

BİR SOSYAL SORUMLULUK PROJESİ KAPSAMINDA MENTORLARIN YAŞAM DOYUMU: KİŞİLİK, BAĞLANMA VE YAŞAM AMAÇLARI

Zeynep Büyükkaraca¹, Aslıhan Özlem Polat Işık²

¹*Çorlu Devlet Hastanesi, Psikiyatri Bölümü, Tekirdağ*

²*Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Kocaeli*

Giriş: Günümüzde dezavantajlı bireylerin psiko-sosyal gelişim süreçlerine katkı sağlayacak yapıların desteklenmesi, yalnızca bireysel değil, toplumsal düzeyde de ruh sağlığının korunması açısından büyük önem taşımaktadır. Sosyoekonomik eşitsizlikler gibi nedenlerle risk altında bulunan bireylerin psiko-sosyal gelişimini desteklemenin en etkili yollarından biri, sosyal destek mekanizmalarının güçlendirilmesidir. Bu noktada, gönüllülük esasına dayalı yürütülen mentorluk programları, koruyucu ruh sağlığı kapsamında stratejik bir müdahale alanı olarak öne çıkmaktadır. Mentorluk, daha deneyimli bir bireyin (mentor), daha az deneyimli bir bireyin (menti) gelişimini desteklemek üzere bilgi, deneyim ve sosyal destek sağladığı yapılandırılmış ve ilişkisel bir süreçtir. Mentorluk ilişkisi, yalnızca menti için değil, mentorun kendisi için de olumlu psiko-sosyal sonuçlar doğurabilir. Özellikle anlamlı sosyal roller üstlenmenin bireyin özsaygısı, yaşamda anlam algısı ve öznel iyi oluş düzeyi üzerindeki olumlu etkileri bilinmektedir.

Yöntemler: Araştırmaya Ekim 2020 - Haziran 2023 tarihleri arasında ÖNEM Projesi'nde gönüllü olarak görev alan çeşitli meslek gruplarından 288 mentor dahil edilmiştir. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Doyumunu Ölçeği (YDÖ), On Maddelik Kişilik Özellikleri Ölçeği (OMKÖÖ), Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği (ÜBBSÖ) ve Yaşam Amaçları Ölçeği (YAÖ)

uygulanmıştır. Veri toplama süreci, araştırma ekibine önceden bilgilendirme yapılması ve gönüllülük esasının vurgulanması ile başlamıştır. Katılımcılara anket formu yüz yüze görüşmeler ve gerekli durumlarda çevrim içi (online) yollarla ulaştırılmıştır. Her katılımcıdan aydınlatılmış onam formu alınmıştır. Kocaeli Üniversitesinden etik kurul onayı alınmıştır. (Karar No: KÜ GOKAEK-2025/06/32, Proje No: 2025/29)

Sonuçlar: Mentorların yaşam doyumu düzeyleri, kişilik özellikleri (özellikle dışadönüklük ve sorumluluk), güvenli bağlanma stilleri ve içsel yaşam amaçları ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, mentorluk deneyimi süresi ve medeni durum gibi bazı sosyodemografik değişkenlerin de yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu saptanmıştır.

Tartışma ve Sonuç: mentorluk yalnızca bir rehberlik ve destek süreci değil; aynı zamanda bireyin psikolojik gelişimini, toplumsal aidiyetini ve yaşam doyumunu besleyen çok yönlü bir deneyim alanı olarak görülmelidir. Bu çerçevede geliştirilecek çok boyutlu ve sistematik mentorluk programları bireysel düzeyde iyi oluşu artırabilir, toplumda dayanışma kültürünü pekiştirebilir, ek olarak koruyucu ruh sağlığı hamlesi olarak ele alınabilir.

Anahtar Kelimeler: Mentorluk, yaşam doyumu, psikososyal özellik, koruyucu ruh sağlığı