

Kahramanmaraş Merkezli Depremlerde Yardım Etme Durumunun İyi Oluş Üzerindeki Etkisi: Merhamet Korkusu ve Psikolojik Sağlamlığın Düzenleyici Rolü

Gizem ADATEPE

Balıkesir Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Balıkesir / Türkiye,
adatepegizem@gmail.com, ORCID: 0009-0000-3220-3409

Dr. Öğr. Üyesi Elvan KİREMİTÇİ-CANIÖZ*

Balıkesir Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Balıkesir / Türkiye,
kiremitci.elvan@gmail.com, ORCID: 0000-0003-4733-4780

Öz

Bu araştırma, 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremler sonrasında yardım faaliyetlerine katılma ve katılmama durumunun iyi oluş üzerindeki etkisini, ayrıca merhamet korkusu ve psikolojik sağlamlığın bu etkideki düzenleyici rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Bireylerin olumlu duygular deneyimlemesi, olumlu ilişkiler kurması, anlamlı ve başarılı bir hayat sürmesi iyi oluş olarak adlandırılmaktadır. Merhamet korkusu, bireylerin kendilerine ve başkalarına karşı şefkat göstermekte zorlanma durumudur. Son olarak psikolojik sağlamlık ise, bireylerin zorluklar karşısında gösterdiği dayanıklılık ve uyum sağlama kapasitesidir. Çalışma kapsamında kartopu örnekleme yöntemiyle 476 katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcılar, deprem bölgesinde yardım eden sosyal hizmet uzmanları, AFAD çalışanları ve gönüllüler ile yardım faaliyetlerine katılmayan bireylerden

* Sorumlu Yazar. Tel: +90 553 434 10 24

Makale Tarih Bilgisi. Gönderim: 18.10.2025, Kabul: 29.01.2026, Erken Görünüm: Mart, 2026, Basım: Aralık, 2026

oluşmaktadır. Katılımcılara sırasıyla PERMA Ölçeği, Merhamet Korkusu Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu verilmiştir. Araştırmada ulaşılan verilerin incelenmesi için SPSS 25.0 analiz programı ve Hayes PROCESS Makro eklentisindeki Model 2 kullanılarak düzenleyicilik analizi yapılmıştır. Bulgulara göre, yardım faaliyetlerine katılan bireylerin yardım faaliyetlerine katılmayan bireylere göre merhamet korkusu puanlarının anlamlı olarak düşük, iyi oluş ve psikolojik sağlık puanlarının ise anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan düzenleyicilik analizi sonucuna göre, yardım etme durumunun iyi oluş üzerindeki etkisinde merhamet korkusunun düzenleyici rolü bulunmuştur. Merhamet korkusu düşük bireylerde yardım etme, iyi oluşu artırma eğilimindeyken; merhamet korkusu yüksek bireylerde, yardım etme iyi oluşu düşürmektedir. Psikolojik sağlamlığın ise bu etkide düzenleyici rolü olmadığı bulunmuştur. Gelecekte yapılacak çalışmalarda, farklı örneklem ve ölçüm araçları kullanılarak bu ilişkilerin daha geniş bir çerçevede incelenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Deprem; İyi oluş; Merhamet korkusu; Psikolojik sağlık; Yardım etme davranışı.

The Impact of Helping Behavior on Well-Being in the Kahramanmaraş-Centered Earthquakes: The Moderating Role of Fear of Compassion and Psychological Resilience Earthquakes

Abstract

This study aims to examine the effect of helping behavior on well-being among individuals who did and did not participate in relief efforts following the earthquakes centered in Kahramanmaraş on February 6, 2023, as well as the moderating roles of fear of compassion and psychological resilience in this relationship. Well-being refers to individuals' experience of positive emotions, the establishment of positive relationships, and the pursuit of a meaningful and successful life. Fear of compassion represents the difficulty individuals experience in showing compassion toward themselves and others. Lastly, psychological resilience refers to individuals' capacity for endurance and adaptation in the face of adversity. A total of 476 participants were recruited via snowball sampling. The participants consisted of social workers, AFAD employees, and volunteers who took part in relief

efforts in the earthquake zone, as well as individuals who did not engage in such activities. The participants responded to multiple questionnaires, including the PERMA Scale, the Fear of Compassion Scale, the Brief Resilience Scale, and a Demographic Information Form. The data was analyzed using SPSS Statistics 25.0 and a moderation analysis conducted with Model 2 of the Hayes PROCESS Macro. The findings indicated that individuals who participated in relief activities had significantly lower fear of compassion scores and significantly higher well-being and psychological resilience scores compared to those who did not participate. According to the moderation analysis, fear of compassion was found to play a moderating role in the effect of helping behavior on well-being. Among individuals with low fear of compassion, helping behavior tended to enhance well-being, whereas among those with high fear of compassion, helping behavior decreased well-being. Psychological resilience, however, did not have a moderating effect in this relationship. It is recommended that future studies examine these relationships within a broader framework by using different samples and measurement tools.

Keywords: Earthquake; Well-being; Fear of compassion; Psychological resilience; Helping behavior.

Extended Summary

The earthquakes centered in Kahramanmaraş on February 6, 2023, affected approximately 15 million people and were recorded as the second largest earthquake to occur in Anatolia. The earthquake is classified as a disaster due to its disruption of daily life and the extensive losses it caused. Disasters are natural events with consequences that exceed a society's capacity to cope using its own resources. Social interaction serves as a buffer against major life stressors, and in this context, volunteers involved in relief activities provide social support to individuals affected by the disaster. Those directly affected by the earthquake are defined as primary victims, while those who provided assistance or witnessed the event indirectly are considered secondary victims. Individuals participating in post-disaster relief efforts may experience symptoms of secondary traumatic stress, a condition also observed among professionals providing psychological support services. After traumatic experiences, individuals may be psychologically affected to varying degrees. One of the processes influencing those involved in relief efforts is the "disillusionment phase" which emerges as aid decreases and survivors begin to feel abandoned. The Turkish Psychological Association therefore issued a call for volunteer psychosocial support among its members. Interventions aimed at protecting the psychological health of

individuals participating in relief efforts are of great importance.

Purpose

The purpose of this research is to examine the effect of participation in relief activities on well-being as well as the moderating roles of fear of compassion and psychological resilience in this relationship.

Method

The study employed snowball sampling to recruit a total of 476 participants. The sample comprised of social workers, AFAD employees, and volunteer citizens who had been present in the earthquake-affected area as well as individuals who had not participated in relief activities or had participated within their own municipalities. The Fear of Compassion Scale was utilized to assess participants' levels of fear of compassion, while the PERMA Scale was employed to examine their levels of well-being. Additionally, the Short Psychological Resilience Scale was administered to measure participants' psychological resilience. This quantitative research utilized IBM SPSS Statistics 25.0 statistical software and the Hayes Macro Model 2 plug-in for data analysis.

Results

According to the results of the independent samples t-test, individuals who participated in relief activities had higher well-being and psychological resilience scores and lower fear of compassion scores ($p < .001$). The analysis conducted using Hayes PROCESS Model 2 revealed that fear of compassion had a significant moderating role in the relationship between helping behavior and well-being, whereas psychological resilience did not show a significant moderating effect.

Discussion

According to the findings, individuals who participated in relief activities had higher well-being and psychological resilience scores, while their fear of compassion scores were lower. Moreover, fear of compassion was found to have a significant moderating role in the relationship between helping behavior and well-being, whereas psychological resilience did not mediate this effect. Helping behavior increased well-being among individuals with low fear of compassion, but this effect was reversed among those with high fear of compassion. Psychological resilience had a direct positive effect on well-being. These findings emphasize the importance of supporting the psychological resilience and compassion-related emotion

regulation skills of individuals involved in post-disaster relief efforts.

Conclusion

In Türkiye, which is currently experiencing seismic activity and is anticipated to face more significant earthquakes, it is crucial to implement projects and supportive interventions for the mental health of individuals engaged in relief activities. Understanding the psychological variables of these individuals will inform future efforts. Importantly, this study showed that relief efforts can have noticeable, positive influences on the psychological resilience, fear of compassion, and well-being of those engaged in the relief efforts of earthquakes in comparison to those who do not.

Nevertheless, there are some limitations to note. It is not feasible to ascertain whether the research findings were altered because of visiting the earthquake-affected area or not participating in relief activities following the February 6, 2023 Kahramanmaraş earthquakes as this study did not employ a longitudinal design. However, it can be posited that the results may be influenced by the decision to leave one's comfort zone and participate in relief activities within the affected area. Given the paucity of literature in this domain, conducting additional longitudinal studies would be beneficial.

Giriş

Deprem Sonrası Yapılan Yardım Faaliyetleri

Ülkemizde yaşanan 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremler sonrası bölgede bulunan bireyler, depremin yarattığı sonuçlardan yoğun düzeyde etkilenmiş; yaklaşık 15 milyon insanın etkilendiği bu deprem, Anadolu'da meydana gelen en büyük ikinci deprem olarak kayıtlara geçmiştir (Türk ve Kaya, 2023). Yaşanan deprem, hayatı sekteye uğratıp büyük kayıplara yol açması nedeniyle afet olarak sınıflandırılabilir (Karancı, 2008). Afetler hayatı sekteye uğratan ve toplumun kendi kaynaklarıyla çözüm üretmekte yeterli olmadığını doğal olaylardır (AFAD, 2023). Sosyal etkileşimin ise büyük hayat stresleri karşısında tampon görevi gördüğü bilinmektedir (Myers, 1999). Bu kapsamda yardım faaliyetlerinde görevli olarak çalışanlar ve gönüllüler, afetten etkilenen halkın ihtiyaç duyduğu sosyal etkileşimi ve desteği sağlamaktadır.

Her afette olduğu gibi, 6 Şubat depremi ve sonrasında da bireyler farklı düzeylerde yıkıcı sonuçlarla karşı karşıya kalmıştır. Deprem

bölgesinde ikamet eden ve depremi doğrudan yaşayan kişiler birincil mağdurlar, birincil mağdurlarla ailevi ya da kişisel bağı olan kişiler ikincil mağdurlar, deprem ya da benzeri afetler sonrasında görev alan ve hizmet veren kişiler ise üçüncül mağdurlar olarak ele alınmaktadır (İPKB, 2023). Büyük depremler sonrası sivil vatandaşlar, sivil toplum kuruluşları, itfaiyeciler, sosyal hizmet uzmanları, psikologlar, birçok kuruluşta çalışanlar ve gönüllüler deprem bölgesinde yardım faaliyetlerine katılarak maddi ve manevi kayıpların iyileştirilmesinde rol oynamaktadır (Karancı ve İkizer, 2017; Kenardy ve ark., 1996; Nakajima, 2012; Veronese ve Pepe, 2015). Bu araştırmanın konusu dahilinde incelenecek gruplardan biri, deprem sonrası yardım faaliyetleri kapsamında bölgede bulunan bireylerdir. Yardım faaliyetlerine katılmayanlar ise, çalışmada incelenen diğer gruptur. Afetlerin psikolojik etkileri doğrudan etkilenen bireylerde görüldüğü gibi (Karancı ve Rüstemli, 1995), dolaylı olarak etkilenen bireylerde de görülmektedir (Türk ve Kaya, 2023).

Başkalarının yaşadığı travmatik olaylara yardım eden bireylerin de benzer travma belirtileri göstermesi, ikincil travmatik stres olarak adlandırılmaktadır (Craigie ve ark., 2016; Figley, 1995). Bu durum, ülkemizde yaşanan depremler sonrası toplumun büyük bir kesimini kapsayabilmektedir (Sungur, 1999). Afet gibi yaşantıların ardından arama kurtarma çalışmalarında ve yardım faaliyetlerinde gönüllü veya görevli bireyler de afeti yaşayan bireylere benzer travmatik stres belirtileri göstermektedir (Kahil ve Palabıyıkoglu, 2018; Ormiston ve ark., 2022; Türk ve Kaya, 2023). Travma mağdurlarıyla çalışan psikolog, psikiyatrist, sosyal hizmet uzmanı ve gönüllülerde de yüksek oranda ikincil travmatik stres bulgularına rastlandığı bilinmektedir (Pihkala, 2019; Zara ve İçöz, 2015). Bu denli travmatik yaşantıların ardından, doğrudan etkilenenler, yardım faaliyetlerine katılanlar veya medya aracılığıyla olaylara tanıklık eden bireyler depremin psikolojik etkilerini yaşamaktadır. Ancak bu etkilerin şiddeti, toplumun farklı gruplarında farklı biçimlerde gözlenmektedir. Yaşanan afetlerin ardından yardım çalışmalarına katılan bireyleri etkileyen süreçlerden biri de 'hayal kırıklığı evresi' olarak adlandırılmaktadır. Bu evre, deprem bölgesine yönlendirilen yardımların azaldığı ve sonlanmaya başladığı, afetzedelerin ise kendilerini terk edilmiş hissetmeye başladıkları dönemi ifade etmektedir (AFAD, 2023). Nitekim 6 Şubat Kahramanmaraş depremlerinden yaklaşık bir yıl sonra bu durum psikososyal destek alanında da gözlenmiştir. Türk Psikologlar Derneği, bu nedenle üyelerine gönüllü

psikososyal destek çağrısında bulunmuştur. Bu tür örnekler, yardım faaliyetlerine katılan bireylerin yer aldığı araştırmaların önemini ortaya koymaktadır. Bu bireylerin psikolojik sağlıklarını korumaya ve desteklemeye yönelik müdahalelerin geliştirilmesi açısından bu tür çalışmalar büyük önem taşımaktadır. Dolayısıyla, yardım faaliyetlerine katılan ve katılmayan bireylerin iyi oluş, merhamet korkusu ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi, alanyazına önemli katkılar sağlayacaktır.

İyi Oluş

Bu çalışma kapsamında ele alınacak ikinci değişken olan iyi oluş, pozitif psikolojinin temel kavramlarından biridir. İyi oluş kavramı farklı alt başlıklar altında incelenmekte olup, en sık incelenen kavramlar arasında öznel iyi oluş (hedonik perspektif) ve psikolojik iyi oluş (ödomonik perspektif) yer almaktadır. Öznel iyi oluş, hayat doyumu, olumlu duygular ve olumsuz duyguların bir denge halinde olmasıdır (Diener, 2000). Psikolojik iyi oluş ise bireyin potansiyelini gerçekleştirmesine, psikolojik işlevselliğine ve hayat amacına odaklanmaktadır (Keyes ve ark., 2002; Ryff, 1989). Olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı olmak üzere beş alt bileşenden oluşan PERMA İyi Oluş Modeli, iyi oluşu çok boyutlu açıklayan bir yaklaşımdır (Seligman, 2011). Model, bu alt bileşenlerin iyi oluşun temel yapı taşlarını oluşturduğunu öne sürmektedir. Pozitif psikoloji alanında yapılan araştırmalar, bireylerin güçlü yönlerini, dayanıklılıklarını ve olumlu duygularını artırmanın uzun vadede iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu model, bireylerin kişisel ve sosyal hayatlarında denge kurma ve iyi oluşu sürdürebilme süreçlerini anlamak açısından önem taşımaktadır (Keyes, 1998). Ayrıca, iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin stresle daha etkili başa çıkabildikleri ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğu bilinmektedir (Bostan ve Duru, 2019). Hem sosyal destek alma hem de ihtiyacı olanlara sosyal destek sağlama bireylerin iyi oluşlarını olumlu yönde etkilemekte, ayrıca iyi oluş düzeyinin yükselmesi diğerlerinin iyiliğinden daha fazla sorumlu olmayı ve daha fazla toplum yanlısı davranışta bulunmayı yordamaktadır (Kiremitçi-Camöz, 2025; Ünal ve ark., 2022).

Merhamet Korkusu

Çalışma kapsamında bir diğer değişken, merhamet korkusudur. Bu

koru, bireylerin hem kendilerine hem de başkalarına karşı empati duyma ve yardımsever davranışlar sergilemede zorlanma durumunu ifade etmektedir (Boykin ve ark., 2017; Nas ve Sak, 2021). Merhamet korkusu yüksek bireylerin depresif belirtiler ve kendine zarar verme davranışlarını daha fazla deneyimledikleri görülmektedir (Jiang ve ark., 2020). Merhamet gösterememek ve başkalarının iyiliğini önemsememek olumsuz duyguları arttırırken iyi oluş düzeyini azaltmaktadır (Cohen ve Wills, 1985; Connor ve Davidson, 2003; Windle, 2011). Travmatik deneyimler merhamet korkusunu yükseltebilmekte; bu durum da bireylerin hem yardım etme davranışlarını hem de iyi oluş düzeylerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Nitekim sağlık alanında yapılan çalışmalar, travmatik durumlarla sürekli karşılaşan profesyonellerin merhamet yorgunluğu (Şeremet ve Ekinci, 2021) ve tükenmişlik (Şenyurt ve Kocabaş, 2024) yaşadığını göstermektedir. Bu bağlamda merhamet korkusuna ilişkin yapılacak araştırmalar, özellikle hizmet ve sağlık alanlarında çalışan bireylerin iyi oluşlarını destekleyecek müdahalelerin geliştirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

Şefkat Odaklı Terapi (Compassion Focused Therapy, Gilbert, 2010; 2014), bireylerin duygusal düzenleme sistemlerini üç temel mekanizma üzerinden açıklar: tehdit sistemi, güdüsel sistem ve korunma sistemi. Tehdit sistemi bireyi olası tehlikelere karşı uyarırken, korunma sistemi güven, huzur ve aidiyet duygularını düzenler. Merhamet korkusu yüksek bireylerde, şefkat duygusu tehdit sistemiyle ilişkilendirilir; bu kişiler için yardım etmek veya başkasına şefkat göstermek güvenli bir deneyim yerine stres yaratan bir durum haline gelir. Bu nedenle, afet gibi yüksek stresli bağlamlarda yardım davranışı, merhamet korkusu yüksek bireylerde tehdit sistemini aktive ederek iyi oluşu azaltabilir. Buna karşın, merhamet korkusu düşük bireylerde yardım davranışı korunma sistemini güçlendirir ve psikolojik dengeyi destekler. Bu kuramsal çerçeve, merhamet korkusunun yardım etme davranışı ile iyi oluş arasındaki ilişkide neden düzenleyici rol oynayabileceğini açıklamaktadır.

Psikolojik Sağlık

Çalışma kapsamında ele alınacak son değişken olan psikolojik sağlık, bireyin olumsuz yaşam olayları karşısında gösterdiği uyum sağlama ve başa çıkabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Block ve Kremen, 1996). Araştırmalar, travma veya zorlu hayat deneyimleri yaşayan bireylerin psikolojik sağlık ve iyi oluş düzeylerini arttırabildiklerini

ortaya koymaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu bağlamda travma sonrası gelişim kavramı, bireylerin zorlu süreçlerin ardından daha güçlü, dirençli ve olgun olabileceğini, dolayısıyla bu süreçlerin iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini öne sürmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996). Ayrıca sosyal desteğin bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri üzerinde koruyucu ve güçlendirici bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir (Van Bavel ve ark., 2020). Bu bulgular ışığında, yardım faaliyetlerine katılan bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin katılmayan bireylere göre daha yüksek olması beklenmektedir. Psikolojik sağlık, bireylerin olumsuz duygularla daha etkili başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır (Johnson ve ark., 2010).

Ek olarak, Tampon Etkisi Modeli (Buffering Hypothesis; Cohen ve Wills, 1985), bireyin sahip olduğu kaynakların (örneğin dayanıklılık, sosyal destek, öz-yeterlik) stresin olumsuz etkilerini azaltarak iyi oluşu koruduğunu öne sürer. Afet sonrası yardım çalışmalarına katılan bireyler yoğun duygusal yük ve stres yaşarken, yüksek psikolojik sağlık düzeyine sahip bireylerin bu zorlu koşullarda iyi oluşlarını koruma olasılıkları daha yüksektir. Bu perspektife göre psikolojik sağlık, yardım etme davranışı ile iyi oluş arasındaki ilişkide tamponlayıcı bir mekanizma olarak işlev görebilir. Dolayısıyla yardım faaliyetlerine katılan bireylerde yüksek psikolojik sağlık, yardım sürecinde ortaya çıkabilecek ikincil stresin etkilerini hafifleterek iyi oluşun sürdürülmesini destekleyebilir.

Türkiye'nin deprem bölgesi olması nedeniyle yardım faaliyetlerinin sistemli bir şekilde ilerlemesi önemlidir. Bu yardımı sağlayan gönüllü ve görevlilerin yardım esnasında ve sonrasında psikolojik sağlıklarının gözetilmesi, bireylerin ruh sağlığı ve yardım faaliyetlerinin gidişatı için faydalı olacaktır. Bu bağlamda yardım faaliyetlerine katılan ve katılmayan bireylerde iyi oluş, merhamet korkusu ve psikolojik sağlığın incelenmesi gelecekte yardım faaliyetlerinde görev alacak bireylerin bilinçlendirilerek, yardım faaliyetlerine ve deprem psikolojisine hazır hale gelmelerine katkı sağlayacaktır. Afet sonrası yardım faaliyetlerine katılıp katılmamanın bireyler üzerinde psikolojik etkileri olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle, yardıma katılan ve katılmayan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de farklılaşması beklenmektedir. Ayrıca bireylerin yardım süreçlerine yönelik değerlendirmeleri söz konusu etkiyi değiştirecektir. Bu yardım, bireyi güçlendirici veya yıpratıcı bir etkiye dönüşebilmektedir. Dolayısıyla afet

sonrası faaliyetler gibi stresli durumlarda yardım etmek, bireyin merhamet korkusu ve psikolojik sağlık düzeylerinden de etkilenmektedir. Bundan ötürü yardım edip etmeme durumunun iyi oluş üzerindeki etkisinde bireylerin merhamet korkusu ve psikolojik sağlık düzeylerinin de etkili olacağı öngörülmektedir.

Tüm bu bilgiler doğrultusunda, söz konusu çalışmada 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremler sonrası yardım faaliyetlerine katılma ve katılmama durumunun iyi oluş üzerindeki etkisi, ayrıca bu etkide merhamet korkusu ve psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolü incelenmiştir.

Afet sonrası yardım faaliyetlerine katılım, bireylerin iyi oluşu üzerinde doğrudan etkili olabilecek bir deneyim olmakla birlikte, bu etkinin her birey için aynı şekilde ortaya çıkması beklenmemektedir. Pozitif psikoloji ve stresle başa çıkma kuramları, bireysel psikolojik özelliklerin çevresel deneyimlerin etkisini şekillendirdiğini vurgulamaktadır (Cohen ve Wills, 1985; Lazarus ve Folkman, 1984). Bu bağlamda, yardım etme davranışının iyi oluş üzerindeki etkisinin bireyin duygusal düzenleme kapasitesi ve içsel kaynaklarına bağlı olarak değişebileceği öne sürülmektedir.

Merhamet korkusu, bireyin hem kendisine hem de başkalarına yönelik şefkat ve yardım davranışlarını tehdit edici olarak algılamasına yol açan bir psikolojik eğilimdir (Gilbert, 2010). Şefkat Odaklı Terapi kuramına göre, merhamet korkusu yüksek bireylerde yardım etme davranışı tehdit sistemini aktive ederek stres ve duygusal yükü artırabilirken; merhamet korkusu düşük bireylerde aynı davranış korunma sistemini güçlendirerek güven, anlam ve aidiyet duygularını destekleyebilir. Bu nedenle yardım faaliyetlerine katılımın iyi oluş üzerindeki etkisinin, bireyin merhamet korkusu düzeyine bağlı olarak farklılaşması beklenmektedir. Bu kuramsal çerçeve, merhamet korkusunun yardım faaliyetlerine katılım ile iyi oluş arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol üstlenebileceğini düşündürmektedir.

Öte yandan, psikolojik sağlık bireyin stresli ve travmatik yaşam olayları karşısında uyum sağlama kapasitesini ifade eden önemli bir içsel kaynaktır (Block ve Kremen, 1996). Tampon Etkisi Modeli (Cohen ve Wills, 1985), bireysel kaynakların stresin olumsuz etkilerini azaltarak psikolojik iyi oluşu koruduğunu öne sürmektedir. Bu doğrultuda, yardım faaliyetlerine katılan bireylerde psikolojik sağlamlığın yüksek olması, yardım sürecinde karşılaşılan ikincil travmatik stresin etkilerini azaltarak iyi oluşun sürdürülmesine katkı sağlayabilir. Bu nedenle psikolojik sağlamlığın da

yardım faaliyetlerine katılım ile iyi oluş arasındaki ilişkide düzenleyici bir değişken olarak işlev görebileceği varsayılmıştır.

Bu çalışma kapsamında ele alınacak hipotezler ise şunlardır:

- H1: Yardım faaliyetleri kapsamında deprem bölgesine giden bireylerin iyi oluş puanları gitmeyen bireylere göre anlamlı olarak daha yüksektir.
- H2: Yardım faaliyetleri kapsamında deprem bölgesine giden bireylerin merhamet korkusu puanları gitmeyen bireylere göre anlamlı olarak daha düşüktür.
- H3: Yardım faaliyetleri kapsamında deprem bölgesine giden bireylerin psikolojik sağlık puanları gitmeyen bireylere göre anlamlı olarak daha yüksektir.
- H4: Yardım faaliyetlerine katılma durumunun iyi oluş üzerindeki etkisinde merhamet korkusunun düzenleyici rolü vardır.
- H5: Yardım faaliyetlerine katılma durumunun iyi oluş üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolü vardır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Çalışmanın bağımsız değişkeni, 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depremleri sonrası katılımcıların yardım faaliyetleri kapsamında deprem bölgesine gitme veya gitmeme durumlarıdır. Bağımlı değişken olarak iyi oluş; düzenleyici değişkenler olarak ise merhamet korkusu ve psikolojik sağlık ele alınmıştır. Bu bağlamda yardım etme durumunun iyi oluş üzerindeki etkisinde merhamet korkusu ve psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolleri test edilmiştir.

Çalışma Grubu

Çalışmanın örneklemini 6 Şubat Kahramanmaraş merkezli deprem sonrası yardım çalışmalarına katılan ve katılmayan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmacılar tarafından hazırlanan çevrim içi form aracılığı ile Türkiye’de yaşayan, yardım faaliyetleri kapsamında deprem bölgesine giden 239 ve gitmeyen 237 katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcıların mesleklerine ilişkin detaylı bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur. Toplam katılımcı sayısının 476 olduğu görülmüştür. Cinsiyet açısından incelendiğinde, araştırmada 265 kadın ve 211 erkek katılımcının yer aldığı görülmüştür. Katılımcıların yaş

ortalaması ise 29.2 ($SS=6.3$) olarak bulunmuştur (Tablo 2).

Tablo 1. Katılımcıların Mesleklerine İlişkin Bilgiler

Meslek Grubu	Yardım Faaliyetleri		
	Katılanlar	Katılmayanlar	Toplam
Afet Müdahale ve Güvenlik Personeli (AFAD, itfaiye, polis, asker)	44	2	46
Psikososyal Meslekler (psikolog, sosyal hizmet, sosyolog)	40	16	56
Sağlık Personeli (hemşire, hekim, veteriner, eczacı)	18	5	23
Eğitim Alanı (öğretmen, akademisyen)	10	14	24
Kamu Personeli (belediye çalışanı, memur)	19	4	23
Mühendislik ve Teknik Alanlar (inşaat, elektrik, bilgisayar)	24	7	31
Serbest Meslek / Özel Sektör (esnaf, gazeteci, aşçı)	15	7	22
Öğrenci (yüksek öğretim, lisansüstü)	36	124	160
Diğer (çalışmayan, ev hanımı, emekli)	33	58	91
Toplam	239	237	476

Tablo 2. Demografik Özelliklere Ait Bulgular

		Kadın	Erkek	Toplam
Katılımcı Sayısı		265	211	476
Yaş Ortalaması		26.8	32.2	29.2
Yardım faaliyetleri kapsamında deprem bölgesine;	Giden Sayısı	93	146	239
	Gitmeyen Sayısı	172	65	237

Veri Toplama Araçları

Katılımcılara ilk olarak “6 Şubat Kahramanmaraş merkezli depremlerden sonra yardım faaliyetleri kapsamında deprem bölgesine gittiniz mi?” sorusu sorulmuş, bu soru ile araştırmanın bağımsız değişkenine ilişkin bilgiler toplanmıştır. Ölçme araçları olarak ise katılımcılara sırasıyla, Merhamet Korkusu Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, PERMA Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu verilmiştir.

PERMA Ölçeği

Katılımcıların iyi oluş puanlarını ölçmek amacıyla çok boyutlu bir

model olan PERMA Ölçeği'nin Türkçe Formu kullanılmıştır (Demirci ve ark., 2017). Orijinali Butler ve Kern (2016) tarafından geliştirilen ölçek, Seligman'ın (2018) beş boyutlu iyi oluş modelini ölçmeyi hedeflemektedir. Ölçeğin alt boyutları sırasıyla olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarıdır. Ölçeğin geliştirilmesinin ardından bu alt boyutlara 8 dolgu maddesi eklenmiştir. Bu araştırma kapsamında ilk beş boyuta ait 15 madde ile genel iyilik düzeyini ölçen madde eklenmiş olup genel iyi oluş puanı için 16 madde baz alınmıştır. Ölçek 23 maddeden oluşmakta olup on birli Likert tipindedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 0 ila 176 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan toplam puanın artması bireyin iyi oluşu ile doğru orantılıdır. Katılımcının aldığı puan arttıkça genel iyi oluş düzeyinin de arttığı görülmektedir. Bu çalışmada Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .94 bulunmuştur.

Merhamet Korkusu Ölçeği

Yardım faaliyetleri kapsamında depremden sonraki bir yıl içerisinde bölgeye giden ve gitmeyen bireylerde merhamet korkusunun incelenmesi amacıyla, Merhamet Korkusu Ölçeği kullanılmıştır (Nas ve Sak, 2021). Ölçek 20 maddeden oluşmakta olup başkalarına merhamet korkusu ve kendine merhamet korkusu olmak üzere iki alt boyuta sahiptir. Beşli Likert tipinde geliştirilen ölçek ters madde içermemektedir. Ölçekten alınan puanın yükselmesi merhamet korkusunun da yükselmesi anlamına gelmektedir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

Katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi amacıyla Doğan (2015) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin orijinal versiyonu Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek, beşli Likert tipi olarak hazırlanmış olup toplam 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte üç ters madde bulunmaktadır. Ölçekten alınan puanın yükselmesi psikolojik sağlık puanının arttığını göstermektedir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .86 bulunmuştur.

Veri Toplanması ve Analizi

Çalışma için Balıkesir Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Komisyonu'nun 06.12.2023 tarihindeki 2023/09 sayılı toplantısında alınan iznin ardından veri toplama süreci başlamıştır. Katılımcılara gönüllü olarak

araştırmaya katılmak istedikleri takdirde yaklaşık on dakika süren çevrim içi anket formunu dolduracakları iletilmiştir. Onam formunda çalışmanın amacı ve kişisel bilgilerin gizliliğinden bahsedilmiş, çalışma gönüllü olmayı kabul eden katılımcılar ile yürütülmüştür. Ayrıca katılımcılara çalışmayı istedikleri zaman yarıda bırakabilecekleri bilgisi verilmiştir. Araştırmacılar hazırladıkları araştırma formunu katılımcılara çevrim içi yol ile ulaştırmıştır. Özellikle deprem bölgesinde yardım faaliyetlerinde bulunmuş bireylere ulaşmak için sivil toplum kuruluşlarındaki yetkililer ile görüşülmüş ve izin alınmasının ardından gönüllülere ve çalışanlara anket formu çevrim içi yol aracılığıyla iletilmiştir. Bu yöntem ile AFAD ile Kızılay'da görev yapan gönüllüler ve çalışanlara ulaşılmıştır. Ayrıca bölgeye giden sosyal hizmet uzmanları ve psikologlara araştırma formu bireysel iletişim yoluyla iletilmiştir. Katılımcılar, üniversite öğrencileri, AFAD ve Kızılay gönüllüleri, itfaiye çalışanları, sosyal hizmet uzmanları, psikologlar, gönüllü olarak bölgeye giden ve gitmeyen bireylerden oluşmaktadır. Bu yönüyle çalışma örnekleme katılımcı çeşitliliği içermektedir. Elde edilen veriler incelenmiş ve herhangi bir katılımcı analizden çıkarılmamıştır.

Yapılan analizler kapsamında öncelikle değişkenlerin normallik varsayımları incelenmiş, tüm değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin ' ± 1 ' aralığında olduğu, normallik varsayımının sağlandığı bulunmuştur (Field, 2009). Demografik bilgi formundaki cevaplar analiz edilerek cinsiyet, yaş, yardım faaliyetleri kapsamında bölgeye gidip gitmeme soruları incelenmiştir. Değişkenlere ait ortalama ve standart sapma değerleri, değişkenler arasındaki ilişki düzeylerini görmek amacıyla SPSS 25.0 programı ile Pearson korelasyon katsayısı analizi; bölgede yardım faaliyetlerine katılma ve katılmama durumunun değişkenler üzerindeki etkisini incelemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi ve son olarak, merhamet korkusu ile psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolünü incelemek amacıyla Hayes PROCESS Makro eklentisinde bulunan Model 2 ile düzenleyicilik analizi yapılmıştır (Hayes, 2018; Preacher ve Hayes, 2004).

Bulgular

Nicel çalışma kapsamında, 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremler sonrası yardım faaliyetlerine katılma ve katılmama durumunun iyi oluş üzerindeki etkisi, ayrıca bu etkide merhamet korkusu ve psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolü incelenmiştir.

Gruplar Arası Fark

Çalışmanın katılımcıları yardım faaliyetleri kapsamında deprem bölgesine giden ve gitmeyen bireyler olarak iki gruba ayrılmaktadır. Bu bağlamda, grupların merhamet korkusu, psikolojik sağlamlık ve iyi oluş puanları arasındaki farkları incelemek amacıyla bağımsız gruplar t testi uygulanmıştır.

Analiz sonucunda yardım faaliyetleri kapsamında deprem bölgesine giden bireylerin iyi oluş puanları ($\bar{X}=6.95$, $SS=1.34$), gitmeyen bireylerin iyi oluş puanlarından ($\bar{X}=6.19$, $SS=1.47$) anlamlı olarak yüksek çıkmıştır ($t(474)=-5.86$, $p<.001$). Benzer şekilde deprem bölgesine giden bireylerin psikolojik sağlamlık puanları ($\bar{X}=3.44$, $SS=.55$), gitmeyen bireylerden ($\bar{X}=3.18$, $SS=.63$) anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($t(474)=-4.79$, $p<.001$). Son olarak, yardım faaliyetleri kapsamında deprem bölgesine giden bireylerin merhamet korkusu puanları ($\bar{X}=1.63$, $SS=.54$), yardım faaliyetleri kapsamında deprem bölgesine gitmeyen bireylerin merhamet korkusu puanlarından ($\bar{X}=1.84$, $SS=.60$) anlamlı olarak daha düşük çıkmıştır ($t(474)=-5.86$, $p<.001$). Verilen bulgular Tablo 3'te detaylı olarak yer almaktadır.

Tablo 3. Gruplar Arası Farklara İlişkin Bulgular

Değişken	Yardım Faaliyetleri	N	\bar{X}	SS	t	p
İyi Oluş	Katılanlar	239	6.95	1.34	-5.86	< .01**
	Katılmayanlar	237	6.19	1.47		
Merhamet Korkusu	Katılanlar	239	1.63	0.54	-5.86	< .01**
	Katılmayanlar	237	1.84	0.60		
Psikolojik Sağlamlık	Katılanlar	239	3.44	0.55	-4.79	< .01**
	Katılmayanlar	237	3.18	0.63		

Not. \bar{X} = Ortalama, SS = Standart sapma

Değişkenler Arası İlişkiler

Değişkenler arası ilişkileri test etmek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda değişkenler arasındaki ilişkiler Tablo 4'te detaylı olarak verilmiştir.

Tablo 4. Betimleyici İstatistikler ve Değişkenler Arası İlişkiler

Değişken	Yardım Faaliyetleri	\bar{X}	SS	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Psikolojik Sağlamlık	Katılanlar	3.45	0.84	1							
	Katılmayanlar	3.02	0.88	1							
2. Başkalarına Merhamet Korkusu	Katılanlar	1.59	0.57	-.16*	1						
	Katılmayanlar	1.86	0.61	-.14*	1						
3. Kendine Merhamet Korkusu	Katılanlar	1.70	0.81	-.21**	.29**	1					
	Katılmayanlar	1.81	0.86	-.29**	.39**	1					
4. Olumlu Duygular	Katılanlar	6.87	1.76	.47**	-.11	-.33**	1				
	Katılmayanlar	6.23	1.76	.43**	-.31**	-.43**	1				
5. Bağlanma	Katılanlar	7.40	1.60	.29**	-.14*	-.23**	.75**	1			
	Katılmayanlar	6.76	1.60	.31**	-.31**	-.41**	.79**	1			
6. İlişkiler	Katılanlar	6.67	1.79	.39**	-.14*	-.34**	.71**	.61**	1		
	Katılmayanlar	6.09	1.79	.29**	-.30**	-.44**	.77**	.66**	1		
7. Anlam	Katılanlar	7.32	1.64	.39**	-.14*	-.31**	.70**	.70**	.59**	1	
	Katılmayanlar	6.29	1.64	.47**	-.36**	-.45**	.74**	.72**	.65**	1	
8. Başarı	Katılanlar	7.28	1.55	.33**	-.13*	-.21**	.62**	.64**	.54**	.83**	1
	Katılmayanlar	6.39	1.55	.40**	-.29**	-.34**	.66**	.64**	.56**	.80**	1

Not.* $p < .05$, ** $p < .01$, \bar{X} = Ortalama, SS = Standart sapma

Düzenleyicilik Analizi

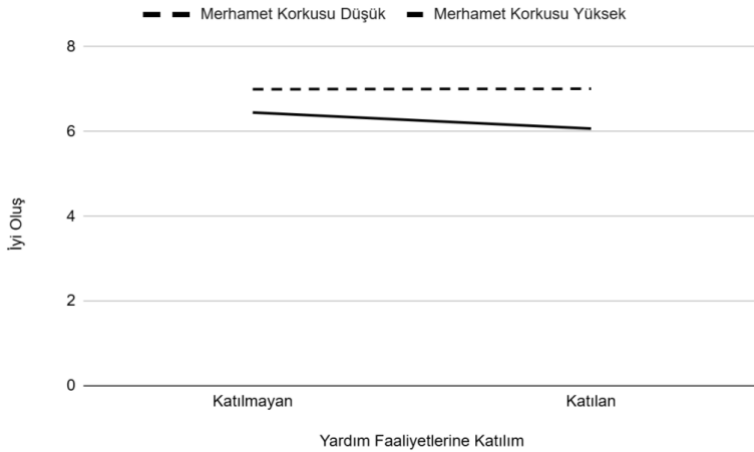
Bu çalışma kapsamında, 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremler sonrası yardım faaliyetlerine katılma ve katılmama durumunun iyi oluş üzerindeki etkisinde merhamet korkusu ve psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolü incelenmiştir. Düzenleyicilik analizi Hayes PROCESS Makro eklentisinde bulunan Model 2 kullanılarak test edilmiştir. Model genel olarak anlamlı bulunmuş ve modelin bağımlı değişkendeki varyansın %39'unu açıkladığı görülmüştür ($R=.63$, $R^2=.39$, $F(5, 469)=60.37$, $p<.001$). Analiz bulguları Tablo 5 ve Şekil 1'de detaylı olarak verilmiştir.

Tablo 5. Düzenleyicilik Analizi Bulguları

Değişken	B	SH	p	95% GA	R	R ²
Model (BD = İyi Oluş)						
Sabit	4.63	.95	4.88	.00**	[2.77, 6.49]	.63 .39
Yardım	.67	.59	1.14	.26	[-.49, 1.82]	
Merhamet Korkusu	.00	.31	01	.99	[-.60, .60]	
Yardım × Merhamet Korkusu	-.48	.19	-2.58	.01*	[-.85, -.12]	
Psikolojik Sağlamlık	.74	.20	3.73	.00**	[.35, 1.13]	
Yardım × Psikolojik Sağlamlık	-.03	.12	-.24	.81	[-.28, .21]	

Not: * $p < .05$, ** $p < .01$, BD=Bağımlı Değişken, B=Standartlaştırılmamış regresyon katsayısı, SH=Standart hata, GA=Güven aralığı, R=Çoklu korelasyon katsayısı, R²=Açıklanan varyans oranı.

Yardım faaliyetlerine katılımın tek başına iyi oluş üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamıştır ($B=.67$, $SH=.59$, $t=1.14$, $p=.26$, %95 GA[-.49, 1.82]). Ayrıca, ‘Yardım × Psikolojik Sağlamlık’ etkileşimi anlamlı değildir ($B=-.03$, $SH=.12$, $t=-.24$, $p=.81$, %95 GA [-.28, .21]), yani psikolojik sağlamlığı düşük veya yüksek olan bireylerin yardım faaliyetlerine katılıp katılmamaları iyi oluşu anlamlı düzeyde etkilememektedir. Öte yandan, ‘Yardım × Merhamet korkusu’ etkileşimi anlamlı bulunmuştur ($B=-.48$, $SH=.19$, $t=-2.58$, $p=.01$, %95 GA[-.85, -.12]), bu durum yüksek merhamet korkusuna sahip bireylerde yardımın iyi oluş düzeyini negatif etkilediğini göstermektedir. Analiz sonuçları, psikolojik sağlamlığın iyi oluş üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi olduğunu göstermektedir ($B=.74$, $SH=.20$, $t=3.73$, $p<.01$, %95 GA [.35, 1.13]). Bu, bireylerin psikolojik olarak dayanıklı olduklarında, bağımsız olarak yardım edip etmemelerine bakılmaksızın iyi oluşlarının yüksek olduğunu göstermektedir. Bütün bu bulgular doğrultusunda, yardım faaliyetlerine katılma durumunun iyi oluş üzerindeki etkisinde merhamet korkusunun düzenleyici rolü olduğu ancak psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolünün olmadığı görülmüştür.



Şekil 1. Merhamet Korkusunun Düzenleyici Rolü

Tartışma

Bu araştırmada 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremler sonrası yardım faaliyetlerine katılma durumunun iyi oluş üzerindeki etkisi ve bu etkide merhamet korkusu ve psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolü incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, yardım faaliyetlerine katılma durumunun iyi oluş üzerindeki etkisinde merhamet korkusunun düzenleyici

rolü olduğu ancak psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolünün olmadığı görülmüştür.

Çalışmada ilk olarak H₁ hipotezinin doğrulandığı, yardım faaliyetleri kapsamında deprem bölgesine giden bireylerin iyi oluş puanlarının gitmeyen bireylere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Destekleyici ilişkilerin iyi oluşu arttırdığı bilinmektedir (Diener ve Ryan, 2009; Ünal ve ark., 2022). Aynı zamanda gönüllülerin özerk motivasyonları ile motive olduklarında iyi oluş düzeylerinin arttığı bulgulanmıştır (Wu ve Li, 2019). Ayrıca afetten etkilenen bireyler ile yakın temas kurmak, bireylerin anlamlı bir hayata sahip olduklarını düşündürmekte ve iyi oluşlarını arttırmaktadır (Wu ve Li, 2019; Weinstein ve Ryan, 2010). Bu bağlamda bulgular literatürle paralellik göstermektedir.

Çalışmada kurulan H₂ hipotezinin doğrulandığı, yardım faaliyetleri kapsamında deprem bölgesine giden bireylerin merhamet korkusu puanları gitmeyen bireylere göre anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur. Alanyazında travma sonrası stres bozukluğu ile merhamet korkusunun ilişkili olduğu görülmektedir (Miron ve ark., 2015). Yine önemli yaşam olaylarının depresif belirtilere etkisi üzerinde merhamet korkusunun aracılık etkisi bulunmuştur (Coelho ve ark., 2021). Bu bağlamda yardım faaliyetleri kapsamında deprem bölgesine giden bireylerin ikincil travmatik stres yaşama ihtimalleri düşünüldüğünde, alanyazındaki araştırma bulgularıyla bu sonuçlar paralellik göstermemektedir. Ancak afet sonrası saha çalışmalarına katılan bireyler afetten etkilenen bireylerle temas etmelerinden dolayı daha fazla merhamet duyabilmektedir (Şeremet ve Ekinci, 2021). Ek olarak travmatik yaşantıların ardından belli bir azınlığın travma sonrası gelişim gösterebildiği alanyazın bilgisinde mevcuttur (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu sonucun bir diğer nedeni, katılımcıların büyük çoğunluğunun AFAD görevlisi veya sosyal hizmet uzmanı olmaları dolayısıyla örseleyici yaşantılara karşı mesleki bir hazırlığa sahip olmalarıdır. Ek olarak alanyazında yardım faaliyetlerine katılan bireylerin merhamet korkusu düzeylerine ilişkin çalışma bulunmamaktadır. Dolayısıyla bu bulguların alanyazına çeşitlilik, merhamet korkusu kavramına ilişkin yeni bilgiler ve travma sonrası gelişim çalışmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmada kurulan H₃ hipotezi doğrulanmış, yardım faaliyetleri kapsamında deprem bölgesine giden bireylerin psikolojik sağlamlık puanlarının gitmeyen bireylere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu

bulunmuştur. Alanyazında ikincil travma arttıkça psikolojik sağlamlığın azaldığı görülmektedir (Türk ve Kaya, 2023). Örseleyici yaşam olaylarının ardından psikolojik sağlamlık düzeyi düşebilmekte ancak yaşantının üzerinden geçen zamanla beraber olumsuz etkiler iyileşebilmektedir (Lotfi ve Başçılar, 2017). Bu doğrultuda sosyal desteğin bireylerin psikolojik sağlamlıklarını arttırdığı (Wang ve ark., 2018; Zhang ve ark., 2018; Zhang ve ark., 2023) ve afet sonrası saha çalışmalarına katılan bireylerin diğerleri ile temas halinde bulunmalarının psikolojik sağlamlıklarını artırdığı görülmektedir (Johnson ve ark., 2010; Öz ve Yılmaz, 2009; Van Bavel ve ark., 2020). Bu bulgular da travma sonrası gelişim çalışmalarıyla paralellik göstermektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Çalışmada kurulan H₄ hipotezi doğrulanmış, yardım faaliyetlerine katılımın iyi oluş üzerindeki etkisinin merhamet korkusu düzeyine bağlı olarak anlamlı şekilde değiştiğini göstermiştir. Özellikle, merhamet korkusu düşük bireyler yardım yaptığında iyi oluş düzeyleri artma eğilimindeyken, merhamet korkusu yüksek bireylerde yardım faaliyetlerine katılım iyi oluş düzeylerinde düşüşe yol açmaktadır. Bu sonuç, merhamet yorgunluğu kavramıyla uyumludur. Merhamet yorgunluğu, bireyin sürekli şefkat ve empati göstermesi sonucunda yaşadığı duygusal tükenmişlik olarak tanımlanmaktadır (Bride ve ark., 2007; Figley, 2002). Merhamet korkusu yüksek olan bireyler yardım sürecinde içsel çatışmalar yaşayabilmekte ve bu durum onların iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu bulgu, sağlık çalışanlarıyla yapılan tükenmişlik araştırmalarındaki sonuçlarla da paralellik göstermektedir (Şenyurt ve Kocabaş, 2024). Yardım davranışının merhamet korkusu yüksek bireylerde iyi oluşu azaltması; hizmet ve sağlık alanında çalışanların yaşadığı duygusal tükenmişliğin daha iyi anlaşılmasına ve önleyici müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Ek olarak bulgular Şefkat Odaklı Terapi (Gilbert, 2010) modelinde tanımlanan duygu düzenleme sistemleriyle de açıklanabilir. Bu modele göre, bireyin duygusal işleyişinde üç temel sistem vardır: tehdit, güdüsel ve korunma sistemleri. Tehdit sistemi, bireyi tehlikelere karşı uyararak “savaş-kaç” tepkilerini aktive ederken korunma (soothing/safety) sistemi ise güven, huzur ve aidiyet duygularıyla bireyi sakinleştirir. Merhamet korkusu yüksek bireylerde yardım davranışı sırasında şefkat duygusu “tehdit” olarak algılanabilir ve bu durum tehdit sisteminin aşırı aktive olmasına yol açar. Böylece, yardım etmek huzur ve anlam yerine stres, kaygı ve duygusal gerginlik yaratabilir. Oysa merhamet korkusu düşük bireylerde yardım davranışı korunma

sistemini etkinleştirir; bu da bireyin kendini daha güvende ve psikolojik olarak dengede hissetmesine katkı sağlar (Gilbert, 2014). Dolayısıyla merhamet korkusu, yardımın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini belirlemektedir.

Son olarak, çalışmada kurulan H₅ hipotezi doğrulanmamıştır. Bulgular, psikolojik sağlamlığın iyi oluş üzerinde doğrudan anlamlı ve pozitif bir etkisi olduğunu göstermektedir; ancak psikolojik sağlamlık düzeyine bağlı olarak yardım faaliyetlerine katılımın iyi oluş üzerindeki etkisi anlamlı biçimde değişmemektedir. Bu durum, psikolojik sağlamlığın bireyin iyi oluşunu olumsuz koşullardan koruyan Tampon Etkisi Modeli çerçevesinde değerlendirilebilir. Cohen ve Wills (1985) tarafından ortaya konan bu modele göre, psikolojik sağlamlık gibi koruyucu faktörler stresli ya da zorlayıcı yaşam olaylarının olumsuz etkilerini azaltarak bireyin psikolojik uyumunu sürdürmesine yardımcı olur. Bu bağlamda, psikolojik olarak sağlam bireyler, yardım edip etmemelerine bakmaksızın iyi oluşlarını koruyabilmektedir. Öte yandan yardım davranışının doğası da psikolojik sağlamlıkla etkileşimi zayıflatmış olabilir. Yardım faaliyetlerine katılım bazı bireylerde aktif başa çıkma davranışı olarak işlev görürken, bazı bireylerde ikincil travma riskini artırabilir. Bu çift yönlü etki, sağlamlığın düzenleyici gücünü ortalama düzeyde nötralize etmiş olabilir. Dolayısıyla gelecekte yapılacak araştırmalarda yardım sürecinin yoğunluğu, süresi ve gönüllülük motivasyonu gibi değişkenler dikkate alınarak bu etkileşim yeniden test edilmelidir (Clary ve Snyder, 1999). Psikolojik sağlamlığın alanyazınla örtüşen bu bağımsız etkisi, hizmet ve sağlık alanında çalışan bireylere yönelik yapılacak müdahale ve psikoeğitim programlarına katkı sağlayacaktır.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle çalışma kesitsel bir tasarımda yürütülmüş olup, değişkenler arasındaki nedensel yönelimleri ortaya koymak mümkün değildir. Dolayısıyla yardım faaliyetlerine katılımın iyi oluş üzerindeki “etkisi” zamansal olarak doğrulanmamaktadır. İkinci olarak, veriler öz-bildirim temelli ölçme araçlarıyla toplanmıştır; bu durum katılımcıların yanıtlarında sosyal beğenirlik veya hatırlama yanlılığı olasılığını artırabilir. Üçüncü olarak ise veriler örneklem kartopu yöntemiyle elde edildiğinden, genellenebilirliği sınırlıdır ve depresyon bölgesine gitme kararını etkileyen motivasyonel ya da demografik değişkenler (örneğin gönüllülük deneyimi, mesleki eğitim,

travma geçmişi) kontrol edilmemiştir. Son olarak çalışma yalnızca nicel yöntemlerle gerçekleştirilmiştir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda nitel veri toplama yöntemleriyle (örneğin görüşmeler) yardım deneyiminin öznel anlamı daha kapsamlı biçimde incelenebilir.

Sonuç

Bu araştırmada 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremler sonrası yardım faaliyetlerine katılma durumunun iyi oluş üzerindeki etkisi ve bu etkide merhamet korkusu ve psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolü incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, yardım faaliyetlerine katılma durumunun iyi oluş üzerindeki etkisinde merhamet korkusunun düzenleyici rolü olduğu, ancak psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolünün olmadığı görülmüştür. Elde edilen bulgular, yardım etmenin her birey için iyi oluşu aynı düzeyde etkilemediğini göstermektedir. Düşük merhamet korkusu duyan bireylerde yardım etmek iyi oluşu artırma eğilimindeyken merhamet korkusu yüksek bireylerde iyi oluşta azalmaya yol açmaktadır. Bu durum, Şefkat Odaklı Terapi (Gilbert, 2010) modelinde açıklanan tehdit ve korunma sistemleriyle ilişkilidir. Tehdit sistemi aşırı etkin olduğunda birey, şefkati güvenli bir duygu olarak değil, riskli bir durum olarak algılayabilmektedir. Bu bulgular doğrultusunda, travmatik yaşantılara maruz kalan çalışanların ve gönüllülerin psikolojik sağlıklarını iyileştirici çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Psikolojik sağlamlığın yardım etme ve iyi oluş arasındaki ilişkide düzenleyici bir etkisi bulunmamış ancak iyi oluş üzerinde doğrudan ve güçlü bir tesirinin olduğu gözlenmiştir. Bu sonuç, Tampon Etkisi Modeli (Cohen ve Wills, 1985) ile uyumludur. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireyler, stresli koşullarda dahi iyi oluşlarını koruyabilmekte ve bu nedenle yardım davranışının etkisi sınırlı kalabilmektedir. Bu doğrultuda sağlık ve sosyal hizmet alanlarında görev yapan profesyoneller için şefkat temelli yaklaşımlar, dayanıklılık geliştirme programları ve şefkat yorgunluğunu önleyici süpervizyon destek süreçlerinin yaygınlaştırılması önerilmektedir. Ayrıca, iş hayatında öz-şefkat ile psikolojik dayanıklılığı güçlendiren eğitimlerin yanı sıra eğitim alanındaki öğrencilerde empati ve dayanışmayı artırıcı etkinliklere yer verilmesi önem arz etmektedir. Bu tür müdahaleler hem bireysel iyi oluşu hem de toplumsal dayanışmayı güçlendirecektir.

Deprem bölgesinde bulunan ve halihazırda büyük depremler beklenen ülkemizde, yardım faaliyetleri için çalışan bireylerin psikolojik sağlıklarını

destekleyici müdahalelerin yapılması önem arz etmektedir. Bu bireylerin psikolojik değişkenlerinin seyrini bilmek, çalışmalara yön gösterecektir. Araştırmanın sınırlılıkları olarak katılımcı sayısının artırılması amacıyla sivil toplum kuruluşlarına ve kamu kurumlarına daha fazla ulaşılması önerilmektedir. Ayrıca, merhamet korkusu kavramı hakkında alanyazında yeterli çalışmanın bulunmaması nedeniyle kavram üzerine yeni çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Kaynakça

- AFAD. (2023). *Afetlerde psikososyal destek rehberi*. <https://www.ipkb.gov.tr/wp-content/uploads/2023/03/AFET-PSIKOSOSYAL-DESTEK-REHBER.pdf>
- Block, J. ve Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349–361. <https://psycnet.apa.org/buy/1996-01717-012>
- Bostan, B. C. ve Duru, E. (2019). Ergenlerde algılanan psikolojik istismar ile öznel iyi oluş ilişkisinde psikolojik sağlamlık ve sosyal bağlılığın rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47, 205–224. <https://doi.org/10.9779/pauefd.568123>
- Boykin, D. M., Himmerich, S. J., Pinciotti, C. M., Miller, L. M., Miron, L. R. ve Orcutt, H. K. (2017). Barriers to self-compassion for female survivors of childhood maltreatment: The roles of fear of self-compassion and psychological inflexibility. *Child Abuse & Neglect*, 76, 216–224. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.11.003>
- Bride, B. E., Radey, M. ve Figley, C. R. (2007). Measuring compassion fatigue. *Clinical Social Work Journal*, 35(3), 155–163. <https://doi.org/10.1007/s10615-007-0091-7>
- Butler, J. ve Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Clary, E. G. ve Snyder, M. (1999). The motivations to volunteer: Theoretical and practical considerations. *Current Directions in Psychological Science*, 8(5), 156–159. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.0003>
- Coelho, H. L., Trindade, I. A., Mendes, A. L. ve Ferreira, C. (2021). The mediating role of shame and fear of compassion on the relationship between major life events and depressive symptoms. *Current Psychology*, 40, 4553–4562. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00396-6>
- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Connor, K. M. ve Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Craigie, M., Hemsworth, D., Aoun, S., Osseiran-Moisson, R., Brown, J., Rees, C., Francis, K. ve Hegney, D. (2016). The influence of trait-negative affect and compassion satisfaction on compassion fatigue in Australian nurses.

- Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 8(1), 88–97.
<https://psycnet.apa.org/buy/2015-20379-001>
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. ve Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formu'nun geçerlik ve güvenilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60–77.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
<https://psycnet.apa.org/buy/2000-13324-004>
- Diener, E. ve Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406.
<https://hdl.handle.net/10520/EJC98561>
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS* (3. bs.). SAGE Publications Ltd.
- Figley, C. R. (1995). Systemic traumatization: Secondary traumatic stress disorder in family therapists. R. H. Mikesell, D.-D. Lusterman ve S. H. McDaniel (Ed.), *Integrating family therapy: Handbook of family psychology and systems theory* içinde (s. 571–581). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/10172-033>
- Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self-care. *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), 1433–1441.
<https://doi.org/10.1002/jclp.10090>
- Gilbert, P. (2010). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *International journal of cognitive therapy*, 3(2), 97-112.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6–41.
<https://doi.org/10.1111/bjc.12043>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2. bs.). Guilford Publications.
- İPKB. (2023). *Afetlerde psikososyal destek rehberi* [PDF]. İstanbul Proje Koordinasyon Birimi. <https://www.ipkb.gov.tr/wp-content/uploads/2023/03/AFET-PSIKOSOSYAL-DESTEK-REHBER.pdf>
- Jiang, Y., You, J., Liu, T. ve Ren, Y. (2020). Rejection sensitivity and adolescent non-suicidal self-injury: Mediation through depressive symptoms and moderation by fear of self-compassion. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94(S2), 481–496.
<https://doi.org/10.1111/papt.12293>
- Johnson, J., Gooding, P. A., Wood, A. M. ve Tarrier, N. (2010). Resilience as positive coping appraisals: Testing the schematic appraisals model of suicide (SAMS). *Behaviour Research and Therapy*, 48(3), 179–186.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.10.007>
- Kahil, A. ve Palabıyıkoglu, N. R. (2018). İkincil travmatik stres. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 59–70. <https://doi.org/10.18863/pgy.336495>
- Karancı, A. N. (2008). Afet zararlarını azaltmada psikolojinin önemi. M. Kadioğlu ve E. Özdamar (Ed.), *Afet zararlarını azaltmanın temel ilkeleri* içinde (s. 51–59). JICA Türkiye Ofisi Yayını.

- Karancı, A. N. ve İkizer, G. (2017), Afet psikolojisi: Tarihçe, temel ilkeler ve uygulamalar. *Türkiye Klinikleri Psikoloji Özel Dergisi*, 2(3), 163–171. <https://www.turkiyeklinikleri.com/article/en-afet-psikolojisi-tarihce-temel-ilkeler-ve-uygulamalar-80104.html>
- Karancı, A. N. ve Rüstemli, A. (1995). Psychological consequences of the 1992 Erzincan (Turkey) earthquake. *Disasters*, 19(1), 8–18. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7717.1995.tb00328.x>
- Kenardy, J. A., Webster, R. A., Carr, V. J., Lewin, T. J., Hazell, P. L. ve Carter, G. L. (1996). Stress debriefing and patterns of recovery following a natural disaster. *Journal of Traumatic Stress*, 9(1), 37–49. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090105>
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://psycnet.apa.org/buy/2002-02942-010>
- Kiremitçi Caniöz, E. (2025). Üniversite öğrencilerinde mevsimsel değişimler yardımseverliği nasıl etkiler? Psikolojik iyi oluş ve kaygının aracı rolü. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 12(1), 26–47. <https://doi.org/10.31682/ayna.1436092>
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lotfi, S. ve Başçılar, M. (2017). Travma sonrası stres bozukluğu ve sosyal hizmet. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3, 275–286.
- Miron, L. R., Sherrill, A. M. ve Orcutt, H. K. (2015). Fear of self-compassion and psychological inflexibility interact to predict ptsd symptom severity. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(1), 37–41. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.10.003>
- Myers, D. G. (1999). Close relationships and the quality of life. D. Kahneman, E. Diener ve N. Schwarz (Ed.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* içinde (s. 374-391). Russell Sage Foundation. <https://books.google.com.tr/books?id=-wIXAwAAQBAJ>
- Nakajima, Ş. (2012). Deprem ve sonrası psikoloji [Ek sayı 2]. *Okmeydanı Tıp Dergisi*, 28, 150-155.
- Nas, E. ve Sak, R. (2021). Merhamet Korkusu Ölçeği'nin geliştirilmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 52, 503–519. <https://doi.org/10.53444/deubefd.930883>
- Ormiston, H. E., Apgar, S. ve Nygaard, M. A. (2022). A systematic review of secondary traumatic stress and compassion fatigue in teachers. *School Mental Health*, 14(4), 802–817. <https://doi.org/10.1007/s12310-022-09525-2>
- Öz, F. ve Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82–89. <https://dergipark.org.tr/en/pub/hunhemsire/issue/7841/103278>
- Pihkala, P. (2024). The cost of bearing witness to the environmental crisis: Vicarious traumatization and dealing with secondary traumatic stress among environmental researchers. N. Močnik ve A. A. Ghouri (Ed.), *The cost of bearing witness: Secondary trauma and self-care in fieldwork-based social*

- research içinde (s. 86–100). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781003465591-8>
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2004) SPSS and SAS procedures forest imating indirect effects in simple mediation models. *Behaviour Research Methods, Instruments, & Computer*, 36, 717–731. <https://doi.org/10.3758/BF03206553>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://psycnet.apa.org/buy/1990-12288-001>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Atria Books.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. ve Jennifer-Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Sungur, M. Z. (1999). İkincil travma ve sosyal destek. *Klinik Psikiyatri*, 2(2), 105–108.
- Şenyurt, A. Y. ve Kocabaş, D. (2024). Burnout levels of healthcare professionals during the COVID-19 pandemic period: A mixed model research. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 15(44), 1152–1164. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.1445757>
- Şeremet, G. G. ve Ekinci, N. (2021). Sağlık çalışanlarında merhamet yorgunluğu, merhamet memnuniyeti ve merhamet korkusu. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 12(29), 330–344. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.722874>
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455–471. <https://doi.org/10.1007/BF02103658>
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2004). Target article: “Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence.” *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Türk, A. ve Kaya, S. (2023). Deprem sonrası psikososyal destek uygulamalarında merhamet yorgunluğunun psikolojik sağlamlığa etkisi: Sosyal hizmet uzmanları üzerine bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 81–91. <https://doi.org/10.57114/jswrpub.1312507>
- Ünal, Ö., Cesur-Atıntaş, M., Kiremitçi-Canıöz, E., Kaya, H. ve Yağmurcu, Y. (2022). The predictors of COVID-19 anxiety and helping behaviour during the pandemic: An investigation within the framework of individual and national level resources. *Current Psychology*, 41(1), 529–537. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01749-w>
- Van Bavel, J. J., Baicker, K., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., Crockett, M. J., Crum, A. J., Douglas, K. M., Druckman, J. N., Drury, J.,

- Dube, O., Ellemers, N., Finkel, E. J., Fowler, J. H., Gelfand, M., Han, S., Haslam, S. A., Jetten, J., ... Willer, R. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature Human Behaviour*, 4(5), 460–471. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z>
- Veronese, G. ve Pepe, A. (2015). Sense of coherence as a determinant of psychological well-being across professional groups of aid workers exposed to war trauma. *Journal of Interpersonal Violence*, 32(13), 1899–1920. <https://doi.org/10.1177/088626051559012>
- Wang, L., Tao, H., Bowers, B. J., Brown, R. ve Zhang, Y. (2018). Influence of social support and self-efficacy on resilience of early career registered nurses. *Western Journal of Nursing Research*, 40(5), 648–664. <https://doi.org/10.1177/0193945916685712>
- Weinstein, N. ve Ryan, R. M. (2010). When helping helps: autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(2), 222–244. <https://doi.org/10.1037/a0016984>
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152–169. <https://doi.org/10.1017/S0959259810000420>
- Wu, Y. ve Li, C. (2019). Helping others helps? A self-determination theory approach on work climate and wellbeing among volunteers. *Applied Research in Quality of Life*, 14(4), 1099–1111. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9642-z>
- Zara, A. ve İçöz, F. J. (2015). Türkiye’de ruh sağlığı alanında travma mağdurlarıyla çalışanlarda ikincil travmatik stres. *Klinik Psikiyatri*, 18(1), 15–23.
- Zhang, M., Zhang, J., Zhang, F., Zhang, L. ve Feng, D. (2018). Prevalence of psychological distress and the effects of resilience and perceived social support among Chinese college students: Does gender make a difference? *Psychiatry Research*, 267, 409–413. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.06.038>
- Zhang, L., Jiang, M., Wang, L., Zheng, J. ve Wang, W. (2023). The mediating effect of perceived social support and medical coping modes between psychological resilience and meaning in life in COVID-19 patients. *Patient preference and adherence*, 17, 571–582. <https://doi.org/10.2147/PPA.S391014>