmalıdırlar. Tarhan'a göre mutluluk bu şekilde öğretilabilir bir olgu konumuna gelmektedir.

Aket ve ark. (2008) dünya genelinde gerçekleştirilmiş olan 400'ün üzerindeki mutluluk araştırmasının sentezleyerek mutluluk düzeyleri üzerinde etkisi olan beş temel öğeye ulaşmışlardır. Bunlar: Bağlanmak, Aktif olmak, Dikkate Almak, Öğrenmeyi sürdürmek, Kişiler arası ilişkilerde veren taraf olmak.

Rath ve Harter (2010) gerçekleştirdikleri araştırmada mutlu olmanın beş etkenini belirlemişlerdir. Bunlar önem sırasına göre;

1.Kariyer iyilik hali: Harcanan zamanın nerede ve nasıl harcandığını açıklar.

2.Sosyal iyilik hali: Özel hayattaki iyilik halini açıklar.

3.Finansal iyilik hali: Bireyin ekonomik durumunu açıklar.

4.Fiziksel iyilik hali: Bireyin sağlık durumunu açıklar.

5.Toplumsal iyilik hali: Bireyin toplumsal hayattaki yeri ve katılım düzeyini açıklar.

Rath ve Harter (2010) bireyin bu beş faktörden herhangi birisini daha fazla arzulanması kişinin durumunda mutluluk düzeyinin olumsuz etkileneceğini, bundan kaçınmak içinse bu beş unsorda da eşit düzeyde iyi olmanın amaçlanmasını gerektiğini vurgular.

1.2.4.Mutluluk ve Öznel İyi Oluş

İyi hissetmek ve iyi hissettiren şeylerin peşinden koşmak insanlar için bir gerekliliktir. Bu noktada karşımıza mutluluk kavramı çıkmaktadır. Mutluluğun insan

için bir gereklilik olduğu düşünüldüğünde Sokrates'ten bugüne kadar kalan “Nasıl yaşamalıyım?”, “Ne çeşit bir yaşam beni mutlu eder?” gibi soruların sorulması kaçınılmaz olmuştur (Eryılmaz, 2014).

Öznel iyi oluş literatürde mutluluk olarak kavramsallaştırılmakla birlikte, öznel iyi oluşun mutluluktan daha kapsamlı olduğu kabul edilmektedir (zen Kutanis ve Yıldız, 2014). Öznel iyi oluş; duygusal (pozitif ve negatif duygusal tepkiler) ve bilişsel (yaşam doyumuna ilişkin genel değerlendirmeler) olmak üzere iki bileşenden oluşmaktadır. Duygusal boyut; mutluluk, bilişsel boyut; yaşam doyumu olarak adlandırılmaktadır (Diener, 2000).

Öznel iyi oluşun bilişsel yapısını oluşturan yaşam doyumu, öznel mutluluk ile yakından ilişkilidir ve bireyin mutluluğunun veya mutsuzluğunun öznel değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, 2000). Bireyin kendine ve yaşama yönelik olumlu tutumu, yaşama dair doyumunu destekleyecektir (Gülcan ve Nedim Bal, 2014). Öznel iyi oluş halinin duygusal boyutu olarak adlandırılan mutluluk ya da duygusal iyi oluş hali, bireylerin yaşadıkları negatif ve pozitif duyguların sıklığını ifade etmektedir (şimşek, 2006).

Bireylerin yaşadıkları olayları daha olumlu yorumlama eğilimi ve olumsuzla karşı olumlu olaylara odaklanma, zindelik oranının iyi olmasıyla da bağlantılı olduğu tespit edilmiştir. Seidlitz' in (1997) yapmış olduğu öznel zindellikle bağlantılı olan değerli yaşanmışlıkların işlenmesindeki farklılıklar araştırmasında, olumsuzla karşılık olumlu olaylara daha yoğun ve daha uzun süreli tepki göstermenin daha büyük mutlulukla ilişkili olduğunu göstermiştir. İnsanların znel zindeliği kısmen olumlu ve olumsuz yaşanmışlıklarından ve bu yaşanmışlıklara gösterdikleri olumsuz veya olumlu duygusal tepkilerden kaynaklanmaktadır. Daha olumsuzla karşı daha olumlu yaşanmışlıkları olan, yaşadıklarını daha olumlu yorumlamaya eğilimli olan ve olumsuzla nazaran olumlu olaylara daha yoğun ve daha uzun süreli tepki gösteren insanların kendileri gibi davranmayanlarla karşılaştırıldıklarında olumlu yaşanmışlıkları hatırlamaları ve daha mutlu olmaları daha yüksek ihtimal olduğu belirtilmiştir.

Bireyin bilişsel ve duyuşsal olarak kendi yaşamını değerlendirmesinin karşılığı olan öznel iyi oluş kavramı; yaşam kalitesinin, kişisel hedefleri başarabilmenin, yaşamın zorluklarıyla başa çıkabilmenin ve hayattan zevk almanın temel bir göstergesi olarak insan yaşamında önemli bir role sahiptir (Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009). Öznel iyi oluş alanı insanların şu andaki ya da geçmişlerindeki çok daha uzun bir zaman diliminde yaşamlarını nasıl değerlendirdiklerinin bilimsel analizini kapsamaktadır ve bu değerlendirmedeki en önemli girdilerin başında mutluluk gelmektedir.

1.2.5.Mutluluk ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Özbay ve ark. (2012) tarafından 419 öğrenci ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda duygusal düzenleme, mizah tarzları, öz-yeterlilik ve başa çıkma stratejilerinin öğrencilerin iyi oluşu üzerinde etkili olduğu saptanmıştır (Özbay ve ark., 2012).

Sapmaz ve Doğan (2012) tarafından 206 ile üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerine etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu ile olumlu yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır (Sapmaz ve Doğan, 2012).

Doğan ve ark. (2013) tarafından 222 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada öz-eleştiri ile mutluluk arasındaki ilişki incelenmiş ve öz-eleştiri ile mutluluk arasında olumsuz yönde ilişki saptanmıştır. (Doğan ve ark., 2013).

Gülcan ve Bal (2014) tarafından 394 üniversite öğrencisiyle iyimserlik ile mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiş ve iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerinde olumlu etkisi saptanmıştır (Gülcan ve Bal, 2014).

Asıcı ve İkiz (2015) 278 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada bilişsel esneklik ile mutluluk düzeyleri arasında olumlu bir ilişki saptamışlardır (Asıcı ve İkiz, 2015).

Güven tarafından ergenler ile gerçekleştirilen çalışmada erkek ergenlerin daha mutlu oldukları saptanmıştır (Güven, 2008). Dost (2004) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada ise kız ve erkek üniversite öğrencilerinin

mutluluk düzeyleri arasında fark bulunamamıştır (Dost, 2004).

Doğan ve Eryılmaz (2013) tarafından 191 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada benlik saygısı ve kendini sevme boyutlarının mutluluğu önemli düzeyde etkilediği saptanmıştır (Doğan ve Eryılmaz, 2013).

Doğan (2004) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada demokratik anne baba tutumu ile yetişen öğrencilerin koruyucu ve ilgisiz anne baba tutumu ile yetişen öğrencilere göre daha mutlu oldukları görülmüştür (Dost, 2004).

1.3.Psikolojik Yardım Arama

Kişiler zaman zaman karşılaştıkları stres verici durumlarla başa çıkmaya çalışırken veya stres verici bir olayın ardından yeni duruma uyum sağlamaya çalışırken, profesyonel yardıma ihtiyaç duyabilirler (Türküm, 2000). Yardım arama

davranışı ile ilgili çeşitli çalışmalar incelendiğinde; “yardım arama” kavramı kişinin sorunlarıyla baş etmesi için sosyal çevresi ve kişilerarası ilişkilerini kullanarak yönettiği baş etme stratejilerinden biri şeklinde tanımlanmaktadır (Rickwood ve ark., 2005).

Yardım arama tek ve planlanmış bir seçenekten çok, birçok kararı içeren bir süreçtir. Bireyler sorunlarına ilişkin yardım ararken daha çok profesyonel olmayan destek kaynaklarından, etnik ve geleneksel şifacılarından (rahipler, alternatif tıp hekimleri) ve diğer hizmet sağlayıcılardan (öğretmenler, hekimler) yardım arama eğiliminde olabilmektedirler (Srebnik ve ark., 1996).

Bireyin informal destek kaynaklarından formel destek kaynaklarına doğru ilerleyecek şekilde başladığı arayış, sorununu çözümleyene dek sürmektedir. Giderek artan sorunlar karşısında bireylerin karşılaştıkları güçlükler ve sıkıntılar çoğalmakta ve psikolojik yardım, bireylerin bu sıkıntılarla daha kolay ve etkili şekilde baş edebilmesine olanak sağlamaktadır (Serim, 2011). Kendi kaynakları ile sorunlarını çözemeyen bireyler problemlerinin yoğunluğu ve ortaya çıkışı yüksek düzeye ulaştığında profesyonel psikolojik yardım alma davranışına yönelirler (Özbay ve Aydoğan, 2013). Psikolojik yardım arama davranışı ele alındığında; bireyi sürece getiren problemin hissedilmesinden, yardım alınacak kaynağa yönelme sürecine kadar bu davranışı etkileyen pek çok faktör söz konusu olabilmektedir.

Psikolojik yardım arama bireylerin sorunlarının üstesinden gelmelerinde onlara destek sağlayabilecek, tek başına planlanan bir davranıştan daha farklı bir süreçtir.

Rickwood ve ark., (2005) göre yardım arama süreci dört aşamadan oluşmaktadır ve bu aşamalar şu şekilde ifade edilmektedir:

1.Aşama: *Problemin fark edilmesi*: Bir sorunun varlığının fark edilmesi ve belirtilerinin anlaşılması ve bir destek ihtiyacının gerekliliğin idrak edilmesiyle süreç başlamış olur.

2.Aşama: *İfade etme*: 2. aşamada birey sorunun varlığının ve sorunun kendisi üzerinde

yarattığı değişikliğin farkındadır ve artık rahatsızlık duyduğunu ve kurtulmak için desteğe ihtiyacı olduğunu ifade etmeye başlar.

3.Aşama: *Yarım alınacak kişi veya kuruma karar verme*: Yardıma ihtiyaç duyduğunu kesinleştiren birey yardım alabileceği kaynakları tarar ve birisinde karar kılar.

4.Aşama: *Kabul etme*: Sorununu ve yardım alma ihtiyacını kabul etmiş olan birey bu aşamada yardım almak istediği kaynağa sorununu anlatmayı kabul eder.

Psikolojik yardım arama süreci problemin fark edilmesi ile başlamakta ve problemin çözümü için gerekli tedavi planının değerlendirilmesine gereksinim hissedilmesi ile sürmektedir. Yardım arayan bireylerin kendilerini psikolojik danışma sürecinde rahat hissetmeleri için süreçte oluşan bu farkındalık ve problemin çözülmesine ilişkin değerlendirmelerin açıkça belirtilebilir olması gerekmektedir. Bunun yanı sıra psikolojik yardıma gereksinim duyan birey için ilgili yardım kaynaklarının ulaşılabilir ve uygun özelliklerde olması önemli görülmektedir. Yardım alma sürecindeki bu aşamalar değerlendirildiğinde, son olarak yardım arayan bireylerin süreçte ilgili yardım kaynağına kendilerini açmaya istekli olmaları danışma sürecinin istenilir şekilde sürmesi açısından önemlidir (Rickwood ve ark., 2005).

Yardım arama süreci; problemin doğası, bireyin ilişkileri ve genel sosyal kavramları içermektedir (Kırımlı, 2007). Yardım arama sürecini etkileyen çeşitli değişkenlere ilişkin araştırmalar incelendiğinde; bireylerin yaşları, cinsiyetleri, eğitim düzeyleri, sosyoekonomik durumları gibi özelliklerin yardım arama sürecini oldukça etkilediği göze çarpmaktadır.

Bir problem durumunun bu sorunu yaşayan birey tarafından ne olarak algılandığı önemlidir ve birey bu düşüncelerinden hareketle yardım alıp almamaya ya da kimden ve nasıl bir yardım alacağına karar vermektedir (Serim, 2011). Bireyin yardım arama davranışında bulunup bulunmayacağı yardım aramaya yönelik tutumuyla ilişkili olabilmektedir. Yardım arama tutumları bireylerin bir profesyonelden yardım almaya yönelik duygusal, bilişsel ve davranışsal eğilimlerinden oluşmaktadır (Özbay ve ark., 2011).

Psikolojik yardım arama tutumları olumlu ve olumsuz olarak iki farklı şekilde tasnif edilebilir. İhtiyacı olmasına rağmen bireyin psikolojik yardım almaktan çekinmesi ve kaygı duyması, olumsuz tutum göstermelerine neden olmaktadır. Bireylerin psikolojik yardım almaya karar vermeleri, kendilerini zorlanma ya da ruh sağlıklarını tehlike altında görmeleri durumunda bir problemleri olduğunu ve yardıma gereksinim duyduklarını keşfetmeleriyle başlamaktadır. Bu problemle nasıl baş edebileceklerini belirlemeleri ya da bu süreçte hangi yolu izleyeceklerine karar vermeleri büyük ölçüde onların yardıma ilişkin tutumları ile ilgilidir ve tutumları pek çok faktörden etkilenebilir (Serim, 2011).

Bireyin yardım arama tutumu geleneklerden, gerçeği algılama ve tanımlama sürecinden etkilenmektedir (Kırımlı, 2007). Psikolojik yardım almaya yönelik tutumları etkileyen faktörlerin bilinmesi yardım aramanın önündeki olası engellerin açığa kavuşturulabilmesi açısından önemli görülmektedir.

Cinsiyetin değişkeninin psikolojik yardım arama konusunda da farklılıklar yarattığını belirtmek mümkündür (Cüceloğlu, 2010). Psikolojik yardıma başvurmak özellikle erkekler tarafından “erkeklik” ve “güçlülük” kavramlarına yakıştırılamamakta, zayıflık, çaresizlik göstergesi olarak algılanabilmektedir (Navaro, 2002). Bu anlamda kadınların yardım aramaya yönelik daha olumlu tutuma sahip oldukları söylenebilir. Kadınlar duyguları anlamaya ve başkalarının duygularına duyarlı olmaya daha fazla önem verme, sorunlarını yakınlarındaki kişilere açmaya toplumsal olarak daha yatkın olma, ataerkil düzeyde karşılayamadıkları anlaşılma ve dinlenilme isteğini karşılamayı sağlama ve evlilik ve çift sorunlarını çözmesi gereken kişi olarak algılanma gibi toplumsal ve kültürel nedenlerle yardım arama davranışına daha kolay yönelebilmektedirler (Navaro, 2002).

Psikolojik yardım almaya karar verme aşamasında, yardım kaynağının birey tarafından bilinir ve ulaşılabilir olması da bireyin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları üzerinde etkili bir faktör olarak nitelendirilebilir. Bunun yanı sıra Kırımlı (2007) bireyin yardım aldığı anda fayda göreceğine inanmasının da yardım almaya karar vermesini etkileyebileceğini ifade etmektedir.

1.3.1.Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük

Bir kişinin yardım arama gönüllüğünü etkileyen en önemli faktör yardım almaya yönelik tutumu ve inancıdır. Yardım aramaya karşı olumlu tutum sergileyen kişiler yardım aramaya da gönüllü olmaktadır. Bu olumlu tutum dışında gönüllülüğünü etkileyen diğer bir durum ise bireylerin kendilerine yardım edebileceğine inanıp inanmamalarıdır (Kaniasty ve Norris, 2000).

Kişinin yardım arama gönüllülüğü fiziksel sağlık problemleri ve sosyal destek, kültür, kültürel uyum, kendini saklama eğilimi, kendini açma eğilimi, kaçınma faktörleri, duygusal açıklık ve psikolojik belirtinin şiddeti, cinsiyet ve cinsiyet rolleri, daha önce psikolojik danışma yardımı almış olma, problemin acil çözülme ihtiyacı, bağlanma stilleri, özsaygı gibi durumlardan da etkilenmektedir (Türküm, 2000).

Kişilerin psikolojik sağlığının iyi olmaması, istenmeyen olayların ve yoğun fiziksel sağlık problemlerinin yaşanması, ihtiyaç duyulduğunda sosyal destek imkanının olmaması gibi nedenlerin varlığı da yardım arama gönüllülüğünü doğurmaktadır (Türküm, 2000).

Yardım arama tutumunun olumlu ya da olumsuz olması ise kaynak olarak bir profesyonelin seçilmesi açısından önemlidir. Utanma, ayıplanma, geçmiş yaşantıların tekrar gündeme gelme ihtimali, değişiklik ve tedaviden duyulan kaygı gibi duygu ve düşünceler profesyonelden yardım alma tutumunu olumsuz etkileyebilir (Türküm, 2001).

Cinsiyet de yardım aramaya gönüllülükte etkili diğer bir faktördür. Araştırma sonuçlarına göre erkekler kadınlara göre psikolojik yardım arama konusunda daha çok olumsuz tutuma sahiptirler ve daha fazla direnç göstermektedirler (Türküm, 2000; 2001). Bu direnç cinsiyet rolleriyle de ilişkilidir. Kültürlerin belirlediği uygun erkeksi ve kadınsı roller yardım arama tutumlarını belirlemektedir. Özellikle de doğu toplumlarında belirlenen geleneksel erkek rolüne göre aile dışında yardım desteği arama kabul edilebilir değildir (Özbay, 1997).

Cramer'in (1999) psikolojik yardım aramada gönüllü olmaya ilişkin modeli şöyledir:

1. Düşük sosyal destek bireyin kendisini saklamasına yol açar. Kendilerini

gizleme eğiliminde olan bireyler ya az sosyal desteğe sahiptirler ya da hiç sahip değillerdir. Bu tip bireylerin diğerlerinden gelecek olan yardımı da reddetmesi olasıdır.

2. Stres sebepli olumsuz duygulanım sosyal destekle ilişkilidir. Bireylerin yaşadığı psikolojik sorunlar alınan sosyal desteğin oranına göre kötüleşebilmektedir. Yani stresin yarattığı olumsuz etkiler az sosyal desteğe sahip olan kişilerde daha yoğun kendisini göstermektedir.

3. Bireyin kendini gizleme tutumu yüksek stresin yarattığı olumsuz duygulanımla ilişkilidir. Bireyin strese girmesine sebep olan bilgilerini saklaması stresin yarattığı olumsuz duygulanımları da arttırmaktadır.

4. Kendini gizleme tutumu danışmaya yönelik tutumla da ilişkilidir. Kendini gizleyen kişiler danışma sürecine de kuşkuyla yaklaşırlar ve olumsuz tutum sergilerler.

5. Stres kaynaklı olumsuz duygulanım ile danışma yardımı alma ilişkilidir. Bireyin yaşadığı psikolojik sorunların yarattığı stresin dozu arttıkça yardım aramaya yatkınlaşırlar.

6. Danışmaya karşı gösterilen olumlu tutum ile danışma yardımı alma davranışı ilişkilidir. Danışmaya karşı ılımlı davranış sergileyen veya sürecin etkinliğine ve bu süreçten yarar göreceğine inanan bireyler danışma yardımı alırlar.

1.3.2. Psikolojik Yardım Arama ile İlgili Gerçekleştirilmiş Çalışmalar

Topkaya (2011) tarafından hiç psikolojik yardım almamış 656 kişi ile gerçekleştirilen çalışmada; psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma, tedaviye yönelik korkular, danışmana açılmaktan beklenen yarar ve alınan risk, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyet arasındaki ilişkiler inceleme konusu yapılmıştır. Araştırma sonucunda sosyal damgalanma algısı yüksekliğinin psikolojik yardım alma niyetini azaltmasının yanı sıra sosyal damgalanma algısı yüksek olan bireylerin beklenen yarar algısının düşük, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun olumsuz olduğu görülmüştür. Tedavi korkuları yüksek olan bireylerin beklenen yarar algısının düşük, yardım almaya ilişkin tutumunun olumsuz ve psikolojik yardım alma niyetinin az olduğu saptanmıştır (Topkaya, 2011).

Topkaya ve Meydan (2011) tarafından 459 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada ruh sağlığı uzmanı dışında başvurulmuş yardım kaynakları, psikolojik yardım arama niyetleri ve bunların cinsiyete göre farklılık durumları inceleme konusu yapılmıştır. Çalışma sonucunda kadınların ruh sağlığı uzmanından psikolojik yardım arama niyeti erkeklerle kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Çalışmaya katılanların ruh sağlığı uzmanı dışında ilk olarak ailelerine ve arkadaşlarına yöneldikleri görülmüştür. Kadınların daha çok ailevi, duygusal ve romantik ilişkilerde sorunlar yaşadığı görüldükten sonra sigara/ilaç/madde kullanımı ve kişilikle ilgili sorunların daha çok erkeklerde görüldüğü saptanmıştır (Topkaya ve Meydan, 2011).

Türküm (2000) tarafından 381 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada; kadınların erkeklerle oranla psikolojik yardım arama konusunda daha olumlu tutumlara sahip olduğu saptanmıştır. Kadınların kendini açmayı tercih edeceği kişiler listesinde uzmanlar 3. sırada yer alırken, erkeklerin listesinde 4. sırada yer almaktadır (Türküm, 2000).

Arslantaş (2000) tarafından 2160 yetişkin ile gerçekleştirilen çalışmada yetişkinlerin profesyonel psikolojik yardım arama tutumlarını ve etkileyen faktörler inceleme konusu yapılmıştır. Çalışma sonucunda yardım aramada aile ve arkadaşlardan sonra üçüncü sırada psikiyatriste başvurulduğu ortaya çıkmıştır. Sosyoekonomik seviye arttıkça psikolojik yardım arama tutumunda olumlu bir artış gözlenmiştir (Arslantaş, 2000).

Kalkan ve Odacı (2005) tarafından 539 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada cinsiyetin psikolojik yardım arama tutumları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Kadınların psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum ortalamaları erkeklerden yüksek bulunmuştur (Kalkan ve Odacı, 2005).

Karalp (2009) tarafından 1045 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları üzerinde cinsiyetin, aile gelir düzeyinin, daha önce psikolojik yardım arama durumunun ve ebeveynlerin eğitim seviyesinin etkisi inceleme konusu yapılmıştır. Çalışma sonucunda erkeklerin psikolojik yardım aramaya ilişkin daha olumlu tutumlara sahip olduğu ve daha önce

psikolojik yardım aramayan öğrencilerin psikolojik yardım aramak için daha çok başvurduğu gözlenmiştir (Karalp, 2009).

Ercan (2010) tarafından 386 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada problem çözme becerisi ile psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişki inceleme konusu yapılmıştır. Çalışma sonucunda problem çözme becerisi düzeyleri yükseldikçe psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutum düzeyinin de arttığı saptanmıştır (Ercan, 2010).

Bahar (2010) tarafından 303 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada Kredi Yurtlar Kurumu (KYK) yurdunda kalan öğrencilerin stres kaynakları, madde kullanımı durumları ve psikolojik yardım arama davranışları inceleme konusu yapılmıştır. Çalışma sonucunda erkek öğrencilerin psikolojik yardım arama davranışının kadınlara oranla anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Ekonomik düzeyi çok düşük ve düşük seviyesindeki öğrencilerin orta ve yüksek ekonomik düzeye sahip öğrencilere oranla daha fazla psikolojik yardım arama davranışı gösterdiği görülmüştür (Bahar, 2010).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde bu araştırmanın hedefledikleri hakkında analizler ve bulunan sonuçlar işlenecektir. Bu çalışmada kullanılan ölçeklerin geçerlilik güvenilirlik çalışmaları ve istatistiksel teknikler açıklanmaktadır.

2.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; tüm insanlığın iyilik hali için gönüllülük arz eden projelerde yer alan üniversite öğrencilerinin mutluluk ve psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

2.2. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, sonuçları itibari ile sadece kişiyi değil, tüm toplumu ilgilendiren gönüllülük olgusunun önemi hakkında toplumda bir farkındalık yaratması açısından önem teşkil etmektedir.

2.3. Araştırmanın Problem ve Alt Problemleri

Sosyal fayda projelerinde gönüllü olarak çalışan üniversite öğrencilerinin mutluluk ölçeğinden aldıkları puanlar ile psikolojik yardım aramaya gönüllük ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2.3.1. Alt Problemler

- ✓ Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre öğrencilerin mutluluk ve psikolojik yardım aramaya gönüllük ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- ✓ Üniversite öğrencilerinin yaşları ile öğrencilerin mutluluk ve psikolojik yardım aramaya gönüllük ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- ✓ Üniversite öğrencilerinin çalışma durumlarına göre öğrencilerin mutluluk ve psikolojik yardım aramaya gönüllük ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- ✓ Üniversite öğrencilerinin kaçınıcı sınıfta okuduklarına göre öğrencilerin mutluluk ve psikolojik yardım aramaya gönüllük ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark var mıdır?

2.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde bulunan üniversitelerde okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini 12.06.2017 ile 20.06.2017 tarihleri arasında üniversitede okuyan öğrenciler arasında çalışmaya gönüllü olan ve kolay örneklem yöntemiyle seçilmiş 100 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilere mutluluk düzeylerini ölçmek için Oxford Mutluluk Ölçeği ve gönüllük düzeylerini ölçmek için Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük Ölçeği uygulanması uygun görülmüştür. Araştırmaya katılan öğrencilerden veriler yüz yüze görüşülerek toplandı.

2.5. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, sosyal fayda projelerinde gönüllü çalışan üniversite öğrencilerinin mutluluk ile psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeyleri arasındaki ilişkileri araştırmak temel hedefi oluşturmaktadır. Bu amaçla araştırmada tarama modeli kullanıldı. Tarama modellerinde belirli bir konuda, var olan bir durum değiştirilmeden olduğu gibi betimlenmeye çalışan bir modeldir (Karasar, 2009).

2.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu bölümde araştırmanın sınırlılıklarına yer verilmiştir.

1. Bu araştırmada elde edilen veriler 2017 yılı ve İstanbul ili ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın örneklemini İstanbul'da üniversitede okuyan 100 öğrenci ile sınırlıdır.
3. Araştırma amaçlarda sorulan sorular ile sınırlıdır.
4. Bu araştırmada öğrencilerin kişisel niteliklere ilişkin bilgiler kendilerine verilen bilgi toplama formlarına verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır.

5. Araştırmanın sonuçları kullanılan veri toplama araçları olan psikolojik yardım aramaya gönüllülük ve mutluluk ölçekleri ve istatistiksel teknikler ile sınırlıdır.

2.7. Sayıtlar

Bu bölümde araştırmanın sayıtlarına yer verilmiştir.

1. Örneklem evreni temsil etmektedir.
2. Örneklemi oluşturan öğrencilerin psikolojik yardım aramaya gönüllülük ve mutluluk ölçeklerini cevaplarırken dürüst ve samimi davranmışlardır.
3. Araştırmada kullanılan psikolojik yardım aramaya gönüllülük ve mutluluk ölçekleri ölçme araçları araştırmanın amaçlarına uygundur.

2.8. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu, Oxford mutluluk ölçeği ile psikolojik yardım aramaya gönüllü ölçeği açıklanmıştır.

2.8.1. Kişisel Bilgi Formu:

Araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi formunda (cinsiyet, yaş, çalışma durumu gibi) sorular yer almaktadır. Hazırlanmış olan bu formla öğrencilerin mutluluk ve psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerini etki edebileceği düşünüldüğünden bilgi toplamak amaçlanmıştır (EK-1).

2.8.2. Oxford Mutluluk Ölçeği:

Ölçek Hills ve Argyle tarafından (2002) geliştirilmiş olup Akıncı-Çötök ve Doğan (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlaması gerçekleştirilmiştir. Ölçek toplamda 29 maddeden oluşmakta ve 6'lı likert tipindedir. Puanlanması ise; Hiç Katılmıyorum şıkkı 1 puan, 2,3,4,5 ve Tamamen Katılıyorum 6 puan şeklinde yapılmaktadır. Ölçekteki 6., 10., 13., 14., 19., 23., 24., 27., 28. ve 29. maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 174, en düşük puan ise 29'dur. Hills ve Argyle, ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısını .91 olarak bulmuşlardır. Doğan ve Çötök (2011) yaptıkları açıklayıcı faktör analizi sonucu, öz-değeri 2.782 olan ve toplam varyansın % 39.74'ünü açıklayan tek faktörlü bir yapı elde etmişlerdir (Düzgün, 2016).

2.8.3. Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllü Ölçeği:

Ölçek Cihangir-Çankaya, Altun ve Sürücü (2007) tarafından geliştirilip olup, 10 maddeden oluşan ve 5'li Likert tipinde bir ölçektir. Puanlama şekli; Hiç Gönüllü Olmam (1), Kısmen Gönüllü Olurum (2), Biraz Gönüllü Olurum (3), Gönüllü Olurum (4) ve Çok Gönüllü Olurum (5). Ölçek maddelerinin faktör yapıları .62 ile .85 arasında değiştiği saptanmıştır. Ölçeğin madde-toplam korelasyonlarının 57 ile .79 arasında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .92'dir. Ölçeğin test-tekrar test yöntemi ile elde edilen kararlılık katsayısı ise .65'dir.

2.9. İstatistiksel Analizler

Araştırma kapsamında toplanan veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 21.0 programı aracılığı ile analiz edilmiştir. Toplanan verinin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel metotlar kullanılmıştır.

Mutluluk ve psikolojik yardım aramaya gönüllülük ölçeklerinden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek örneklem Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda ölçeklerin dağılım sonuçları sırasıyla şu şekildedir: $z=121.01$, $p=0.009$ ve $z=-0.538$, $p=0.001$ olduğu görülmüştür.

Araştırmanın örneklemini parametrik testler için gerekli koşulları sağlamadığı için, istatistik değerlendirmelerde nonparametrik testler kullanılmıştır. Bunun için niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı Mann-Whitney U testi ve ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Mutluluk ölçeğinden alınan puanlar ile psikolojik yardım aramaya gönüllülük ölçeğinden alınan puanlar arasındaki ilişkiye Spearman Korelasyon Analizi ile bakılmıştır. Psikolojik yardım aramaya gönüllük düzeyi mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisini de Regresyon Analizi ile bakılmıştır.

Elde edilen bulgular %95 güven aralığında %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllük ve mutluluk ölçeklerinden toplanan veriler ile araştırmacının hazırladığı genel bilgi formundan elde edilen veriler yer almaktadır.

3.1 Üniversite Öğrencilerinin Demografik Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik değişkenlere göre dağılımları Tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 3.1: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=100)

Bireysel Özellikler	f	%
Cinsiyet		
Kadın	58	58.0
Erkek	42	42.0
Yaş		
18-20 yaş arası	33	33.0
21-23 yaş arası	51	51.0
24-25 yaş arası	16	16.0
Çalışma durumu		
Çalışıyor	12	12.0
Çalışmıyor	88	88.0
Üniversite		
İstanbul üniversitesi	23	23.0
Üsküdar üniversitesi	7	7.0
Haliç üniversitesi	19	19.0
Beykent üniversitesi	21	21.0
Bahçeşehir üniversitesi	15	15.0
Marmara üniversitesi	15	15.0
Sınıf		
Birinci sınıf	33	33.0
İkinci sınıf	39	39.0
Üçüncü sınıf	16	16.0
Dördüncü sınıf	12	12.0

Bireysel Özellikler	f	%
Bölüm		
Hukuk	19	19.0
Psikoloji	26	26.0
Türk dili ve edebiyat	5	5.0
Matematik	16	16.0
Uluslar arası ilişkiler	3	3.0
Çocuk gelişimi	5	5.0
PDR	14	14.0
Sınıf öğretmenliği	2	2.0
İşletme	10	10.0
Gönüllü olan vakfı		
Lösemi çocuk vakfı	24	24.0
Türkiye eğitim gönülleri vakfı	19	19.0
Mor çatı kadın sığınma vakfı	20	20.0
Greenpeace	22	22.0
TEMA	15	15.0
Sağlık problemi yaşama durumu		
Evet	7	7.0
Hayır	93	93.0

Tablo 3.1’de görüldüğü gibi; araştırma dahilinde kişisel bilgi formunu ve anket sorularını yanıtlayan üniversite öğrencilerin %58.0’i (n=58) kadınlardan oluştuğu ve %42.0’si (n=42) erkeklerden oluştuğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin yaş ortalamasının 21.37 ± 2.03 olduğu, %88.0’i (n=88) herhangi bir işte çalışmadığı, %23.0’ü (n=23) İstanbul Üniversitesinde okumakta olduğu, %33.0’ü (n=33) birinci sınıf öğrencisi olduğu, %26.0’sı (n=26) psikoloji bölümünde okumakta olduğu, %24.0’ü (n=24) Lösemi Çocuk Vakfına üye olduğu ve %93.0’ünün (n=93) herhangi bir sağlık problemi olmadığı görülmüştür.

3.2 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük ve Mutluluk Ölçeklerine İlişkin Betimleyici İstatistikleri

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllük ve mutluluk ölçeklerine ilişkin değişkenlerini incelemek için betimleyici istatistiksel analiz yöntemi uygulanmıştır ve Tablo 3.2’de verilmiştir.

Tablo 3.2: Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük ve Mutluluk Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı

Ölçek	Ort. ve SS	Minimum	Maximum
Psikolojik yardım aramaya gönüllük ölçeği	37.69±5.21	30.0	48.0
Mutluluk ölçeği	114.30±12.11	90.0	240.0

Tablo 3.2’de görüldüğü gibi; üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllük ölçeğinin ortalaması 37.69±5.21 olduğu ve mutluluk ölçeğinin ortalaması 114.30±12.11 olduğu görülmüştür.

3.3 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük ve Mutluluk Düzeylerinin Kişisel ve Demografik Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllük ve mutluluk düzeylerinin sırası ile cinsiyet, yaş, çalışma durumu gibi kişisel ve demografik bazı özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir.

3.3.1 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük ve Mutluluk Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllük ve mutluluk ölçeklerinden aldıkları puanların cinsiyette göre farklılaşıp farklılaşmadığı Mann Whitney U Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 3.3’de verilmiştir.

Tablo 3.3: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Grupların Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Psikolojik yardım aramaya gönüllük ölçeği	Kadın	58	47.85	2775.5	1064.50	-1.077	0.282
	Erkek	42	54.15	0			
	Toplam	100		2274.50			
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Mutluluk ölçeği	Kadın	58	56.72	3290.0	857.00	-2.524	0.012*
	Erkek	42	41.90	0			
	Toplam	100		1760.00			

*p<0.05

Tablo 3.3’de görüldüğü gibi; üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik yardım aramaya gönüllük ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [U=1064.50; p>0.05].

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre mutluluk ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak kadınların lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür [U=857.00, p=0.012; p<0.05]. Kadınların mutluluk ölçeğinden aldıkları puanları erkeklerin mutluluk ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

3.3.2 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük ve Mutluluk Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Üniversite Öğrencilerinin Yaşlarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllük ve mutluluk ölçeklerinden aldıkları puanların öğrencilerinin yaşları arasında bir ilişki olup olmadığı Sperman Korelasyon Analizi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 3.4’de sunulmuştur.

Tablo 3.4: Üniversite Öğrencilerinin Yaşları ile Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük ve Mutluluk Ölçeklerinden Aldıkları Puanları Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

Ölçek		Yaş
Psikolojik yardım aramaya gönüllük ölçeğinin puanları	r	0.230
	p	0.021*
Mutluluk ölçeğinin puanları	r	0.020
	p	0.846

*p<0.05

Tablo 3.4’de görüldüğü gibi; üniversite öğrencilerinin yaşları ile öğrencilerin psikolojik yardım aramaya gönüllük ölçeğinden aldıkları puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür [$r=0.230$ ve $r=0.021$; $p<0.05$]. Üniversite öğrencilerinin yaşları arttıkça psikolojik yardım aramaya gönüllük ölçeğinden aldıkları puanlarında artmakta olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin yaşları ile öğrencilerin mutluluk ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür [$r=0.020$; $p>0.05$].

3.3.3 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük ve Mutluluk Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Öğrencilerin Herhangi Bir İşte Çalışıp Çalışmadıklarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllük ve mutluluk ölçeklerinden aldıkları puanların çalışma durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı Mann Whitney U Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 3.5’de verilmiştir.

Tablo 3.5: Üniversite Öğrencilerinin Herhangi Bir İşte Çalışıp Çalışmadıklarına Göre Grupların Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Psikolojik yardım aramaya gönüllük ölçeği	Evet	12	57.67	692.00	442.00	-	0.359
	Hayır	88	49.52	4358.00			
	Toplam	100					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Mutluluk ölçeği	Evet	12	48.04	576.50	498.50	-	0.754
	Hayır	88	50.84	4473.50			
	Toplam	100					

Tablo 3.5’de görüldüğü gibi; üniversite öğrencilerinin herhangi bir işte çalışıp çalışmadıklarına göre psikolojik yardım aramaya gönüllük ve mutluluk ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; U=442.00 ve U=498.50; p>0.05].

3.3.4 Üniversite Öğrencilerinin Kaçıncı Sınıfta Okuduklarına Göre Grupların Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllük ve mutluluk ölçeklerinden aldıkları puanların sınıfa göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 3.6’da verilmiştir.

Tablo 3.6: Üniversite Öğrencilerinin Kaçınıcı Sınıfta Okuduklarına Göre Grupların Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
Psikolojik yardım aramaya gönüllük ölçeği	Birinci sınıf	33	52.97	3	1.465	0.690
	İkinci sınıf	39	52.09			
	Üçüncü sınıf	16	47.66			
	Dördüncü sınıf	12	42.33			
	Toplam	100				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
Mutluluk ölçeği	Birinci sınıf	33	52.88	3	5.104	0164
	İkinci sınıf	39	50.65			
	Üçüncü sınıf	16	37.38			
	Dördüncü sınıf	12	60.96			
	Toplam	100				

Tablo 3.6’da görüldüğü gibi; üniversite öğrencilerinin kaçınıcı sınıfta okuduklarına göre psikolojik yardım aramaya gönüllük ve mutluluk ölçeklerinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı

3.3.5 Üniversite Öğrencilerinin Gönüllü Oldukları Vakıf Kuruluşlarına Göre Grupların Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllük ve mutluluk ölçeklerinden aldıkları puanların gönüllü olunan vakıfa göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 3.7’de verilmiştir.

Tablo 3.7: Üniversite Öğrencilerinin Gönüllü Oldukları Vakıf Kuruluşlarına Göre Grupların Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
Psikolojik yardım aramaya gönüllük ölçeği	LÖSEV	24	55.40	4	7.607	0.107
	TEGV	19	46.21			
	Mor çatı kadın sığınağı	20	57.05			
	Greenpeace	22	54.41			
	TEMA	15	33.63			
	Toplam	100				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
Mutluluk ölçeği	LÖSEV	24	54.63	4	2.660	0.616
	TEGV	19	51.18			
	Mor çatı kadın sığınağı	20	41.50			
	Greenpeace	22	51.32			
	TEMA	15	53.83			
	Toplam	100				

Tablo 3.7’de görüldüğü gibi; üniversite öğrencilerinin gönüllü oldukları vakıf kuruluşlarına göre psikolojik yardım aramaya gönüllük ve mutluluk ölçeklerinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $\chi^2 = 7.607$ ve $\chi^2 = 2.660$; $p > 0.05$].

3.3.6 Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Öğrencilerin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük Düzeylerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin mutluluk ölçeğinden aldıkları puanların psikolojik yardım aramaya gönüllük düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Bağımsız Örneklem T Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 3.8’de verilmiştir.

Tablo 3.8: Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük Düzeylerine Göre Grupların Mutluluk Ölçeğinin Puanları Açısından Bağımsız Örneklem T Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	x	ss	Z	p
Mutluluk ölçeği	Yüksek	52	115.38	11.96	0.931	0.354
	Düşük	48	113.12	12.29		
	Toplam	100				

Tablo 3.8’de görüldüğü gibi; üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllük düzeylerine göre mutluluk ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$t=0.931$; $p>0.05$].

3.3.7 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük Ölçeğinden Aldıkları Puanların Öğrencilerin Mutluluk Düzeylerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllük ölçeğinden aldıkları puanların mutluluk düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Bağımsız Örneklem T Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 3.9’da verilmiştir.

Tablo 3.9: Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Düzeylerine Göre Grupların Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük Ölçeğinin Puanları Açısından Bağımsız Örneklem T Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	x	ss	Z	p
Mutluluk ölçeği	Yüksek	53	37.28	5.38	0.827	0.410
	Düşük	47	38.14	5.04		
	Toplam	100				

Tablo 3.9’da görüldüğü gibi; üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerine göre psikolojik yardım aramaya gönüllük ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$t=0.827$; $p>0.05$].

3.4 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük Ölçeğinden Aldıkları Puanlar ile Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllük ölçeğinden aldıkları puanlar ile mutluluk ölçeğinden aldıkları puanlar arasında bir ilişki olup olmadığı Sperman Korelasyon Analizi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 3.10’da verilmiştir.

Tablo 3.10: Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük Ölçeğinden Aldıkları Puanlar ile Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanları Arasındaki İlişkinin Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

		Mutluluk ölçeği
Psikolojik yardım aramaya gönüllük ölçeği	r	0.074
	p	0.465

Tablo 3.10’da görüldüğü gibi; üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllük ölçeğinden aldıkları puanlar ile öğrencilerin mutluluk ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür [$r=0.074$; $p>0.05$].

3.5. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanların Öğrencilerin Mutluluk Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanlar Üzerinde Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllük ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin mutluluk ölçeğinden aldıkları puanların üzerinde nasıl bir etkisi olup olmadığı test edilmiştir ve sonuçları Tablo 3.11’de verilmiştir.

Tablo 3.11: Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllük Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanların Öğrencilerin Mutluluk Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanlar Üzerinde Etkisinin İncelenmesi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	β	t	P	F	Model (p)	R ²
Mutluluk ölçeği	Sabit	122.546	13.793	0.001	0.878	0.351	0.094
	Psikolojik yardım aramaya gönüllük ölçeği	-0.219	-0.937	0.351			

Tablo 3.11’de görüldüğü gibi; öğrencilerin psikolojik yardım aramaya gönüllük ölçeğinden aldıkları puanlar ile öğrencilerin mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=0.878$; $p=0.351$; $p>0.05$).

3.6. Araştırmanın Sonuçları

- ✓ Kadınların mutluluk ölçeğinden aldıkları puanları erkeklerin mutluluk ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Üniversite öğrencilerinin yaşları arttıkça psikolojik yardım aramaya gönüllük ölçeğinden aldıkları puanlarında artmakta olduğu görülmüştür.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA ve ÖNERİLER

4.1.Tartışma

Bu çalışmada kadınların mutluluk ölçeğinden erkeklere göre daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Çirkin (2015) tarafından 662 kişi ile gerçekleştirilen gelir ile mutluluk ilişkisini inceleyen araştırma sonucunda kadınların mutluluk düzeyinin erkeklerin mutluluk düzeyinden yüksek olduğu saptanmıştır (Çirkin, 2015). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2010 raporunda ülkemizde kadınların mutluluk düzeylerinin erkeklerin mutluluk düzeylerinden yüksek olduğu belirtmiştir (TÜİK, 2010). Bozkuş ve ark. (2006) tarafından gerçekleştirilen Subjektif Refah ve Mutluluk Düzeyine Etki Eden Faktörler araştırmasında erkeklerin kadınlara göre daha mutsuz oldukları saptanmıştır (Bozkuş ve ark., 2006). Gülcan (2014) tarafından 394 kişi ile gerçekleştirilen çalışmada kadınların mutluluk düzeylerinin erkekle oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır (Gülcan ve Bal, 2014). Şaşmaz (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada 120 evli ve evli olmayan çocuk sahibi birey ile psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri incelenmiştir. Çalışmada kadınların erkeklere oranla mutluluk seviyeleri daha yüksek saptanmıştır (Şaşmaz, 2016). Gerçekleştirilmiş olan çalışmalardan elde edilen veriler ile bu çalışma sonucunda ortaya çıkan bulgu tutarlılık göstermektedir.

Çalışmada yaş artışına paralel olarak psikolojik yardım aramaya gönüllük ölçeğinden aldıkları puanların da artmış olduğu saptanmıştır. Koydemir-Özden ve Erel (2010); 398 üniversite öğrencisi ile psikolojik yardım alma tutumunun demografik faktörler ile olan ilişkisini inceleme konusu yapmış oldukları araştırma sonucunda; büyük yaş grubunun psikolojik yardım alma konusunda daha olumlu tutuma sahip

olduklarını saptamışlardır (Koydemir – Özden ve Erel, 2010). Arslantaş (2000) tarafından Aydın’da 2160 yetişkin kişi ile gerçekleştirilen çalışmada, yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarını etkileyen faktörler inceleme konusu yapılmıştır. Psikolojik yardım arama tutumunun yaşa göre değişmediği saptanmıştır (Arslantaş, 2000). Gerçekleştirmiş olduğumuz çalışma sonucunda elde edilen veriler Şaşmaz (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın sonuçları ile tutarlılık göstermektedir.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllük ölçeğinden aldığı puanlar üzerinde cinsiyet farklılığının bir etkisi olmadığı saptanmıştır. Topkaya ve Meydan (2011) tarafından 459 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada kadınların ruh sağlığı uzmanından psikolojik yardım arama niyeti erkeklere kıyasla daha yüksek bulunmuştur (Topkaya ve Meydan, 2011). Türküm (2000) tarafından 381 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada; kadınların erkeklere oranla psikolojik yardım arama konusunda daha olumlu tutumlara sahip olduğu saptanmıştır (Türküm, 2000). Kalkan ve Odacı (2005) tarafından 539 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada cinsiyetin psikolojik yardım arama tutumları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Kadınların psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum ortalamaları erkeklerden yüksek bulunmuştur (Kalkan ve Odacı, 2005). Gerçekleştirmiş olduğumuz çalışma sonucunda elde edilen sonuç bu alanda gerçekleştirilen çalışmalar ile tutarlılık göstermemektedir.

Çalışmada üniversite öğrencilerinin mutluluk ölçeğinden aldığı puanlar üzerinde yaşın bir etkisi olmadığı saptanmıştır. Gülcan ve Bal (2014) tarafından 394 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada 19-22 yaş grubu öğrencilerin 23-25 yaş grubu öğrencilerine göre mutluluk seviyelerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Gülcan ve Bal, 2014). Akın ve Şentürk (2012) tarafından 1992 kişi ile gerçekleştirilen çalışmada en genç yaş grubu olan 18-24 yaş grubunun diğer yaş gruplarına oranla daha mutlu olduğu saptanmıştır (Akın ve Şentürk, 2012). Gerçekleştirmiş olduğumuz çalışma sonucunda elde edilen sonuç bu alanda gerçekleştirilen çalışmalar ile tutarlılık göstermemektedir.



4.2. Öneriler

1. Psikolojik yardım aramaya gönüllülük eğiliminin mutluluk düzeyini arttırdığı düşüncesiyle; sosyal toplum kuruluşlarının önemine daha fazla vurgu yapılması gerektiği bunun içinde kamu spotlarının yaygınlaştırılması,
2. İlköğretim ve ortaöğretim kurumlarında rehberlik servislerinde öğrencilere uygulanan programlarda psikolojik yardım aramaya gönüllülük eğilimini artırıcı eğitim programları ve seminerler düzenlenmesi,
3. Yüksek öğretim kurumlarında sosyal fayda sağlayacak etkinliklere daha fazla yer vererek sosyal gönüllük gerektiren projelerde katılımcı sayılarının artmasında fayda sağlanması,
4. Bu çalışma sosyal fayda sağlayan kuruluşlarda gönüllü çalışan üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Farklı yaş aralığındaki gruplarla benzer çalışmalar yapılması,
5. Bu araştırma yalnızca sosyal fayda sağlayan kuruluşlarda gönüllü çalışan üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Gelecek çalışmalarda psikolojik yardım aramaya gönüllülük eğiliminin meslek grupları açısından da nasıl farklılaştığının görülmesi adına farklı meslek gruplarında çalışan bireyler üzerinde benzer çalışmanın yapılması önerilmektedir.

4.3.Sonuç

Bu çalışmanın, sınırlı örnekleme ve sürede yapılmış olmasına rağmen, ülkemizde halk tarafından çok fazla önemi anlaşılamayan gönüllü kuruluşlara değinildiği için yararlı bir bilimsel çalışma olduğu düşüncesindeyim. Çalışmada sosyal fayda sağlayan kuruluşlarda gönüllü olarak çalışmaya dikkat çekilmiş ve gönüllü olarak yapılan işinde bireyde psikolojik açıdan manevi doyum ve mutluluk yaşatmasını kanıtlanmaya çalışılmıştır. Bu çalışmanın toplumsal faydaya hizmet etmesi amaçlanmıştır.

KAYNAKÇA

- Akarsu, B. (1997). *mutluluk ahlak*. İnkılap Yayınevi, İstanbul.
- Akın, H. B., Şentürk, E. (2012). Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Ordinal Lojistik Regresyon Analizi ile İncelenmesi. *Öneri Dergisi*, 10(37), 183-193.
- Arslandaş, H. (2000). *Yetişkinlerde Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu ve Bunu Etkileyen Faktörler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi.
- Arslandaş, H., Dereboy, İ. F., Aştı, N., Pektekin, Ç. (2011). Yetişkinlerde Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu ve Bunu Etkileyen Faktörler. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(1), 17-23.
- Asıcı, E., İkiz, F. E. 2015. Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Aydınlığıl, S. (2013), “Sosyal Politika Geliştirmede Yeni Bir Alan: Gönüllülük, Türkiye’de Gönüllülük- Gönüllülüğün Rolünün ve Katkılarının Keşfedilmesi”
http://www.tr.undp.org/content/dam/turkey/docs/Publications/mdgs/Turkiye_degonulluluk.pdf (20.11.2017)
- Bağcı, G. (2013), “Genç Gönüllülüğü: Kişisel ve Sosyal Kalkınmaya Giden Çift Yönlü Yol, Türkiye’de Gönüllülük- Gönüllülüğün Rolünün ve Katkılarının Keşfedilmesi”
http://www.tr.undp.org/content/dam/turkey/docs/Publications/mdgs/Turkiye_degonulluluk.pdf (20.11.2017)
- Bahar, M. (2010). *Kredi Ve Yurtlar Kurumu Yurtlarında Barınan Öğrencilerin Stres Kaynakları, Madde Kullanım Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Arama Davranışları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

- Bal, P. N., Gülcan, A. (2014). Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *E-AJI (Asian Journal Of Instruction)*, 2(1).
- Birleşmiş Milletler Gönüllüleri (Unv); (2011). Youth Volunteering, Social, Integration, And Decent Work: Inspiring Leadership.
- Bülbül, Ş. Ve Giray, S. (2011). *Sosyodemografik Özellikler İle Mutluluk Algısı Arasındaki İlişki Yapısının Analizi. Ege Akademik Bakış*. 11(Özel Sayı), 113-123.
- Carlson, R. (2001). *ne olursa olsun mutlu olabilirsiniz*.(Çev. B. Tümer). Ankara: Hyb.
- Cramer, K. M., (1999), "Psychological Antecedents To Help Seeking Behavior A Reanalysis Usinh Path Modeling Structures," *Journal Of Counseling Psychology*. 46(3), 381-387.
- Cüceloğlu, D. (2010). *insan ve davranışı: psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2014). *mutluluğun yedi formülü*.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science Of Happiness And A Proposal For A National Index . *American Psychological Association*. 55(1), 34-43.
- Diener, E. ve Ryan, K. (2009). "Subjectivewell-Being: A General Overview", *South African Journal Of Psychology*, 39(4), Ss.391-406.
- Doğan, T. (2013). Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ve Öznel İyi Oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Doğan, T., Sapmaz, F., Ve Çötök, N. A. (2013). "Özeleştir ve Mutluluk", *Kastamonu Eğitim Dergisi*, Ss.391-400.
- Dost T. M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Yayınlamamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Düzgün, O. (2016). *Ortaokulda Görev Yapmakta Olan Öğretmenlerin Mutluluk Düzeyleri İle Sınıf Yönetimi Becerileri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Yönetimi, Teftişi, Planlaması ve Ekonomisi Bilim Dalı, Tokat.
- Ercan, L. E. (2010). An Analysis Of The Relationship Between Attitudes Towards Seeking Psychological Help And Problem Solving Among University Students. *Procedia Social And Behavioral Sciences*, 2, 1814-1819.
- Erdoğan, E. (2012), *TEGV Gönüllülük Araştırmaları*, <https://www.tegv.org/arsiv/i/Assets/pdf/Arastirmalar/TEGVGonullulukArastirmalari.pdf> (20.11.2017).
- Eryılmaz, A. (2009). *Başa Çıkma Stratejilerinin Kişilik Özellikleriyle Ergen Öznel İyi Oluşu Arasındaki Aracı Rolü*. Doktora Tezi. A.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Eryılmaz, A. (2014). *mutluluğun başucu: teoriden uygulamaya pozitif psikoloji*. Ankara: Pegem.
- Fromm, E. (1994). *sevginin ve şiddetin kaynağı*. Payel, İstanbul.
- Goleman, D. (1995). *duygusal zeka*. Varlık Yayınları, İstanbul.
- Güder, N. ve Özel Sektör Gönüllüler Derneği (Ösgd); (2006), *STK'lar İçin Gönüllülük ve Gönüllü Yönetimi Rehberi*, Sivil Toplum Geliştirme Merkezi Yayınları, Ankara.
- Gülcan, A. Ve Nedim Bal, P. (2014). Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2,41-52.
- Güven, İ. (2008). *Fen ve Genel Lise Öğrencilerinin Cinsiyet ve Sosyometrik Statülerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Genel Sağlık Örüntüleri ve Psikolojik Belirti Türleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.

- Harris, R. (2007). *The Happiness Trap*. Exisle: Australia
- Hayes, S. (2014, Nisan 10). *mutluluk boş bir vaattir*. (Çev. Aydın, E. A.)
- Headey, B. Ve Weing, A., (1992). *Understanding Happiness: A Theory Of Subjective Well-Being*. Australia: Longman.
- Ilsay, J. Paul; (1990). *Enhancing The Volunteer Experience: New Insights On Strengthening Volunteer Participation, Learning, And Commitment*. Ed: Jossey-Bass, Amazon. San Francisco.
- Kalkan, M., Odacı, H. (2005). Cinsiyet Ve Cinsiyet Rolünün Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarla İlişkisi. *Türkpdr Dergisi*, 23, 57-64.
- Kaniasty, K., Norris, F. (2000), Help Seeking Comfortand Receiving Social Support: The Role Of Ethnicity And Context Of Need. *American Journal Of Community Psychology*. 28 (4), 545-581.
- Karalp, A. (2009). *Lise Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Kararımak, Ö. 2006. “Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, (26), 129-142.
- Kararımak, Ö., Siviş R. (2008). Modernizimden Postmodernizme Geçiş ve Pozitif Psikoloji. *Türk Psikoloji ve Rehberlik Dergisi*, 30(3), 164-204.
- Karasar, N. (2009). *bilimsel araştırma yöntemleri* (13.basım) Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kırımlı, F. (2007). *Lise Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Arama Tutumlarını Etkileyen Etmenler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kızıldağ, S., Demirtaş-Zorbaz, S., Gençtanırım, D., Arıcı, F. (2012). Hacettepe Üniversitesi Öğrencilerinin Psikolojik Danışma Yardımı Almaya ve Bu

Yardımanın Sunulduğu Birimlere İlişkin Görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 185-196.

Lama D. Ve Cutler C. H. (2001). *mutluluk sanatı yaşam için bir el kitabı*. (Çev. Tokcan G). İstanbul: Dharma Yayınları.

Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. ve Diener, E. (2003). Reexamining Adaptation and Set Point Model of Happiness: Reactions to Changes in Marital Status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527-539.

Lyubomirsky, S. (2007). *nasıl mutlu olunur*. (Çev. G. Göze). İstanbul: Mediacat Kitapları

Macy, J. ve Johnstone, C. (2013). *aktif umut*. İstanbul: Okuyan Us Yayınları.

Navaro, L. (2002). *iki boy ufak pabuç*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Nettle, D. (2006). *Happiness: The Science Behind Your Smile*. Oxford: Oxford University Press.

Özbay, G. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanlarını Belirlemeye Yönelik Bir Ölçek Geliştirme: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması*. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Özbay, Y., Aydoğan, D. (2013). İlişkisel Yardım Arama Ölçeği. XII. Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi'nde Sunulan Bildiri, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.

Özbay, Y., Palancı, M. Kandemir, M., Çakır, O. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Düzenleme, Mizah, Sosyal Özyeterlilik ve Başa Çıkma Davranışları İle Yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(2), 325-345.

Özbay, Y., Terzi, Ş., Erkan, S. , Cihangir-Çankaya, Z. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Profesyonel Yardım Arama Tutumları, Cinsiyet Roller ve Kendini Saklama Düzeyleri. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1(4), 59-71.

- Özgen, E., (2006). *kurumsal sosyal sorumluluk projeleri*. 1. Baskı, Mavi Ağaç Yayınları, İstanbul.
- Özmutaf, N. M. (2007). *Sivil Toplum Kuruluşlarının Misyonlarını Gerçekleştirmede İnsan Kaynaklarının Rolünün Gönüllü Yönetimi Yaklaşımları Bağlamında İncelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özmutaf, N. M. (2012). Sivil Toplum Kuruluşlarında Kurum Felsefesi ve Gönüllü Takımların Yönetimsel Nitelikleri: Yönetici ve Üye Perspektifi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. C.12 , Sayı: 2, 147-166.
- Rarh T. Ve Harter J. (2010). *The Five Essential Elements*. New York: Gallup Press.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., Ciarrochi, J. V. (2005). Young People's Help-Seeking For Mental Health Problems. *Australian E-Journal For The Advancement Of Mental Health*, 4(3), 1-34.
- Saföz-Güven, İ. G. (2008). *Fen ve Genel Lise Öğrencilerinin Cinsiyet Ve Sosyometrik Statülerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Genel Sağlık Örüntüleri ve Psikolojik Belirti Türleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sapmaz, F., Doğan, T. (2012). Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63- 69.
- Sayar, K. (2013). Modern Dünyada İnsanın Mutluluk Arayışı. <http://www.kemalsayar.com/>
- Serim, F. (2011). Yetişkinlerin Psikolojik Yardım Arama Tutumlarının Yordanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Srebnik, D. , Cauce, A. M., Baydar, N. (1996). Help- Seeking Pathways For Children And Adolescents. *Journal Of Emotional And Behavioural Disorders*. 4(4): 210-220.
- Şimşek, Ö. F. (2006). Öznel İyi Oluş Hali Kavramsal Yapısının Doğrulamalı Faktör Analiziyle Test Edilmesi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 5 (9), 55-72.

- Tarhan, N. (2010). *mutluluk psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tırnakçı, B., (2000), *Uluslararası Gönüllü Hizmet Eğitim Klavuzu-2*, Türkiye Ekonomik ve Toplumsal Tarih Vakfı, İstanbul.
- Topkaya, N. (2011). *Psikolojik Yardım Alma Niyetinin Sosyal Damgalanma, Tedavi Korkusu, Beklenen Yarar, Risk ve Tutum Faktörleriyle Modellenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Topkaya, N., Meydan, B. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanları, Yardım Kaynakları Ve Psikolojik Yardım Alma Niyetleri*. XI. Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi'nde Bildiri Olarak Sunuldu, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Türküm, A. S., (2001). Stresle Başa Çıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma, Düzeyleri Ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 1-16.
- Türküm, A.S., (2000). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları ve Kendini Açma Eğilimleri. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 10(2), 205-220.
- Yaman, Y. (2005). *Gönüllülük Psikolojisi ve Gönüllü Yönetimi. Sivil Toplum Kuruluşları İçin Yönetim Rehberi*. Kaknüs Yayınları. 1. Basım. İstanbul.
- Yetim, Ü. (2001). *toplumdan bireye mutluluk resimleri*. Bağlam Yayınları, İstanbul.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Sayın katılımcı;

Bu anket, Sosyal Fayda Projelerinde “Gönüllü Çalışan Üniversite Öğrencilerinde Mutluluk ve Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük Düzeylerinin Değerlendirilmesi” Yüksek Lisans bölümü tez çalışması kapsamında yapılmaktadır. Soruları yanıtlamaya geçmeden önce açıklamalarını dikkatlice okuyunuz. **Ankette yer alan hiçbir sorunun doğru ya da yanlış cevabı yoktur.** Sorulara dürüst ve içten yanıtlar vermeniz araştırmanın güvenilirliği açısından büyük önem taşımaktadır. Cevaplarınız araştırma kapsamında bireysel olarak değil toplu olarak değerlendirileceği için **adınızı ve soyadınızı yazmanıza gerek yoktur.** Elde edilen bilgiler bilimsel araştırma dışında hiçbir amaçla kullanılmayacak ve verdiğiniz yanıtlar kesinlikle gizli tutulacaktır. Soruları eksiksiz ve dikkatli bir şekilde yanıtlamanız araştırma için oldukça önemlidir. **Lütfen her maddeyi cevaplandırırdığınızdan emin olunuz.**

Katılımınız ve desteğiniz için teşekkür ederim.

1. Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek
2. Kaç yaşındasınız?
3. Çalışıyor musunuz? ☐ Evet ☐ Hayır
4. Hangi üniversitede öğrencisiniz?
5. Hangi bölümde / kaçınıcı sınıfta okuyorsunuz?
6. Hangi vakıfta / dernek / klüp ile çalışıyorsunuz?
7. Herhangi bir sağlık sorunuz var mı? ☐ Var ☐ Yok

Ek 2. Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük Ölçeği (PYAGÖ)

Hiç Gönüllü Olmam (1)
 Kısmen Gönüllü Olurum (2)
 Biraz Gönüllü Olurum (3)
 Gönüllü Olurum (4)
 Çok Gönüllü Olurum (5)

		Hiç gönüllü olmam	Kısmen gönüllü olurum	Biraz gönüllü olurum	Gönüllü olurum	Çok gönüllü olurum
1	Akademik (derslerle, öğretim elemanlarıyla, üniversiteyle ilgili) sorunlar yaşarsam.					
2	Ailemle ilgili sorunlar yaşarsam.					
3	Arkadaşlarımla (arkadaş, dost, flört) sorunlar yaşarsam.					
4	Ekonomik sıkıntılardan kaynaklanan sorunlar yaşarsam.					
5	Uyum sorunları (yeni ortamlara, okula uyum gibi) yaşarsam.					
6	Romantik ilişkilerimde sorunlar yaşarsam.					
7	Duygusal sorunlar (mutsuzluk, çaresizlik, kişisel korkular, kaygılar gibi) yaşarsam.					
8	Sigara, ilaç, alkol vb. madde kullanımı ile ilgili sorunlar yaşarsam.					
9	Kişiliğimle ilgili sorunlar (kendine güven, içe dönüklük, kimlik karmaşası gibi) yaşarsam.					
10	Cinsellikle ilgili sorunlar yaşarsam.					

Ek 3. Oxford Mutluluk Ölçeği

		Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Kendimden hoşnut değilim.						
2	Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.						
3	Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.						
4	Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.						
5	Sabahları dinlenmiş olarak uyanırım.						
6	Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.						
7	Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.						
8	Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.						
9	Hayat güzeldir.						
10	Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum.						
11	Çok gülen birisiyim.						
12	Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.						
13	Çekici birisi olduğumu düşünmüyorum.						
14	Yaptıklarım ile yapmak istediklerim arasında büyük fark var.						
15	Çok mutluyum.						
16	Çevremdeki güzellikleri fark ederim.						
17	Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım.						
18	Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.						

19	Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum.						
20	Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.						
21	Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.						
22	Genellikle neşeli ve sevinçliyim.						
23	Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım.						
24	Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok.						
25	Kendimi oldukça enerjik hissediyorum.						
26	Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır.						
27	Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif almıyorum.						
28	Kendimi çok sağlıklı hissetmiyorum.						
29	Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim.						

ÖZGEÇMİŞ

1988 İstanbul Kartal'da doğdu. İlk ve orta öğretimini İstanbul'da tamamladı. 2005 yılında Uluslararası Saraybosna Üniversitesi Psikoloji bölümünü tam burslu kazandı ve 2012 yılında mezun oldu. 2014 yılında Beykent Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji eğitimine başladı. Eğitim hayatı boyunca başta Tuzla Belediyesi Danışmanlık Merkezi olmak üzere birçok kurum ve kuruluşta staj yaptı. 2013 yılı Temmuz ayı itibariyle Tuzla Belediyesi'nde psikolog olarak çalışmaya başladı. Halen aynı kurumda çalışmaya devam etmektedir.

Elif ÇOLAK