

Türkiye



VOLU-MENT
Mental Health Through Volunteering

THE EFFECTS OF VOLUNTEERING ON MENTAL HEALTH

NARRATIVE REPORT ON CHALLENGES
AND POSSIBILITIES IN TÜRKİYE



Co-funded by
the European Union

2026
System and Generation Association

Author: Ida M. L. Elsborg
Responsible publisher: System and Generation Association
Design, layout: Paula Rocha, Embaixada Juventude



This publication was produced with the support of the European Union, within the framework of the project entitled “VOLU-MENT – Mental Health Through Volunteering” (Project ID: 2024-2-HU01- KA220-YOU-000286625).

With funding from the European Union. The information and statements contained herein represent the views of the author(s) and do not necessarily reflect the official opinion of the European Union or the Tempus Public Foundation. Neither the European Union nor the granting authority may be held liable for them.



**Co-funded by
the European Union**

We care for the environment, print only if really needed. The Earth says thank you!

Ülkeye Özgü Anlatı Raporu: TÜRKİYE

ENGLISH RESUME

The VOLU-MENT questionnaire research explored the connection of youth volunteering (ages 14–30) and mental well-being across a sample of four countries. The research project found that in regard to mental health Türkiye had the most positive emotional profile with high scores in resilience and independence. The key takeaway learning is that volunteering in Türkiye is deeply empowering, with volunteers reporting the highest levels of self-confidence. This narrative report presents the specific results and statements found for Türkiye regarding youth volunteering and mental health-related challenges, strengths, and impacts.

TÜRKÇE ÖZET

VOLU-MENT anket araştırması, dört ülkeden oluşan bir örneklem üzerinden gençlik gönüllülüğü (14-30 yaş) ile ruhsal refah arasındaki bağlantıyı incelemiştir. Araştırma projesi, ruh sağlığı açısından Türkiye'nin psikolojik dayanıklılık ve bağımsızlık konularında yüksek puanlar alarak en pozitif duygusal profile sahip olduğunu saptamıştır. Temel çıkarım, Türkiye'de gönüllülüğün derin bir güçlenme kaynağı olduğu ve gönüllülerin en yüksek özgüven seviyelerini bildirdiğidir. Bu anlatı raporu; Türkiye'deki genç gönüllülüğü, ruh sağlığıyla ilgili zorluklar, güçlü yönler ve etkilere dair spesifik sonuçları sunmaktadır.

VERİ KAYNAĞI VE YEREL ANALİZ YÖNTEMİ

Türkiye'deki gönüllülere yöneltilen "Gönüllülük size ne kazandırdı?" sorusuna dayanan anket çalışmasında, nicel ve nitel yöntemlerin birleştirildiği karma bir yaklaşımla 167 geçerli yanıt analiz edilmiştir. Sonuçlar; güçlü yönler, zorluklar ve etkiler üzerine tematik bir odaklanma ile yorumlanmış; gönüllülük algıları ve motivasyonları hakkındaki ek araştırma materyalleriyle desteklenmiştir. Türkiye'ye özgü verileri daha geniş bir perspektifle yorumlamak amacıyla, UNDP 2025 Bağımsız Ülke Program Değerlendirme Raporu'ndan elde edilen bulgular ve literatürdeki diğer çalışmalar da sürece dahil edilmiştir. Afet yardımı gibi büyüyen alanlar dahil olmak üzere güncel ulusal eğilimlerin sonuçlara eklenmesi, Türkiye'deki gönüllülerin kazanımlarını daha iyi anlamamızı sağlamaktadır.

ÜLKEYE ÖZGÜ SONUÇLAR VE İFADELER

167 geçerli yanıtı dayalı örneklemede, Türkiye'deki gönüllülerin ortalama memnuniyet oranı 7 üzerinden 6,4 gibi oldukça yüksek bir puan olarak gerçekleşmiştir. Katılımcıların çoğunluğunu kadınlar (%63,5) ve 19-24 yaş grubundaki gençler (%56) oluşturmaktadır. Çoğunluğu üniversite öğrencisidir (%56,9) ve hem yerel (%83,8) hem de uluslararası (%74,3) gönüllülük deneyimine sahiptirler.

Türkiye İçin Öne Çıkan Bulgular:

- **Deneyim:** Çoğunluk; etkinlikler, festivaller ve çevre faaliyetleri şeklinde, kısa süreli (1-4 ay) gönüllülük yapmıştır.
- **Motivasyon:** En önemli üç motivasyon kaynağı; sosyal bağ kurma, başkalarına yardım etme (altruizm) ve kültürel değişimdir.

- **Etki:** Katılımcılar gönüllülüğün kendilerini enerjik, yaptıkları işte iyi ve grup içinde önemli hissettirdiğini belirtmişlerdir. Gönüllülerin %39,5 ila %43,5'i; bakış açısı değişimi, beceri gelişimi, kişisel gelişim (özgüven) ve sosyal bağı ana kazanımlar olarak rapor etmiştir.
- **Zorluklar:** Gönüllülüğü zorlaştıran temel sorunlar; kişilerarası dinamikler/çatışmalar, izolasyon, yalnızlık, dil bariyerleri ve strese bağlı duygusal yüklerdir.
- **Güçlü Yönler:** Katılımcıların çoğunluğu (%53,1), gönüllülük deneyimleriyle ilgili hiçbir olumsuz duygu bildirmemiştir.
- **Öneriler:** Yapılandırılmış destek türleri sorulduğunda, çoğunluk (%48,8) bir gönüllü eş/buddy aracılığıyla akran desteğinin yanı sıra rekreasyonel faaliyetler ve ortak alanlar talep etmiştir.

Özetle, ülkeye özgü sonuçlar, Türkiye'deki gönüllülüğün büyük ölçüde gençler ve öğrenciler tarafından yönetildiğini ve gönüllülerin çoğunluğunun kadın olduğunu ortaya koymaktadır. Aynı sosyodemografik eğilimler UNDP raporunda (2025) da bildirilmiştir. Gönüllülükten elde edilen olumlu deneyimlerin, duyguların ve etkilerin yüksek yüzdesi, gönüllülüğün temel motivasyonlarının (sosyal bağlantı, özgecilik, kültürel değişim) gönüllülüğün deneyimlenen sonuçlarıyla örtüştüğünü göstermektedir. Genel tablo olumlu görünse de, katılımcıların yaklaşık 5'te 2'si duygusal yük (yalnızlık, stres, tükenme, bunalma hissi) yaşadığını bildirmektedir; bu da gönüllüleri zihinsel ve duygusal olarak desteklemek için daha fazla şey yapılabileceğini göstermektedir. Ayrıca, kişilerarası çatışmalar ve dil engelleri, uzun süreli gönüllülük yapan uluslararası gönüllüler için en büyük zorluklar gibi görünmektedir ve bu nedenle bu gönüllü grubuna daha iyi destek sağlamak için daha fazla araştırılması gereken önemli alanlardır.

VURGULANAN ZORLUKLAR

1. Zorluk: Kişilerarası İlişkiler (Takım Dinamikleri, Çatışmalar)

Özellikle genç gönüllüler ve uzun süreli gönüllülük yapanlar için en büyük zorluklardan biri kişilerarası dinamikler ve çatışmalardır. Aynı zamanda, yüksek uluslararası gönüllülük oranı ile yüksek kişilerarası çatışma oranı arasında bir bağlantı olduğu görülmektedir. Son olarak, özellikle afet yardımına katılan gönüllülerin, insanlar arasında çatışmaların yaşandığı zor bir durumda en sık bulunanlar olduğu anlaşılmaktadır. Sosyal bağlantıların gönüllülük motivasyonunun ana etkenlerinden biri olduğu göz önüne alındığında, gönüllülere çatışma çözümü için yöntemler ve araçlar sağlayabilecek yapılar ve uygulamalar geliştirerek bu sorunu ele almak önemlidir.

2. Zorluk: Yalnızlık

Bildirilen bir diğer önemli zorluk ise gönüllüler arasında yalnızlıktır. Uluslararası gönüllülük, yabancı bir kültürde yaşama ve bazı dil engelleriyle çok kültürlü bir ortamda çalışma koşuluyla bağlantılı bazı olumsuz duyguları beraberinde getirir. En önemlisi, farklı ve başkaları tarafından yanlış anlaşılmış olma hissini tetikliyor gibi görünmektedir. Ancak bu durum, gönüllüler arasında daha sık çatışmalara yol açarak izolasyon ve yalnızlık riskini artırabilir. Gönüllüleri Dahil Eden Kuruluşlar ve Gönüllü Mentorlar El Kitabı'na (2024) göre, yalnızlıkla mücadele etmenin bir yolu, gönüllüler arasında çiftler halinde olumlu bağlantılar kurmak ve akranlar arası ağlar oluşturmaktır. VOLU-MENT araştırmasına katılanlar da kendilerine neyin yardımcı olabileceğini düşündüklerini sorduklarında benzer önerilerde bulundular.

3. Zorluk: Duygusal Yük (stres, tükenme, bunalma)

Bulunan üçüncü büyük zorluk duygusal yüküdür. Aşırı baskı altında çalışmak, gönüllülerin hem stresli, hem tükenmiş hem de bunalmış hissetmelerine neden olabilirken, aynı zamanda kendi performansları konusunda kendilerine olan güvenlerini de sarsabilir. Gönüllülük bağlamına bakıldığında, afet yönetimi/yardımları, Türkiye'de büyük ölçekli ortaya çıkan zorluklara (doğal afetler, bölgesel çatışmalar, mülteci krizi) yanıt vermek için her zamankinden daha önemli görünmektedir. Gençlerin gerçekten ihtiyaç duyulan yerlerde yardım etme konusundaki güçlü motivasyonu (özgecilik) nedeniyle bu alanın büyüdüğü görülse de, bu öngörülemez ve kritik durumlarda çalışma deneyiminin gönüllülerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu anlaşıyor. Bu, bu zorlu gönüllülük türüne katılan gönüllüleri desteklemek için daha fazla şey yapılabileceğini gösteriyor. Türkiye'de gönüllülük motivasyonu üzerine yapılan bir çalışma, motivasyonlarını sürdürmek için gönüllülerin yeteneklerinin ve faaliyetlere katkılarının tanınmasının önemini vurguluyor. Bu nedenle, gönüllüleri faaliyet sırasında ve sonrasında zihinsel olarak destekleyebilecek gelecekteki destek uygulamaları geliştirilirken, tanımaya odaklanmak bir yol olabilir. Bazı gönüllülük türleri (sosyal yardım, hayır işleri ve çocuklarla/gençlerle çalışma) de araştırma sonuçlarında yansıyan ağır duygusal yük ile ilişkili görünüyor. Bazıları için, bu dünyanın sosyal sorunları ve eşitsizlikleriyle yüzleşmek oldukça kültürel bir şok olabilir ve bu da suçluluk, öfke, umutsuzluk ve sıkıntı duygularına yol açabilir ve nihayetinde duygusal bir yüke dönüşebilir.

GENÇLER ARASINDA GÖNÜLLÜLÜĞÜN GÜÇLÜ YÖNLERİ

Güçlü Yönler 1: Bakış Açısı Değişimi

Gönüllülük, bireylerin dünyayı ve insanları daha iyi anlamasını sağlayarak sosyal bağlarını güçlendiren bir perspektif değişimi sunar.

Beceri Gelişimi: Teknik, yumuşak (soft), kişilerarası ve dil becerilerinin gelişimine katkı sağlar. Gönüllülerin kendilerini enerjik ve yetkin hissetmeleri, öğrenme fırsatlarının etkililiğini göstermektedir.

Kişisel Gelişim: Bu güç, bakış açısı değişimi ve beceri gelişimiyle yüksek oranda bağlantılıdır. Kişisel gelişim önemli bir motivasyon faktörü olsa da, sosyal bağ ve alturizm kadar yüksek öncelikli değildir.

Güçlü Yönler 2: Beceri Gelişimi

Gönüllülüğün bir diğer önemli güçlü yönü, teknik, sosyal, kişilerarası ve dil becerileri de dahil olmak üzere becerilerin geliştirilmesidir. Bu bulgu, gönüllüler tarafından bildirilen en önemli iki duyguyla ilgilidir: gönüllülüğün onları enerjik hissettirmesi ve yaptıkları işte iyi hissetmeleri, gönüllülüğün öğrenme fırsatları açısından çok etkili ve pratik olduğunu göstermektedir. Öğrenme, bilgi edinme ve anlama güçlü bir motivasyon faktörü olarak bulunduğundan, bu olumlu bir sonuçtur. Katılımcıların çoğunluğunun etkinlikler, festivaller ve çevre faaliyetleri şeklinde kısa süreli (1-4 ay) gönüllülük yapmış olması, bu tür faaliyetlerin beceri geliştirme ve genel gönüllülük memnuniyeti için umut vadeden gençlik çalışmaları olarak görülebileceğini göstermektedir.

Güçlü Yönler 3: Kişisel Gelişim

Gönüllülüğün son bir güçlü yönü de kişisel gelişimdir. Bu güçlü yön, bakış açısı değişikliği ve beceri geliştirme ile yakından bağlantılıdır; çünkü bunlar kişinin diğer gönüllülerle görevler hakkında işbirliği yapma, sosyal bağlantılar kurma ve kendini geliştirme yeteneğine katkıda bulunur. Bazen reaktiflik olarak da adlandırılan kişisel gelişim, gönüllülük için bir diğer önemli motivasyon faktörü olarak bulunmuştur. Yine de, sosyal bağlantı, özgecilik ve kültürel değişim kadar önemli olarak değerlendirilmemektedir.

Dolayısıyla, burada gönüllülüğün bir gücü olarak vurgulanmış olsa da, genç gönüllülerin (19-24 yaş) kişisel gelişimlerini desteklemek amacıyla, kültürleri keşfederken başkalarıyla bağlantı kurmalarını ve onlara yardım etmelerini sağlayan uygulamalar düşünülebilir; böylece gönüllülük süreçleri boyunca motivasyonlarını korumaları sağlanır.

SONUÇ

Sonuçlar bir arada değerlendirildiğinde, gönüllülerin kişilerarası ve kültürel zorluklarıyla başa çıkmak için daha yapılandırılmış destek uygulamalarına ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Akranlar arası destek rehberliği şeklinde yapılandırılmış destek oldukça önemli görünürken, eğlence aktiviteleri ve ortak alanlar da gönüllüler için umut vadeden destek uygulamaları olarak öne çıkmaktadır. Son olarak, gönüllülük deneyimleriyle ilgili olarak %53,1 oranında olumsuz duygu bildirmeyenlerin olması oldukça etkileyici olup, bu alanda halihazırda çok şey yapıldığını ve üzerine inşa edilebilecek birçok çalışma olduğunu kanıtlamaktadır.

Literatür listesini

Assessing the Motives of Active Volunteers: A Turkish Perspective
November 2023 International Journal of Voluntary and Nonprofit
Organizations 35(4) DOI:[10.1007/s11266-023-00619-2](https://doi.org/10.1007/s11266-023-00619-2)

United Nations Development Programme (UNDP). (2025). *Independent
country programme evaluation: Türkiye*. UNDP.
<https://www.undp.org>

Volunteer Ireland et al., (2024). Understanding and addressing loneliness
among young people: Handbook for volunteer involving organisations
and volunteer mentors. Erasmus+ “Stop Loneliness, Start
Volunteering” Project. [https://www.volunteer.ie/erasmus/stop-
loneliness-start-volunteering/](https://www.volunteer.ie/erasmus/stop-loneliness-start-volunteering/)

Zehra Zeynep Sadıkoğlu, Aynur Erdoğan Coşkun, Muhammed Fazıl Baş,
Murat Şentürk & Nursen Tekgöz (2025): The perception of volunteering
in Türkiye: socio-cultural factors and structural-institutional
continuities, Southeast European and Black Sea Studies, DOI:
10.1080/14683857.2025.2480447



Narrative report
on the Effects of Volunteering on Mental Health in Türkiye