

Türk Kültüründe Psikolojik Dayanıklılık: Zorluklar Karşısında Güç Veren Kaynakların İncelenmesi

Investigating Psychological Resilience in Turkey: An Examination of Strength-Building Resources Amidst Adversity

Feyza TOPÇU*, Beyza ASLAN**

doi: 10.32739/usmut.2025.11.18.120

Öz

Psikolojik dayanıklılık kavramı kültürel bağlamda ele alınması gereken bir olgudur. Her ülkenin kendine özgü değerleri ve öncelikleri, zorluklarla başa çıkma biçimlerini şekillendirir. Bu doğrultuda bu derleme, psikolojik dayanıklılığın kültürel bağlamdaki önemini ele alarak, Türk kültüründe bireylerin zorluklarla nasıl başa çıktığını incelemektedir. Araştırmalar, kültürel değerlerin başa çıkma stratejilerini şekillendirdiğini ve bireylere zor zamanlarında güç verdiğini göstermektedir. Türk kültüründe aile, dayanışma, hoşgörü ve maneviyat, psikolojik dayanıklılığı destekleyen temel unsurlar arasında yer almaktadır. Bireylerin depresyon, pandemi ve ciddi hastalıklarla başa çıkma süreçlerinde özellikle yakınlarından destek alarak ve manevi değerlerini öncelikle güç aldıkları görülmektedir. Bu bağlamda, kültüre duyarlı psikolojik dayanıklılık müdahaleleri geliştirilmesi önerilmektedir. Ruh sağlığı alanındaki çalışmaların, yerel bağlamda bireylerin sahip olduğu güçlü kaynakları keşfetmeye odaklanması, daha etkili destek mekanizmaları oluşturulmasına yardımcı olacaktır.

Anahtar Kelimeler:

Psikolojik Dayanıklılık, Türk Kültürü, Başa Çıkma Stratejileri, Değerler, Ruh Sağlığı

Abstract

The concept of psychological resilience is a phenomenon that needs to be addressed in a cultural context. The unique values and priorities of each country will shape the ways of coping with adversity. Accordingly, this review examines the importance of resilience in the cultural context and examines how individuals cope with adversity in Turkish culture. Research shows that cultural values shape coping strategies and empower individuals in difficult times. In Turkish culture, family, solidarity, tolerance and spirituality are among the main elements that support psychological resilience. It is seen that individuals gain strength in coping with earthquakes, pandemics and serious illnesses, especially by receiving support from their relatives and prioritizing their spiritual values. In this context, it is recommended to develop culturally sensitive resilience interventions. Focusing studies in the field of mental health on discovering the strong resources that individuals have in the local context will help to create more effective support mechanisms.

Keywords:

Psychological Resilience, Turkish Culture, Coping Strategies, Values, Mental Health

* Hasan Kalyoncu Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Dr. Öğr. Üyesi, feyza.topcu@hku.edu.tr, ORCID: 0000-0002-5853-2670.

** Hasan Kalyoncu Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü Lisans Öğrencisi, aslanbeyza027@gmail.com, ORCID: 0009-0000-8142-0776.

GİRİŞ

Zorluklarla başa çıkma becerisi olarak ifade edilen psikolojik dayanıklılık geçmişten günümüze birçok farklı tanımlamalar ile değişkenlik göstermiştir. Başlangıçta ağır ve travmatik olaylarda ihtiyaç duyulan bir kişilik özelliği olarak ifade edilirken (Leppert vd., 2005) şu anda geliştirilebilen bir beceri (Ungar, 2015) olarak ifade edilmektedir. Ayrıca, günlük hayatın içerisinde yaşanan zorlayıcı ve stresli olaylarda dahi psikolojik dayanıklılığa olan ihtiyaç giderek artmaktadır (Masten, 2014). Bununla birlikte psikolojik olarak dayanıklı olmak her durumda hiçbir şekilde yıkılmamak, tabiri caizse her zaman güçlüyü oynamak demek değildir. Bazen kötü geçen bir günün ardından sadece yataktan kalkabilmek bile bir psikolojik dayanıklılıktır. Hatta yalnızca olumsuz yaşantılarda değil olumlu olaylarda dahi psikolojik dayanıklılığa ihtiyacımız vardır. Örneğin bir öğrencinin üniversiteye başlaması, evlilik, çocuk sahibi olma gibi olumlu ancak kaygı uyandırabilecek yaşantılar da psikolojik olarak güçlü kalmayı gerektirebilir (Selçuk, 2023).

Son yıllarda, Michael Ungar'ın (2008) psikolojik dayanıklılığın tanımını yaparken kavrama dair kültürel bağlamın önemine dikkat çekmesi büyük bir ses getirmiştir. Psikolojik dayanıklılık sürecini anlamada özellikle kültürün önemli bir rolü vardır. Psikolojik dayanıklılık her millette, her kültürde aynı şekilde anlaşılamaz (Wright vd., 2013). Her ülkenin kendine özgü kıymet verdiği değerleri ve öncelikleri zorluklarla nasıl başa çıkabileceğini şekillendirecektir (Masten, 2014).

Kültürel unsurlar, bireylerin zorluklarla başa çıkma stratejilerini şekillendirerek psikolojik dayanıklılığa katkı sağlar (Lazarus, 2000; Wright vd., 2013). Araştırmalar, kültür ve psikolojik dayanıklılık arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir; kültürel değerler, bireylere zorlu dönemlerde anlam ve güç kazandırır (Sebre vd., 2014; Xie ve Wong, 2020). Farklı kültürleri şekillendiren değerler ve normları anlamak, bu unsurlar toplumlar arasında farklılık gösterdiğinden, psikolojik dayanıklılığı kavramak açısından önemlidir (Boer ve Fischer, 2013). Batı kültürlerinde etkisiz görülen başa çıkma stratejileri, kolektivist kültürlerde etkili olabilir ve bireylerin psikolojik iyi oluşuna katkıda bulunabilir (Cross, 1995). Örneğin, doğal afet yaşayan Batı toplumlarında, kişisel becerileri geliştirmeye ve kendi kendini güçlendirmeye odaklanarak, gerekirse profesyonel psikolojik danışmanlık hizmetlerine başvurarak kişisel dayanıklılıklarını artırmaya yönelik başa çıkma stratejileri geliştirilebilir (Hofstede vd., 2010; Triandis, 2001). Kolektivist kültürlerde ise insanların birbirine omuz vererek, dayanışma ve destekle birlikte toparlayabildikleri görülmektedir (Yeh vd., 2006). Yine kolektivist kültürlerde, bireyler bir zorluk yaşadığında ailesinden destek alarak, sabrı ve hoşgörüyü önceleyerek toparlamaya çalışır. Ayrıca kadercilik gibi bakış açıları süreç ile baş edebilmelerine yardımcı olur (Heppner vd., 2006; Yeh vd., 2006).

Türk kültüründe ise yardımseverlik, dayanışma, hoşgörü, aile bağları oldukça büyük bir önem taşımaktadır. Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılacak çalışmaların kültüre duyarlı olması ve kültürel bağlamda yapılacak olan çalışmalara olan ihtiyacı öne çıkarmaktadır. Hâlihazırda Michael Ungar'ın bireysel güçlü özellikler (*rugged qualities*) ve kaynaklar (*resources*) olarak ifade ettiği (Ungar ve Jefferies, 2021) psikolojik dayanıklılık ile ilgili kavramlar kültürden kültüre değişkenlik gösterecektir. Bazı toplumlarda eğitim sistemi ve sağlık sistemi bir başka toplumdan daha ileri olabilir. Burada kişinin zorluk yaşadığında başa çıkabilmek için yöneldiği kaynaklar da değişkenlik gösterecektir.

Yine, kişinin yaşadığı toplumda büyüdüğü değerler baş etme kaynaklarını şekillendirecektir (Ahmadi, 2006).

Tüm bu bilgiler doğrultusunda zorluklar karşısında güç veren kaynakları tespit etmede yerel bağlamda insanların hangi kaynaklara sahip olduklarını açığa çıkarmak ve keşfetmek psikolojik dayanıklılık için oldukça önemlidir. Bu derlemenin amacı ise Türk kültüründe psikolojik dayanıklılığın nasıl görüldüğü, insanların hangi kaynaklara dayalı olarak güçlü kalabildiklerinin araştırılmasıdır. Bu bilgileri açığa çıkararak ruh sağlığı çalışanlarına yönelik psikolojik dayanıklılığı güçlendirme müdahale çalışmalarına öneriler sunması hedeflenmektedir. Bu bağlamda ruh sağlığını güçlendirmeye yönelik yapılacak olan çalışmalara zemin hazırlaması amaçlanmaktadır.

TÜRK KÜLTÜRÜNDE DEĞERLER VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Türkiye, Asya ile Avrupa kıtaları arasında stratejik bir konumda yer alan ve farklı kültürlerin buluşma noktası olan bir ülkedir. Bu coğrafi özellik, ülkenin doğu, batı ve Anadolu kültürlerinden etkilenerek zengin bir kültürel çeşitlilik geliştirmesine katkıda bulunmuştur (Kuzulugil, 2010). Türkiye'deki toplumsal değerleri inceleyen önemli çalışmalardan biri Dünya Değerler Araştırması'dır (World Values Survey) (EVS/WVS, 2022). İlk olarak 1981 yılında başlatılan bu uzun süreli araştırma, bireylerin değer, inanç ve motivasyonlarındaki değişimleri gözlemleyerek, bu değişimlerin bireylerin yaşamlarına olan etkilerini anlamayı amaçlamaktadır. Ayrıca, dünya genelindeki siyasal, kültürel ve sosyal dönüşümleri takip etmeyi hedeflemektedir (Lijadi, 2019; Manabe, 2019; Minkov, 2012).

Değerler araştırması, başlangıçta sadece Avrupa'da gerçekleştirilmiş ve 1981-1984 yılları arasında 22 ülkeyi kapsayan bir çalışma olarak başlamıştır. 1990-1993 yılları arasında, araştırmanın kapsadığı ülke sayısı 42'ye yükselmiştir. Daha sonra, 1995-1997 yılları arasında Inglehart tarafından yürütülen Dünya Değerler Araştırması, 53 ülkeyi içerecek şekilde genişletilmiştir. Günümüzde ise 7. dalga'nın 2021 Aralık ayında tamamlandığı ve bu süreçte 80 ülkenin araştırma kapsamına alındığı bilinmektedir. Bu araştırma, dünya genelindeki ülkelerin hem demografik bilgilerini hem de kültürel değerlerini izleme olanağı sunmaktadır. Aynı zamanda, bölgeler arasındaki kültürel farklılıkları ortaya çıkarması bakımından da büyük önem taşımaktadır (Inglehart, 2000; Lijadi, 2019).

Türkiye, Dünya Değerler Araştırması'na 1990 yılında katılmıştır (Inglehart, 1997). Araştırmanın son verilerine göre Türkiye'de en önemli değer olarak aile öne çıkmaya devam etmektedir. Bunu, sırasıyla arkadaşlık, din, boş zaman aktiviteleri ve işe verilen önem takip etmektedir. Türk toplumunda nesilden nesile aktarılan ve büyük değer verilen kavramlar arasında hoşgörü, diğer insanlara saygı, çalışkanlık ve sorumluluk bilinci yer almaktadır (EVS/WVS, 2022). Değerler, toplumun kültürüne, ortak davranışlarına, geleneklerine ve kurumlarına derinlemesine yerleşmiş düşünceleri içerir (Lijadi, 2019). Bu bağlamda, toplum temelli psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan araştırmalar büyük bir önem taşımaktadır.

TÜRKİYE'DEKİ İNSANLAR ZORLUKLARLA NASIL BAŞA ÇIKIYORLAR?

Günlük hayatın içerisinde insan birçok stresli olay ve zorluklarla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu zorlu süreçlerde bazıları fiziksel ve psikolojik hastalıklarla karşılaşabileceği gibi doğal bir afetin getirdiği problemler de yaşayabilmektedir. Hastalıklar ve doğal afetlerle insanların nasıl başa çıktığını inceleyen birçok araştırmaya rastlanmıştır.

Pandemi döneminde Türkiye’de koronaya yakalanan kadınların bu zorlu süreç ile başa çıkabilmek için birçok farklı stratejiler kullandıkları görülmüştür. Bu süreçte dini baş etme stratejileri, kabul, olumlu düşünme, sosyal destek, öz bakıma dikkat etmek, şükretmek, odağını değiştirebileceği farklı aktiviteler yapmak ve güçlü kalmaya çalışmak gibi stratejiler kullanmışlardır (Şimşir Gökalep vd., 2022). Benzer örneklemde yapılan bir diğer araştırmada ise hasta grubun sağlıklı gruba göre aile, arkadaş ve diğer insanlardan destek alma, plan yapma, duygusal destek arama, dini baş etme stratejileri gibi adaptif stratejiler kullanıldığı gibi kaçınma, dikkat dağıtma ve madde kullanımı gibi uyumsuz stratejiler de kullandığı tespit edilmiştir (Kandeğer vd., 2021; Uzun Şahin vd., 2021). Yerel halk üzerinde yapılan çalışmada ise covid korkusunun umutsuzluğu artırdığı ancak mizah ile bu ilişkinin tamponlandığı bulunmuştur. Mizahın kullanımı bu zorlu süreçte kişilerin toparlanabilmesine yardımcı olmuştur (Saricali vd., 2022). Yaşlıların bu zorlu süreçte nasıl ayakta kalabildiğini inceleyen çalışmada ise dini ve manevi inançların Covid-19 pandemisinin zorluklarını anlamlandırmada ve bu süreçle başa çıkmada bir dayanak olarak kullanıldığı görülmüştür. Yapılan çalışmada, bu bireylerin olumsuzluklara rağmen pandemiye bilişsel olarak olgunluk ve sükûnetle karşıladıkları, tevekkül ve tedbirle hareket ettikleri, inançlarını bilgece kullanarak dengeli bir tutum sergiledikleri tespit edilmiştir. Ayrıca, geleneksel aile yapısının destekleyici rolü vurgulanmış, yaşlıların dua ve dileklerinin sadece kendileri için değil, tüm insanlığın sağlığı için olduğu belirtilmiştir (Ferah, 2021). Üniversite öğrencileri ise keyif aldıkları aktivitelerle meşgul olarak, yakınlarından destek alarak toparlamaya çalışmışlar ve çevrelerindeki insanlarla bir dayanışma içerisinde bu süreci birlikte atlatacaklarına inanarak güçlü kalmaya çalışmışlardır. Ailelerinin yanında sağlıklı olmalarını ve kendilerini güvende hissettikleri bir evlerinin olmasını şükretmek için önemli kaynaklar olarak değerlendirmişlerdir (Aracı-İyiaydın vd., 2024). Sağlık çalışanları ile yapılan çalışmalarda pandeminin olumsuz sonuçlarını yönetmek için bireylerin, birincil başa çıkma mekanizmaları olarak aile, arkadaşlar ve meslektaşlarından destek almalarını ve iletişimi kullandıkları belirtilmiştir (Akarslan ve Yıldız, 2025; Özçevik Subaşı vd., 2021). Bu zorlu süreçte dini değerlerin örneğin tevekkül, manevi sohbetler dinleme, ibadet, zikir ve dua etmenin sağlık çalışanlarının zorlukların üstesinden gelmesine yardımcı olduğu ve huzur hissetmelerini sağladığı görülmüştür. İnsanlara yardım etme ve fayda sağlama gibi değerler onların devam etmelerini sağlamıştır (Karagöz, 2022). Öğretmenler ile yapılan çalışmalarda ise milli birlik ve beraberlik inancı, umut, sabır, diğergamlık, saygı, sevgi, şükür, dayanışma, yakınlarla kurulan güçlü ilişkiler, kendini geliştirme, yeni uğraşlar edinme, yürüyüş yapma ve dua etme gibi eylemlerin, onların bu süreci atlatabilmelerine yardımcı olduğu bilgisine ulaşılmıştır (Dinç ve Dinçer, 2020; Gürel ve Er, 2020).

6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremin ardından engelli çocuğa sahip annelerin yaşadığı zorluklarla nasıl başa çıkabildiğini araştırarak çalışmada, annelerin dört temel meselesinin bu süreci daha iyi atlattıklarına yardımcı olduğu görülmüştür (Erduran Tekin, 2024). Bu süreçte maneviyat, ekonomik refah, güçlü akrabalık ilişkileri, yeni bir deprem felaketine karşın acil durum planı yapmak onlara iyi gelmiştir. Kadınlarla yapılan bir diğer araştırmada ise aile, yakın arkadaşlar ve komşulardan destek alarak, olayı kabul ederek ve bazıları da zamana bırakarak toparlamaya çalışmışlardır (Çetin Aydın ve Aytaç, 2023). Ayrıca araştırmalar depremedelerin deprem felaketinin getirdiği belirsizliğe ve travmatik yaşantılara karşı maneviyata tutunarak dayanmaya çalıştığını göstermiştir (Kerkez ve Şanlı, 2024; Sucu ve Berkmen, 2024).

Türk kültüründe kanser hastaları ile yapılan bir araştırmada, hastaların olumlu bakış açısını baş etme yolu olarak kullandıkları görülmüştür. Olumlu bakış açısını şükretmek ile edindikleri tespit edilmiştir (Ahmadi vd., 2019). Kanser hastalarının bu zor süreci yakınlarından destek alarak, bir hobi edinerek, umutlarını koruyarak, olumlu düşünmeye çalışarak, hastalığı inkar etmek yerine kabul ederek, sağlığına özen göstererek, sosyalleşerek, dua ve ibadet ederek ve teslimiyet inancına sarılarak atlatmaya çalıştıkları görülmüştür (Göral Türkcü vd., 2021; Ketten Edis ve Kurtgöz, 2024; Özyer, 2023; Sabancıoğulları ve Taşkın Yılmaz, 2021; Serçekuş ve Başkale, 2015). Kültürel açıdan yapılan bir diğer araştırmada, Türkiye’deki kanser hastalarının hastalığın getirdiği psikolojik zorluklarla baş etmede sabrın önemli bir yeri olduğu tespit edilmiştir (Ahmadi vd., 2016). Prostat kanseri olan insanların bu zorlu süreçle nasıl başa çıkabildiğini araştıran çalışmada acıyla başa çıkabilmek adına rahatlamak ve dikkatlerini dağıtmak için müzik dinlemek ve televizyon izlemek iyi gelmiştir. Kimisi ailesinden ve sevdiklerinden sosyal destek almış, kaygısını yönetebilmek için rahatlatma egzersizleri yapmış, kimisi uykusuna ve beslenmesine dikkat etmiş, kimisi de kendini çalışmaya vermiş ve üretmekle başa çıkmaya çalışmıştır (Kazımoğlu vd., 2023).

Zor zamanlarda Türkiye’de yaşayan insanların nasıl ayakta kaldığını inceleyen araştırmada birçok strateji ve değerlerin güç verdiği keşfedilmiştir. Bu çalışmada maddi manevi kayıplar yaşayan, fiziksel ve psikolojik hastalıklar ve zorluklarla boğuşan, işleri ve ilişkileri anlamında tahammülü güç durumlarla karşılaşan insanlar ile görüşülmüştür (Topçu, 2023). Çalışmada 34 farklı değer ve duygusal, bilişsel, davranışsal, sosyal ve manevi stratejiler zorluklarla başa çıkmada önemli güç kaynakları olarak bulunmuştur (Topçu ve Dinç, 2024). Zor zamanlarda güç veren değerler arasında en sık rastlanılan teslimiyet/kabul olmuştur. Katılımcılar bu değer ile yaşadığı zorluklara rağmen hayatta ve sağlıklı kalabildiğini, bu değerın kendilerine huzur verdiğini ifade etmişlerdir. Araştırmacıların kültürel bağlamda özgün değerler olarak ifade ettiği ve Türkiye’deki katılımcıların zor zamanlarında iyi niyet, vicdan, güzel örnek olmak ve ihsan değerlerinden güç aldıkları görülmüştür. Bu değerler, onları iyi bir insan yaptığı ve anlamlı bir hayat yaşamalarını sağladığı için onlara güç vermiştir. Bununla birlikte farklı araştırmalar da, bir diğerine yardım etme ve iyilik yapmanın zor zamanda insanları mutlu eden ve güç veren değerlerden olduğunu göstermiştir (Aknin vd., 2019; Arslan ve Coşkun, 2020). Kendini geliştirmek, kendi kendine yetebilmek ve bir diğerine muhtaç olmamaya gayret etmek de zor zamanlarda ayağa kaldıran değerler arasındadır (Topçu, 2023). Kütük ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan çalışmada, meraklı olma ve öğrenme çabasının kişinin zorluklarla başa çıkabilmesinde önemli bir yeri olduğu sonucuna varılmıştır. Özetle Türkiye’de yaşayan insanların zor zamanlarında birçok farklı değerden güç aldığı sonucuna ulaşılmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

İnsan yaşamının içerisinde birçok farklı alanlarda gerek fiziksel gerekse psikolojik olarak zorluklar tecrübe edebilmektedir. Bu süreçte zorlukların olumsuz etkilerini en aza indirmek ve gerekli mukavemeti gösterebilmek için değerler ve güç veren stratejiler büyük önem taşımaktadır. İnsanlar, değerlerinden aldıkları güç sayesinde fiziksel, ruhsal ve varoluşsal olarak güçlü kalarak kendilerine bir dayanak oluşturabilmektedir.

Hâlihazırda her insan kendine özgüdür ve her insana iyi gelecek olan da farklı olacaktır. Aynı zorluk farklı insanlarda farklı şekilde tecrübe edilebilir. Kişilerin hayatta önelediği değerler ve sahip olduğu imkân ve kaynaklar da birbirinden farklıdır. Dolayısıyla bir zorluk yaşadığında güç aldığı kaynaklar değişkenlik gösterebilir.

Yapılan çalışmalara bakıldığında, Türkiye’de farklı zorluklar tecrübe eden insanların, değerlerinden ve özellikle ortak olarak iki kaynaktan güç aldıkları görülmektedir. Bu kaynaklardan ilki sosyal destektir. Yani kişinin zor zamanında dayanabileceği, güvenebileceği, derin bağ kurduğu insanların olması ve kurulan güçlü bağlar insanların zorluklarla başa çıkabilmelerinde büyük bir rol oynamaktadır. Halihazırda Türk toplumuna ait sosyal destek sistemlerinde aile, arkadaş ve komşuluk ilişkilerinin büyük bir önemi vardır (Küçükşen vd., 2018; Özmete ve Pak, 2020; Yavuz, 2013).

İkinci kaynak ise dini başa çıkma stratejilerinin kullanılmasıdır. Dünya Değerler Araştırmasının son verilerine göre Türkiye’de insanların %88.4’ü dini inancı çok önemli ya da oldukça önemli olarak gördüğünü ifade etmiştir (EVS/WVS, 2022). Bu bağlamda insanların zor zamanlarında dini inançlarından güç almış olmaları mümkündür. Bununla birlikte baş etme stratejileri kültürden kültüre değişkenlik gösterebilmektedir. Özellikle kolektif toplumların, dini başa çıkma (Yılmaz-Karabulutlu vd., 2019) ve sosyal desteğin (Dai vd., 2016) ruh sağlığı için önemli koruyucu faktörler olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda her ne kadar farklı kültürleri içerisinde barındırsa da Türkiye’nin ağırlıklı olarak toplulukçu bir kültüre sahip olduğu düşünüldüğünde zor zamanlarda bahsi geçen iki kaynaktan güç alınmış olması beklenebilmektedir. Tüm bu bilgiler ışığında insanların zor zamanlarında değerlerinden ve sosyal ilişkilerinden güç aldığı açıktır. Bu doğrultuda ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar, zorluklarla baş eden bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmak için sosyal bağlarını güçlendirmeye yönelik stratejiler geliştirebilir. Ayrıca, bireyler için kıymetli olan değerleri belirleyerek, bu değerlere uygun davranış planlaması yapmak faydalı olabilir. Değerlerini hayata geçirecek yeni yollar keşfetmelerine yardımcı olmak, bireylerin genel iyi oluşunu artırabilir. Değerlerine uygun davranışları günlük yaşamının bir parçası haline getiren kişilerin ruh sağlığı önemli ölçüde güçlenecektir.

KAYNAKÇA

- Akarlsan, T. ve Yildiz, E. (2025). Evaluation of Resilience and Stress Coping Styles of Primary Care Nurses During the COVID-19 Pandemic. *Journal of community psychology*, 53(1), e23175.
- Aknin, L. B., Whillans, A. V., Norton, M. I. ve Dunn, E. W. (2019). Happiness and prosocial behavior: An evaluation of the evidence. J. F. Helliwell, R. Layard ve J. D. Sachs (Ed.), *World Happiness Report: 2019* (ss. 66-85) içinde. Sustainable Development Solutions Network.
- Ahmadi, F. (2006). *Culture, religion and spirituality in coping: The example of cancer patients in Sweden*. Uppsala University.
- Ahmadi, N., Ahmadi, F., Erbil, P. ve Cetrez, Ö. A. (2016). Religious meaning-making coping in Turkey: A study among cancer patients. *Illness, Crisis & Loss*, 27(3), 190-208.
- Ahmadi, F., Erbil, P., Ahmadi, N. ve Cetrez, Ö. A. (2019). Religion, culture and meaning-making coping: A study among cancer patients in Turkey. *Journal of Religion and Health*, 58, 1115-1124.
- Aracı-İyiyaydın, A., Çok, F., Altunay-Yılmaz, H., Atay, Ş. ve Serttaş, Ş. Y. (2024). Stress and Coping Experiences of Turkish University Students During COVID-19: A Qualitative Study. *Psychology in the Schools*.

- Arslan, G. ve Coşkun, M. (2020). Student subjective wellbeing, school functioning, and psychological adjustment in high school adolescents: A latent variable analysis. *Journal of Positive School Psychology*, 4(2), 153-164.
- Boer, D. ve Fischer, R. (2013). How and when do personal values guide our attitudes and sociality? Explaining cross-cultural variability in attitude-value linkages. *Psychological Bulletin*, 139(5), 1113-1147.
- Cross, S. E. (1995). Self-construals, coping, and stress in cross-cultural adaptation. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 26(6), 673-697.
- Çetin Aydın, G. ve Aytac, S. (2023). The psycho-social effect of the earthquake on women in the earthquake, one of the disadvantaged groups: A qualitative research. *Journal of Mehmet Akif Ersoy University Economics and Administrative Sciences Faculty*.
- Dai, W., Chen, L., Tan, H., Wang, J., Lai, Z., Kaminga, A. C., ... ve Liu, A. (2016). Association between social support and recovery from post-traumatic stress disorder after flood: A 13-14 year follow-up study in Hunan, China. *BMC Public Health*, 16(1), 1-9.
- Dinç, M ve Dinçer, G. (2020). *Zor zamanlarda öğretmen olmak: Grup çalışması mektubu*. Üsküdar Mem Yayınları.
- Erduran Tekin, Ö. (2024). "I want my son to die before I do": A phenomenological study on the views of mothers with disabled children about death after the 6 February 2023 earthquakes in Türkiye. *Death Studies*, 1-13.
- EVS/WVS (2022). European Values Study and World Values Survey: Joint EVS/WVS 2017-2022 Dataset (Joint EVS/WVS). JD Systems Institute & WVSA. Dataset Version 4.0.0 <https://www.worldvaluessurvey.org/WVSEVSjoint2017.jsp> adresinden 2 Haziran 2023 tarihinde alınmıştır.
- Ferah, N. (2021). Müslüman Yaşlılarda Pandemi Sürecine İlişkin Ruhsal Etkilenimler ve Dini Düşünceler. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*(55), 397-420. <https://doi.org/10.29288/ilted.887667>
- Göral Türkcü, S., Uludağ, E., Serçekuş, P., Özkan, S. ve Yaren, A. (2021). Experiences and coping strategies of women receiving treatment for breast and gynecological cancers during the COVID-19 pandemic: A qualitative study. *European Journal of Oncology Nursing : The Official Journal of European Oncology Nursing Society*, 54, 102045.
- Gürel, D. ve Er, H. (2020). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarına göre küresel salgınlar karşısında güç aldığımız değerler: Covid-19 örneği. *Milli Eğitim Dergisi*, 49(1), 573-596.
- Heppner, P. P., Heppner, M. J., Lee, D. G., Wang, Y. W., Park, H. J. ve Wang, L. F. (2006). Development and validation of a collectivist coping styles inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 107.
- Hofstede, G., Hofstede, G. J. ve Minkov, M. (2010). *Cultures and organizations: Software of the mind* (3. baskı). Mc Graw-Hill.
- Inglehart, R. (1997). *Modernization, postmodernization*. Princeton University
- Inglehart, R. (2000). Globalization and postmodern values. *Washington Quarterly*, 23(1), 215-228.
- Kandeğer, A., Aydın, M., Altınbaş, K., Cansız, A., Tan, Ö., Tomar Bozkurt, H., ... ve Kanat, F. (2021). Evaluation of the relationship between perceived social support, coping strategies, anxiety, and depression symptoms among hospitalized COVID-19 patients. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 56(4), 240-254.
- Karagöz, S. (2022). Kovid-19 Küresel Salgını Sürecinde Sağlık Çalışanlarının Anlamlandırma ve Başa Çıkma Deneyimlerinde Dinin Rolü. *Bilimname*, (47), 575-622.

- Kazımoğlu, H., Ulutaşdemir, N., Kulakaç, N. ve Uzun, S. (2023). Postoperative symptom management perceptions and coping experiences of individuals with prostate cancer. *International Journal of Urological Nursing*, 17(2), 116-122.
- Kerkez, M. ve Şanlı, M. E. (2024). Mediating role of spirituality in the relationship of anxiety, stress and depression with resilience in individuals exposed to earthquakes in Türkiye. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 104, 104347.
- Keten Edis, E. ve Kurtgöz, A. (2024). The Role of Spirituality for Coping with Cancer and the Spiritual Care Needs of Women with Breast Cancer and their Family Caregivers in Turkey: A Qualitative Study. *Journal of religion and health*, 63(2), 1475-1489.
- Kuzulugil, Ş. (2010). *A classification of Turkish cultural values*. ICSS 2010 Proceedings.
- Küçükşen, K., Kilci, R., Orhan, E. F. ve Maral, A. B. (2018). *Türk toplumunda yaşlıların sosyal destek mekanizmaları ve sosyal dışlanma algısı*. I. Uluslararası İnsan ve Toplum Bilimleri Kongresi, Antalya.
- Kütük, H., Hatun, O., Ekşi, H. ve Ekşi, F. (2022). Investigation of the relationships between mindfulness, wisdom, resilience and life satisfaction in Turkish adult population. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 1-16.
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychological Association*, 55(6), 665-673.
- Leppert, K., Gunzelmann, T., Schumacher, J., Strauss, B. and Brähler, E. (2005). Resilience as a protective personality characteristic in the elderly. *Psychotherapie, Psychosomatik, medizinische Psychologie*, 55(8), 365-369.
- Lijadi, A. A. (2019). *What are universally accepted human values that define 'a good life'? Historical perspective of value theory*. IIASA Working Paper. IIASA, Laxenburg, Austria: WP-19-006.
- Manabe, K. (2019). Methodological examination of Schwartz's value research: Through data analysis of the World Values Survey. <https://core.ac.uk/download/pdf/250647989.pdf>
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Publications.
- Minkov, M. (2012). World values survey. G. Ritzer (Ed.), *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Globalization* (ss. 1-7) içinde. Blackwell Publishing.
- Özçevik Subaşı, D., Akça Sümengen, A., Şimşek, E. ve Ocakçı, A. F. (2021). Healthcare workers' anxieties and coping strategies during the COVID 19 pandemic in Turkey. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), 1820-1828.
- Özmete, E. ve Pak, M. (2020). The relationship between anxiety levels and perceived social support during the pandemic of COVID-19 in Turkey. *Social Work in Public Health*, 35(7), 603-616.
- Özyer, Y. (2023). Experiences of patients in turkey with breast cancer throughout the COVID-19 pandemic and their coping mechanisms: a qualitative study. *Journal of religion and health*, 62(1), 662-680.
- Sabancıogullari, S. ve Taşkın Yılmaz, F. (2021). The effect of religious coping on hope level of cancer patients receiving chemotherapy. *Journal of Religion and Health*, 60(4), 2756-2769.
- Saricali, M., Satıcı, S. A., Satıcı, B., Gocet-Tekin, E. ve Griffiths, M. D. (2022). Fear of COVID-19, mindfulness, humor, and hopelessness: A multiple mediation analysis. *International journal of mental health and addiction*, 20(4), 2151-2164.
- Sebre, S., Miltuze, A. ve Bite, I. (2014). Resilience in relation to self-direction values and anxious/depressed symptoms across the life span. (Poster). *16th European Conference on Developmental Psychology*, Switzerland.

- Selçuk, B. (2023). Psikolojik sağlık-Çocuktan yetişkine her yaşta. *İstanbul: Kronik Book*.
- Serçekuş, P. ve Başkale, H. (2015). Living and coping with cancer: experiences of cancer blog users in Turkey. *Holistic nursing practice*, 29(3), 144-150.
- Sucu, C. ve Berkmen, B. (2024). The Effects of Spiritual Well-Being and Coping Skills of the Kahramanmaraş Earthquake Survivors on Trauma. *Folklor/Edebiyat*, 30(120 Ek), 1351-1368.
- Şimşir Gökarp, Z., Koç, H. ve Kozan, H. İ. Ö. (2022). Coping and Post-traumatic Growth Among COVID-19 Patients: A Qualitative Study. *Journal of adult development*, 29(3), 228-239. <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09398-4>
- Topçu, F. (2023). *Zor zamanlarda psikolojik dayanıklılık ve değer odaklı yaşam: Kültürel bağlamda karma yöntemler araştırması* [Yayınlanmış doktora tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Topçu, F. ve Dinç, M. (2024). Psychological resilience and valued living in difficult times: mixed method research in cultural context. *Current Psychology*, 43(39), 30595-30612.
- Triandis, H. C. (2001). Individualism collectivism and personality. *Journal of Personality*, 69(6), 907-924.
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218-235.
- Ungar, M. (2015). Resilience and culture: The diversity of protective processes and positive adaptation. L. C. Theron, L. Liebenberg ve M. Ungar (Ed.), *Youth resilience and culture: Commonalities and complexities* (ss. 37-48) içinde. Springer
- Ungar, M. ve Jefferies, P. (2021). Becoming more rugged and better resourced: The R2 Resilience Program's© psychosocial approach to thriving. *Frontiers in Psychology*, 12, 745283.
- Uzun Şahin, C., Aydın, M., Usta, A. ve Sakin, M. (2021). Disease and treatment experiences of COVID-19 patients: a qualitative study.
- Wright, M. O. D., Masten, A. S. ve Narayan, A. J. (2013). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. S. Goldstein ve R. B. Brooks (Ed.), *Handbook of Resilience in Children* (ss. 15-37) içinde. Boston: Springer.
- Xie, Q. ve Wong, D. F. K. (2020). Culturally sensitive conceptualization of resilience: A multidimensional model of Chinese resilience. *Transcultural Psychiatry*, 58(3), 323-334.
- Yavuz, S. (2013). Türkiye Türkçesi ağızlarında akrabalık adları. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 71-91.
- Yılmaz-Karabulutlu, E., Yaralı, S. ve Karaman, S. (2019). Evaluation of distress and religious coping among cancer patients in Turkey. *Journal of Religion and Health*, 58, 881-890.
- Yeh, C. J., Arora, A. K. ve Wu, K. A. (2006). A new theoretical model of collectivistic coping. P. T. P. Wong ve L. C. J. Wong (Ed.), *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* (ss. 55-72) içinde. Canada: Springer