

Pandemi Süreci ve Yardım Etme Davranışı: Nitel Bir Çalışma (Aksaray İli Polis Memurları Örneği)

Pandemic Process and Helping Behavior: A Qualitative Study (Example of Aksaray City Police Officers)

 Elif Kara

AHBV Üniversitesi, Türkiye
e.kara@hbv.edu.tr

Geliş Tarihi: 15 Kasım 2022

Kabul Tarihi: 17 Aralık 2022

Yayın Tarihi: 31 Ocak 2023

Öz: Bu çalışmada pandemi sürecinde gösterilen yardım etme davranışının psikolojik yönleri incelenmiştir. Araştırma yardım etme davranışını incelemek üzere polis memurları ile nitel yöntemlerle yürütülmüştür. Çalışmaya gönüllü katılan 15 kişiye pandemi ile ilgili düşünceleri ve başkalarına yardım etmeyle ilgili görüşleri ile ilgili yarı yapılandırılmış 3 soru sorulmuştur. Veriler betimsel analiz ve içerik analizi ile değerlendirilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; katılımcılar pandemi ile ilgili olarak stres, kaygı gibi olumsuz duygular yaşamışlardır. Yardım etme davranışı huzur, güven, güç, kontrol duygusu, empati, motivasyon sağlamıştır. Bu araştırma bulgularına dayanarak, pandemi sürecinde yardım etme davranışının ruh sağlığına olumlu etkilerinin benzeri kriz durumlarında geçerli olabileceği düşünülmektedir ve yardım etme davranışının kapsamı ile ilgili toplumun bilgilendirilmesi gerektiği temel önerimizdir.

Anahtar Kelimeler: Pandemi, COVID-19, Prososyal Davranış, Yardım Etme, Ruh Sağlığı.

Abstract: In this study, the psychological aspects of helping behavior during the pandemic were examined. The research was conducted with police officers using qualitative methods to examine helping behavior. Three semi-structured 3 questions were asked to 15 people who voluntarily participated in the study, about their thoughts on the pandemic and their thoughts on helping others. Three semi-structured questions were asked of 15 police officers who voluntarily participated in the study. The data were evaluated by descriptive analysis and content analysis. According to the finding obtained from the research; participants have experienced negative emotions related to the pandemic, such as stress and anxiety. Helping behavior made one feel peace, confidence, power, a sense of control, empathy, and motivation. Based on the findings of this research it is thought that the positive effects of helping others in the pandemic process on mental health may be valid in similar crisis situations and it is our basic suggestion that society should be informed about the scope of helping behavior.

Keywords: Pandemic, COVID-19, Prosocial Behavior, Helping, Mental Health.

1. Giriş

Bilindiği üzere 11 Mart 2020 tarihinde COVID-19 virüsünün dünyada birçok ülkeye yayılması ve binlerce kişiyi enfekte etmesi nedeniyle DSÖ/WHO (Dünya Sağlık Örgütü/ World Health Organization) pandemi ilan etmiştir. Pandemi, başta sağlık olmak üzere tüm dünyada ekonomi, eğitim, sosyal hayat gibi birçok alanı olumsuz etkilemiştir. Pandeminin ilan edilmesinden (Mart 2020) günümüze kadar (Temmuz 2022) ölüm sayısı 6 milyonu geçmiştir (WHO, 2020). Bu süreçte salgınla ilgili başta sağlık olmak üzere birçok alanda araştırma yapılmış, salgının insan psikolojisi üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalara önem verilmiştir. Pandemi sürecinde; “stres, korku, umutsuzluk, kontrol kaybı, geleceğin belirsizliğinin neden olduğu kaygı, tükenmişlik, aile ve sosyal bağların kopmasının verdiği üzüntü” gibi birçok olumsuz duygu ve düşünce yaşandığı tespit edilmiştir (Hagger vd., 2020; Israelashvili, 2021; Mazza vd., 2020; Sanderson vd., 2020; Subölen, 2020; Tükel, 2020; Vinkers vd., 2020; Yazıcı vd., 2021; Zeybek vd., 2020).

İnsanlar bu süreçte daha iyi hissetmek için düzenli beslenme, uyku, egzersiz, yemek pişirme gibi evde yapılabilecek aktiviteler, aile veya ev halkı ile hoşça vakit geçirme, başkalarına yardım etme gibi olumlu meşguliyetler edinmeye başlamıştır. Bu davranışlar eve kapanma ile başa çıkmada faydalı bulunmuş, bu yönde tavsiyeler verilmiştir. Bu tavsiyeler içinde yer alan “başkalarına yardım etme” tüm dünyada görülebilen bir davranış olmuştur. İnsanlar bir yandan kendi sağlıkları için endişelenip, dikkat etme telaşında iken diğer yandan hasta olan, yardıma ihtiyacı olan kişilere yiyecek vb. götürme, nasıl olduklarını sorarak ilgilenme gibi duyarlı davranışlar sergilemişlerdir (González-Sanguino vd., 2020; Fegert vd., 2019; Qiu vd., 2020).

Bu dönemde haberlerde, sosyal medyada sıklıkla görülen; hasta insanlara destek olmak için bina dışından, pencereden görüşmek, ihtiyaçlarını sormak, ilaç, yiyecek vb. götürmek yaygın davranışlardan olmuştur. Kısıtlama sürecinde insanlar birbirine destek olmaya çalışmış, stresi azaltma ve iyi hissetme amacıyla balkonlardan şarkı söylemek gibi birlikte yapılan davranışlar, tüm dünyada sevgi ve sempatiyle, olumlu bir şekilde karşılanmıştır. Bu şekilde başkalarına karşı empati hissetmek, sevecen hisler beslemek prososyal davranışlar içerisindedir ve yardım etme davranışında bulunmada etkili bir motivasyondur (Batson, 2010).

Yardım etme davranışı; dayanışma, gönüllülük, işbirliği, başkasına yarar sağlama, sevgi ve anlayış hissetme, başkalarının iyiliğini gözetme gibi, insan ve toplum iyiliği için olan sosyal davranışların tamamını kapsayan “prososyal davranış” çatısı altındadır (Manesi vd., 2017). Yardım etme davranışının ortaya çıkmasında, büyürken aile ve sosyal

çevreden edinilen kültür (Carlo ve Randall, 2002:33; Eisenberg vd., 2006:654–662; Gormley, 1996:582) ve kişinin empatik eğilimleri etkili olmaktadır. Empati başkasının yaşadığı olumsuz durumları anlayabilme özelliğidir (Batson, 2010). Kişi bir olay kendisinin başına gelse ne tepki vereceğini, nasıl hissedeceğini bilerek veya düşünerek başkalarının üzüntülerini, acılarını, öfkelerini, sevinçlerini, ihtiyaçlarını algılayabilir ve kendini onun yerine koyarak yardım etmek isteyebilir.

Yardım etme davranışı toplumsal faydalarının yanı sıra fiziksel ve psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilemektedir. Yardım etmek; huzur, mutluluk sağlamakta, kendini çok iyi hissetme gibi duygularla içsel ödül kazandırmaktadır (Post, 2005). Başkalarına yardım etmek, olumsuz olaylar karşısında etkili olabilecek bir şeyler yapılabileceği düşüncesini desteklemekte, bir amaç ve memnuniyet duygusu sağlamaktadır (De Silva 2011:6–9; Qiu vd., 2020). Psikolojik sağlığa katkılarına ilaveten yardım etmenin kalp rahatsızlıkları ve kronik hastalıkları iyileştirme yönünde fiziksel sağlığa katkıları gözlemlenmiştir (Dosey, 2018).

Bu bilgiler ışığında araştırmanın amacı; yardım etme davranışını psikolojik süreçleri dikkate alarak incelemektir. Çalışma pandemi sürecinde etkin bir şekilde yardım etme davranışı gösteren polis memurları ile yürütülmüştür. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın problemi “pandemi sürecinde yardım etme davranışında bulunmak polis memurlarının duygu ve düşüncelerini nasıl etkilemiştir?” şeklindedir.

2. Yardım Etme Davranışı

Yardım etme davranışı birçok kavramla ilişkilidir. Bunlar; yardım etme davranışı ile birlikte özgecilik, empati, gönüllülük kavramları ve bunların hepsini kapsayan “prososyal davranışlar” çatısıdır. “Hiyerarşik olarak prososyal davranışlar bir üst şemsiye, yardım etme davranışı ile özgecilik onun alt kategorisinde düşünülebilir” (Düzgüner, 2019; 366). Aşağıda yardım etme davranışı ile ilgili kavramlar ele alınmaktadır.

Prososyal davranışlar

Bireylerin başka insanlara yönelik faydalı olma isteği, nezaket, sadakat, insanlara önem ve değer verme, şefkat, ihtiyaçlarını gidermeye çalışma gibi olumlu duygu, düşünce ve davranışlar prososyal davranışlar başlığı altında incelenmektedir. Prososyal davranışlar gönüllü, insanlarla işbirliği içinde karşılık beklemeden, empati ile yapılan davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Ağır, 2017:5; Düzgüner, 2019:366; Karadağ ve Mutafçılar, 2009; Manesi vd., 2017; Mateer ve Willover, 1994; Van Dyne vd., 1994; Yavuzer, 2017:107; Zimbardo ve Gerrig, 2012:53).

Özgecilik

Özgecilik, bir kişinin kendi için bir yarar beklemeden başkasına faydalı olmak istemesi ve bu yönde davranışta bulunması (Tekeş ve Hasta, 2017:57) anlamına gelmektedir. Bazı kaynaklarda yardım etme davranışı ve özgecilik birlikte ele alınmakta, özgecilik şöyle tanımlanmaktadır: “olumsuz olaylar yaşayan, sorunları olan ve çözüme ihtiyaç duyan insanların veya hasta/yaşlı kişilerin, gereksinimlerini karşılamaya çalışmak üzere yardıma koşma davranışıdır. Yardım sadece maddi değil manevi yönde de destek olma, zaman ve bedensel güç kaynağını kullanmayı içerir” (Ümmet vd., 2013:313). Diğergamlık olarak da bilinen özgecilik (Tekeş ve Hasta, 2017:57) davranışı, dayanışma, işbirliği, hayır kurumunda çalışma, gönüllülük gibi çok boyutlu yardım davranışını içerir (Benson vd., 1980: 85–88).

Gönüllülük

Gönüllülük; bir kişinin bir işi yapmak için herhangi bir sorumluluğu olmasa bile, isteyerek yapması anlamına gelmektedir (Tekeş ve Hasta, 2017). Yardım etme içtenlikle isteyerek, başkalarının yaşadıklarına duyarlı olarak, karşılık beklemeden, samimiyetle, gönüllü olarak yapılan bir faaliyettir (Unger, 1991; Wilson, 2000). Gönüllü faaliyetlerin motivasyonu ise empatidir (Batson, 2010).

Empati

Empati, genel tanımıyla bireyin kendi dışındaki insanların yaşadıklarını kendi yaşadığında nasıl algılıyor ve hissediyorsa aynı şekilde anlamlandırabilmesidir. Kendisini başkasının yerine koyabilen, başkasının yaşadığı olumsuz olayı hisseden ve azaltmak isteyen birey “empatik uyarılma” (Hoffman, 1978; 227–228) hissetmektedir. Empati duyan insan diğerlerinin acılarına karşı “bilişsel farkındalık” içerisindedir; diğer insanların içinde bulunduğu durumu kendi deneyimliyormuş gibi algılamakta ve duygusal tepki geliştirmekte (Tekeş ve Hasta, 2015:59), başkalarının sorunlarına acılarına, üzüntülerine karşı duyarlılıkla çözüm için yardımcı olmak istemektedir (Karadağ ve Mutafçılar, 2009: 49–50).

3. Yardım Etme Davranışının Motivasyonu

Bir kişiyi diğerine yardım etmeye yöneltenin ne olduğuna dair çeşitli görüşler vardır. Bu görüşler arasında doğuştan gelen iyi olma duygusu (Goleman, 2007:259), empatik uyarılma (Hoffman, 1978: 227–228), içinde bulunulan toplumun kültüründen öğrenme (Carlo ve Randall, 2002:33; Gormley, 1996:582), dini değerlerden öğrenme (Schwartz ve Meisenhelder, 2003) yer almaktadır. Aşağıda yardım etmenin motivasyonu ile ilgili görüşlere yer verilmektedir.

Yardım etme davranışının motivasyonu olarak empati

Empati ve yardım arasındaki ilişkiyi inceleyen Batson (2010), empatinin bireyin kendi yaşadıklarının başkasını anlamada ve başkasının yerine üzülmeye güçlü bir his olduğunu ortaya koymaktadır. Empati kişiyi başkasına destek olma ve yardım etmeye yöneltmektedir. Bu isteğin kaynağı da anlamak ve içselleştirebilmektir. Yardım etmek isteyen kişi herhangi bir dışsal baskı altında değildir; yardım ettiği kişiden bir karşılık beklememektedir (Batson, 2010). Bu bağlamda yardım etme davranışının motivasyonu, empatidir; yani insanların yardıma ihtiyacı olduğunu görebilmek, hissedebilmek, kendini onların yerine koyup, onlar için bir şeyler yapmayı istemektir (Bahadır, 2011: 128-129; Batson vd., 2005: 488-489; Dovidio vd., 1990). İhtiyacı olan bir kişiye şefkat ve sevecenlik duyguları hissetmek yardım etme davranışının kaynağı olabilir (Batson, 2010: 339; Yavuzer, 2017:112). Goleman'a (2007) göre empati yapabilme, doğuştan gelen bireysel bir özelliktir, insan doğuştan iyi olmaya eğilimlidir. Goleman bu durumu şu sözleriyle ifade etmektedir; "sosyal beyin yardımseverlik, hayır işleri ve şefkatli davranışlara yönelik, içimizde doğuştan var olan bir rehberlik sistemi gibi çalışır. Çağımızın çıplak sosyal ve ekonomik gerçeklikleri göz önüne alındığında, bu sevecen sosyal zekâ, duyarlılığının daha da büyük bir getirisi olabilir" (Goleman, 2007:259).

Yardım etme davranışının motivasyonu olarak kültür

Yardım etme davranışının ortaya çıkışı ile ilgili bir diğer görüş bireyin yardım etme gibi duygu düşünce ve davranışları içinde yetiştiği çevreden öğrenmiş olmasıdır. Başta aile olmak üzere, bireyin içinde yetiştiği kültür yardım etme davranışını teşvik ediyorsa çocuk çevresini gözlemleyerek sosyal öğrenme yoluyla davranışı kazanmakta ve içselleştirmektedir (Carlo ve Randall, 2002:33; Gormley, 1996:582).

Yardımlaşma, ihtiyaç sahibini gözetme gibi davranışları, kültüre etki eden dini inançlar teşvik etmektedir. Bazı çalışmalar başkalarına karşı duyarlı olma, şefkatli/merhametli olma, yardım etme davranışını benimsemeye dini inancın motive etme rolünü vurgulamaktadır (Saroglou vd., 2005; Kağıtçıbaşı ve Kuşdil, 2000: 71).

Post (2011), dini inanca sahip olmanın yardım etme yoluyla psikolojik iyiliğe katkıda bulunabileceğini şu şekilde ifade etmiştir; "insanın bencil ve aç gözlülüğü kendine bakmanın iyi bir yolu değilken; şefkat ve başkalarına iyi davranmak, iyilik yapmak bireyin kendini iyi hissetmesi için başarılı yöntemlerden biri olabilir" (Post, 2011: 826). Benzer bir görüşle Piff vd. (2015) yaptığı çalışmada William James'in "dinin insana büyük bir şeyin parçası olduğu hissini yaşattığı" ile ilgili düşüncesine atıfla; "din kişinin kendisinden daha büyük bir şeyin parçası olma hissi verir, bu sebeple başkalarına yardım etme davranışının psikolojik süreçlerini destekliyor olabilir" görüşünü öne sürmüştür.

İnançların yardım etmeyi teşvik etmesi, inançlı kişilerin bu yöndeki davranışlarını motive etmektedir.

İslam dini iyi bir insan olmak için yardım etmeyi öngörmektedir, birbirine destek olma, yardımlaşma gibi prososyal değerleri tavsiye ve teşvik etmektedir (Akyüz, 2014; Ayten, 2009; Baycar, 2017; Fersahoğlu, 2014; Güner, 2005; Kaya, 2013). Bu bağlamda dini tavsiye olan "infak" kavramı, karşılıksız maddi yardımda bulunma, başkalarına gönüllü olarak yararlı olma gibi anlamları içerir. Bu kavram yardımlaşmadan daha geniş içeriğe sahiptir, toplumun fertlerine karşı sevgi ve saygı ile davranmayı (Kıyak, 2017: 250), selamlaşma gibi manevi iyilikleri de kapsayacak şekilde (Kaya, 2013: 310) tanımlanmıştır. Bu yönüyle dini inanç başkalarının ihtiyaçlarını düşünme noktasında motivasyon sağlamak ve empatik eğilimleri artırmaktadır (Ayten, 2009:166-168).

4. Yardım Etmenin İşlevsel Yönü

Ruh ve beden sağlığı arasında ilişki olduğu birçok çalışma ile desteklenmiş ve uzun süredir kabul edilmiş bir durumdur. Başkalarına karşılığında bir şey beklemeden yardım etme psikoloji ve beden sağlığını olumlu yönde etkileyen davranışlar arasındadır. Başkalarına yardım etmek sadece yardım edilen için iyilik getiren tek yönlü durum olarak değerlendirilmemektedir. Yardım eden kişi bu davranışı, yardım ettiği kişiden bir karşılık beklemeden yapsa da bu davranışın kişiye de faydası vardır. Birine yardım etmiş olmanın verdiği huzur, mutluluk, bir şeyi tamamladığını hissetme gibi düşünce ve duygular, olumlu ruh ve beden sağlığını beraberinde getirir, bu bağlamda başkalarına yardım etme, kişinin kendine de yardım etmesidir (Post, 2005) denilebilir. Yardım etmenin psikolojik kazanımlarından biri kişinin kendini çok iyi hissettirmesi ve içsel ödül almasıdır (Post, 2005). Karşılık beklemeden yardım etmenin ödülü iyi bir insan olmaktır. Başkalarına yardım etme deneyimi sosyal rol kazandırmakta, anlam ve öz değer duygusunu artırmakta ve sağlığa iyi gelmektedir (Post, 2011:825). Kaygılı bireylerde başkalarına gönüllü yardım etme, ilgili ve nazik olma gibi prososyal davranışlar depresyon ve kaygının azaltmasına ve olumsuz duygularla başa çıkmaya destek olmaktadır (Alden, 2013; Snippe vd., 2017:8).

Yardım etme bireyi mutlu ederken beyinde şu yolu izlemektedir; başkalarına yardım etmek beyindeki ödül sistemini aktive eder ve beyin oksitosin, serotonin ve dopamin salgılamasını sağlar. Bu hormonlar iyi hissetmeyi artırır ve stres hormonu kortizolün etkisini ortadan kaldırır (Dossey, 2018; Moll vd., 2006; Waytz vd., 2012). Bu sayede yardım eden kişiler kendilerini iyi hissetmektedirler. Yardım edince hissedilen tatmin edici duygular sosyal bağları ödüllendirmeye ayarlı oksitosin hormonu sayesinde

yaşanmaktadır. Psikologlar bu nedenle bu duyguları “helper’s high” (yardım etmeden dolayı yükselen oksitosin, serotonin ve dopamin hormonlarıyla coşkulu durum içine girme) olarak adlandırmaktadır (Van Der Linden, 2011: 6-26-27; Dossey, 2018). Araştırmacılar, helper’s high olarak tanımlanan bu durumun, başkalarına yardımcı olmaktan dolayı “çok iyi, güçlü, olumlu, coşkulu” hissettirmekten daha fazla etkileri olduğunu tespit etmişlerdir. Yardım eden kişilere yapılan biyokimyasal analizler vücudun bağışıklık fonksiyonunda olumlu değişiklikler ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra stres hormonlarının azaldığı, kan basıncının düzene girdiği, kalp sağlığına olumlu etkileri bulgulamışlardır (Brown vd., 2003; Dossey, 2018; Herzog vd., 1998; Hunter ve Linn, 1981).

Bazı araştırmacılar “Yardım etme yardım eden kişi için her zaman olumlu mudur?” sorusuna cevap aramışlardır. Literatürde başkalarını düşünmenin, iyilik yapma isteğinin başkaları tarafından onaylanma, beğenilme, sevilme ihtiyacından kaynaklandığı; dolayısıyla motivasyonunun bencil olduğu (Horney, 1991:45) görüşüne yer verilmiştir. Yardım etmenin kişinin kendi yardım etme kapasitesini aştığı, yardım etmeyi kendine vakit ayıracak, eğlenecek şekilde dengede tutamadığı, hayatına zaman ayıramama gibi durumlarda veya yardım etme eylemi başarıya ulaşmadığında yardım eden kişide stres, tükenmişlik, vb. olumsuz duygular yaşayabilir (Post, 2011:816). Bu nedenle yardım etmek isteyen kişilerin dikkatli olması gereken noktalar şu şekilde tespit edilmiştir:

- * *Yardımcı olurken yardım edilen kişinin sorunlarını içselleştirmemek,*
- * *Karşıdaki kişinin hayatı ile kendininkini net bir biçimde ayırt edebilmek,*
- * *Ne kadar çabalsak da bazı şeyleri düzeltmeye gücümüz yetemeyeceğinin farkında olmak, Kişinin psikolojik açıdan kendini iyi hissedeceği, inanç ve kabullerine uygun manevi uygulamalar yapması,*
- * *Yardım etmenin içerdiği anlamı zihinde tutmak,*
- * *yaşamı dengede tutmak,*
- * *Duygusal tepkileri düzenlemek” (Post, 2011:816).*

5. Yöntem

Aşağıda araştırmının modeli, çalışma planı, çalışma grubu, veri toplama süreci, geçerlilik ve güvenilirlik, verilerin analizi ve yorumlanması ile ilgili bilgiler verilmektedir.

Araştırmanın modeli

Araştırmanın çalışma planı, çalışma grubu, veri toplama süreci, geçerlik ve güvenilirlik verilerin analizi ile ilgili bilgileri bu bölümde yer almaktadır. Çalışmaya başlamadan önce, gerekli olan etik kurul izni alınmıştır.

Çalışma planı

Bu çalışma, pandemi başlarında her insanın düşündüğü, çevresiyle konuştuğu “Kendimizi korumak için ne yapacağız? ve Çevremiz için ne yapabiliriz?” soruları ile şekillenmeye başlamıştır. Pandemi süreci ilerlerken insanlar yakınlarını telefonla arayarak destek olma, yiyecek ilaç vb. götürme yoluyla yardımlaşma tüm dünyada görülmeye başlamıştır. Sosyal medyada yardım edilen ve eden kişilerin olumlu duygularını paylaşımları üzerine bu konunun prososyal davranışlar başlığı ile çalışılması düşüncesi filizlenmiştir. İnsanlarla görüşmenin pandemi süreci nedeniyle kısıtlı olması çalışma grubu oluşturmak için zorlayıcı görünmüştür. Polis olarak görev yapmakta olan arkadaşlarla pandemi üzerine konuşulurken, Emniyet Müdürlüğü bünyesinde yardım etme ile ilgili birimler oluşturulduğu ve severek çalışıldığı bilgisine ulaşılmıştır. Böylece yardım etmenin etkileri ile ilgili görüşme yapılabilecek, ulaşılabilecek bir grup olduğu dikkat çekmiştir.

Çalışma grubu

Bu araştırma pandemi süreci devam ederken yürütülmüştür. Bu süreçte düzenli olarak çalışan gruptan biri olduğu ve arkadaş çevresi aracılığıyla erişim sağlamak daha mümkün olduğu için Aksaray İl Emniyet Müdürlüğü'nün salgın/pandemi ile ilgili çeşitli birimlerinde çalışan, yardım etme davranışlarında bulunan polis memurları ile çalışılmıştır.

Çalışma grubunun belirlemekte “amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme” yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde katılımcılar, araştırmanın amacına probleminin uygun niteliklere sahip olan kişiler arasından seçilmektedir (Büyüköztürk vd., 2022: 92–95). Araştırma için çalışma grubunun temel ölçütü; yardım etme davranışı gösteren polis memurlarıdır. Çalışma grubuna araştırmaya gönüllü olan polisler dahil edilmiştir. Seçim kriteri olarak gönüllü olmaları dikkate alınmıştır. Soruları içeren form Aksaray İl Emniyet Müdürlüğü'nün salgın/pandemi ile ilgili çeşitli birimlerinde çalışan ve yardım etme davranışlarında bulunan polis memurlarına mail yolu ile iletilmiştir. Gerekli görürlerse telefon, zoom ile iletişim kurabilecekleri bilgisi verilmiştir. Toplamda 15 polis memurunun görüşleri temel analiz için yeterince detaylı ve uygun görülmüştür.

Veri toplama süreci

Doldurmaya dayalı testler ve anketlerdeki sınırlı bilgi edinilmesini önlemesi açısından nitel araştırma türleri önemlidir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Çalışmada veri toplama yöntemi olarak yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırmanın amacının ve nasıl yürütüleceğinin açık bir şekilde belirtildiği, yarı yapılandırılmış 3 soruyu içeren yazılı görüşme formu kullanılmış olup uygulamalar için ne kadar

dakika/zaman ayıracakları kendilerine bırakılmıştır. Her bir veri formuna numara verilmiştir. Etik duyarlılık gereği katılımcıları isim ve soy isimleri kullanılmamış katılımcılar; “katılımcı” ifadesi kısaltılarak “K” şeklinde ve K1, K2,.. K6 ... K15.. olarak kodlanmıştır. Cinsiyet gibi başka değişkenler anlamlı bir fark oluşturmadığı için kodlama sürecinde dikkate alınmamıştır.

Yardım etme davranışını ve psikolojik etkilerini tespit etmek için şu 3 soru yöneltilmiştir;

1. Pandemi süreci sizi nasıl etkiledi, duygu, düşünce ve davranışlarınızı paylaşmısınız?
2. Bu süreçte insanlara (örneğin hasta, karantinada vb. dışarı çıkamayan kişiler gibi) yardımcı oluyor musunuz, ne tür yardımlar?
3. Yardım etme ile ilgili duygu ve düşünceleriniz nelerdir?

Geçerlilik ve güvenilirlik (çalışmanın inandırıcılığı)

Guba ve Lincoln (1982) iç ve dış geçerlilik, güvenilirlik ve objektifliği sağlamak için geleneksel rasyonalist kriterlere benzer bir biçimde nitel çalışmalar için inandırıcılığın (trustworthiness) sağlanmasında nitel çalışma yöntemine uygun kriterler önermiştir. Bu kriterlerin belirlenmesinde ise bulguların; doğruluk değerinin, uygulanabilirliğinin, tutarlılığının ve tarafsızlığının belirlenebilir olması için 4 başlık belirlemiştir. Araştırmanın inandırıcılığını bu başlıklar altında inceleyebileceğini önerilmiştir. Bu başlıklar; “inanılabilirlik (credibility), güvenilebilirlik (dependability), onaylanabilirlik (confirmability) ve aktarılabilirlik (transferability)” tir (Guba ve Lincoln, 1982:376). Bulguların inandırıcılığı için bu başlıkların içeriklerinden birkaçının sağlanmasını önerilmektedir. (geniş bilgi için bkz. Guba ve Lincoln, 1982).

Sonuçların inandırıcılığını sağlamak için şu şekilde bir yol çizilmiştir;

Bu çalışmada iç geçerliği sağlamada inanılabilirlik (credibility) için objektiflik kullanılmıştır (Guba ve Lincoln, 1982: 377). Araştırmacının “hiçbir yönlendirmede bulunmayacağı, çalışmanın yardım etme konusunda bilimsel veriler elde etme amacıyla yapılacağı, araştırmanın amacı, katılımcı bilgilerinin etik ilkeler gereği gizli kalacağı” bilgisi objektif veri elde etmek amacıyla katılımcılara duyurulmuştur. Yine iç geçerliği sağlamak için katılımcı teyidi alınmıştır. Çalışma bittikten sonra tesadüfi seçilen 3 katılımcıya bulgularla ilgili bilgi sunulmuştur, bulgular katılımcılar tarafından teyid edilmiştir.

Sonuçların inandırıcılığını artırmada güvenilirlik (dependability) sağlamak için yardım etme konusunu içeren çalışmaların benzer sonuçlarına yer verilmiştir. Yine güvenilirliği artırmak için alan uzmanlarından bilgi alınmıştır. Görüşme sorularının hazırlanmasında

soruların kolaylıkla anlaşılması, yönlendirici olmaması gibi ilkelere dikkat edilerek (Guba ve Lincoln,1982: 378–379) güvenilirlik arttırılmaya çalışılmıştır.

Sonuçların inandırıcılığını artırmada onaylanabilirlik (confirmability) sağlamak için (Guba ve Lincoln,1982: 379) araştırma konusunun seçilme nedeni ve süreci ayrıntılı bir şekilde açıklanmıştır. Verilerden elde edilen sonuçların birbirleriyle ve alan yazınla ilişkilendirilerek rapor edilmesi, bulgular kısmında görüşme yapılan polis memuru katılımcıların kendi ifadelerini doğrudan alıntılar yapılması ile araştırmanın onaylanabilirliği yükseltilmeye çalışılmıştır.

Inandırıcılığı sağlamada dış geçerlilik için nitel çalışmalarda aktarılabilirlik (transferability) kullanılmaktadır (Guba ve Lincoln, 1982: 379). Bu çalışmada sonuçların başka çalışmalara aktarılabilirliğini sağlamak için örneklem seçiminin nasıl yapıldığı ve katılımcılarla ilgili bilgi verilmiştir. Böylece bu çalışmanın sonuçlarının benzer özellikteki gruplarda görülebileceği, sonuçların aktarılabilir olabileceği ifade edilmiştir.

Verilerin analizi ve yorumlanması

Bilgiler yazılı olarak, mail aracılığı ile elde edilmiştir. Elde edilen bilgiler “betimsel ve içerik analizi teknikleri” ile çözümlenmiştir. Görüşme sorularından temalar ve kodlar elde edilmiştir. “Betimsel analiz; sonuçların, önceden belirlenmiş temalara göre özetlenerek yorumlandığı, katılımcıların ifadelerine doğrudan alıntılarla yer verilen, elde edilen bulguların neden sonuç ilişkileri gözeterek yorumlandığı bir analiz tekniğidir” (Yıldırım ve Şimşek, 2013: 256). İçerik analizinde ise; “betimsel analiz ile elde edilen verileri açıklamak üzere kavram ve ilişkiler elde edilmeye çalışılır” (Yıldırım ve Şimşek, 2013: 259). Her iki analiz tekniği kullanılarak bulgular çözümlenmiştir.

6. Bulgular

Bu bölümde polis memurlarına yöneltilen soruların cevapları temalar oluşturularak ve ilgili temalara ait kodlar oluşturularak çözümlenmiştir. Aşağıda pandemi sürecinde yaşanan duygu, düşünce ve davranışları tespit etmeye yönelik 1. soru ve bu soruya ait tema ve kodlara ait tablo yer almaktadır.

1.Pandemi süreci sizi nasıl etkiledi, duygu, düşünce ve davranışlarınızı paylaşır mısınız?

Tablo 1. Pandemi Sürecinin Duygu, Düşünce ve Davranışlar Üzerine Etkileri Teması

Kodlanmış Duygu, Düşünce ve Davranışlar	Katılımcılar	f
Kaygı	(K1, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K13)	11
Üzüntü	(K1, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15)	14
Korku	(K1, K10, K14, K13)	4
Belirsizlik	(K1, K3, K5, K6, K8, K10, K11, K12, K15)	9
Tükenmişlik	(K3, K5, K6, K8, K11)	5
Çaresizlik	(K1, K3, K8, K10)	4
Engellenme	(K1, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15)	14

Katılımcıların pandemi süreci ile ilgili duygu düşünce ve davranışlarına dair tema 7 başlıkta kodlanmıştır. İfade edilme sıklığı bakımından frekans dağılımı Kaygı (f= 11), üzüntü (f=14), korku (f=4), belirsizlik (f=9), tükenmişlik (f=5), çaresizlik (f=4), engellenme (f=14) şeklindedir.

Bu çalışmada tespit edilen duygu ve düşüncelere dair örnek ifadeler aşağıdaki gibidir;

Kaygı, üzüntü ve korku içeren örnek katılımcı ifadeleri şu şekildedir:

“Aslında etkilemedi, yıktı geçti desek daha doğru olur herhalde. Bu süreç eşimi, çocuğumu benden ayrı bıraktı. Çok bunaldım ve artık bu durumdan kurtulmak istiyorum. Çocuğumu öperken korkuyorum. Bu dönem bana korku ve endişeyi bir arada yaşattı”. K1

“Görmesem kesinlikle inanmayacağım veya inanamayacağım ama tam da içerisinde bulunduğumuz durum. Korku, hüznün ve endişe yumağı her geçen gün büyüyerek ve hızlanarak devam ediyor. En ufak yanlış bir hareketimizin insanların hayatına sebep olacağı bir dönemden geçiyoruz. Artık hiç olmadığı kadar korkuyorum”. K13

Belirsizlik ve çaresizlik duygusuna örnek ifadeler aşağıdadır:

“Neredeyse 2 sene geçti. İnsanın ne yapacağını bilememesi, nasıl davranacağını öngörememesi maalesef bir süre sonra kısır döngü haline geliyor. Bu durum psikolojimi bozdu”. K8

“Evlerimizde hapis hayatı sürdük ve bu şekilde devam ediyoruz. Sonu gelmez bir tünel ve karanlık... Artık tünelin ucunu ve o ışığı görmek istiyorum. Sürecin beni olumlu etkilediğini söylemek mümkün değil”. K15

Tükenmişlik duygusuna örnek ifade aşağıdadır:

“Her şeyden korkar hale geldim. İnsanlarla konuşurken bile kaçır olduk. Sarılmalı, kucaklamalı, öpülmeli ve koklamalı sohbetlerimizin yerini telefonda yaptığımız görüntülü konuşmalar aldı. Ben bu durumun bitmesini istiyorum. Aksi halde psikolojik olarak tükendiğimi hissediyorum. Diğer insanların da benden farklı olduğunu düşünmüyorum”. K11

Engellenme duygusuna örnek ifade aşağıdadır:

“Süreç beni olumsuz etkiledi. En sevdiğim insanlara bile sarılamadım. Aile, arkadaş ve iş ortamlarında insanlardan uzak durmak beni yalnızlaştırdı”. K4

Aşağıda pandemi sürecinde ne şekillerde yardım davranışında bulunulduğuna yönelik 2. soru ve bu soruya ait tema ve kodlara ait tablo yer almaktadır.

2. Bu süreçte insanlara (örneğin hasta, karantinada vb. dışarı çıkamayan kişiler gibi) yardımcı oluyor musunuz, ne tür yardımlar?

Tablo 2. Pandemi Sürecinde Başkalarına Yardım Etme Şekilleri Teması

Kodlanmış Yardım Davranışları	Katılımcılar	f
Yiyecek, ilaç vb. götürme	(K1,K2,K3,K4,K5,K6,K7, K8, K9, K10, K11, K12,K13,K14,K15)	15
Telefonla arama	(K1, K7, K8, K11, K13)	5

Katılımcıların pandemi süreci ile ilgili başkalarına yardım etme şekilleri teması 2 başlıklı kodlanmıştır. İfade edilme sıklığı bakımından frekans dağılımı yiyecek vb. götürme (f= 15), telefonla arayarak destek olma (f=5) şeklindedir.

Yiyecek ilaç vb. götürme ile ilgili örnek ifadeler:

“Genelde alışveriş yapıp istenilen ne ise teslim ediyoruz. İşimiz gereği vatandaşlarımıza yardımcı oluyoruz. İş haricinde de yardımcı olduğum insanlar var, karantinada olduğunu bildiğim kim varsa arayıp eksikleri var mı diye soruyorum”.

K6

“İşimiz gereği bunu her zaman yaptık ve yapmaya da devam ediyoruz. İş dışında da yine etrafımdaki insanlara yardım ediyorum. Hasta olan ve dışarı çıkamayan birçok insan var ve bu insanlara yardım etmek hepimizin vazifesi. Bende bu vazifemi yerine getiriyorum. İhtiyacı olanlara istediklerini götürüyorum. Bunlar genelde gıda ve türevleri oluyor”. K10

“Genelde gıda, temizlik malzemesi gibi temel ihtiyaçlar isteniyor. Ne yapacağını bilemez bir halde eve kapanmak yerine bir şeyler yapabilmek iyi bir şey. Birçok meslek grubundan insan, arkadaş tanıyoruz. Bir şey yapamamak onları üzüyor. Biz mücadelenin bir yerinden başladık”. K13

Telefonla arama ilgili örnek ifadeler şu şekildedir:

“Tabii ki yardımcı oluyorum. Uzakta olanlar ile telefonda görüşüyorum destek oluyorum...”. K7

“.... Görüşmemin mümkün olmadığı durumlarda ise telefon ile arayıp yakınlarıma destek oluyorum”. K8

Aşağıda pandemi sürecinde insanlara yardım etmekle ilgili duygu ve düşüncelere yönelik 3. soru ve bu soruya ait tema ve kodlara ait tablo yer almaktadır.

3. Yardım etme ile ilgili duygu ve düşünceleriniz nelerdir?

Tablo 3. Yardım Etme Davranışının Yardım Eden Üzerindeki Etkileri Teması

Kodlanmış Duygusal ve Fiziksel Etkiler	Katılımcılar	f
Huzur	(K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15)	15
Mutluluk	(K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15)	15
Güven	(K2, K7)	2
Psikolojik ve fiziksel açıdan güçlü hissetme	(K1, K4, K5, K13)	4
Kontrol	(K3, K5, K6, K13)	4
Empati	(K1, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K11, K13)	10
Motivasyon	(K3, K14)	2
Anlam bulma	(K5, K7, K13)	3

Katılımcıların pandemi sürecinde başkalarına yardım etmenin ne hissettirdiği ile ilgili tema 8 başlık altında kodlanmıştır. İfade edilme sıklığı bakımından frekans dağılımı huzur (f= 15), mutluluk (f= 15), güven (f=2), güçlü hissetme (f=4), kontrol (f=4), empati (f=10), motivasyon (F2) anlam bulma (f=3), şeklindedir.

Huzur ve mutluluk duymayı içeren örnek ifade şu şekildedir:

“Ben bu insanlara yardım ederken bir an bile yorulduğumu hissetmiyorum. Bu insanların teşekkürleri ve teveccühleri beni fazlası ile mutlu ve memnun ediyor. Görev başında olmasam bile yine aynı şekilde insanlara yardımcı oluyorum”. K12

Güven duymayı içeren örnek ifade şu şekildedir:

“Salgına karşı önlem alarak, karantinadaki insanlara yardım ederek sağlıkçı arkadaşlara daha kolay da olsa katıldığımız bu mücadelede bir şeyler yapabildiğime inanıyorum”. K13

Psikolojik ve fiziksel açıdan güçlü olmayı içeren örnek ifadeler şu şekildedir:

“Yardım ettiğim zaman daha güçlü olduğumu hissettim. Fiziksel olarak, psikolojik olarak bu dönemde hazır olmam gerekiyor ve bende bunu başarmak zorundayım. Benim hazır olmam insanların mutluluğu, insanların mutlu olması da benim mutluluğum anlamına geliyor. Yardımlaşarak bir ve beraber olmak içerisinde bulunduğumuz durumdan daha çabuk kurtulmamıza vesile olacaktır”. K4

“Ben açıkçası kendimi daha iyi ve zinde hissettim. Yardım yaptığım zaman insanların yüzündeki gülümseme bütün yorgunluğumu alıyor. Haliyle mutlu ve huzurlu oluyor insan”. K5

“..... ne yapacağını bilmez haldeydik, yardım etmeye başlayınca enerji doldum birden”. K13

Kontrol duygusu içeren örnek ifade şu şekildedir:

“İnsanlık olarak ne yapacağımızı bilmediğimiz bir durumla karşı karşıyayız. Hastalığa karşı elimiz kolumuz bağlı. Yardımlaşarak hastalıkla savaşmada bir adım attık. Birbirimize destek olarak hastalığa karşı durmamız lazım. Açıkçası yardım ederken mutlu olduğumu hissettim. Ne yapacağını bilmez haldeydik, yardım etmeye başlayınca enerji doldum birden. İnsanların yardımına koşmak, güzel dua ve dileklerini duymak beni hem duygulandırdı hem de mutlu etti. Bilinmezle savaşma yolunda birbirimize destek olarak bir adım attığımızı hissettim. Şunu fark ettim yardım ettiğimiz kim olursa olsun her iki tarafta da gülümseme ve güler yüz hakim oluyor. Sıkıntılarımız bu şekilde azalacak”. K13

Empati hissetme içeren örnek ifade şu şekildedir:

“Hasta olan insanları anlamak ve onların sıkıntısına ortak olmak bile nebze de olsa yüklerini hafifletecektir. Ben de öyle yapıyorum. Empati yapıyorum. Ruhsal durumunu düşünüyorum. Çünkü bu hastalık alışılabilir normal bir hastalık değil. Neye ihtiyaç duyarlarsa da fazlası ile alıp teslim ediyorum”. K11

Motive olma ile ilgili örnek ifade şu şekildedir:

"Hastayken yatakta yatarken ve nefes almaya çalışırken ki halim aklıma geliyor. Birisi bana nefes olsa veya bir ihtiyacımı giderse ne düşünürdüm. Bu şahane değil mi? Ben ayaktayım ve yardım etme sırası bana geldi. Ben bütün varlığımla elimden geleni yapıyorum. Yapmaya da devam edeceğim. Biz bu durumu yardımlaşarak aşabiliriz. Bu duygu muhteşem birşey. İnsana şevk veriyor. Mutlu ediyor ve doğal olarak motive oluyorsunuz. Bir insanın teşekkürü ve minnet duygusu tarif edilemez". K3

Anlam bulma içeren örnek ifade şu şekildedir:

"Gezegen olarak kötü durumdayız. Hırs öfke bencillik dolu her yer. Belki bu süreçte silkelenip dünyamıza birbirimize kıymet vermeyi öğrenebiliriz". K5

7. Tartışma

Covid 19 pandemisi, nasıl mücadele edileceği ve ne kadar süreceği bilinmeyen ve tüm insanlığı başta fiziksel ve ruhsal sağlık olmak üzere ekonomi, eğitim ve daha birçok alanı etkileyen ve etkilemeye devam eden bir süreçtir. Bu dönemde pandeminin yol açtığı stres, kaygı, korku, tükenmişlik, çaresizlik, umutsuzluk, kontrol kaybı gibi olumsuz duygu ve düşüncelere dair birçok bulgu ve bu durumla başa çıkma üzerine birçok çalışma literatürde yerini almıştır (Hagger vd., 2020; Israelashvili, 2021; Mazza vd., 2020; Salari 2020; Sanderson vd., 2020; Subölen, 2020; Tükel, 2020; Vinkers vd., 2020; Yazıcı vd., 2021; Zeybek vd., 2020). Bu çalışmanın bulguları bu sonuçlar ile benzer şekildedir. Katılımcıların pandemi süreci ile ilgili duygu düşünce ve davranışlarına dair tema 7 başlıkta kodlanmış ve kaygı, üzüntü, korku, belirsizlik, tükenmişlik, çaresizlik, engellenme olarak tespit edilmiştir.

Pandemi süreci ile ilgili yapılan bir çalışmada pandeminin dinamiklerinin öngörülemezliği karşısında subjektif kontrol kaybı yaşandığı, stres seviyesinin arttığı (Misamer, 2021) tespit edilmiştir. Yardım etme davranışı ile ilgili araştırmalara göre, bireyin stres yaratan durum üzerinde davranışsal, bilişsel ve duygusal kontrolünün olmadığı hissini yaşaması korku ve çaresizliğe neden olmaktadır. Başkalarına yardım etme, kişiye olaylar üzerinde etkili olabileceği düşüncesi sağlamaktadır. Bunun yanı sıra yardım eden kişi yaşamda bir amaca sahip olma ve memnuniyet hisleri kazanmaktadır (De Silva, 2011:6,8,9; Post, 2011: 814; Qiu ve ark. 2020). Başka bir deyişle yardım etme davranışı kontrol duygusu kazandırmakta, olumsuz olaylar üzerinde yapılabilecek bir şeyler olduğu düşüncesini desteklemekte, kaygıyı azaltmakta ve psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilemektedir.

Pandemi sürecinde insanların birbirine yardım etmesi ve destek olması psikolojik iyi oluşa katkı sağlamış, sosyal bağları güçlendirmiştir (Espinosa vd., 2022; Ntontis vd., 2021). Hastalık nedeniyle izole edilmiş kişilere yiyecek, ilaç vb. götürülmesi, iletişim kurulması onları tamamen yalnız hissetmekten korumuştur (Rietschlin, 1998). Başkalarına yardım etme davranışı yardım eden kişiye anlam ve amaç duygusu kazandırmakta daha iyi hissetmesini sağlamaktadır (Post, 2011: 814).

Bu araştırmadan yukarıda geçen birçok sonucu destekleyen bulgular elde edilmiştir. Katılımcıların pandemi sürecinde başkalarına yardım etmenin ne hissettirdiği ile ilgili tema 8 başlık altında kodlanmıştır. Belirlenen sekiz ana tema; huzur, mutluluk, güven, güçlü hissetme, kontrol, empati, motivasyon ve anlam bulma olarak tespit edilmiştir.

Yardım etme, ruh ve beden sağlığı ilişkisi üzerinde yapılmış literatür çalışmaları, yardım etmenin nitel bir çalışma olan bu çalışmadan çok daha fazla olumlu boyutu olduğunu göstermektedir. Yardım etme sonucunda stres hormonları azalmakta, beynin ödül sistemi devreye girmekte ve bağışıklık sistemi güçlenmektedir. Yardım eden kişilerin ruh ve beden sağlığı olumlu yönde gelişmektedir (Dossey, 2018; Van Der Linden, 2011).

Yardım etme davranışı toplumsal ve bireysel yönleriyle birçok çalışmanın konusu olmuştur. Toplumsal açıdan yardımlaşmanın faydalı olduğu, yardım eden bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığının iyi yönde geliştiği birçok çalışmanın ortak bulguları arasındadır. Yardım etmenin bireyin kendi maddi-manevi sınırlarını zorlamayacak şekilde olmasının gerekliliği literatürde yer alan en önemli tespitlerdendir.

8. Sonuç

Pandemi, bu süreci yaşayan herkes için ürkütücü, şaşırtıcı ve endişe verici olmuştur denilebilir. Belirsizlik karşısında yaşanan çaresizlik, ne yapacağını bilememe gibi duygular kaygı ve endişeye yol açmıştır. Sürecin başında sadece sağlık camiasının başa çıkma yolunda çaba verdiği pandemiye karşı mücadele yöntemleri geliştirilmiş, kısıtlamada ihtiyaç sahiplerine yardım ulaştırma, önemli bir mücadele yolu olmuştur.

Araştırmaya katılan katılımcı görüşlerinden elde edilen sonuçlara göre pandemi süreci insanlara üzüntü, korku, belirsizlik, tükenmişlik, çaresizlik, engellenme gibi duygular hissettirmiştir. Katılımcılara pandemi sürecinde ihtiyacı olan kişilere ne şekilde yardım ettikleri sorulmuş, yiyecek, ilaç vb. götürerek, nasıl olduklarını sormak için telefon görüşmeleri yaparak destek vermeye çalıştıkları yönünde veriler elde edilmiştir. Yardım etme davranışında bulunmanın ne hissettirdiği sorusunun cevaplarından ise; huzur,

mutluluk, güven, güçlü hissetme, kontrol duygusu, empati, motivasyon, anlam bulma bulguları elde edilmiştir.

Pandeminin psikolojik etkileriyle başa çıkmada yardım etme davranışının insanlara olumlu yönde katkıları olduğu bu çalışmanın sonucu olarak söylenilebilir.

Bu sonuca dayalı olarak; yardım etme davranışının günlük yaşamdaki ve özellikle kriz durumlarındaki sosyal ve bireysel faydaları göz önünde bulundurulduğunda toplumda yardım etme davranışının teşvik edilmesi önerilebilir.

Kaynaklar

- Ağır, M. (2017), Sınıf İçi Sosyal Uyum Davranışlarına Yönelik, Pro-Sosyal Davranışların Kazanımına İlişkin Grup Rehberliği Örneği, *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi*, 18, 1-32.
- Akyüz, İ. (2014), The Effect of Religious Practices in Islam to the Social Solidarity, *The Journal of Academic Social Science Studies*, 25(1), s.461-482.
- Alden, L.E. ve Trew, J.L. (2013), If It Makes You Happy: Engaging in Kind Acts Increases Positive Affect in Socially Anxious Individuals, *Emotion*, 13(1), 64-75.
- Ayten, A. (2009), *Pro-Sosyal Davranışlarda Dindarlık Ve Empatinin Rolü*, Yayınlanmamış Doktora Tezi T.C. Marmara Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bahadır, A. (2011), *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, İstanbul: İnsan Yayınları.
- Batson, C.D. (2010), Prosocial Motives, Emotions, and Behavior: The Better Angels of Our Nature, *US: American Psychological Association*, 15-34. <https://psycnet.apa.org>
- Batson, C.D., Schoenrade, P. ve Viginia, P. (1985), *Brotherly Love or Self-Concern? Behavioural Consequences of Religion*, *Advances in the Psychology of Religion*, Brown L. D. içinde (185-208 ss.) New York: Pergamon Press.
- Baycar, A. (2019), Dini ve Sosyolojik Boyutlarıyla Dayanışma-Yardımlaşma Olgusu, *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 21(39), 199-225.
- Benson, P.L., Dehority, J., Garman, L.G., Hanson, E., Hochschwender, M., Lebold, C., ve Sullivan, J. (1980), Intrapersonal Correlates of Nonspontaneous Helping Behavior, *Journal of Social Psychology*, 110, 87-95.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Demirel, F., Akgün, Ö. E. ve Karadeniz, Ş. (2022), *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, 32. Basım, Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Brown, S., Nesse, R.M., Vonokur, A.D. ve Smith, D.M. (2003), Providing Social Support May Be More Beneficial Than Receiving It: Results from a Prospective Study of Mortality, *Psychological Science*, 14(4), 320-327.
- Carlo, G. ve Randall, B.A. (2002), The Development of a Measure of Prosocial Behaviors for Late Adolescents, *Journal of Youth and Adolescence*, 31(1), 31-44.
- De Silva, D. (2011), *Evidence: Helping People Help Themselves*, London: The Health Foundation, <https://www.health.org.uk/>
- Dossey, L. (2018), The Helper's High, *EXPLORE*. 14(6), 393-399.

- Espinosa, J.C., Anton, C. ve Hinestroza, M.P.G. (2022), Helping Others Helps Me: Prosocial Behavior and Satisfaction With Life During the COVID-19 Pandemic, *Frontiers in Psychology*, 13 (762445), 1–9. doi: 10.3389/fpsyg.2022.762445
- Dovidio, J.F., Allen, J.L. ve Schroeder, D.A. (1990), Specificity of Empathy-Induced Helping: Evidence for Altruistic Motivation, *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2), s.249–260.
- Düzgüner, S. (2019), Pro-Sosyal Davranışlarda Diğerkâmlığın (Özgecilik) Tanımı Ve Konumu, *Bilimname*, (40), 351–373.
- Eisenberg, Nancy ve Fabes, Richard A. (2006), Prosocial Development, (Ed.: N. Eisenberg, W. Damon), *Handbook of Child Psychology: Social, Emotional, and Personality Development*, 646–719. New York: Wiley.
- Fegert, J.M., Vitiello, B., Plener, P.L. ve Clemens, V. (2020), Challenges and burden of the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: A narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality, *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 14 (20), 1–11.
- Fersahoğlu, Y. (2001), Yetişkinlerin Din Eğitim ve Öğretiminde Yardım Etme Bilinci, *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 0(20), 145–159.
- Goleman, D. (2007), *Sosyal Zekâ İnsan İlişkilerinin Yeni Bilimi*, (Çev.: O. Ç. Deniztekin), İstanbul: Varlık Yayınları.
- González Sanguino, C., Ausin, B., Castellanos, M.A., Saz, J., Lopez-Gomez, A., Ugidos, C. ve Munoz, M. (2020), Mental Health Consequences During The Initial Stage of The 2020 Coronavirus Pandemic (COVID-19) in Spain, *Brain, Behavior and Immunity*, 6(87), 172–176.
- Gormley, K.J. (1996), Altruism: A Framework for Caring and Providing Care, *International Journal of Nursing Studies*, 33(6), s.581–588.
- Guba, E.G. ve Lincoln Y.S. (1982), Epistemological and Methodological Bases of Naturalistic Inquiry, *Educational Communication and Technology*, 30(4), s.233–252.
- Güner, O. (2005), İslam'da Sosyal Adalet ve Dayanışma Erdemi, *Köprü Dergisi*, <https://www.academia.edu/38038233>, (26,5,2022).
- Hagger, M., Keech, J. ve Hamilton, K. (2020), Managing Stress During The COVID-19 Pandemic and Beyond: Reappraisal and Mindset Approaches, *Stress and Health*, 36(3): s.396–401.
- Hasta, D. ve Tekeş, B. (2015), Özgecilik Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Nesne Psikoloji Dergisi*, 3(6), s.55–75.
- Herzog, A.R., Franks, M.M., Markus, H.R. ve Holmberg, D. (1998), Activities and Well-Being in Older Age: Effects of Self-Concept and Educational Attainment, *Psychology and Aging*, 13(2), s.179–185.
- Hoffman, M.L. (1978), Toward a Theory of Empathic Arousal and Development, (Ed.: M. Lewis, L.A. Rosenblum), *The Development of Affect Genesis of Behavior* içinde vol 1. (s 227–256). Boston, MA: Springer.
- Horney, K. (2017), *Kendi Kendine Psikanaliz*, İstanbul: Totem Yayıncılık.
- Hunter, K.I. ve Linn, M.W. (1981), Psychosocial Differences between Elderly Volunteers and Non-Volunteers, *International Journal of Aging and Human Development*, 12(3), s.205–213.

- Israelashvili, J. (2021), More Positive Emotions During the COVID-19 Pandemic Are Associated With Better Resilience, Especially for Those Experiencing More Negative Emotions, *Frontiers in Psychology*, 12(648112), s.1-6.
- Kağıtçıbaşı, Ç. ve Kuşdil, M.E. (2000), Türk Öğretmenlerin Değer Yönelimleri ve Schwartz Değer Kuramı, *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(45), s.59-76.
- Karadağ, E. ve Mutaftçılar, I. (2009), Pro-Sosyal Davranış Ekseninde Özgecilik Üzerine Teorik Bir Çözümleme, *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), s.41-69.
- Kaya, A. (2013), Teorik ve Pratik Açından İnfak ve İsar Ahlakı, *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(1), s.305-317.
- Kıyak, A. (2017), İslam'ın Yardımlaşma ve Dayanışma Prensiplerinin Sosyal Hayata Aksettirilmesinde Ahiliğin Rolü: Fütüvvetnâmeler Ekseninde, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), s.2494-2511.
- Manesi, Z., Van Doesum, N. J. ve Van Lange, P. A. M. (2017). Prosocial behavior, (Ed., Zeigler-Hill ve T. K. Shackelford), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. New York: Springer.
- Mateer, N.H. ve Willover, D.J. (1994), Teacher Altruism: Implications for Administrators, *Pennsylvania Educational Leadership*, 13(2), s.29-31.
- Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colasanti, M., Ferracut, S., Napoli, C. ve Roma, P. (2020), A Nationwide Survey of Psychological Distress Among Italian People During The COVID-19 Pandemic: Immediate Psychological Responses and Associated Factors, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), s.31-65.
- Moll, J., Krueger, F., Zahn, R., Pardini, M., Oliveiri Souza, R. ve Grafman, J. (2006), Human Fronto-Mesolimbic Networks Guide Decisions About Charitable Donation, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 103(42), s.15623-15628.
- Ntontis, E., Drury, J., Amlot, R., Rubin, G.J., Williams, R. ve Saavedra, P. (2021), Collective Resilience in the Disaster Recovery Period: Emergent Social Identity and Observed Social Support Are Associated with Collective Efficacy, Well-Being and the Provision of Social Support, *British Journal of Social Psychology*, 60 (3), s.1075-1095.
- Piff, P. K., Dietze, P., Feinberg, M., Stancato, D. M., ve Keltner, D. (2015). Awe, the Small Self, and Prosocial Behavior, *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(6), s.883-899.
- Post, S.G. (2005), Altruism, Happiness, and Health: It's Good to be Good, *International Journal of Behavioral Medicine*, 12, s.66-77.
- Post, S.G. (2011), It's Good to be Good: 2011 5th Annual Scientific Report on Health, Happiness and Helping Others, *The International Journal of Person Centered Medicine*, 1(4), s.814-829.
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B. ve Xu, Y. (2020), A Nationwide Survey of Psychological Distress Among Chinese People in the COVID-19 Epidemic: Implications and Policy Recommendations, *General Psychiatry*, 33(2), s.1-3.
- Rietschlin, J. (1998), Voluntary Association Membership and Psychological Distress, *Journal of Health and Social Behavior*, 39(4), s.348-355.
- Salari, N., Hosseini Far, A., Jalali, R. ve Vaisi Raygani, A. (2020), Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis, *Global Health*, 16(57), s.1-11.

- Sanderson, W.C., Arunagiri, V., Funk, A.P., Ginsburg, K.L., Krych, J.K., Limoswki, A.R., ve Stout, Z. (2020), The Nature and Treatment of Pandemic-Related Psychological Distress,. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 50(4), s.251-263.
- Saroglou, V., Pichon, I., Trompette, L.,Verschueren, M. ve Dernelle, R. (2005). Prosocial Behavior and Religion: New Evidence Based on Projective Measures and Peer Ratings, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 44, s.323-348.
- Schwartz, C.E., Meisenhelder, J.B., Ma, Y. ve Reed G. (2003), Altruistic Social Interest Behaviors Are Associated With Better Mental Health, *Psychosomatic Medicine*, 65(5), s.778-85.
- Snippe, E., Jeronimus, B.F., Aan Het Rot, M., Bos, E.H., De Jonge P. ve Wichers, M. (2017), The Reciprocity of Prosocial Behavior and Positive Affect in Daily Life, *Journal of Personality*, 86(2), s.139-146.
- Subölen, S. (2020), Covid 19 Pandemisi Sürecinde Stresle Baş Etme Yöntemi Olarak Sosyal Medyada Mizah Olgusu: cezmikalorifer ve saykodelipaylaşımlarr İsimli Instagram Hesaplarının Analizi, *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, 11(42), s.123-142.
- Tükel, R. (2020), COVID-19 Pandemi Sürecinde Ruh Sağlığı, *Türk Tabipleri Birliği COVID-19 Pandemisi Altıncı Ay Değerlendirme Raporu*.s. 617-628. <https://www.ttb.org.tr>
- Unger, L.S. (1991), Altruism As a Motivation to Volunteer. *Journal of Economic Psychology*, 12(1), s.71-100
- Ümmet, D., Ekşi, H. ve Otrar, M. (2013), Özgecılık (Altruizm) Ölçeği Geliştirme Çalışması, *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11(26), s.301-321.
- Van Der Linden S. (2011), The Helper's High: Why It Feels So Good to Give, *Ode Magazine*, 26-27.
- Van Dyne, L., Graham, J.W. ve Dienesch, R.M. (1994), Organizational Citizenship Behavior: Construct Redefinition, Measurement, and Validation, *Academy of Management Journal*, 37(4), s.765-802.
- Vinkers, C.H., Van Amelsvoort, T., Bisson, J.I, Branchi, I., Cryan, J.F, Domschke, K., ve Van Der Wee, N.J.A. (2020), Stress resilience during the coronavirus pandemic, *European Neuropsychopharmacology*, 35, s. 12-16.
- Waytz, A., Zaki, J. ve Mitchell, J.P. (2012), Response of Dorsomedial Prefrontal Cortex Predicts Altruistic Behavior, *The Journal of Neuroscience*, 32(22), s.7646-50.
- Wilson, J. (2000), Voluntering, *Annual Review of Sociology*, 26(1), s.215-240.
- World Health Organization (18 March 2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*. 6 June 2022, Retrieved From: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>
- Yavuzer, N. (2017), Bir Pro-Sosyal Davranış Kaynağı Olarak Özgeci Motivasyonun İlgili Alan Yazını Işığında Değerlendirilmesi, *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14-1(27), s.105-126.
- Yazıcı, H.A., Tosun, F. ve Özdemir, C.M. (2021), Covid-19 Salgının İlk Aylarında Gözlenen Psikolojik Problemler ve Ruh Sağlığı Uzmanlarının Bu Problemlere Çevrimiçi (Online) Yollarla Müdahale Etmeye İlişkin Deneyimleri, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(4), s.1460-1484.
- Yıldırım A. ve Şimşek H. (2013), *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Seçkin Yayınları.

Zeybek, Z., Bozkurt, Y. ve Aşkın, R. (2020), COVID-19 Pandemisi: Psikolojik Etkileri Ve Terapötik Müdahaleler, *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), s.304-318.

Zimbardo, P.G. ve Gerrig, R.J. (2020), Psikolojiye Giriş: Psikoloji ve Yaşam, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.