

**T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**



**ZOR ZAMANLARDA PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE DEĞER
ODAKLI YAŞAM: KÜLTÜREL BAĞLAMDA KARMA
YÖNTEMLER ARAŞTIRMASI**

Feyza TOPÇU

DOKTORA TEZİ

GAZİANTEP - 2023



LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ DOKTORA TEZ KABUL VE ONAY FORMU

Psikoloji Anabilim Dalı Doktora Programı öğrencisi **Feyza Topçu** tarafından hazırlanan “**Zor Zamanlarda Psikolojik Dayanıklılık ve Değer Odaklı Yaşam: Kültürel Bağlamda Karma Yöntemler Araştırması**” başlıklı tez, **30/05/2023** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu **başarılı** bulunarak jürimiz tarafından **Doktora Tezi** olarak kabul edilmiştir.

<u>Görevi</u>	<u>Unvanı, Adı ve Soyadı</u>	<u>Kurumu/Üniversitesi</u>	<u>İmzası:</u>
Tez Danışmanı	Dr. Öğr. Üyesi Mehmet DİNÇ	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	
Jüri Başkanı	Prof. Dr. Halil EKŞİ	Marmara Üniversitesi	
Jüri Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Batuhan KURTOĞLU	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	
Jüri Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi Saadet YAPAN	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	
Jüri Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi Şeydanur Tezcan ÖZER	Karabük Üniversitesi	

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. M.Serhat YENİCE
Enstitü Müdürü

TEZ BİLDİRİMİ

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

DECLARATION PAGE

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all material and results that are not original to this work.

Feyza TOPÇU

30.05.2023

HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ZOR ZAMANLARDA PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE DEĞER
ODAKLI YAŞAM: KÜLTÜREL BAĞLAMDA KARMA
YÖNTEMLER ARAŞTIRMASI

Feyza TOPÇU

DOKTORA TEZİ

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet DİNÇ

ÖZET

Bu çalışmada zor zamanlarda değer odaklı yaşamın rolü incelenmiş olup yetişkinlere güç veren değer ve kaynakların kültürel bağlamda keşfedilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırma, nicel ve nitel araştırma yöntemlerinin bir arada kullanıldığı karma yöntemler araştırması (açıklayıcı sıralı desen) modeli ile tasarlanmıştır. Araştırmanın nicel aşamasında korelasyonel desen, nitel aşamasında ise gömülü teori yaklaşımı kullanılmıştır.

Araştırmanın nicel aşamasında yaşları 18-64 arasında değişen toplam 493 yetişkine ulaşılmıştır. Nicel aşamada 493 yetişkin arasından gönüllü olan, halihazırda psikolojik destek almayan ve Değer Odaklı Yaşam Ölçeğinden (DOYÖ) puan ortalaması 52 ve üzerinde, Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ) puan ortalaması 32 altında olan toplam 15 yetişkin, araştırmanın nitel aşamadaki çalışma gurubunu oluşturmuştur. Araştırmanın nicel aşamasında veri toplama araçları olarak, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu dışında Depresyon, Anksiyete Stres Ölçeği, Değer Odaklı Yaşam Ölçeği ve Connor Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği (CDPSÖ) olmak üzere üç ölçek kullanılmıştır. Nitel aşamada ise, araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış formatta Görüşme Soru Listesi'nden yararlanılmıştır.

Verilerin analizinde, nicel aşamada aracılık analizini gerçekleştirebilmek amacıyla AMOS ve SPSS 23.0 paket programlarından yararlanılmıştır. Bu amaç doğrultusunda Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır ve Yapısal Eşitlik Modelinden Yol Analizi gerçekleştirilmiştir. Nitel aşamada ise gömülü teorisinin veri analizi aşamalarını takip edebilmek ve inceleyebilmek amacıyla "MaxQDA" programından yararlanılmıştır.

Araştırmanın nicel aşamasında depresyon, anksiyete ve stresin değer odaklı yaşam ve psikolojik dayanıklılık (PD) ile negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkileri olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılığın ise, değer odaklı yaşam ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmüştür. Psikolojik dayanıklılığın değer odaklı yaşam üzerinden depresyon anksiyete ve stres değişkenine dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ve bu etki %6 olarak hesaplanmıştır.

Nitel veriler için yapılan analizler neticesinde, zor zamanda değer ve kaynakların kişileri adeta bir zırh gibi koruduğu ve güç verdiği sonucuna ulaşılmıştır. Güç veren değer ve kaynakların göstergeleri arasında; iyi bir insan olabilmek, ruhu kirletmemek, anlamlı bir hayat yaşamak ve hayatta ve sağlıklı kalabilmek olduğu saptanmıştır. Bu değer ve kaynakların; genetik geçişli olduğu, mizaç özellikleri, kültür, önemli figürler, eğitim, medya araçları ve yaşam olayları tarafından edinildiği ve öğrenildiği tespit edilmiştir. Zor zamanlarda yetişkinlerin duygusal-bilişsel-davranışsal-sosyal ve manevi boyutlarda stratejiler kullanarak güçlü kalabildikleri görülmüştür. Tüm bu stratejiler, zor zamanın ardından kişilerde bahsi geçen beş boyutta bir büyüme gerçekleşmesine yol açmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik dayanıklılık, değerler, değer odaklı yaşam

HASAN KALYONCU UNIVERSITY
GRADUATE EDUCATION INSTITUTE
DEPARTMENT of PSYCHOLOGY

**RESILIENCE AND VALUED LIVING IN DIFFICULT TIMES:
MIXED METHOD RESEARCH IN CULTURAL CONTEXT**

Feyza TOPÇU

PHD THESIS

Advisor
Asst. Prof. Dr. Mehmet DİNÇ

ABSTRACT

In this research, the role of valued living in difficult times was examined and it was aimed to explore the values and resources that strengthening adults in a cultural context. For this purpose, the research was designed with a mixed methods research (explanatory sequential design) model in which quantitative and qualitative research methods are used together. Correlational design was used in the quantitative stage of the research, and the grounded theory approach was used in the qualitative stage.

In the quantitative phase of the study, a total of 493 adults aged 18-64 were reached. A total of 15 adults, who volunteered out of 493 adults in the quantitative stage, did not receive psychological support at the moment, and whose Valued Living Questionnaire (VLO) score average was 52 and above and Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS) score below 32, constituted the study group in the qualitative stage of the research. Apart from the Personal Information Form prepared by the researcher, three scales: Depression, Anxiety Stress Scale, Value-Oriented Life Scale and Connor Davidson Brief Resilience Scale (CD-RISC) were used as data collection tools in the quantitative phase of the study. In the qualitative stage, the Interview Question List in a semi-structured format developed by the researcher was used.

In the analysis of the data, AMOS and SPSS 23.0 package programs were used in order to perform the mediation analysis at the quantitative stage. For this purpose, Pearson Product Moments Correlation Coefficient was calculated and Path Analysis was carried out from the Structural Equation Model. In the qualitative stage, the "MaxQDA" program was used in order to follow and examine the data analysis stages of the grounded theory.

In the quantitative phase of the study, it was determined that depression, anxiety and stress had negative significant relationships with value-oriented life and resilience. Resilience, on the other hand, was found to have positive and significant relationships with value-oriented life. The indirect effect of resilience on the variables of depression, anxiety and stress over value-oriented life was found to be significant and this effect was calculated as 6%.

As a result of the analyzes made for the qualitative data, it was concluded that in difficult times, values and resources protect and strength people like an shield. Among the indicators of power-giving values and resources; It has been determined that to be a good person, not to pollute the soul, to live a meaningful life and to stay alive and healthy. These values and resources; It has been determined that it is genetically inherited, acquired and learned by temperament characteristics, culture, important figures, education, media and life events. It has been observed that adults can stay strong by using strategies in emotional-cognitive-behavioral-social and spiritual dimensions in difficult times. All these strategies have led to a growth in the five dimensions mentioned in people after the difficult time.

Keywords: Resilience, value, valued-living

ÖNSÖZ

“Kalbin yeşerdi!” dedi bir arkadaşım. Yaklaşık iki yıl süren tez sürecimde insanlara duyduğum sevginin, şefkatin ve merhametin çoğaldığını fark etmiş. Tüm bu süreç, insanlarla kurduğum bağı sağlamlaştırmış. Hakikaten de öyle. Bu araştırma; insanlığa, iyiliğe, güzelliğe olan inancımı yeşertti. Hala iyi insanların bu hayatta var olduğunu ve iyiliğin aslında çokça görünür olduğunu bana hatırlattı. Tüm bu güzelliklere vesile olan, bu araştırmada benimle kıymetli vakitlerini ve tecrübelerini tüm samimiyeti ve içtenlikleri ile paylaşan değerli katılımcılara sonsuz teşekkür ediyorum. Sizlerden dinlediğim güçlü hikayeleriniz beni de güçlendirdi. Var olun!

Tez sürecimin başından sonuna kadar geri bildirimleri ile tezimin zenginleşmesine katkı sağlayan başta Prof. Dr. Halil Ekşi ve Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Batuhan Kurtoglu olmak üzere Dr. Öğr. Üyesi Şeydanur Tezcan Özer’e çok teşekkürler.

Bir diğer teşekkür ise, HKÜ Psikoloji ailesine. Her daim yanımda olan ve çokça kahrımı çeken HKÜ Psikoloji ekibinin güzide üyelerinden canım Arş. Gör. Merve Gülçin Tutlu Temizyürek, Arş. Gör. Canahmet Boz ve Arş. Gör. Şeyma Sevgican’a çokça teşekkürler. Jürimde yer alan ve beni her zaman destekleyen çok sevgili Dr. Öğr. Üyesi Saadet Yapan’a ise ayrıca teşekkürler. İyi ki varsınız!

Lisans hayatımın bana kazandırdığı, kendisinden çok şey öğrendiğim, araştırma yöntemlerine duyduğum ilgiye ve heyecana vesile olan, zihnimin bir köşesinde varlığı ile güç veren çok kıymetli Prof. Dr. Osman Tolga Arıca hocama çok teşekkürler. İyi ki varsınız hocam!

Sürecin en başından sonuna kadar her adımında yanımda olan, her türlü sorularına büyük sabır ve anlayış gösteren, zorlandığım zamanlarda tek bir telefonla dahi yüklerimi hafifleten danışmandan da öte kıymetli hocam, büyüğüm Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Dinç’e çokça saygı, bolca teşekkür.. Allah her öğrenciye sizin gibi bir tez danışmanı nasip etsin kıymetli hocam.

Asla es geçemeyeceğim canım ailem. Bu süreçteki tüm sıkıntılarımı, kaprislerimi, stresimi göğüslediğiniz ve her daim yanımda olduğunuzu hissettirdiğiniz için çok teşekkürler.

Ümit ederim ki bu araştırma insanlara şifa olur, faydalı olur.

Feyza TOPÇU
Gaziantep - 2023

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ÇİZELGE LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiv
KISALTMALAR	xv
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Varsayımlar	4
1.3. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3.1. Araştırma soruları	4
1.4. Araştırmanın Önemi	5
1.5. Sınırlılıklar	8
1.6. Tanımlar	9
1.6.1. Psikolojik dayanıklılık	9
1.6.2. Değerler	9
1.6.3. Değer odaklı yaşam.....	9
1.6.4. Zor zaman.....	10
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	11
2.1. Psikolojik Dayanıklılık	11
2.1.1. Psikolojik dayanıklılık ile ilgili tanımlamalar	11
2.1.2. Psikolojik dayanıklılık çalışmalarının tarihsel gelişim süreci	13
2.1.3. Psikolojik dayanıklılık ve kültür.....	15
2.1.4. Psikolojik dayanıklılığın gelişimi ile ilişkisi	16
2.1.4.1 Risk faktörleri	16
2.1.4.2 Koruyucu faktörler	17
2.1.5. Psikolojik dayanıklılık ve ruh sağlığı.....	19
2.2. Değerler.....	21
2.2.1. Tanımı	21
2.2.2. Değer teorileri.....	22
2.2.2.1 Allport-Vernon-Lindzey'in değer teorisi	23
2.2.2.2 Rokeach'in değer teorisi	24
2.2.2.3 Hofstede'nin değer teorisi	25
2.2.2.4 Schwartz'ın değer teorisi	25
2.2.3. Değerler ve ruh sağlığı	27
2.2.4. Kültür ve değerler	29

2.2.5. Psikolojik dayanıklılık, değerler ve değer odaklı yaşam ilişkisi	30
2.3. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	32
2.4. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	33
3. MATERYAL VE YÖNTEM	35
3.1. Araştırma Deseni: Karma Yöntemler Araştırması	35
3.1.1. Karma yöntemler araştırması seçiminin gerekçeleri	37
3.1.2. Karma yöntemler araştırması dizaynı	38
3.1.3. Felsefik varsayımlar	39
3.1.4. Açıklayıcı sıralı desen	41
3.1.5. Açıklayıcı sıralı desen için örnekleme dizaynı	42
3.2. Nicel Aşama	43
3.2.1. Evren ve örneklem	44
3.2.2. Veri toplama araçları	45
3.2.2.1 Kişisel bilgi formu	45
3.2.2.2 Depresyon anksiyete stres ölçeği	45
3.2.2.3 Değer odaklı yaşam ölçeği	46
3.2.2.4 Connor-Davidson psikolojik sağlamlık ölçeği kısa formu	46
3.2.3. Verilerin toplanması	47
3.2.4. Verilerin analizi	47
3.3. Nitel Aşama	49
3.3.1. Çalışma grubu	53
3.3.2. Veri toplama araçları	56
3.3.3. Verilerin çözümlenmesi ve analizi	58
3.3.4. Geçerlik ve güvenilirlik	63
3.3.4.1 İnanırcılık	63
3.3.4.2 Aktarılabirlik	65
3.3.4.3 Tutarlılık	65
3.3.5. Araştırmacının rolü	68
4. BULGULAR	70
4.1. Nicel Bulgular	70
4.1.1. Örneklem grubunun genel yapısına ait tanımlayıcı değerler	70
4.1.2. Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve ruh sağlığı arasındaki ilişkide değer odaklı yaşamın aracı rolüne dair bulgular	71
4.2. Nitel Bulgular	73
4.2.1. Tema 1: Zor zamanlarda güç veren değerler ve kaynaklar	73
4.2.1.1 İyi bir insan olabilmek	76
4.2.1.2 Ruhunu kirletmemek	77
4.2.1.3 Anlamlı bir hayat yaşamak	78
4.2.1.4 Hayatta ve sağlıklı kalabilmek	79
4.2.2. Tema 2: Bireysel kolektif hafıza	80
4.2.2.1 Genetik geçiş	81
4.2.2.2 Mizaç	82
4.2.2.3 Kültür	83
4.2.2.4 Önemli figürler	84
4.2.2.4.1 Saygı duyulan kişiler	84
4.2.2.4.2 Aile	84

4.2.2.5 Eğitim	87
4.2.2.6 Medya araçları	88
4.2.2.7 Yaşam olayları	88
4.2.3. Tema 3: Duygusal stratejiler	91
4.2.3.1 Mizahı kullanmak.....	91
4.2.3.2 Takdirle motive olmak	92
4.2.3.3 Sağlıksız beklentiye girmemek	92
4.2.3.4 Empati kurabilmek	93
4.2.3.5 Negatif duyguları taşımamak	94
4.2.3.6 Duygulara yer açmak.....	94
4.2.4. Tema 4: Bilişsel stratejiler.....	95
4.2.4.1 Çözüm odaklı düşünmek	96
4.2.4.1.1 Olumlu düşünmek ve iyi yanlarından bakmak.....	97
4.2.4.1.2 Kendine telkinde bulunmak	97
4.2.4.1.3 Dertlerin geçeceğini düşünmek.....	98
4.2.4.1.4 Sorunu büyütmemek.....	99
4.2.4.1.5 Kıyas yapmamak	100
4.2.4.1.6 Olumsuz duyguların kalıcı olmadığını düşünmek	100
4.2.4.2 Örnek almak.....	101
4.2.4.3 İbret almak	102
4.2.4.4 Şiir bilgisini kullanmak	103
4.2.4.5 Zorlukları normalleştirmek ve anlamlandırmak	104
4.2.4.5.1 Zorlukları ders olarak düşünmek.....	105
4.2.4.5.2 Zorlukları imtihan olarak düşünmek	106
4.2.4.6 Geçmişe dair düşünmek	106
4.2.4.6.1 Geçmiş güzel günleri hatırlamak.....	106
4.2.4.6.2 Kökleriyle bağlantı kurmak	107
4.2.4.6.3 Geçmiş zorluğuna bakıp güç almak	108
4.2.4.7 Geleceğe dair düşünmek.....	109
4.2.4.7.1 Hedeflerini hatırlatmak	109
4.2.4.7.2 Hayal kurmak	110
4.2.4.8 Anda kalabilmek	110
4.2.5. Tema 5: Davranışsal stratejiler	111
4.2.5.1 Problem çözmeye odaklı davranış stratejileri.....	112
4.2.5.1.1 Sınırlarını korumak.....	113
4.2.5.1.2 Şikayetlenmemek	114
4.2.5.1.3 Yardım almaktan geri durmamak	115
4.2.5.2 Problemden uzaklaşmaya yönelik davranış stratejileri	116
4.2.5.2.1 Uyumlu stratejiler.....	117
4.2.5.2.1.1 Pozitif duygu deneyimi inşa etmeye yönelik davranışsal stratejiler.....	117
4.2.5.2.1.1.1 Kendiyle kalabilmek.....	119
4.2.5.2.1.1.2 Negatif insanlardan uzak durmak.....	120
4.2.5.2.1.1.3 Gelecek için güzel hatıralar biriktirmek	121
4.2.5.2.1.1.4 Egzersiz yapmak	121
4.2.5.2.1.1.5 Yaşanılan ortamda değişiklikler yapmak.....	122
4.2.5.2.1.1.6 İyi gelen mekanlara gitmek.....	123
4.2.5.2.1.1.7 Rutini devam ettirmek	125
4.2.5.2.1.2 Yeni pozitif davranışlar oluşturmaya yönelik stratejiler.....	126

4.2.5.2.1.2.1 Hedef belirlemek	127
4.2.5.2.1.2.2 Düzenli hayat kurmaya çalışmak	127
4.2.5.2.2 Uyumsuz stratejiler	128
4.2.5.2.2.1 Uyumak	128
4.2.5.2.2.2 Yemek yemek	129
4.2.5.2.2.3 Sigara içmek	129
4.2.6. Tema 6: Sosyal stratejiler	129
4.2.6.1 Uzman desteği	130
4.2.6.2 Bağ kurulan evcil hayvanlar	131
4.2.6.3 Olumlu aile ilişkileri	131
4.2.6.4 Faydalı olduğu kişiler	133
4.2.6.5 Saygı duyulan kişiler	133
4.2.6.6 Komşuluk ve akrabalık ilişkileri	134
4.2.6.7 Derinlikli arkadaşlık ilişkileri	135
4.2.7. Tema 7: Manevi stratejiler	137
4.2.7.1 Allah inancı ve Allah'a yaklaşmak	138
4.2.7.1.1 İbadet etmek	139
4.2.7.1.2 Dua etmek	141
4.2.7.2 Değerler	141
4.2.7.2.1 Adalet	142
4.2.7.2.2 Disiplin	143
4.2.7.2.3 Samimiyet	143
4.2.7.2.4 İyi niyet	144
4.2.7.2.5 Vefa	144
4.2.7.2.6 Tevekkül	145
4.2.7.2.7 Teslimiyet/Kabul	147
4.2.7.2.8 Şükür	150
4.2.7.2.9 Sevgi	151
4.2.7.2.10 Şefkat/Merhamet	154
4.2.7.2.11 Azim/Mücadelecilik	155
4.2.7.2.12 Vicdan	157
4.2.7.2.13 Cesaret	157
4.2.7.2.14 Umut/Ümit	158
4.2.7.2.15 Yaşama sevinci	159
4.2.7.2.16 İdealizm	160
4.2.7.2.17 Saygı	160
4.2.7.2.18 Sabır	160
4.2.7.2.19 Merak	161
4.2.7.2.20 Özsaygı	162
4.2.7.2.21 İnsanlara faydalı olmak	163
4.2.7.2.22 Güzel örnek olmak	165
4.2.7.2.23 Çalışkanlık	165
4.2.7.2.24 Sorumluluk	166
4.2.7.2.25 Cömertlik	167
4.2.7.2.26 Dürüstlük	168
4.2.7.2.27 Affedicilik	170
4.2.7.2.28 Kanaatkarlık	170
4.2.7.2.29 Kendine yetebilmek	171
4.2.7.2.30 İhsanda bulunuculuk	172

4.2.7.2.31 Yardımseverlik.....	173
4.2.7.2.32 Saygınlık	174
4.2.7.2.33 Üretkenlik	174
4.2.7.2.34 Kendini geliştirmek	176
4.2.8. Tema 8: Büyüme.....	178
4.2.8.1 Duygusal büyüme.....	179
4.2.8.2 Bilişsel büyüme	183
4.2.8.2.1 Yaşama dair değişim	183
4.2.8.2.2 Kendine dair değişim.....	184
4.2.8.2.3 Zorluğa dair değişim.....	185
4.2.8.3 Davranışsal büyüme	186
4.2.8.4 Sosyal büyüme	187
4.2.8.5 Manevi büyüme.....	188
5. TARTIşMA	195
5.1. Nicel Bulgulara Ait Tartışma Bölümü	195
5.2. Nitel Bulgulara Ait Tartışma Bölümü	197
5.2.1. Yetişkinlerin zor zamanlarda toparlanabilmesine yardımcı olan, kişilere güç veren değer ve kaynakların rolü vardır.	197
5.2.2. Yetişkinlere güç veren değer ve kaynaklar genetik kaynaklı, mizaç, içerisinde büyüdükleri kültür, önem verilen insanlar, eğitim, medya araçları ve yaşam olayları tarafından aktarılmış ve öğrenilmiştir.	199
5.2.2.1 Yetişkinlere güç veren değer ve kaynaklar genetik geçişlidir.	199
5.2.2.2 Yetişkinlere güç veren değer ve kaynaklar içerisinde büyüdükleri kültürden öğrenilmiştir.	200
5.2.2.3 Yetişkinlere güç veren değer ve kaynaklar mizaç özelliklerinden kaynaklanmaktadır.	201
5.2.2.4 Yetişkinlere güç veren değer ve kaynaklar önem verilen insanlardan öğrenilmiştir.	202
5.2.2.5 Yetişkinlere güç veren değer ve kaynaklar eğitim yolu ile öğrenilmiştir.....	203
5.2.2.6 Yetişkinlere güç veren değer ve kaynaklar medya araçları tarafından öğrenilmiştir.	203
5.2.2.7 Yetişkinlere güç veren değer ve kaynaklar yaşam olayları neticesinde öğrenilmiştir.	204
5.2.3. Zor zamanda duygusal, bilişsel, davranışsal, manevi ve sosyal stratejiler vardır ve bu stratejiler yetişkinlere güç verir.	205
5.2.3.1 Zor zamanda duygusal stratejiler güç verir ve kişinin toparlanmasına yardımcı olur.	205
5.2.3.2 Zor zamanda bilişsel stratejiler güç verir ve kişinin toparlanmasına yardımcı olur.	208
5.2.3.3 Zor zamanda davranışsal stratejiler güç verir ve kişinin toparlanmasına yardımcı olur.	216
5.2.3.4 Zor zamanda sosyal stratejiler güç verir ve kişinin toparlanmasına yardımcı olur.	226
5.2.3.5 Zor zamanda manevi stratejiler güç verir ve kişinin toparlanmasına yardımcı olur.	230

5.2.4. Zor zamanda güç veren değer ve kaynaklar yetişkinlerin duygusal, bilişsel, davranışsal, manevi ve sosyal alanda büyümesinde rol oynamaktadır.....	270
5.3. Nicel ve Nitel Bulguların Birleşimine Ait Tartışma Bölümü	274
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	279
6.1. Sonuç.....	279
6.2. Öneriler	280
KAYNAKÇA	284
EKLER	335
EK-1: Etik Kurul İzni	335
EK-2: Görüşme Soru Listesi	336
EK-3: Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	338
EK-4: Değer Odaklı Yaşam Ölçeği.....	339
EK-5: Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği.....	340
EK-6: Memo Örneği.....	341
ÖZGEÇMİŞ.....	342

ÇİZELGE LİSTESİ

Tablo 1. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Risk Faktörleri	17
Tablo 2. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Koruyucu Faktörler	18
Tablo 3. Rokeach Değerler Listesi	24
Tablo 4. Schwartz Değerler Listesi	26
Tablo 5. Açıklayıcı Sıralı Desen için Örneklem Dizaynı	43
Tablo 6. Sistematik Desen Türünde Yürütülen Araştırmalarda Takip Edilecek Adımlar	51
Tablo 7. Katılımcılara İlişkin Bilgiler	56
Tablo 8. Gömülü Teori Çalışmasını Yöntemsel Tutarlılık ve Kalite-Uygulanabilirlik Açısından Değerlendirmek için Araştırmacı ve Okuyucuların Kullanabileceği Kontrol Listesi.....	67
Tablo 9. Araştırmaya Katılan Yetişkinlerin Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı .	70
Tablo 10. Değişkenlere İlişkin Korelasyon Katsayısı ve Betimleyici İstatistik Değerleri	71
Tablo 11. Doğrudan Etkiler.....	72
Tablo 12. Dolaylı Etki	72
Tablo 13. Psikolojik Dayanıklılığı Düşük ve Yüksek Gruba Ait Koruyucu ve Risk Faktörleri	190
Tablo 14. Karma Yöntemler Araştırmasına İlişkin Değer Odaklı Yaşamın Birleştirilmiş Görselleri	192

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Değer Teorilerine Ait Kronolojik Sıralama	23
Şekil 2. Karma Yöntemler Araştırması Desenleri	37
Şekil 3. Açıklayıcı Sıralı Desen Karma Yöntemler Araştırması Tasarımı için Araştırma Sürecinin Gösterimi.....	39
Şekil 4. Değer Odaklı Yaşam Aracılığıyla Psikolojik Dayanıklılığın Depresyon, Anksiyete ve Stres üzerindeki Dolaylı ve Doğrudan Etkisi	73
Şekil 5. Tema 1: Zor Zamanlarda Güç Veren Değerler ve Kaynaklar	76
Şekil 6. Tema 2: Bireysel Kolektif Hafıza	81
Şekil 7. Tema 3: Duygusal Stratejiler	91
Şekil 8. Tema 4: Bilişsel Stratejiler	96
Şekil 9. Tema 5: Davranışsal Stratejiler	111
Şekil 10. Tema 6: Sosyal Stratejiler	130
Şekil 11. Tema 7: Manevi Stratejiler	138
Şekil 12. Tema 8: Büyüme	179
Şekil 13: Çekirdek Kategorinin Tema ve Kategoriler Arasındaki İlişkisi	194

KISALTMALAR

CDPSÖ	:	Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
DASÖ	:	Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği
DOYÖ	:	Değer Odaklı Yaşam Ölçeği
EVS	:	European Values Study (Avrupa Değerler Araştırması)
PD	:	Psikolojik Dayanıklılık
VIA	:	Values In Action (Eylemdeki Değerler)
WVS	:	World Values Survey (Dünya Değerler Anketi)

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

*“Yanmışsam külümde yapılan bir hisar vardır
Yenilgi yenilgi büyüyen bir zafer vardır.”
-Sezai Karakoç*

İnsan hayatta bazı dönemler zorluklar ile karşı karşıya kalabilir. Bu zor zamanlarda maddi manevi kayıplar yaşayabilir, sağlık sorunları, krizler, doğal afetler gibi yaşam olaylarının getirdikleri ile başa çıkması gerekebilir. Tüm bu süreç ise, sağlıklı bir yaşam sürmenin önüne geçebilir ve psikolojik olarak zorlanmalara sebebiyet verebilir (Whitehead ve Bergeman, 2012). Bu hususta yapılan bir çalışma önümüzdeki yıllarda, anksiyete ve depresyonun en yaygın psikolojik zorluklar arasında olacağını öngörmektedir (Honikman ve ark., 2012). Bu minvalde, zorluklar ile karşılaşıldığında kişinin bu zor sürece nasıl uyum sağlayabileceğini ve bu güçlüklerin üstesinden gelebilmek adına yapılması gerekenleri bilmesi ruh sağlığı açısından önemli görülmektedir (Gheshlagh ve ark., 2017: 3). Kişinin zorluklar karşısında güçlü kalabilmesine yardımcı olan kavramlardan biri de psikolojik dayanıklılıktır (Işık, 2016: 66).

Zorluklar karşısında iyi uyum sağlayabilmek olarak da ifade edilen psikolojik dayanıklılık kavramı bu noktadan bakıldığında önemli bir unsur olarak ele alınmaktadır. Her insanın günlük yaşamında zorlandığı ve sıkıntı çektiği zamanlar vardır. Psikolojik dayanıklılık kavramından söz edebilmek için, kişinin olumsuz bir yaşantı yaşamaması ve bu yaşantı sonrasında olumlu bir sonuç ya da iyileşme olması gerekmektedir. Olumsuz yaşantı ve iyi sonucu ise bireyler belirlemektedir. Yani zorlukların niteliğini ve şiddetini belirleyen bizzat kişinin algılarıdır. Kişi için yaşadığı olay zorlu bir yaşantı ise, zorluk olarak kabul edilir ve burada psikolojik dayanıklılıktan bahsedilebilir. Tarih boyunca baktığımızda, insanların zorlu yaşam olayları karşısında güçlü kalabilmesi ile ilgili hikayeler anlatılmıştır (Masten, 2014: 16-25). Esasen psikolojik dayanıklılık, zorluklar karşısında sadece beklenenden daha iyi toparlanmak demek değildir. Psikolojik dayanıklılık, iyi oluşun ötesinde ahlaki ve sosyal yapıları da içerisinde barındıran bir kavramdır. Psikolojik dayanıklılık araştırmacıları, dayanıklılığın yalnızca bireysel düzeyde değil aynı zamanda tanımı gereği kültürel değerleri içeren daha geniş bağlamda sosyal çevrenin yönleri içerisinde de düşünülmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Panter-Brick, 2015: 236). Yani, psikolojik dayanıklılık sürecinde kültürün rolü göz ardı edilmemelidir.

Zorluklar ile başa çıkma yolları, kültürel unsurlara bağlı olarak değişmektedir (Lazarus, 2000; O'Connor ve Shimizu, 2002). Batı kültüründe etkisiz olarak görülen baş etme yolları kolektivist kültürlerde işe yarayabilir ve bireyin psikolojik iyi oluşuna hizmet edebilir (Cross, 1995). Örneğin, bireyci toplumlarda zorluklar ile başa çıkabilme yollarından birisi, başkalarının haklarını korumak için karşı çıkma veya doğrudan kişisel görüşlerini ifade etme iken (Hofstede ve ark., 2010; Triandis, 2001) kolektivist toplumlarda, başkalarına uyum ve toplumsal duruma uyum göstermek daha önemli görülür. Yani, bu kültürlerde bireyin kullanacağı başa çıkma biçimi durumdan çok kendi içinde değişiklik yapmasını da gerektirebilir (Altun, 2020: 86). Kolektivist kültürlerde, bireyler bir zorluk yaşadığında ailesinden destek alarak, sabrı ve hoşgörüyü öncelikle toparlamaya çalışır. Ayrıca kadercilik gibi bakış açıları süreç ile baş edebilmelerine yardımcı olur (Heppner ve ark., 2006; Yeh ve ark., 2006). Kısaca bireyin ait olduğu kültür, kişiye zorluklar karşısında koruyucu birçok sistem üretmektedir. Özellikle, koruyucu faktörlerin kökleri genellikle kültüre gömülmüştür. Kültürel gelenekler, ritüeller, toplum destek hizmetleri gibi birçok kaynak, kişiye koruyucu işlevler sağlasa da tüm bunların psikolojik dayanıklılık araştırmalarında kapsamlı bir şekilde incelenmediği görülmektedir (Wright ve ark., 2013: 26-27). Psikolojik dayanıklılık ile ilgili kültürler arası çalışmalarda “*kültürel bağlılığı*” koruyucu bir faktör olarak tanımlayan Michael Ungar gibi bazı istisnalar dışında, psikolojik dayanıklılıkla ilgili olarak kültürel veya bireysel değerlerin olası koruyucu yönleri bugüne kadar asgari düzeyde incelenmiştir (Sebre ve ark., 2014: 205).

Kültürel gelenekler, inançlar veya destek sistemleri bireyleri zor yaşantılar karşısında korumaktadır. Şimdilerde, bireysel temelli psikolojik dayanıklılık kavramı yerini yavaş yavaş bağlamsal olarak konumlanmış bir çerçeveye doğru giden çalışmalara bırakmıştır. Çünkü, psikolojik dayanıklılığı destekleyen bireysel faktörler ve süreçler de kültürden etkilenilmekte ve kültürel talep-beklentilerle etkileşime girebilmektedir (Wright ve ark., 2013: 26-27). Yapılan çalışmalar, kültür ve psikolojik dayanıklılık arasında yakın bir bağlantı olduğunu göstermektedir. Bulgular, kültürel değerlerin zorluklar karşısında bireylere anlam ve güç sağladığını ortaya koymaktadır (Sebre ve ark., 2014: 205; Xie and Wong, 2020: 2). Kültürel inançlar ve değerler, doğal olarak kişinin zorlu yaşantılara olan bakış açısını ve bu zorluklarla başa çıkabilmek için kullandığı stratejileri etkiler (Bales ve ark., 2015: 115). Özetle, psikolojik dayanıklılık kavramı kültürel çerçeveden değerlendirilmesi gereken bir kavramdır.

Psikolojik dayanıklılığı anlamak için kişinin içerisinde yaşadığı kültürün yanı sıra, bir kültürü oluşturan değer ve normları da bilmek önemlidir. Çünkü değerler, kültürü belirlemekte ve kültürden kültüre farklılık göstermektedir (Boer ve Fischer, 2013: 5). Bununla birlikte değerler,

yalnızca insanların motivasyon kaynağı değil aynı zamanda toplumun kültürüne, kolektif davranışlarına, geleneklerine ve kurumlarına derinden gömülü olan fikirler olarak görülmektedir (Lijadi, 2019: 27). Bu sebeple psikolojik dayanıklılık ile ilgili toplum bazında yapılacak çalışmaların daha anlamlı olduğu düşünülmektedir. Yapılan bir çalışmada, kültürün başa çıkma yöntemlerinin seçiminde önemli bir rol oynadığı açıkça ortaya konmuştur (Ahmadi ve ark., 2016). Örneğin başa çıkma tarzlarında kültürel farklılıkların araştırıldığı bir çalışmada; Japon katılımcıların İngilizlere kıyasla, zorluklarla önemli ölçüde daha fazla duygu odaklı stratejiler (kaçınma ve olumlu yeniden değerlendirme) kullandıkları bulunmuştur (O'Connor ve Shimizu, 2002). Bununla birlikte psikolojik dayanıklılığın kültürel çerçevede hem nicel hem de nitel araştırmaların bir arada bulunduğu karma yöntemler araştırması ile tasarlanması ve elde edilen sonuçların birleştirilmesi kıymetli bulunmaktadır (He ve Van de Vijver, 2015: 2; Van De Vijver ve Chasiotis, 2010: 472).

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili bahsi geçen en önemli faktörlerden biri, kişinin değerlerini bilmesi ve değerleri doğrultusunda zengin ve anlamlı bir yaşam sürüyor olmasıdır (Gentili ve ark., 2019: 9; Kim ve ark., 2018: 9). Yapılan son çalışmalar, değerlerin ve değer odaklı yaşamın kişinin ruh sağlığına olumlu anlamda katkıda bulunduğunu ve psikolojik dayanıklılığı güçlendirdiğini ortaya koymuştur (Ceary ve ark., 2019: 538; Cooley ve ark., 2019: 1; Zimmermann ve ark., 2014: 4). Ayrıca kişinin yaşadığı zorlukların üstesinden gelebilmesinde değer ve inançları önemli bir yer tutmaktadır (Hiçdurmaz ve Öz, 2013: 50). Çünkü, kişinin hayatta kendisi için neyin kıymetli olduğunu bilmesi ve değerlerine uygun bir yaşam sürmesi iyi oluşunu desteklediği gibi, kişinin yaşamına yön ve anlam da katacaktır (Hayes, 2005: 16). Ayrıca toplumsal değerler açısından bakıldığında, kişinin yaşadığı toplumda var olan değerleri benimsemesi çevresi ile uyumlu bir ilişki kurmasını sağlayacak, tercihlerini ve davranışlarını şekillendirerek inançları doğrultusunda yaşamına anlam yüklemiş olacak ve bu sayede psikolojik açıdan daha iyi olmasını sağlayacaktır (Fichter'den [1990] aktaran Ağırkan ve Kağan, 2017: 231). Bu noktalardan bakıldığında, değerlerin ve değer odaklı yaşamın psikolojik dayanıklılık ve ruh sağlığı açısından ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Özetle, bu çalışma aşağıda ifade edilen beş noktada bahsi geçen ihtiyaçlara cevap verme gayreti ile yapılmıştır. Bu hususlar;

- PD ile ilgili yapılan çalışmalarda kültürel hassasiyetin gözetilmesi gerekliliği ve batı toplumu dışında yapılacak olan çalışmalara dair ihtiyacın artması (Ungar, 2008: 219; Ungar ve ark., 2013: 359),

- Kültürel bağlamda baş etme stratejilerin farklılaşması sebebiyle (Lazarus, 2000) zorluklar ile başa çıkma yollarının kültürel açıdan incelenmesi gerektiği,

- Kültürün değerler ile ilişkisi oldukça önemli g r ld ğinden, toplumun içerisinde yaşayan insanların değerleri ve yaŐamlarının PD açısından incelenmesi gerektiği,

- Kültürel bağlamda bireye g  veren değer ve kaynakların keŐfedilmesinin zorluklar karşısında ruh sağlığının korunumu anlamında önemli olması,

- Alan yazında PD ile ilgili yapılmış çalışmaları derleyen bir araştırma sonuçlarına göre, PD ile ilgili yapılmış tez çalışmaları ve araştırmaların birçoğunun korelasyonel desende yapılması ve bu kavrama ilişkin nitel desende yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulmasıdır (IŞık, 2016: 72).

1.2. Varsayımlar

Araştırmanın nitel aşamasında;

- Çalışma grubundaki katılımcıların görüşme boyunca sorulara içten ve samimi bir Şekilde yanıt verdikleri varsayılmaktadır.

- Araştırmanın nicel aşamasında;

- Araştırma örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

- Katılımcıların araştırmada yer alan  lme araçlarına içten ve samimi bir Şekilde cevaplandırıldığı varsayılmaktadır.

- Araştırmada kullanılan  lme araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın genel amacı; zor zamanlarda değer odaklı yaşamın rolünü incelemek ve kültürel bağlamda insanların hangi kaynaklara dayalı olarak güçlü kaldıklarını ve bu güçlükler ile baş etme yollarını değerler çerçevesinde ayrıntılı bir Şekilde ele almak ve keŐfettir. Bu çerçevede araştırma sürecinde aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1.3.1. Araştırma soruları

Nicel aşama:

- Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve ruh sağlığı arasındaki ilişkide değer odaklı yaşamın aracı rolü nedir?

Bağlantı sorusu:

- Değer odaklı yaşamı psikolojik dayanıklılığı düşük ve yüksek olan yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık ve ruh sağlığı nedir?

Nitel aşama:

- Zorluk yaşayan psikolojik dayanıklılığı düşük ve yüksek olan yetişkinlerin toparlanabilmesinde zor zamanlarda güç veren değer ve kaynakların rolü nedir?

- Yetişkin bireylere zor zamanlarda güç veren değer ve kaynaklara etki eden temel değişkenler nelerdir?

- Yetişkin bireylere zor zamanlarında güç veren değer ve kaynakları nelerdir?

- Yetişkin bireylere zor zamanlarında güç veren değer ve kaynakların genel çıktıları nelerdir?

Karma yöntem araştırma sorusu:

- Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve ruh sağlığı arasındaki ilişkide değer odaklı yaşamın rolü bireylerin değer yönelimleri ile nasıl açıklanmaktadır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Kültür, bir toplumdaki insanların sahip olduğu ihtiyaçlar, deneyimler ve anlayışlar üzerine inşa edilen topluma ait değer, inanç ve normların bütünüdür. Kültürler açısından değerler, inançlar ve anlamlar çeşitlilik göstermektedir (Gunnestad, 2006: 2). Kültür, insanların zorlukları nasıl yorumladığını ve bu sıkıntılara karşı nasıl bir tavır takınacaklarını belirlediği için, psikolojik dayanıklılık kaynakları kültüre gömülüdür. Son 30 yılda psikolojik dayanıklılık ile ilgili literatür artış gösterse de bu kavram ile ilgili tanımlamalarda kültürel hassasiyetin göz ardı edildiği görülmektedir (Arrington ve Wilson, 2000: 226; Xie ve Wong, 2020: 1). Artık birçok çalışma psikolojik dayanıklılığın kültürel bağlamdan ayrı tutulamayacağını ve kültürün psikolojik dayanıklılığı şekillendiren önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır (Panter-Brick, 2015: 236; Ungar ve ark., 2013: 361).

Kültür, toplumdaki bireylerin dış dünyaya uyum sağlama ve hayatta kalma kapasitelerini kolaylaştırmaktadır (Ting-Toomey, 1999: 9-10). Araştırmalar, kültür ve psikolojik dayanıklılık arasında yakın bir bağlantı olduğunu göstermektedir (Atallah, 2017: 1; Wexler, 2014: 89). Bulgular, kültürel değerlerin olumsuzluklar karşısında bireyler için anlam ve güç sağladığını ortaya koymaktadır. Kültürel kimlik, değerler ve uygulamaların etnik gruplar arasında dayanıklılığı geliştirdiği görülmüştür (Xie ve Wong, 2020: 2).

Örnek vermek gerekirse;

- Amerikan Kızılderili kabile kültürlerinde ve ayrıca dünya çapındaki birçok kültürde özel şifa, kutsama veya arınma törenleri, yıkıcı deneyimlerin etkisini ortadan kaldırmaya veya iyileştirmeye hizmet ettiği görülmüştür (Gone, 2009).

- Etnik kimlik, aile ve kendi kültürüne bağlı olmanın Alaska yerlileri için güç ve bir amaç duygusu sağladığı bulunmuştur (Wexler, 2014: 89).

- Savaşta etkilenen Filistinli gençlere, atalarının tarih boyunca çektiği zorluklar ve bu zorlukların anlamı bir kimlik duygusu kazandırmış ve çektikleri acıya karşı bir anlam sağladığı bulunmuştur (Atallah, 2017: 1)

- Çin’de yapılan bir çalışmada, bireylerin hayata bakışını etkileyen üç ana inanç sistemi olan Konfüçyüsçülük, Budizm ve Taoizm’in olumsuz yaşantıları kabul etmeye teşvik ederek zorlukların üstesinden gelmeye yardımcı olduğu görülmüştür (Xie ve Wong, 2020: 2).

Bahsi geçen bu örneklerde de görüldüğü üzere psikolojik dayanıklılığı anlamada kültürel değerler çokça önemlidir. Ancak, psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan çalışmaların çoğu kültürel duyarlılıktan yoksundur ve birçoğu Batı toplumlarında yapılmıştır (Ungar ve ark., 2007: 288; Ungar ve ark., 2013). Bu da psikolojik dayanıklılığın farklı kültürlerde farklı tanımlandığı ve o topluma ait değerlerin incelenmesi gerektiği anlamına gelmektedir (Gunnestad, 2006: 4). Değerlerinin farkında olan ve değerleri ile yakın teması olan, değerleri doğrultusunda bir yaşam süren insanların ruh sağlığının daha güçlü olduğu görülmektedir (Ceary ve ark., 2019: 538). Değer odaklı yaşayan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu ve daha az stres deneyimledikleri görülmektedir (Baseotto ve ark., 2022: 98). Yapılan bir araştırmada değerlerin psikolojik iyi oluş ile olumlu bir ilişkisi olduğu ve hangi değerlerin bu ilişkide rol oynadığının incelenmesi gerektiği ifade edilmiştir (Bojanowska ve Piotrowski, 2021: 1192). Bu perspektiften bakıldığında ruh sağlığı ile ilişkili olarak kabul edilen psikolojik dayanıklılık kavramının da değerler ve değer odaklı yaşam bağlamında incelenmesini gerektirmektedir.

Psikolojik dayanıklılık çeşitli bağlamlarda incelenmiştir ancak, erdem perspektifinden çok az çalışma yapılmıştır. Erdem, kişinin değerlerine dayalı tutarlı eylemleridir (Kim ve ark., 2018: 1). Yapılan çalışmalar değerlerin zorluklar ile karşılaşıldığında toparlanabilme noktasında yardımcı olduğunu göstermektedir (Flaskerud, 2021; Gentili ve ark., 2019: 9; Kim ve ark., 2018). Örneğin, cesaret kişinin korkuyla yol alabilmesi anlamına gelmektedir. Zorluklar karşısında hissedilen tüm korkuya rağmen kişiye zorluklarla yüzleşme ve ileriye dönük adım atma gücü vermektedir (Kim ve ark., 2018: 2). Kısaca, değerler kişiye güç veren bir kaynaktır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde Türkiye’de ruh sağlığı alanında bireylere güç veren değerleri keşfedici nitelikte araştıran

kaynakların sınırlı olması, bu araştırmayı önemli kılmaktadır ve bu çalışma bahsi geçen alandaki bu boşluğu doldurma gayreti ile yapılmıştır. Bununla birlikte ileriki araştırmalar, psikolojik dayanıklılık ile ilgili bireysel becerilerin dışında kişiye güç veren kaynak ve desteklerin ele alınması gerektiğini dile getirmiştir (Flaskerud, 2021: 4; Panzeri ve ark., 2021: 3). Kişinin yaşamında ve çevresindeki kaynaklar, zorluklar karşısında uyum kapasitesini kolaylaştırarak kişinin güçlü kalmasını sağlamaktadır (Windle, 2010).

Değerler gibi kişiye güç veren kaynaklar da içerisinde bulunduğu kültüre bağlı olarak farklılık göstermektedir. Örneğin, Afrikalı-Amerikalı kadınların zorluklar karşısında nasıl güçlü kaldığını araştıran bir çalışmada aile desteğinin güçlü bir destek kaynağı olduğu ortaya konmuştur. Afrikalı Amerikalılar Hispantik olmayan beyazlar ve Karayip Siyahların göre, aile üyelerine daha sık yardım ederek aile üyeleriyle daha sık temas kurdukları görülmüştür (Taylor ve ark., 2013).

Değerlerin ve destekleyici kaynakların kültürden kültüre farklılık göstermesi ve kültürün psikolojik dayanıklılık kavramını etkilemesi, psikolojik dayanıklılığın içerisinde bulunan bağlama göre ele alınmasını gerekli kılmaktadır (Flaskerud, 2021: 3; Gunnestad, 2006: 8; Masten ve Obradović, 2006: 22). Son olarak halihazırda psikopatolojiyi ve hastalığı tarif eden birçok kaynak var iken sağlığı ve sağlıklı yaşamı tarif eden kaynakların sınırlı olduğu göz önünde bulundurulduğunda (Peterson ve Seligman, 2004) bu çalışmadan elde edilen verilerin bu alandaki ihtiyacı gidermeye yönelik yapılmış olması bu çalışmayı önemli kılmaktadır (s. 4).

Özetle bu çalışmanın önemi;

- Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan çalışmaların birçoğunun Batı toplumunda yapıldığı göz önünde bulundurulduğunda (Ungar ve ark., 2013), bu araştırma kapsamında Türk kültüründe insanların zor zamanlarda yaşadıkları deneyimleri ve hangi kaynak ve değerler sistem/örüntülerine dayalı olarak ayakta kaldığını açığa çıkarması hedeflenmektedir. Açığa çıkarılan bu değer ve kaynakların yaşama dahil edilmesi halinde yaşanan olumsuz olaylar ile başa çıkılabilme yolları öğrenilmiş olacaktır. Kişilerin olumsuz deneyimler sonrasında dayanıklı kalmaları ve değerleri doğrultusunda yaşamlarına devam edebilmesi sağlanarak ruh sağlıklarının korunumuna katkı sunulmuş olacaktır (Gheshlagh ve ark., 2017).

- Değerlerin psikolojik dayanıklılık açısından önemi dikkate alındığında, Türk kültüründe psikolojik dayanıklılığı değerler çerçevesinde keşfedici nitelikte ele alan bir çalışma olması bu çalışmayı önemli kılmaktadır.

- Araştırmanın sonucunda elde edilen değerlere ilişkin okullarda değer eğitime yönelik yapılacak faaliyetlere kaynaklık etmesi hedeflenmektedir.

- Ortaya çıkacak verilerle, sağlıklı yaşama dair bir model ortaya koyması ve Türkiye’de psikolojik dayanıklılığı ölçme amacıyla geliştirilecek olan ölçme araçları açısından faydalı bir kaynak sunmuş olacaktır.

- Değer odaklı yaşamın ruh sağlığına olan olumlu etkisi dikkate alındığında değer odaklı bir yaşam sürmenin olası etkilerini anlamak adına alan yazına katkıda bulunmak, bu araştırmayı önemli kılmaktadır.

- Alan yazında psikolojik dayanıklılığın karma yöntemler araştırması temeline oturtulan ve gömülü teori metodu kullanılarak yapılan bir çalışmanın olmadığı görülmüştür. Bu sebeple, bu çalışmanın metodolojik açıdan özgün bir niteliğe sahip olduğu düşünülmektedir.

- Psikolojik dayanıklılığı artırmak adına geliştirilen müdahale programlarında hangi yapıların işin içine dahil edilerek çalışılması ve güçlendirilmesi gerektiğine dair fikir sağlamış olacaktır. Bu sayede bu çalışmanın sonucunda elde edilen veriler, olumsuz olaylarla başa çıkmakta zorlanan bireyler için daha etkili programların geliştirilmesine yardımcı olacaktır (Blum, Brow ve Silver, 2012: 601). Ayrıca bu çalışmanın devlet ve sivil toplum kurumlarına PD odaklı politikalar ve projeler geliştirmesine yardımcı olması hedeflenmektedir.

- Araştırmanın sonucunda ortaya çıkacak olan değerleri bilmek hem kendine yardım noktasında hem de öğretmenin öğrencilerine, ailelerin çocuklarına; terapistlerin ise danışanlarına kişiye özgü programlar tasarlanarak ruh sağlığının ve psikolojik dayanıklılığının güçlendirilmesine yardımcı olması hedeflenmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırmanın nicel ve nitel aşamasında;

- Türkiye’de Gaziantep ve İstanbul illerinde ikamet eden nicel aşamada 493 kişi ile, nitel aşamada ise 15 kişi ile sınırlıdır.

- Türkiye’de Gaziantep ve İstanbul illerinde ikamet eden 18-64 yaş arası bireyler ile sınırlıdır (nicel).

- Araştırma Türk kültürüne mensup bireyler ile sınırlıdır (nicel-nitel).

- Mekânsal açıdan, görüşmelerin online ortamda yapılmış olması ile sınırlıdır (nitel).

- Araştırma, araştırmanın amacı kapsamında kullanılan ölçme araçlarında yer alan ve araştırmanın amacı doğrultusunda sorulan sorulara verilen yanıtlar ile sınırlıdır. Ayrıca, araştırmada kullanılan Değer Odaklı Yaşam Ölçeğinin puanlama sistemi orijinal formu temel alınarak

puanlanmıştır. Bu ölçeğin puanlanma şekli orijinal forma dayandığı için bir sınırlılık olarak düşünülebilir (nicel).

- Nitel aşamada çalışma grubundaki katılımcıların bir tanesinin ruh sağlığı düzeyinin bir katılımcının ise değer odaklı yaşam düzeyinin düşük olması, araştırmaya dahil etme kriterleri dışında olduğu için sınırlılık olarak ele alınmıştır.

1.6. Tanımlar

Bu başlıkta araştırmanın konusunu oluşturan değişkenlere ait tanımlamalara yer verilmiştir.

1.6.1. Psikolojik dayanıklılık:

Psikolojik dayanıklılık, kişinin zor zamanlarda güçlü kalabilmek adına bulunduğu bağlamda var olan kaynaklarını gözden geçirebilmesi ve bu kaynakları içinde bulunduğu kültüre uygun şekilde en uygun olanları seçerek kullanabilme becerisidir (Ungar, 2008: 225).

1.6.2. Değerler:

Bu çalışmada değer, insanın hayatında gerçekten neye önem verdiğini, neyin önemli ve tercih edilebilir olduğunu ve nasıl bir yaşam süreceğini belirleyen, belirli bir hedefe varılarak sonlanmayan, kişiyi heyecanlandıran ve davranışlarına yön veren, eylem nitelikleri veya inançlar olarak tanımlanmıştır (Akbaş, 2008: 10; Hayes, 2005: 25; Schwartz, 2003: 262).

1.6.3. Değer odaklı yaşam:

Kişinin sadece değerlerini bilmesi zengin ve anlamlı bir yaşam için yetmez. Değer odaklı bir yaşam, kişinin yaşamını değerleri ile uyumlu ve değerleri doğrultusunda davranışlar sergileyerek yaşaması demektir (Harris, 2009: 8).

1.6.4. Zor zaman:

Bu araştırmada katılımcılar tarafından bizzat zor yaşantı olarak algılanan ve maddi manevi kayıplar yaşayan, fiziksel ve psikolojik hastalıklar ve zorluklarla boğuşan, işleri ve ilişkileri anlamında tahammüli güç durumlarla karşılaşan insanlar ile görüşülmüş olup tüm bu yaşantılar zor zaman olarak isimlendirilmiştir.



2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Psikolojik Dayanıklılık

2.1.1. Psikolojik dayanıklılık ile ilgili tanımlamalar

Psikolojik dayanıklılık kavramı İngilizce literatürde “Resilience” kelimesine karşılık gelmektedir (Basım ve Çetin, 2011: 4). “Resilience” kelimesi ise Latince geri gelme, esnek olma ve önceki haline dönme anlamlarını içeren “resilre” kökünden gelmektedir. Bu kavram, psikoloji bilimi dışında mühendislik ve ekoloji gibi birçok farklı disiplinlerde de kullanılmaktadır. Psikoloji biliminin ilk çalışmalarında psikolojik dayanıklılığın genellikle risk veya sıkıntı bağlamında ruhsal bozuklukların yokluğunu ifade ettiği görülmüştür. Zamanla psikoloji, psikiyatri ve ilgili alanlardaki davranış bilimlerinde psikolojik dayanıklılık kavramı, risk durumlarına veya zorlu süreçlere karşı olumlu uyum sağlama olarak tanımlanmaya başlanmıştır. (Masten, 2014: 21-22). Ulusal yazına bakıldığında “*resilience*” kavramı birçok farklı şekilde tercüme edilmiştir. Araştırmacıların karar kıldığı “*resilience*” kelimesine karşılık gelen ortak bir kavram bulunmamaktadır (Basım ve Çetin, 2011: 4). Yapılan çevirilere bakıldığında ‘*yılmazlık*’ (Öğülmüş, 2001; Özcan ve Artar, 2017; Gürkan, 2006), ‘*kendini toparlama gücü*’ (Işık, 2006), ‘*psikolojik sağlamlık*’ (Gizir, 2006; Gizir ve Aydın, 2006; Kararımak, 2006) ve ‘*dayanıklılık*’ (Taşgın ve Çuhadaroğlu-Çetin, 2006) gibi ifadelerin araştırmacılar tarafından kullanıldığı görülmüştür. Ulusal literatürde yer alan bu kavram çeşitliliğini en aza indirgeyebilmek ve konu ile ilgili uzman öğretim üyelerinin görüşleri doğrultusunda ortak bir kavram oluşturabilmek adına ön bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada elektronik posta yolu ile konu ile ilgili alanda uzman kişilere ulaşılarak, literatürde “*resilience*” kelimesinin karşılığı olarak kullanılan kavramların yer aldığı bir anket formu gönderilmiştir. Bu ankette, uzman kişilerden ulusal yazında daha önce yapılmış çalışmalarda Türkçe karşılığı olarak kullanılan; “*Kendini toparlama gücü*”, “*Toparlanma*”, “*Güçlülük*”, “*Psikolojik güçlülük*”, “*Dirençlilik*”, “*Yılmazlık*”, “*Sağlamlık*”, “*Psikolojik dayanıklılık*”, “*Dayanıklılık*”, “*Psikolojik sağlamlık*” ifadelerin kavramı en iyi açıklayan terimi 1’den 7’ye kadar puanlamaları istenmiştir. Anket sonuçlarına göre, İngilizcede “*resilience*” kavramını en iyi temsil eden Türkçe karşılığın “*psikolojik dayanıklılık*” olarak puanlandığı görülmüştür (Basım ve Çetin, 2011: 4). Bu sebeple, bu tez kapsamında da “*resilience*” kavramı, psikolojik dayanıklılık olarak ifade edilmektedir.

Geçmiş zamandan bugüne bakıldığında psikolojik dayanıklılık ile ilgili birçok farklı tanımlamaların yapıldığı görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık ile ilgili 270 araştırmanın sentezlenerek incelendiği bir çalışmada psikolojik dayanıklılık şu şekilde tanımlanmıştır; zorluklarla etkili bir şekilde müzakere etme, bunlara uyum sağlama veya bunları yönetme sürecidir. Bireyin sahip olduğu gerek bireysel gerek çevresel kaynakları, uyum sağlama ve zorluklar karşısında toparlanabilme kapasitesini kolaylaştırmaktadır (Windle, 2010: s:1). Meredith ve arkadaşları (2011: 20) tarafından yapılan literatür incelemesinde ise psikolojik dayanıklılık ile ilgili 122 farklı tanımlama yapıldığı görülmüştür. Literatür taramasında, psikolojik dayanıklılığın zamanla gelişebilen kapasite veya süreç, zorlu olaylar karşısında iyi uyum sağlama ve bu olayların ardından büyüyerek çıkma olmak üzere üç şekilde açıklanmaya çalışıldığını ifade etmiştir.

Genel olarak psikolojik dayanıklılık ile ilgili çalışmalara bakıldığında, psikolojik dayanıklılığın tanımlamasına ilişkin bir zorluk, güçlük yaşamış olmak ve iyi uyum sağlamak olmak üzere ortak iki açıklamanın var olduğu görülmüştür (Luthar ve ark., 2000: 543; Masten, 2001: 228; Masten ve Coatsworth, 1998: 205). Yapılan diğer literatür çalışmalarında ise, psikolojik dayanıklılığın karakter özelliği, süreç ve olumlu sonuç olmak üzere üç farklı biçimde açıklanmaya çalışıldığı görülmüştür (Glantz ve Sloboda, 1999: 111; Hu ve ark., 2015: 18). Masten (2001: 228), psikolojik dayanıklılığı birçok zorluğa ve sıkıntıya rağmen iyi uyum sağlayarak olumlu sonuçların açığa çıkması olarak ifade etmiştir. Bazı araştırmacılar zorlu ve stresli olaylar ile başa çıkma ve iyi uyum sağlamaya yardımcı olan kişilik özelliği olarak tanımlarken (Färber ve Rosendahl, 2020; Hu ve ark., 2015; Leppert ve ark., 2005: 365; Ong ve ark., 2006: 732); diğer araştırmacılar dinamik bir süreç olarak tanımlamıştır (Curtis ve Cicchetti, 2003: 776; Luthar ve ark., 2000: 546; Zautra ve ark., 2010: 4). Rutter'in (2006: 1) çalışmalarıyla birlikte psikolojik dayanıklılığın sadece bireysel bir mesele olmadığı, çevrenin etkisinin de işin içine dahil edilmesi gerektiği vurgulanmıştır. Benzer şekilde Masten ve Wright (2010: 215) psikolojik dayanıklılığı, birey ve bireyin çevresi arasındaki etkileşimi içeren dinamik bir süreç olarak kavramsallaştırmışlardır. Ungar'ın (2008: 225), yeni bir tanımlama ile psikolojik dayanıklılığı ekolojik açıdan tanımlaması ve kültürün önemini vurgulaması ise büyük ses getirmiştir. Psikolojik dayanıklılığın tanımlanmasında kültürü öne çıkaran Ungar'a göre psikolojik dayanıklılık, zorlu olaylar karşısında kişinin sahip olduğu psikolojik, sosyal, kültürel ve fiziksel kaynaklarını gözden geçirebilmesi, var olan durumunu koruyabilmesi adına bu kaynaklardan kendi kültürüne uygun bir şekilde en uygun olanı seçip kullanabilme kapasitesidir. Esasen psikolojik dayanıklılık, zor zamandan geçerken mümkün olan en iyi şekilde hayata devam edebilmemize yardımcı olacak psikolojik, sosyal, kültürel, kurumsal faktörlere götüren yolu bulma becerisidir. Bu bize öncelikle bireyin yola çıkma motivasyonunun

olması gerektiği ve başvurulabilecek bir alanın olduğunu söylemektedir. Kişiyi iyi gelecek yolu bulma motivasyonu ve becerisinin yanında, bu kaynakların temin edilmesi için dış sistemler ile müzakere etmeyi de gerekli kılmaktadır. Zorluklardan geçerken güçlü kalabilmek ve sürece uyum sağlayabilmek için sadece kişinin sahip olduğu bireysel güçlü özellikler değil (*rugged qualities*) güç veren kaynaklar (*resources*) da anahtar kavramlar arasında yer almaktadır. Kısaca psikolojik dayanıklılık, zorluklarla baş edebilmeyi sağlayan yalnızca kişinin sahip olduğu bireysel özelliklerle sınırlı olmayan baş edebilmeye yardımcı olacak yolları bulma ve baş edebilmek için ihtiyaç duyulan kaynakları müzakere edebilme sürecidir (Ungar, 2023).

Sonuç olarak psikolojik dayanıklılık şu şekilde ifade edilebilir;

Sabit bir özellik olmayan çok sistemli ve geliştirilebilir bir beceri olarak ifade edilen psikolojik dayanıklılık kavramı, zorluklar karşısında kişinin var olan gerek bireysel gerekse çevresel ve kültürel kaynaklarını fark ederek bu kaynakları duruma uygun bir şekilde kullanması ve zorluklara iyi uyum sağlayabilme süreci olarak tanımlanabilir (Reavley ve ark., 2015: 4; Ungar, 2015: 45).

2.1.2. Psikolojik dayanıklılık çalışmalarının tarihsel gelişim süreci

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan çalışmalar 50 yıldan fazlasına dayanmaktadır (Luthar, 2006: 739; Masten, 2007: 921). Farklı noktalara odaklanan bu çalışmaların dört ana dalga olarak sınıflandırıldığı görülmektedir (Wright ve ark., 2013: 15).

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan ilk çalışmalarda risk altında olan ve zorlu yaşam olayı yaşayan çocukların bu süreçten nasıl sağlam çıkabileceğini anlamak ve sağlıklı gelişimlerinin nasıl devam edebileceğini bilmek, 1960'larda ve 1970'lerde çocuklarda psikolojik dayanıklılık kavramının çalışmalarını başlatan bilim adamlarını motive etmiştir. Psikolojik dayanıklılık çalışmalarında ilk olarak araştırmacılar, risk faktörlerini belirlemişlerdir. Temel hedefleri, risk grubundaki çocukların gelişimini inceleyerek kimlerin hastalanıp hastalanmadığını, bu hastalığın nedenlerini ve bu hastalıkların önüne geçilmesi için neler yapılabileceğini araştırmak olmuştur. Araştırmacılar, risk grubunda olan çocukları takip ettikçe bu gruptaki bazı çocukların yaşamlarında başarılı olduklarını şaşkınlıkla gözlemlemişlerdir. Araştırmacılar, zorluk ve sıkıntılara rağmen hangi çocukların güçlü kaldığını, nasıl güçlü kalabildiklerini ve bu olumlu gelişimi ortaya koyabilmek için ne yapılması gerektiğine dair sorular sormuşlardır. Norman Garmezy, Lois Murphy, Michael Rutter ve Emmy Werner gibi psikoloji ve psikiyatri alanındaki önde gelen kişiler, bu soruların önemi ve yüksek risk altındaki çocuk ve gençlerin olumlu gelişimleri hakkında konuşmaya ve

yazmaya başlamışlardır (Masten, 2014: 16-17). Bununla birlikte birinci dalga çalışmaları ağırlıklı olarak, psikolojik dayanıklılık kavramının tanımlanması ve nasıl ölçülebileceği ile ilişkilidir (Masten, 2014: 19; Wright ve ark., 2013: 15). Birinci dalga çalışmaları, zorluklar karşısında kişilerin nasıl iyi kaldığını ortaya koymak ve psikolojik dayanıklılığı ortaya çıkaran kavramların neler olabileceği konusunda çalışmalara yer verilmiştir. Özetle,

Birinci dalga çalışmaları;

- Psikolojik dayanıklılık nedir?

- Nasıl ölçülür?

- Fark neyden kaynaklanıyor? Gibi sorular, ikinci dalgada yerini psikolojik dayanıklılık sürecine ilişkin sorulara bırakmıştır.

İkinci dalga çalışmaları;

- Psikolojik dayanıklılığı ortaya çıkaran süreçler nelerdir?

- Koruyucu ve önleyici faktörler nasıl çalışır?

- Riskli durumlarda olumlu sonuçlar nasıl ortaya çıkmaktadır? Gibi sorular, ikinci dalga çalışmalarının odak noktası olmuştur.

Psikolojik dayanıklılık güçlendirilebilir mi? Sorusu ile birlikte üçüncü dalga başlamıştır. Üçüncü dalga önleme ve müdahale çalışmaları ile devam etmiştir. Son olarak yerini halen devam etmekte olan dördüncü dalgaya bırakmıştır. Teknolojinin ve bilimin gelişimi ile birlikte dördüncü dalga çalışmalarının odak noktası, psikolojik dayanıklılıkta genetik faktörlerin rolünü incelemek olmuştur.

Dördüncü dalga çalışmaları;

- Genetik farklılıklar psikolojik dayanıklılıkta nasıl bir rol oynuyor?

- Travmatik olaylara karşı kişilerin farklı duyarlılıkları mı var?

- Bu kişiler olumlu müdahalelere karşı daha mı duyarlı? Gibi sorular bu dönemde çalışılmaktadır.

Bundan yarım asır kadar önce psikolojik dayanıklılık yalnızca kişinin zorlu durumlar karşısında iyi uyum sağlayabilme becerisi olarak tanımlanırken, şimdilerde psikolojik dayanıklılık içerisinde bulunduğu kültüre ve bağlama göre farklılaşan (Masten, 2014: 5-19); sosyal, davranışsal, bilişsel, biyolojik ve sinirsel faktörlerin karmaşık etkileşimi ile birlikte çok boyutlu dinamik bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Kalisch ve ark., 2017: 786; Wright ve ark., 2013: 16).

2.1.3. Psikolojik dayanıklılık ve kültür

Psikolojik dayanıklılık çok boyutlu bir yapıdır (Pooley ve Cohen, 2010: 31). Bu kavramı tanımlarken, bireysel özellikler, aile ve çevresel (kültür) faktörlerin büyük bir rol oynadığı göz önünde bulundurulmalıdır (Ungar, 2008: 225). Psikolojik dayanıklılık sürecini anlamada özellikle kültürün önemli bir rolü vardır (Wright ve ark., 2013: 26). Kültür, psikolojik dayanıklılığı tanımlamanın ve anlamlandırmanın ayrılmaz bir parçasıdır (Masten ve Obradović, 2006: 22; Murray ve Zautra, 2012: 340; Panter-Brick, 2015: 233).

Kişinin yaşamında iyi olma hali ve kendisinden beklenen davranışların neler olduğu, büyük ölçüde içinde buldukları kültürden etkilenmektedir. Bununla birlikte, bir çocuğu iyi bir şekilde yetiştirme ve hayattaki zorluklar karşısında nasıl başa çıkılabileceği hakkında kişiye rehberlik eden bir kavramdır. İyi uyum sağlama kriterlerinin hem kültürel hem de tarihsel bir bağlama sahip olması nedeniyle, kültür her zaman dayanıklılığı tanımlamanın dolaylı bir parçası olmuştur (Masten, 2014: 231). Bu sebeple psikolojik dayanıklılık, farklı kültürlerde farklı biçimlerde anlamlandırılabilir (Wright ve ark., 2013: 26).

Kültürel gelenekler, dini ritüeller, törenler ve toplum destek hizmetleri, kuşkusuz çok çeşitli koruyucu işlevler sağlamaktadır ancak, bunlar psikolojik dayanıklılık araştırmalarında kapsamlı bir şekilde incelenmemiştir. Psikolojik dayanıklılık konusundaki erken çalışmalarda, kültürel temelli koruyucu etkilere açık bir şekilde dikkat edilmemiş olsa da günümüzde bu eksiklik yapılan çalışmalar ile giderilmeye çalışılmaktadır. Psikolojik dayanıklılığı sosyal ve ekolojik çerçevede, aile kadar kültürü de vurgulayan, kültürler arası veya çok kültürlü çalışmaları içeren ve psikolojik dayanıklılık araştırmalarında diğer kültürel uygulamalara daha fazla dikkat çeken kitaplar yayımlanmaya başlanmıştır (Masten, 2014: 231).

Bireylerin psikolojik dayanıklılıktan ne anladığı, buna bağlı olarak yaşamı boyunca halletmesi gereken sorumlulukların neler olduğu, stresli olaylar karşısında iyi uyum sağlamanın ne demek olduğu ve bahsi geçen iyi uyumun önünde görülen risk faktörlerinin neler olduğu önemli ölçüde kültüre bağlıdır (Motti-Stefanidi, 2018: 101). Buradan hareketle, zor zamanlarda bireyleri ayağa kaldıran ve güç aldığı kaynaklar kültürden kültüre farklılaşmaktadır (Ahmadi, 2006: 26). Hatta aynı toplumda yaşayan insanlar arasında dahi farklı kültürün etkileri görülebilmektedir. Basit tabirle, toplulukçu kültürü benimsemiş toplumlarda, bireyci kültürel değerleri benimseyen insanlar olması da mümkündür. Bu sebeple bu farkındalığa sahip olmak kıymetlidir (Zümbül, 2021: 130).

Birçok farklı kültürün bir arada yer aldığı Uluslararası Psikolojik Dayanıklılık Projesinde, benzer olumsuzluklar karşısında dahi insanların nasıl başa çıktıkları konusunda kültürler arası

büyük farklılıklar olduğu görülmüştür (Ungar ve ark., 2005: 211). Bireyleri, aileleri ve bu kültürlerdeki zorluklar bağlamında işleyen toplumu koruma işlevi gören kültürel olarak özel gelenekler, inançlar veya destek sistemleri olabilmektedir. Bu kaynaklar bir kültürdeki insanlar arasındaki yıkıcı deneyimlerin etkisini ortadan kaldırmaya veya iyileştirmeye hizmet etmektedir (Wright ve ark., 2013: 26-27).

Özetle, kişilerin zorluklarla başa çıkabilme yollarını anlayabilmek için, içerisinde yaşadıkları bağlamın anlaşılması gereklidir (Pollard ve ark., 1999: 156; Ungar, 2008: 225). Farklı kültürlerde psikolojik dayanıklılığın nasıl geliştiğini anlayabilmek için o kültürün değerler, davranış, düşünüş ve yaşayış tarzlarını araştırmak gerekir (Gunnestad, 2006: 5).

2.1.4. Psikolojik dayanıklılığın gelişimi ile ilişkisi

Psikolojik dayanıklılık kavramı ile ilgili oldukça önemli bulunan iki mesele vardır. Birincisi kişinin zorluk ya da bir güçlük yaşamış olması, ikincisi ise bu zorluk ve güçlük karşısında iyi uyum sağlayabilmesidir (Masten, 2014: 25). Garmezy'e göre (1993: 127) psikolojik dayanıklılık ile ilgili çalışmalar; (1) yaşam olayları karşısında bireyleri olumsuz yönde etkileyen kişinin kendisi, aile, çevre ve kültüründen kaynaklanan risk faktörlerinin neler olduğu, (2) riskli durumlar karşısında, bireyin uyum sağlamasına yardımcı olan ya da riski azaltan koruyucu faktörlerin neler olduğu noktasında iki önemli soruya yanıt aramalıdır.

2.1.4.1 Risk faktörleri

Risk, istenmeyen bir sonucun gerçekleşme olasılığının artması demektir (Wright ve ark., 2013: 17). Risk faktörleri ise, gelecekte yaşanacak bir problemi öngören durumlardır. Masten (2014: 26), risk faktörleri ile ilgili üç temel özellikten bahsetmiştir. Birincisi, risk faktörleri genellikle birbirini ile ilişkilidir; risk, riski doğurur. Yoksulluk, yetersiz beslenme, düşük anne eğitimi ve çocuk ihmali çoğunlukla birlikte ortaya çıkar. Bu nedenle, bir risk faktörü ölçüldüğünde, aynı zamanda mevcut olan bir dizi başka ölçülmemiş risk faktörünün olması muhtemeldir. İkincisi, risk faktörleri iyi uyumu ve gelişimi engelleyen tüm süreçleri yansıtabilir. Örneğin, normal gelişim yeterli beslenmeyi gerektirir. Yetersiz beslenme büyüme, beyin gelişimi ve bilişte çok çeşitli sorunlara yol açabilir (Walker ve ark., 2011: 1327). Üçüncüsü, bir problem bir diğer problemin yaşanmasına neden olabilir (Masten, 2014: 26). Örneğin, okul öncesi dönemde dürtü kontrol ve öz düzenleme

becerilerini etkileyen bir risk faktörü ileriki yaşlarda okul başarısını, arkadaşları, öğretmenleri ve çevresi ile ilişkilerini olumsuz etkileyerek kişide derin izler bırakabilir (Diamond ve Lee, 2011: 959; Masten ve ark., 2012: 375). Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan risk grubu çalışmalarına bakıldığında; aile içi şiddet, düşük sosyo-ekonomik düzey, boşanmış ailede büyüyen çocuklar, ihmalkâr anne baba ile büyüyen çocuklar, doğal afetler, yetersiz beslenme gibi durumlar örnek olarak verilebilir (Masten, 2014: 25). Risk faktörleri bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç başlık altında toplanabilir (Hetherington ve Stanley-Hagan, 1999: 130) (Bakınız Tablo 1).

Tablo 1. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Risk Faktörleri

Bireysel Risk Faktörleri	Ailesel Risk Faktörleri	Çevresel Risk Faktörleri
Kronik hastalığa sahip olmak	Ailede ruhsal rahatsızlığın varlığı	Ekonomik zorluklar
Olumsuz yaşam olayları	Katı tutumlu bir anne ile yetişmek	İstismara ve kötü muameleye maruz kalma
Kişinin fiziksel bir engelinin bulunması	Ebeveyn düşük eğitim düzeyi	Savaş, doğal afet gibi toplumsal olarak örseleyici olaylar yaşamak
Kişinin kendine güveninin yetersiz olması	Düşük sosyo-ekonomik düzey	İşsizlik
Problem çözme becerisinin zayıf olması	Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak	Akran ilişkilerinin zayıf olması

Kaynak: (Ferguson ve Walker, 2014: 229; Masten, 2013: 9; Murray, 2003: 22)

2.1.4.2 Koruyucu faktörler

Rutter'e (1987: 329) göre, kişilerin dayanıklı kalmalarını sağlayan koruyucu faktörler vardır. Bu koruyucu faktörler, başlı başına insanların zor zamanlarda güçlü kalmaları için yeterli değildir. Bahsi geçen faktörler, bireydeki belirli süreçleri başlattığında psikolojik dayanıklılık açısından koruyucu olma hali gerçekleşir. Rutter, bu süreci üç mekanizma ile açıklamıştır. İlk olarak koruyucu faktörlerin risk faktörlerinin etkisini azaltması ile gerçekleştiğini söyler. Bu etki azaldıkça, riski ortaya çıkaracak unsurların gücü zayıflamış olacaktır. İkincisi, riske maruz kalındıkça ortaya çıkan olumsuz sonuçların bir zincir halinde oluşmasını engellemekte ve kişiye yeni fırsatlar sunmaktadır. Üçüncüsü ise, kişinin öz saygı ve öz yeterliliğinin oluşumunu ve gelişimini sağlamaktır. Kişinin kendini değerli hissetmesi ve kendi güç ve becerilerini fark etmesi, zorlu durumlardan sonra toparlanabileceğine olan inancını arttırarak koruyucu bir görev görmektedir. Koruyucu faktörler ile ilgili birçok araştırmacı farklı gruplandırma yapmışlardır (Grotberg, 1995; Kaplan, 2002: 45; Werner ve Smith, 1992). Werner'in (2005: 12) Kauai'de yaptığı boylamsal

çalışmasında, psikolojik dayanıklılık ile ilgili koruyucu faktörler bireysel, ailesel, çevresel olmak üzere üç başlık altında toplanmaktadır. Ungar'a göre koruyucu faktörler, maruz kalınan risk ile sonuç olarak başarmak istenilen şey arasındaki dinamik bir etkileşimdir (Ungar, 2023).

Tablo 2'de koruyucu faktörler listelenmiştir.

Tablo 2. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Koruyucu Faktörler

Bireysel Koruyucu Faktörler	Ailesel Koruyucu Faktörler	Çevresel Koruyucu Faktörler
Uyumlu bir mizaç	Ruhsal ve fiziksel açıdan sağlıklı ebeveynlere sahip olma	Aile dışındaki sosyal çevre ile olumlu ve sıcak bir ilişki kurma
İyimserlik	Aile üyesi ile yakın ilişkili olma	Akran desteği
Umut	Destekleyici, sağlıklı ve etkileşimli iletişim kurabilen ebeveyn ile büyüme	Etkili toplumsal kaynaklar
Geleceğe dair olumlu beklentiler	Akrabalık bağlarının güçlü olması	Güçlü eğitim sistemi
Kişinin kendisine dair olumlu bakış açısı (öz saygı, öz güven, öz yeterlik)	Çocuğa dair yüksek ve gerçekçi beklentilerin olması	Gelişmiş sağlık sistemi
Etkin problem çözme ve bilişsel beceriler	Ebeveynlerin eğitim düzeyinin yüksek olması	Nitelikli eğitime sahip okullar
İlişki kurma ve sürdürme becerisi	Sosyoekonomik düzeyin iyi olması	Birey için istihdam olanaklarının güçlü olması
Duygu ve davranış düzenleme becerilerinin etkinliği	Aile ritüelleri, değerleri ve inançları ile bağlantı kurmuş olması	Acil durumlarda temel ihtiyaçların karşılanabileceği olanakların bulunması
Mizah duygusuna sahip olma	Kültüre ait olma duygusunun oluşmasına yardımcı olması	Düzenli bir rutinin olması

Kaynak: (Giordano ve ark., 2022: 3; Wright ve ark., 2013: 21; Wright ve Masten, 2015: 9)

Olumsuz ve zorlu bir yaşam olayı yaşayan ergenlerin, bu süreçle nasıl başa çıktığı ile ilgili 11 farklı ülkeden veri toplanarak karma yöntemli bir çalışma yürütülmüştür. Bu çalışmada, zor süreçler karşısında kişinin güçlü kalmasını sağlayan yedi koruyucu faktör kümesi tanımlanmıştır. Bu yedi koruyucu faktörün;

- Çevresi ile güçlü ilişkiler kurabilen,
- Kendi zayıf ve güçlü yanlarını bilen ve kendini yetkin biri olarak gören,
- Kendi yaşamları üzerinde söz sahibi olan,
- Yaşadığı yerde kendisine adil davranıldığını hissederek,

- Fiziksel ihtiyaçları yeterli bir şekilde karşılanan,
- Okula aidiyet hissedenden ya da dini bağılılığı olan veya hayatı anlamlı bulan
- Kültürel aidiyet hissedenden gençlerin zorluklar karşısında daha dayanıklı kalmalarına yardımcı olduğu bulunmuştur (Ungar ve ark., 2007: 295).

Bunun dışında, psikolojik dayanıklılığı güçlü olan bireylerin doğuştan getirdiği ve sonradan kazanılan bazı özellikleri vardır. Doğuştan var olan becerileri;

- Yumuşak başlı,
- Esnek
- Kolay bir mizaca sahip olan
- Sosyal etkileşim açısından daha yetenekli olan bireylerin psikolojik dayanıklılığının yüksek olduğu görülmüştür.

Sonradan edinilen beceriler doğrultusunda;

- Daha empatik,
- İletişim becerileri güçlü,
- Kendi ihtiyaçlarını yeterince ifade edebilen,
- Gerçekçi hedefler belirleyerek bir amaca ve gelecek duygusuna sahip olan bireyler,
- Hakkını kırmadan ve kırılmadan savunabilen bireylerin daha dayanıklı olduğu görülmüştür.

Ayrıca, zorlu bir yaşam olayı sonrası bu olayın arkasındaki mizahi yönleri görebilen, kendisini ve olayı çok fazla ciddiye almayan kişiler olayın verdiği acının ardından daha çabuk iyileşerek geleceğe dair daha umut dolu bakabilmektedir. Kendi köklerini ve kültürünü bilen kendini içinde bulunduğu kültüre ait hissedenden bireyler, zor zamanlarda bu kaynaklardan beslenerek daha güçlü kalabilmektedir (Thomsen, 2002: 15-16).

2.1.5. Psikolojik dayanıklılık ve ruh sağlığı

Dünya Sağlık Örgütüne göre sağlıklı olmak; “*sadece hastalıkların ve rahatsızlıkların olmayışı değil, bir bütün olarak fiziki, ruhsal ve sosyal açıdan iyi olma hali*” olarak tanımlanmaktadır (Conference, 2002). Genetik, beslenme, çevresel faktörler ve stres bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir (Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ], 2022). Söz konusu iyi olma halini tehdit eden en önemli unsurlardan biri streştir. İnsanlar günlük yaşamında birçok sosyal, bilişsel ve psikolojik anlamda stresörler ile yüz yüze gelmektedir (Crone ve ark., 2015). Günlük hayatın içerisinde kayıplar, kazalar, hastalıklar, ekonomik problemler ve iş yerinde sorunlar

yaşayabilmektedirler (Byun ve Jung, 2016; Ceary ve ark, 2019; Whitehead ve Bergeman, 2012). Yapılan çalışmalar, kronik stresin insan sağlığına birçok olumsuz etkisi olduğunu göstermektedir (McEwen ve Stellar, 1993; Thoits, 2010).

Kronik stres, yani yeterli iyileşme olmadan uzun süreli veya tekrarlayıcı stres, bir bireyin kaynaklarını tüketerek fiziksel ve psikiyatrik hastalığa yol açabilmektedir (Cohen ve ark., 2007). Kronik stres; uyku bozukluğu, zihinsel ve fiziksel yorgunluk, depresif ruh hali, bilişsel bozukluk, somatoform şikayetler ve işlevsellikte bozulmalara yol açmaktadır (Cohen ve ark., 2007; Grossi ve ark., 2015; McEwen, 2006). 2017 yılında yapılmış olan bir araştırma sonuçlarına göre dünya genelinde; 264 milyon insanın depresyon, 45 milyon insanın bipolar bozukluk, 20 milyonun ise şizofreni ve diğer psikotik bozuklukları tecrübe ettikleri belirtilmiştir (James ve ark., 2018). 2030 yılına kadar ise, anksiyete ve depresyon bozukluklarının en yaygın ruhsal bozukluklar haline geleceği öngörülmektedir (Honikman ve ark., 2012). Bu rakamlar göz önünde bulundurulduğunda hastalandıktan sonra yeniden iyi oluşun kazanılması adına müdahalede bulunmaktan ziyade, stresli olaylar ile karşılaşıldığında hasta olmamaları için ne yapılabilir noktasında çalışmak, toplum ruh sağlığı açısından önem arz etmektedir.

Olumsuz yaşantılardan kaçınılamayacağı ve yok edilemeyeceği açıktır. Bu sebeple insanların yaşanan olumsuz olaylar ile nasıl başa çıkabileceklerine dair var olan kaynaklarını kullanabilmeleri, olumsuz deneyimler sonrasında daha dayanıklı kalmalarını sağlayarak ruh sağlığının korunumuna katkıda bulunacaktır (Gheshlagh ve ark., 2017). Yapılan çalışmalar, psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin psikolojik hastalık tecrübe etme oranlarının daha düşük olduğunu ve tecrübe etmeleri halinde başa çıkmaları ve üstesinden gelmelerinin daha kolay olduğu göstermektedir (Hu ve ark., 2015; Koelmel ve ark., 2017; Lee, Sodom ve Zamorski, 2013; Rajabi ve ark., 2014). Psikolojik dayanıklı bireyler daha az duygusal problemler ve depresyon yaşamaktadır (Ziaian, de Anstiss ve ark., 2012). Min ve arkadaşları (2013: 2475), zorluklar ve sıkıntılar karşısında ruh sağlığının korunumu ve gelişimi için psikolojik dayanıklılığın gerekli olduğuna inanmaktadır.

Psikolojik dayanıklılığı bir kişilik özelliği olarak ele alan ve ruh sağlığı ile ilişkisini inceleyen çalışmalar ile yapılmış iki meta analiz çalışmasının sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılık, kaygı depresyon ve olumsuz duygulanım gibi ruhsal durumlar ile negatif ilişkili; yaşam doyumu ve olumlu duygulanım gibi ruh sağlığının iyi olduğuna işaret eden durumlar ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Färber ve Rosendahl, 2020: 361; Hu ve ark., 2015: 25). Yüksek dayanıklılığa sahip kişilerin ruh sağlığının da daha güçlü olduğu ortaya konmuştur (Farber ve ark., 2020, s. 361). Gheshlagh ve arkadaşlarının (2017: 3) psikolojik dayanıklılık ve ruh sağlığı ile

ilişkinin incelediği meta analiz sonuçlarına göre ise, psikolojik dayanıklılık ve ruh sağlığı arasında orta derecede bir ilişki bulunmuştur.

COVID-19 döneminde yapılan boylamsal bir araştırmada, pandeminin başında psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin düşük veya normal olan bireylere göre pandemi sürecinde daha az ruhsal sıkıntı yaşadığı bulunmuştur. Pandeminin hemen başında ölçülen ve psikolojik dayanıklılığı düşük ya da normal olan kişilerin, pandemi sürecinde ruhsal sıkıntı yaşama düzeyleri yaklaşık iki kat artmıştır (Riehm ve ark., 2021: 383).

Bahsi geçen bu bulgular, psikolojik dayanıklılığın strese maruz kalma sırasında ruh sağlığını nasıl sürdürebileceğini ve daha da önemlisi, bu uzun süreli sıkıntı dönemlerinde psikolojik dayanıklılığı güçlendirmenin neden kritik olduğunu göstermektedir (Cloonan ve ark., 2021: 2). Tüm bu bilgiler ışığında, psikolojik dayanıklılık üzerine çalışmak ve kişilerin dayanıklılıklarını artırmak adına yapılan çalışmalar ruh sağlığının korunumu adına önemlidir.

2.2. Değerler

2.2.1. Tanımı

Değerler konusu sosyal bilimlerin birçok farklı disiplinlerinde incelenen çok geniş bir kavramdır. Ancak sosyal bilimler için genelde bir problem olarak karşımıza çıkan tanımlama sorunu, değer konusunda da göze çarpmaktadır. Sosyal bilimler açısından tüm disiplinlerin ortak olarak kabul ettiği bir değer tanımı geliştirilememiştir (Ulu, 2018: 189).

Psikoloji bilimi açısından bakıldığında değerler kavramı, kişinin davranışlarına yön veren ve bulunduğu bağlama göre şekillenen unsurlar olarak ele alınmaktadır. Sahip olunan değerler, kişinin yaşamını şekillendirmekte ve ilkeler haline gelerek hayata bakış açılarını, düşünce, duygu ve davranışlarını etkilemektedir. Bu açıdan bakıldığında değerler, neyin iyi-kötü olduğuna dair inançları ve nelerin yapılması ve uzak durulması gerektiğine dair düşünceleri içeren çok kapsamlı geniş bir kavramdır (Roccas ve Sagiv, 2009: 1002). Değerler, kişinin durumlar karşısında nasıl bir tepki ortaya koyacağını belirleyerek davranışlara rehberlik etmektedir (Kluckhohn, 1951; Schwartz, 2003). Bu noktadan bakıldığında, psikoloji bilimi için değerler kavramı ilgi çekici bir meseledir (Smith ve Schwartz, 1980).

Alan yazında değerler ile ilgili çok fazla farklı tanım olmasına rağmen, bu tanımlamalarda ortak olarak ifade edilen beş özellikten bahsedilmektedir: (Schwartz, 2003: 262; Schwartz ve Bilsky, 1987: 551)

- Değerler, duygular ile yakın bağlantılı olan, kişiyi heyecanlandıran kavramlar veya inançlardır.

- Değerler, kişinin yaşamındaki amaçları ile ilişkilidir ve bu amaçlar doğrultusunda kişinin davranışlarına yön verir.

- Değerler, sadece belirli bir durum ya da ortam ile sınırlı değildir, yaşamın birçok farklı alanlarında kendini gösterebilir.

- Değerler, kişinin davranışlara ve olayları yorumlama biçimine rehberlik edecek kriterler sunar.

- Değerler, kendi içerisinde önem derecesine göre sıralanır. Bahsi geçen öncelik sırası kişinin kendisinden ve içerisinde yaşadığı kültürden bağımsız olamaz.

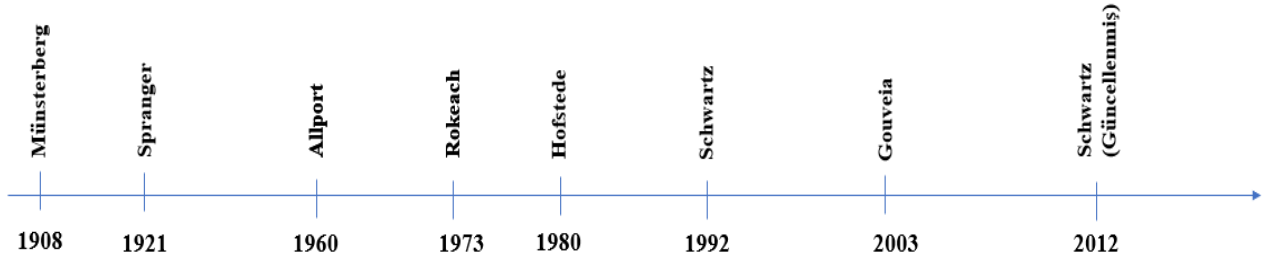
Değer kavramı 20. yy. başlarında (1908 yılında) Münsterberg'in değerlerin ilk psikolojik modelini ortaya koymasıyla psikoloji literatüründe yerini almıştır (Hanel ve ark., 2018: 10-11). Daha sonra Spranger, Allport, Vernon ve Linzey bu konuda ilgili çalışmalara devam etmiştir. Ancak değerler konusuna ilişkin ilginin artışı Rokeach ve Schwartz'ın araştırmaları ile olmuştur (Çekici ve ark., 2018: 468; Hanel ve ark., 2018: 2). Değerler konusuna, psikoloji bilimi çerçevesinden bakıldığında özellikle bahsi geçen iki isim ön plana çıkmaktadır. Rokeach ve Schwartz'ın çalışmalarının bu konuda anlamlı katkıları olmuştur. Bu konuda en çok bilinen isimlerden Rokeach'ın, değerler alanında ayrı bir yeri vardır. Çünkü, kendisi değerler konusunda çalışana ve araştırma yapana kadar psikoloji biliminde değerler konusu ile ilgili çok az araştırma var iken, onun çalışmaları ile bu kavram ilgi görmeye başlamış ve sonrasında Schwartz'ın araştırmalarıyla alanda daha da yer edinmeye başlamıştır (Roccas ve Sagiv, 2009: 1003).

Özetle, değer kavramına ait farklı tanımlamalar ve sınıflandırmalar olsa da psikoloji alanı için değerler; kişinin davranışlarına yön veren ve rehberlik eden, yaşamın birçok farklı alanlarında kendisini gösterebilen ve kişiyi heyecanlandıran inançlar olarak tanımlanmaktadır (Schwartz, 2003: 262).

2.2.2. Değer teorileri

Geçtiğimiz yüzyılda, birçok insani değerler modeli önerilmiş ve bu modeller bilimsel olarak desteklenmiştir. Bu başlık altında alan yazında sıkça rastlanan ve önemli görülen değer

teorilerine (Hanel ve ark., 2018: 1) yer verilecektir. Şekil 1, literatürde sıkça rastlanan değer teorilerine ilişkin tarihsel akışı göstermektedir.



Şekil 1. Değer Teorilerine Ait Kronolojik Sıralama

Kaynak: Hanel ve ark., 2018

Bu modellerden Allport-Vernon-Lindzey, Rokeach, Hofstede ve Schwartz'ın Değer Teorilerine ait detaylara aşağıda yer verilmiştir.

2.2.2.1 Allport-Vernon-Lindzey'in değer teorisi

Allport, Vernon ve Lindzey'e göre değerler davranış motivasyonları olarak tanımlanmaktadır. Kişinin yaşamındaki tüm davranış ve aktivitelerin kaynağı, değerleri doğrultusunda hareket etmesinden ileri gelmektedir. Değerler, hayattaki tercihler ve gelecekteki hedeflere ışık tutmaktadır. Allport ve Vernon, Spranger'ın değer teorisinden etkilenmiş olup bu teoriye dayanarak 1931'de Değerler Çalışmasını (The Study of Values) geliştirmişlerdir. Daha sonra 1951'de Lindzey'in katkılarıyla teoriyi revize ederek altı tür değer sistemi oluşturmuşlardır: Sosyal, teorik, estetik, ekonomik, politik ve dinsel.

Değerlerden kısaca bahsetmek gerekirse; *sosyal değer*in baskın olması kişinin özgeci, iyilik sever, insanları seven, kibar olma eğilimine; *teorik değer*, kişinin gerçeği bilimsel ve eleştirel bir şekilde keşfetmesine; *estetik değer*, yaşamın sanatsal yönüne ilgi duyan daha bireysel ve kendi kendine yeterlik eğilimine; *ekonomik değer*, pratiklik ve bilgileri anlamlı bir biçimde kullanabilmeye; *politik değer*, toplumda lider, tanınır, bilinir, güçlü olmaya; *dinsel değer* ise kainatı bütüncül şekilde anlamaya çalışma ve birlik inancı olarak tanımlanabilir. Özetle kişinin sahip olduğu baskın değerler yaşamındaki davranışlarını yönetmektedir. Psikologlar tarafından 1970-80 yıllarında oldukça popüler olduğu görülmüştür (Allport ve ark., 1960: 67; Lijadi, 2019: 7).

2.2.2.2 Rokeach 'in değer teorisi

Allport ve arkadaşları (1960) değer teorisinin ardından Rokeach bu teoriyi eleştirerek yeni bir sistem önermiştir. Bu eleştirinin sebebi Allport ve arkadaşlarının teorisinin değerden ziyade tutumları ölçtüğüne inanmalarıydı. Buradan hareketle Rokeach, değerleri kişinin yaşamına yön veren ve önem derecesine göre sıralanması gereken ilkeler olarak tanımlamıştır (Hanel ve ark., 2018: 2). Rokeach (1979) bireyler arasındaki farklılıkları, kişilerin sahip olduğu değerlerin ne olduğundan bağımsız olarak belirlenen önceliklere göre meydana geldiğini belirtmiştir. Bu teoride bireylerin değerlerini önem derecesine göre sıralaması beklenmekle birlikte değer eşitliliği kuralı söz konusudur. Yani her bir değer kendi içinde derin anlamlar taşımaktadır. Ona göre değerler, inanç ve davranışlarımız arasında bilişsel bir ağıdır (ss. 11-18). Örneğin, çevreyi koruma değerine sahip bir kişi, doğayı koruma niyeti ile şahsi araçlardan ziyade toplu taşıma araçlarına yönelebilir. Bu, kişinin davranışı ve inancı arasında bilişsel bir süreç işlediğini ve değerın yaşama aktarılma biçimini bize göstermektedir (Çekici ve ark., 2018: 464).

Rokeach (1973), değerleri 18 tane araçsal ve 18 tane amaçsal olmak üzere iki başlık altında toplamıştır. Araçsal değerler; ulaşmak istenen amaca ilişkin sergilenen davranışlar iken, varoluş ile ilgili temelleri temsil eden ve kişinin yaşamı boyunca ulaşmak istediği hedefler ise amaçsal değerlerdir (ss. 56-58). Aşağıdaki şekilde değerlerin sınıflandırmasına yer verilmiştir:

Tablo 3. Rokeach Değerler Listesi

Araçsal Değerler	Amaçsal Değerler
Hırslı	Rahat bir yaşam
Açık fikirli	Heyecanlı bir yaşam
Kabiliyetli	Başarı duygusu
Masum	Barış içinde bir dünya
Affedicilik	Güzelliklerin dünyası
Dürüstlük	Eşitlik
Bağımsızlık	Özgürlük
Mantıklı	Aile güvenliği
İtaatkar	Mutluluk
Sorumluluk sahibi	İç huzur
Cesaretli	Yaşlı sevgisi
Neşeli	Memnuniyet
Yardımsaver	Öz saygı
Yaratıcı	Gerçek dostluk
Entelektüel	Ulusal güvenlik
Sevecen	Selamet
Kibar	Toplumsal kabul
Öz denetimli	Bilgelik

Kaynak: Rokeach (1973)

2.2.2.3 Hofstede'nin değer teorisi

Hofstede aynı olaylara farklı kültürlerin farklı tepkiler verdiği gözleminde yola çıkarak değerlerin ülkeler arasında farklılıklar gösterdiğini ifade etmiştir. Buradan hareketle bireyin içerisinde yaşadığı kültürün bireysel değerler üzerinde etkisi olacağını dile getirmiş ve bu değerlerin davranışlara olan yansımalarını incelemiştir. Ortaya koyduğu değerler teorisinin dayanaklarından biri de Rokeach'ın değerler teorisidir (Hofstede, 2001: 5; AFS Intercultural Programs, 2012). Bu teoriyi 50'den fazla kültür üzerinde yaptığı araştırmalar neticesinde başlangıçta dört sonrasında beş ve en son altı boyutta özetlemiştir. Bu teoride her kültürde bahsi geçen altı boyut bulunmakla birlikte kültürler boyutlara ait iki zıt kutbun içerisinde bir yerde yer almaktadır (Hofstede, 2010: 31-45; AFS Intercultural Programs, 2012). Aşağıda bu boyutlara yer verilmiştir.

- Güç mesafesi
- Bireyselci/Kolektivist
- Belirsizlikten kaçınma
- Maskülen/Feminen toplum
- Uzun vadeli/Kısa vadeli oryantasyon
- Serbestlik/Sınırlama

2.2.2.4 Schwartz'ın değer teorisi

Schwartz, 1992 yılında Rokeach'ın modelinden etkilenerek (Hanel ve ark., 2018: 2) insan davranışlarına rehberlik eden 10 temel insani değerler teorisini ortaya atmıştır (Schwartz, 1992). Günümüzde değerler açısından en çok bilinen teorilerden biri, Schwartz'ın Temel İnsani Değerler Teorisi'dir (Ostermann ve ark., 2017: 653). Ona göre değerler, görece önemlerine göre değişen, insan davranışlarını yönlendiren, istikrarlı ve birçok durumda var olabilen bilişsel temsiller olarak tanımlanmaktadır (Schwartz, 1992). Schwartz değerleri, motivasyonel içeriklerine göre değişen dört üst düzey değer olmak üzere on temel değer olarak özetlemiştir: Bugüne kadar 60 ülkede 200'den fazla çalışmanın sonuçları on değer türünü doğrulamıştır (Sagiv ve Schwartz, 1995; Schwartz, 1992; Schwartz ve Bardi, 2001). Bu değerler;

- Kendini geliştirme (başarı ve güç)
- Yeniliğe açıklık (uyarılım, öz yönelim, hazcılık)
- Öz aşkınlık (evrensellik ve iyilikseverlik)

- Muhafazakarlık (geleneksellik, uyma ve güvenlik).

Bahsi geçen temel insani değerler teorisini Schwartz ve arkadaşları 2012 yılında geliştirerek 10 evrensel değeri 19 değer olarak güncellemişlerdir (Schwartz ve ark., 2012).

Bahsi geçen 19 evrensel değere aşağıdaki tabloda yer verilmiştir:

Tablo 4. Schwartz Değerler Listesi

Öz yönelim-Düşünce
Öz yönelim-Davranış
Uyarılma
Hazcılık
Başarı
Güç-Hakimiyet
Güç-Kaynaklar
İtibar/Saygınlık
Güvenlik-Kişisel
Güvenlik-Toplumsal
Geleneksellik
Uyma-Kurallar
Uyma-Kişilerarası
Alçakgönüllülük
Yardımseverlik-Güvenirlilik
Yardımseverlik-Önemseme
Evrenselcilik-İlgi
Evrenselcilik-Doğa
Evrenselcilik-Hoşgörü

Kaynak: Schwartz ve ark., (2012)

Schwartz'ın insani değerler teorisi Dünya Değerler Araştırması (World Values Survey) tarafından kullanılan bir teoridir. 1981 yılından bu yana yürütülen Dünya Değerler Araştırması, uzun soluklu bir araştırmadır ve bireylerin değerlerini, inançlarını ve motivasyonlarındaki değişimleri inceleyerek yaşam üzerindeki etkilerini anlamaya çalışmaktadır. Tüm dünyadaki siyasal, kültürel ve sosyal değişimleri izlemeyi amaçlamaktadır (Lijadi, 2019: 14; Manabe, 2019: 3; Minkov, 2012). Önceleri yalnızca Avrupa'da gerçekleştirilen değerler araştırması 1981-1984 yılları arasında 22 ülkeyi içeren bir çalışma olarak başlamıştır. 1990-1993 yıllarında araştırmanın yapıldığı ülke sayısı 42'ye çıkmıştır. Bu aşamadan sonra 1995-1997 yıllarında Inglehart, 53 ülkenin bir arada bulunduğu Dünya Değerler Araştırması olan çalışmayı gerçekleştirmiştir. Günümüzde 7. dalga tamamlanmış (2021 Aralık ayında) ve bu çalışmada 80 ülkeyi hedef alan araştırmanın sonlandırıldığı bilinmektedir. Bu araştırma, dünyadaki ülkelerin gerek demografik bilgilerini gerekse kültürel değerlerini takip etme fırsatı sunmaktadır. Ayrıca bölgeler arası kültürel farklılıkları ortaya koyması açısından da çok önemli bir araştırmadır (Inglehart, 2000; Lijadi, 2019). Türkiye ise Dünya Değerler Araştırması'na 1990 yılında dahil olmuştur (Inglehart, 1997: 3).

Buraya kadar bahsedilen değer teorilerinde üç temel özelliğin ortak olduğu bulunmuştur. Tüm teorilerde bulunan üç değer: Olumlu sosyal etkileşim, temel ihtiyaçların karşılanması ve öznel iyi oluşturma (Lijadi, 2019: 25).

2.2.3. Değerler ve ruh sağlığı

Kişinin değerlerinin farkında olması ve değerleri ile yakın temas halinde bir yaşam sürmesi, ruh sağlığını olumlu anlamda desteklemektedir (Bojanowska ve Piotrowski, 2021: 1192; Hanel ve ark., 2018: 9; Şimşir ve Dilmaç, 2018: 10). Literatürde değerlerin ruh sağlığı ve iyi oluş üzerindeki etkisi hakkında sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır (Şimşir ve Dilmaç, 2018: 11). Burada önemli ve dikkat edilmesi gereken meselelerden biri, değerlerin kültürden kültüre farklılık gösterebileceği ve bu durumda ruh sağlığını destekleyen değerlerin de bağlama ve kültüre göre değişkenlik gösterebileceğidir (Fischer ve Schwartz, 2011; Maercker ve ark., 2015: 10). Değerlerin kültüre bağlı olarak nasıl bir değişim gösterdiği ilerleyen bölümlerde bahsedilecektir (bkz. 2.2.4.).

Schwartz'ın değerler sistemini ruh sağlığı açısından araştıran çalışmalar, bazı değerlerin ruh sağlığı ile ilişkili olduğunu ve ruh sağlığını desteklediğini göstermektedir (Bobowik ve ark., 2011; Maercker ve ark., 2009; Maercker ve ark., 2015; Ostermann ve ark., 2017; Sagiv ve Schwartz, 2000; Zimmerman ve ark., 2014). Maercker ve arkadaşlarına (2015) göre Schwartz'ın muhafazakarlık ve öz aşkınlık başlığı altındaki değerler, kişinin ruh sağlığını sosyal destek aracılığı ile desteklemektedir. Muhafazakarlık ve öz aşkınlık başlığı altındaki değerler, her insanın sosyal desteğe ihtiyacı olduğu ve bu değerlerin bu ihtiyacı karşılayarak ruh sağlığını desteklediği belirtilmektedir (Baumeister, 2005). Kendini geliştirme ve yeniliğe açıklık başlığı altındaki değerler ise, kişinin dayanıklılığını artırarak ruh sağlığını olumlu anlamda etkilemektedir (Maercker ve ark., 2015: 9). Kendini geliştirme ve yeniliğe açıklık başlığı altındaki değerlerin kişinin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarına karşılık geldiği göz önünde bulundurulduğunda (Shwartz, 1992: 6) bu ihtiyaçların tatmini, psikolojik büyüme ve kendini gerçekleştirilmeye yol açarak ruh sağlığını destekleyecektir (Bobowik ve ark., 2011).

Yapılan çalışmalara bakıldığında;

- Türk kültüründe yapılan bir çalışmada, öz yönelim, uyarılma ve iyilikseverlik değerlerinin ruh sağlığını olumlu anlamda etkilediği bulunmuştur (Ulu, 2018: 1). Yine Türk kültüründe ergenler ile yapılan bir diğer çalışmada, problemleri internet kullanımı "güç, hazcılık, uyarılma" değerleri ile pozitif; "evrensellik, iyilikseverlik, geleneksellik, uyuma ve dindarlık" değerleri ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Doğan, 2018: 263).

- Yeniliğe açıklık başlığı altındaki değerler İsrail, Avrupa ve Almanya'da yapılan çalışmalarda ruh sağlığı ile ilişkili bulunmuştur. Hazcılık, uyarılımlı ve güç değerleri travma sonrası stres belirtileri ile olumsuz anlamda ilişkili bulunarak ruh sağlığını desteklediği görülmüştür (Bobowik ve ark., 2011; Maercker ve ark., 2009; Ostermann ve ark., 2017; Sagiv ve Schwartz, 2000; Zimmerman ve ark., 2014). Ancak, Afrika göçmenleri ile yapılan çalışmada güç ve başarı değerlerinin bireylerin ruh sağlığını olumsuz anlamda etkilediği bulunmuştur (Idemudia, 2011).

- Öz aşkınlık başlığı altındaki değerler ve ruh sağlığı arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara bakıldığında da iyi oluşu sağlayan değerlerin kültürden kültüre farklılık gösterdiği görülmüştür (Idemudia, 2011: 441; Ostermann ve ark., 2017: 654). Öz aşkınlık grubu altında bulunan evrensellik ve iyilikseverlik değerleri Avrupa örneğinde ruh sağlığı ile olumlu bir ilişki gösterirken (Bobowik ve ark., 2011), Alman örneğinde bahsi geçen değerlerin ruh sağlığını olumsuz anlamda etkilediği görülmüştür (Zimmerman ve ark., 2014). Bu farklılıklar, değerler ve ruh sağlığı arasındaki ilişkide kültürel ve bağlamsal etkileri göstermektedir (Ostermann ve ark., 2017: 655).

Değerler ve ruh sağlığı ya da iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen diğer çalışmalara bakıldığında, değerlerin ruh sağlığını ve iyi oluşu olumlu anlamda desteklediğini göstermektedir (Brooks ve Matthews, 2000; Bulut ve Dilmaç, 2018: 362; Dilmaç ve Yücesoy, 2019: 1696; Jambak ve ark., 2014: 120; Jarden, 2010; Korkmaz ve Dilmaç, 2021: 78; Seki ve Dilmaç, 2015: 64; Şimşir ve Dilmaç, 2018: 10; Şimşir, Seki ve Dilmaç, 2018; Telef ve ark., 2013: 1297; Yurcu ve Akıncı, 2019: 487). Örneğin affetme, şükür, sevgi, cömertlik, dürüstlük değerlerin kişinin iyi oluşunu arttırdığı ve ruh sağlığına olumlu etkileri olduğu görülmüştür (Toussaint ve Friedman, 2009: 635; Wärnå-Furu ve ark., 2010: 43). Umut, depresyonda olan bir insan için adeta panzehir görevi görür. Yapılan çalışmalarda, umut değerini geliştirmenin depresyon ile başa çıkmada faydalı olduğunu ortaya koymuştur. Bir kişide umut düzeyi düşükse kişinin hayatına son verme riski daha yüksektir (Arnau ve ark., 2007; Seligman, 2011). Ya da iyimser olma, kişiyi depresyona karşı korumaktadır (Bannink, 2017). İnsanlara fayda sağlayabilecek iyilikler yapmak, depresyona karşı bir kalkan görevi görmektedir (Ayten, 2015). Diğer araştırma sonuçlarına bakıldığında;

- Madde bağımlısı bireylerde ruhsal iyi oluş ve değerler ilişkisini inceleyen bir çalışmada, bilgelik ve sevgi değerlerinin ruhsal iyi oluşun önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur (Brooks ve Matthews, 2000).

- Farklı bir kültürde madde bağımlılığı ile ilgili yapılan bir diğer çalışmada, bazı değerlerin bu bağımlılıktan kişiyi koruduğunu göstermiştir. Sorumluluk, dostluk, barışçı olma, saygı, dürüstlük ve hoşgörü değerleri kişiyi bağımlılıktan korumaktadır (Şen ve Dilmaç, 2017: 116). Aynı

şekilde bahsi geçen bu değerlerin kişiyi problemleri internet kullanımına karşı koruduğunu da göstermektedir (Kılınç ve Gündüz, 2017: 261).

- Kanser hastaları ile yapılan bir çalışmada, dini değerlerin ruhsal iyi oluşu yordadığı görülmektedir (Lo ve ark., 2011).

- Sosyal görünüş kaygısı ile ilgili yapılan bir çalışmada, hoşgörü, dostluk, saygı, barışçıl olma gibi değerlere sahip olan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ile negatif ilişkili olduğunu göstermektedir. Çünkü bu değerler, kişinin kendisini diğerleri ile daha az kıyaslamasını sağlamaktadır (Seki ve Dilmaç, 2015: 64).

- Özgürlük değeri ve affedicilik tutumları, depresyon ve anksiyete düzeyleri ile negatif ilişkili bulunmuştur. Yani bu değere sahip olan bireyler, depresyon ve anksiyete açısından daha az sıkıntı yaşamaktadır (Uğurcu, 2015: 115).

- Türk kültüründe Covid-19 döneminde yakınlarını kaybeden bireylerin bu süreçte nasıl baş ettiğini inceleyen bir çalışmada, bireylerin dini baş etme stratejilerini kullandıkları ve şükür, sabır ve tevekkül gibi değerlerinden destek aldıkları görülmüştür (Sami, 2021).

Özetle, bahsi geçen çalışmalar dikkate alındığında değerlerin ruh sağlığı ve iyi oluş ile yakın ilişkili olduğu söylenebilir.

2.2.4. Kültür ve değerler

Kültür bir toplumun temel taşlarından biridir. Bu kavram, birçok farklı disiplinlerde çalışılan bir konudur. Ancak çok geniş bir kavram olması sebebiyle, üzerinde mutabık kalınan bir tanıma yer verilmesi zordur. Bu sebeple, bu konuda çalışan uzmanlar yaklaşık 200'den fazla kültür ile ilgili tanımlamanın var olduğunu ifade etmektedir (Özen, 2014: 60-61). Genel olarak tanımlamak gerekirse kültür; bir grubun içerisinde yaşayan insanları diğerlerinden ayıran, toplum tarafından şekillenen, toplumun içerisinde yer alan değerler, normlar ve deneyimlerin paylaşıldığı dinamik ve yaratıcı bir süreçtir (Hoftesede, 2011: 3; Lopez ve Guarnaccia, 2000: 574).

Bir kültürü anlamak için sadece o kültüre ait müzik, moda, sanat bilmek yetmez, o kültürde yaşayan insanların davranış ve düşüncelerini belirleyen değer ve normları incelemek gerekir (Ting-Moomey, 1999). Değerler ve inançlar kültürler arası farklılığı oluşturur. Bu değişkenlik de insanların dayanıklılıktan ne anladığını ve zor zamanlarda güçlü kalabilmek için nelerin kıymetli olduğu konusunda çeşitlilik oluşturmaya yol açacaktır (Gunnestad, 2006).

Kişinin içerisinde yaşadığı bağlam, sosyal destek için başvurduğu kişileri de etkilemektedir. Bir çocuğun kırsal veya kentsel bir ortamda yaşaması ya da fiziksel veya zihinsel engellilere yönelik

hizmetler sunan bir hükümet tarafından desteklenip desteklenmemesi, ailenin kültürünü ve kültürel değerleri yansıtan faktörlerdendir (Ungar, 2015: 38). Bazı çalışmalarda kültürün, toplulukçu ve bireyci kültür olmak üzere iki ana grup ve dikey-yatay alt başlıklar altında dört biçimde ele alındığı görülmektedir (Singelis ve ark., 1995; Triandis ve Gelfand, 1998). Hofstede (2011: 17) ise, bu ayrımı gereksiz görmektedir. Kültürü bahsi geçen başlıklar altında gruplandırılan çalışmalardan birinde; iyilikseverlik değeri bireyci kültürde bireysel bir karar iken, toplulukçularda ise toplumsal bir görev olarak görülmektedir (Miller, 1997: 182-83). Aynı değer farklı kültürlerde farklı anlamlara geldiği de açıktır.

Özetle, değerler kültür ile doğrudan ilişkili bir kavramdır. Kişinin sahip olduğu değerler, içinde yaşadığı ve büyüdüğü kültüre, kurumlara ve kişinin bizzat kendi kişiliğinin ürünü olarak değerlendirilmektedir. Bu açıdan bakıldığında değer, kültürden bağımsız düşünülemez (Rokeach, 1973).

Türkiye, Asya ile Avrupa arasında köprü oluşturan önemli bir ülkedir. Kendi içerisinde birçok kültürü barındırmaktadır. Ülkenin kültürel çeşitliliği doğu, batı ve Anadolu etkilerinin bir karışımı olarak tanımlanabilir (Kuzulugil, 2010). Dünya Değerler Araştırmasının son verilerine göre Türkiye için aile en önemli değer olarak devam etmektedir. Bunu arkadaşlık, din, boş zaman aktivitesi ve işe verilen önem takip etmektedir. Türk toplumunda kıymet verilen ve nesilden nesillere aktarılması açısından en çok önem verilen değerler; hoşgörü ve diğer insanlara saygı, çalışkanlık, sorumluluk bilinci olarak sıralanmaktadır (EVS/WVS, 2022).

2.2.5. Psikolojik dayanıklılık, değerler ve değer odaklı yaşam ilişkisi

Kişilerin dayanıklı kalmasını sağlayan en önemli faktörlerden bir tanesi de değerlerinin farkında olması yani, hayatta kendileri için gerçekten neyin kıymetli olduğunu bilmesi ve bu kıymetli olanlar ile bağlantısını sağlam kurmuş olmasıdır (Frankl, 2012; Gentili ve ark., 2019; Ryan ve ark., 2019; Stanley ve ark., 2015; Zimmermann ve ark., 2014). Yaşam alanlarında birden fazla değer tanımlayan bireylerin diğerlerine kıyasla daha az psikolojik sıkıntı yaşadığı görülmektedir (Murrell, 2013; Sagiv ve Schwartz, 2000). Zimmerman ve arkadaşlarına göre (2014), belli değerlere sahip olan insanların daha dayanıklı olduğu belirtilmiştir. Kişilerin sahip oldukları değerler, psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkilemektedir (Sebre ve ark., 2014: 206; Tosun ve Dilmaç, 2015: 854). Türk kültüründe ve covid-19 salgını döneminde öğretmenlerin hangi değerlerden güç aldığı araştırılmıştır. Bu araştırma sonucuna göre, bu zorlu dönemde öğretmenler, gerek bireysel (milli birlik ve beraberliğe olan inanç, iyimserlik, sabır, diğerkâmlık, saygı, sevgi vs.) gerekse

toplumsal (aile ve komşularla ilişkiler, sosyal yardımlaşma ve dayanışma) ve dini değerlerden (ibadet etme, dua etme ve şükretme) güç aldıklarını dile getirmişlerdir (Gürel ve Er, 2020: 582). Bir diğer araştırmada ise maneviyat, zor zamanlarda kişinin dayanıklı kalmasını sağladığı bulunmuştur (Rashid ve McGrath, 2020). Maneviyat, kişiye zorluklar karşısında geleceğe umut ile bakabilme, sosyal dayanışma ve yaşanan olumsuzlukları kabul etme noktasında yardımcı olmaktadır. Bu açıdan bakıldığında maneviyat, zor zamanlarda kişiye güç veren bir değer olarak kabul edilmektedir (Seçkin ve Hasanoğlu, 2016: 74-75).

Kişinin zor zamanlarda ayakta kalmasına yardımcı olan bir diğer kavram, şükretmektir (Kumar ve Dixit, 2014: 1417). Şükür, diğer insanlar ile kurulan sosyal ilişki ve iletişimi derinleştirir. Aynı zamanda sosyal desteği artırıp stres ve depresyonu azaltarak, psikolojik dayanıklılığı güçlendirmeye yardımcı olur (Emmons ve Stern, 2013: 853-854; Wood ve ark., 2008: 867). Şükür, kişiye olumlu bir bakış açısı kazandırır ve kişinin yaşamındaki güzellikleri fark etmeleri konusunda destekler (Öncü, 2018: 471). Kısaca, yaşamda var olan küçük ya da büyük fark etmeksizin sahip olunan güzellikleri (aile, ihtiyaçlarının karşılanabilmesi, arkadaşlar, yetenekler, sağlıklı olma) görebilmek ve bunlar için şükür etmek, zor zamanlarda güçlü kalmaya yardımcı olur (Seçkin ve Hasanoğlu, 2016: 76-77). Yardımsever olma, sosyal desteği artırmaktadır (Maercker ve ark., 2015: 14). Sosyal destek ise, psikolojik dayanıklılık açısından önemli bir kavramdır. Zorluklar karşısında kişinin çevresinden destek alabilmesi, yeniden toparlanabilmesine yardımcı olur (Ozbay ve ark., 2007: 35). Yapılan çalışmalar iyilik yapmak ile psikolojik dayanıklılık arasında ilişki olduğunu göstermektedir (Haroz ve ark., 2013: 139; Moore ve ark., 2020: 354).

Umut etmek, olumsuzluklar ve zorluklar karşısında koruyucu bir görev görmektedir. Umutlu kişiler, hayatta problemlerin var olduğunu kabul ederek zorluklar ile karşı karşıya kaldıklarında güçlü bir şekilde baş edebilirler (Snyder ve ark., 1998: 808; Werner ve Smith, 1992: 202). Umutlu olmanın psikolojik dayanıklılık üzerinde önemli bir etkisi vardır (Lloyd ve Hastings, 2009: 965; Oktan, 2012: 1694; Russo ve ark., 2021; Soylu, 2020: 22). Çünkü umutlu olan insanların karşılaştıkları sorunları çözebileceklerine dair inançları vardır (Werner ve Smith, 1992: 202). Bununla birlikte literatürde değerler ile psikolojik dayanıklılığın öncülü olan iyi oluşun ilişkisini içeren birçok çalışma mevcuttur (Bobowik ve ark., 2011; Cohen ve Shamaï, 2010; Haslam ve ark., 2009; Jamaludin ve ark., 2016; Le, 2011; Mousseau ve ark., 2014; Murrell ve ark., 2017; Sagiv ve Schwartz, 2000; Sorthaix ve Schwartz, 2017; Watanabe ve ark., 2020; Yahyagil, 2015; Zimmerman ve ark., 2014). Yani, pozitif değerlere sahip olan ve başkalarına karşı yardımsever, ilgili ve sorumlu bir şekilde hareket eden bireylerin, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha güçlü olduğu belirtilmektedir (Akt; Daniel ve Wassell, 2002: 63). Özetle zorluklar karşısında güçlü kalma

ve baş edebilmenin yolları, kişinin inanç ve değerlerinden etkilenen çok boyutlu bir kavramdır (Tan, 2007: 501).

Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin stresli yaşam olayları ile karşılaştıklarında ne yaptıkları ve ne yöne gittiklerini belirlemek önemlidir. Değerler ile teması olan ve değerleri doğrultusunda yaşam süren bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olduğu görülmektedir (Burton ve ark., 2010; Ceary ve ark., 2019; Woodier, 2011). Değerlerinin farkında olmayan ve zayıf teması olan bireylerin, kimlik ve sosyal bağlılık sorunlarından ruhsal bozukluklara kadar bazı sıkıntılara yol açabileceği ifade edilmektedir (Ostermann ve ark., 2017: 652). Değerleri ile yakın ilişkili teması sahip olmak ve değer odaklı bir yaşam sürmek, psikolojik sağlık açısından merkezi bir öneme sahiptir (Plumb ve ark., 2009: 97). Aynı zamanda çalışmalar değer odaklı yaşamın psikolojik dayanıklılığın öncülü olan hayata dair anlamı, olumlu duyguları, iyi oluşu, ruh sağlığını ve yaşam kalitesini artırdığını bulmuştur (Ciarrochi ve ark., 2011; Lundgren ve ark., 2008; Ostermann ve ark., 2017: 668; Plumb ve ark., 2009; Williams ve ark., 2015). Bu hususta 2023 yılında yapılmış olan bir meta analiz çalışması sonuçları değer odaklı yaşayan bireylerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin çok daha düşük olduğunu bulmuştur (Tunç ve ark., 2023). Değerler ile temas halinde olan üniversite öğrencilerinin, olmayanlara göre okula daha iyi uyum sağladıkları ve daha başarılı oldukları görülmüştür (Nelson ve Padilla-Walker, 2013). Bununla birlikte değer odaklı yaşam, zorlu yaşam olayları karşısında koruyucu bir görev görmektedir. Bu sebeple, bireyleri değer odaklı bir yaşama teşvik etmek sıkıntılı olaylar karşısında kişinin psikolojik dayanıklılığını güçlendiren bir unsur olarak ele alınmaktadır (Ceary ve ark., 2019; Murrell ve ark., 2017).

2.3. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Yapılan literatür taraması sonucunda yurt içinde psikolojik dayanıklılık ve değer odaklı yaşamı bir arada inceleyen yalnızca bir araştırmaya rastlanmıştır. Bu durumun olası sebepleri arasında; değer odaklı yaşam kavramının 3. dalga bilişsel davranışçı ekollerinden olan Kabul ve Kararlılık Terapisi yaklaşımının bir ürünü olması (Hayes, 2004) ve bu yaklaşımın ise Türkiye’de son yıllarda gelişmeye ve kullanılmaya başlanmış olması sayılabilir (Saraç, 2020: 7620). Yapılan tek bir araştırma bulgularına bakıldığında ise, değer odaklı yaşamın psikolojik dayanıklılığı yordadığı bulunmuştur (Alpay, 2020). Bu minvalde yurt içinde yapılmış olan araştırmalara bakıldığında; değer odaklı yaşamın ruh sağlığı ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelendiği deneysel ve korelasyonel araştırmaların olduğu görülmüştür (Çiçek, 2021; Karatepe ve Aktepe, 2020; Keskin, 2020; Öztürk, 2020; Polat ve Asi-Karakaş, 2021; Yıldız ve Aylaz, 2020).

Yapılan araştırmada değer odaklı yaşam ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde ilişki olduğu araştırmalar tarafından ortaya konmuştur (ekici ve ark., 2019: 26; iek, 2021: 82). Deneysel desende tasarlanmış tez çalışmasında Yıldız ve Aylaz (2019) şizofreni hastaları ile çalışmış ve bir oturumda değer odaklı yaşam müdahalesi yaparak bu hastaların işlevsellik düzeylerini artırmayı hedeflemiştir. Elde edilen sonuçlara göre şizofreni hastalarında işlevsel iyileşme olduğu tespit edilmiştir. Bir diğer araştırmada, psikiyatri hastalarının öfke yönetimini sağlayabilmek adına deneysel bir araştırma tasarlanmış ve bu seansların birinde değer odaklı eylemlerin dahil edildiği grlmştir. Elde edilen araştırma sonucunda hastaların öfke ruminasyonları ve drtselliklerinin azaldığı tespit edilmiştir (Polat ve Asi-Karakaş, 2021). Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) hastaları ile yapılan bir araştırmada, OKB hastalarının değer odaklı yaşam düzeylerinin sağlıklı gruba kıyasla anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur (Keskin, 2020).

Bahsedilen bu bulguların tam tersi olarak ise remisyon dönemindeki bipolar hastaları ile yapılan bir araştırmada, değer odaklı yaşamın genel işlevsellik düzeyleri üzerinde bir etkisi olmadığı ortaya konmuştur (Karatepe ve Aktepe, 2020). Bir diğer araştırmada ise, panik bozukluk hastaları ve sağlıklı grubun karşılaştırıldığı çalışmada panik bozukluğun değer odaklı yaşam puanları ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur (ztrk, 2020: 49). Son olarak değer odaklı yaşam ile problemlili internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişkinin olmayışı bir diğer araştırma sonucu bulgusudur (iek, 2021: 78).

2.4. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Yurtdışında nitelikli dergilerde yayımlanan araştırmalara bakıldığında, psikolojik dayanıklılık ve değer odaklı yaşamın bir arada incelendiği araştırmaların yurt içinde yapılan araştırmalara kıyasla daha fazla olduğu grlmştir (Baseotto ve ark., 2022; Burton ve ark., 2010; Ceary ve ark., 2019; Klosterman, 2017; Murrell ve ark., 2017; Ryan ve ark., 2019). nceki araştırmalar daha ziyade, belirli değerlere sahip olmanın psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olabileceğini (Zimmerman ve ark., 2014) ve değer odaklı yaşamanın psikolojik dayanıklılığın göstergeleri olan iyi oluş, ruh sağlığı, yaşam doyumunu ve işlevsellik gibi faktörler ile olumlu ilişkisi olduğunu göstermiştir (Carvalho ve ark., 2021; Ceary ve ark., 2019: 534; Ciarrochi ve ark., 2011; Donahue ve ark., 2017; Fondacaro ve ark., 2021: 115; Klostermann, 2017; Miller ve Orsillo, 2020; Pavlacic ve ark., 2021; Williams ve ark., 2015). Yapılan meta analiz çalışmaları, fiziksel ve ruhsal sağlığı güçlendirebilmek için değer odaklı yaşam müdahalesinin önemini vurgulamıştır (A-Tjak ve

ark., 2015; Han ve Kim, 2022). Değer odaklı yaşam ve psikolojik dayanıklılığı bir arada inceleyen araştırmalar ise sınırlıdır (Ceary ve ark., 2019).

Psikolojik dayanıklılığı güçlendirme amacıyla geliştirilen müdahale programında otumlardan birinde değer odaklı yaşama yer verildiği görülmüş olup oturumların ardından bireylerin psikolojik dayanıklılık, işlevsellik ve iyi oluş düzeylerinin güçlendiği tespit edilmiştir (Burton ve ark., 2010; Fondacaro ve ark., 2021: 116; Pakenham ve ark., 2018; Ryan ve ark., 2019). Bununla birlikte değer odaklı eylemler kişinin yaşadığı anlık mutluluğunu desteklemektedir. Uzun vadeli mutluluk ise değer odaklı bir yaşam sürme ile ilişkilidir. Bu mutluluk anları, kişinin psikolojik dayanıklılığını güçlendirerek değer odaklı eylemlere daha çok teşvik edecektir (Williams ve ark., 2015: 137).

Murrell ve arkadaşları tarafından 2017 yılında yas sürecinde olan bireylerle yapılan bir araştırmada değerleri doğrultusunda bir yaşam sürebilen bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının daha güçlü olduğu tespit edilmiştir. Yani zorluklar karşısında değerleri ile daha tutarlı bir şekilde yaşam süren öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin değerleriyle daha uzak ilişkili yaşam sürenlere göre daha güçlü olduğu görülmüştür. Kronik hastalar ile yapılan bir araştırmada ise değer odaklı yaşam ile psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Klosterman, 2017: 15).

Psikolojik dayanıklılık ve değer odaklı yaşamı bir arada inceleyen bir araştırmada bu iki kavramın birbiri ile ilişkili olduğu ve stresli yaşam olayları ile psikolojik dayanıklılık arasındaki olumsuz ilişkide değer odaklı yaşamın aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Özellikle değer odaklı yaşam ile psikolojik dayanıklılık arasında güçlü bir ilişki olduğu vurgulanmıştır. Araştırmanın vardığı nokta, kişinin değerlerini bilmesi ve bu doğrultuda bir yaşam sürmeye çalışması süreç içerisinde psikolojik dayanıklılığını güçlendirebilmesine yardımcı olacak olmasıdır. Kişinin sahip olduğu değerlerini bilmesi önemli olsa da bu değerleri hayata geçirmesi psikolojik dayanıklılık açısından çok daha kritiktir (Ceary ve ark., 2019). Değer odaklı yaşam ve travma sonrası büyümenin birbiri ile örtüştüğünü ileri süren araştırma sonuçları ise, değer odaklı yaşamın iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık ile anlamlı ve önemli bir şekilde olumlu yönde; travma semptomları ve sıkıntı ile önemli derecede olumsuz yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Baseotto ve ark., 2022: 97).

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Deseni: Karma Yöntemler Araştırması

Karma yöntemler araştırması, nicel ve nitel araştırma yöntemlerini bir arada barındıran ve günümüzde giderek popüler hale gelen yaklaşımlardan biridir. Karma yöntemler araştırması sadece iki farklı yöntemin (nicel ve nitel) bir arada kullanılması anlamına gelmemektedir. Karma yöntemler araştırması metod düzeyinde, araştırma probleminin daha kapsamlı bir şekilde anlaşılabilmesi için nicel ve nitel yöntemleri tek bir çalışmada bir arada kullanarak elde edilen sonuçların anlamlı bir şekilde birleştirilmesi (entegrasyonu) olarak ifade edilmektedir (Creswell ve Plano-Clark, 2007: 5).

Terminolojik açıdan bakıldığında, karma yöntemler araştırması yerine birçok farklı isimlendirmenin kullanıldığı görülmüştür. Bu yaklaşım için, *nicel ve nitel yöntemler*, *birleştirilmiş yöntemler*, *birleşik araştırma*, *çoklu yöntemler*, *karma metodoloji*, *karma araştırma* gibi ifadeler kullanılmaktadır. Ancak son yıllardaki yazılara bakıldığında kavramsal olarak *karma yöntemler araştırması* teriminin kullanıldığı görülmektedir (Creswell, 2015:1; Creswell ve Creswell, 2018: 297). Ayrıca Toraman'ın (2021) karma yöntemler araştırması ile ilgili derleme çalışmasında “*Mixed Method Research*” kavramının Türkçe literatürde “*Karma Yöntemler Araştırması*” olarak kullanılması gerektiği ifade edilmiştir. Yine aynı makalede, çalışmasında karma yöntemler araştırması deseni kullanacak olan araştırmacılara dikkat etmesi gereken 14 kriterden bahsetmiştir (ss. 8-10). Bu tez kapsamında da bahsi geçen kriterler göz önünde bulundurulmuştur.

Karma yöntemler araştırması 1980'lerin ortalarından itibaren başlamıştır. Ancak şunu biliyoruz ki kökleri çok daha eskilere dayanmaktadır. 1959 yılında Campbell ve Fiske tek bir çalışmada birden fazla yöntem kullanarak karma yöntemler araştırmasının temellerini atmışlardır. Burada kullandıkları yöntemler sadece nicel olsa da yaptıkları çalışmalar diğer araştırmacıların çalışmalarında birden fazla yöntem kullanmalarını teşvik etmiştir. 1990'ların başlarında ise, nicel ve nitel veriler daha sistemli bir şekilde birleştirilmeye ve harmanlanmaya başlanmıştır. Bu süreç ile birlikte günümüze kadar karma yöntemler araştırmalarında farklı tasarımlar ortaya çıkmıştır (Creswell ve Creswell, 2018: 51).

Bahsi geçen farklı tasarımlar incelendiğinde, karma yöntemler araştırması desenlerini farklı sınıflandıran birçok araştırmacı olduğu görülmüştür. Bu farklı sınıflandırmaların temelinde araştırmacıların odaklandıkları meseleler yatmaktadır. Karma yöntemler araştırmasının amacına,

öncelik sırasına, veri setlerindeki önem vurgusuna ve etkileşim düzeylerine göre sınıflama yapmışlardır (Creswell ve Plano-Clark, 2018: 53).

Günümüzde kullanılan en sık kullanılan Creswell ve Plano-Clark'ın (2011: 69-70) modeline göre karma yöntemler araştırmasının altı farklı türü olduğu belirtilmiştir. Bunlar;

- Eş Zamanlı Desen
- Açıklayıcı Sıralı Desen
- Keşfedici Sıralı Desen
- Gömülü Desen
- Dönüşümsel Desen
- Çok Aşamalı Desen

Bu desen türlerinden hangisinin kullanılacağına karar vermek için aşağıdaki dört soruya yanıt vermek gerekecektir. Verilen yanıtlar karma yöntemler araştırmasında kullanılacak deseni tespit etmeyi kolaylaştırmaktadır (Creswell, 2014: 569-70; Creswell, 2020: 704):

- *Belirlenen öncelik*: İki farklı kolda toplanan verilerden hangisine daha çok vurgu yapılmakta ve dikkat edilmektedir? (Nicel, nitel, yahut her iki yönteme de eşit ağırlık verme)

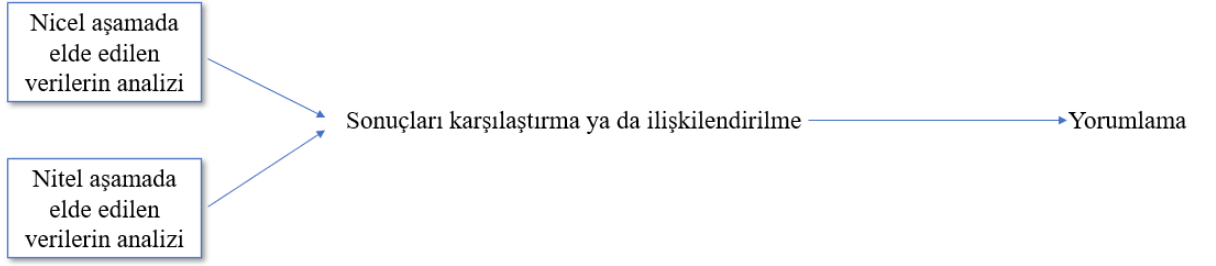
- *Belirlenen sıra*: Veri toplama sürecinde hangi veri seti sıra bakımından daha önce toplanacaktır? (Nicel ya da nitel öncelik, yahut her iki veri setini de eş zamanlı toplama)

- *Analiz süreci*: Araştırmacı verileri nasıl analiz edecektir? (Verilerin birleştirilerek tek bir analiz sürecine dahil edilmesi yahut birbirinden bağımsız şekilde ayrı ayrı analize tabii tutulması)

- *Harmanlama süreci*: Veriler hangi aşamada harmanlanacaktır? (Veri toplama, desen, verileri çözümleme yahut verilerin yorumlanması aşamasında)

Bu dört soruya verilecek olan yanıtlar araştırmacının karma yöntemler araştırmasında hangi deseni kullanacağını belirlemesine yardımcı olacaktır. Aşağıdaki şekilde bu sorulara yanıt verilerek geliştirilen ve Creswell ve Plano-Clark'ın (2018) bahsi geçen altı farklı deseni revize ettiği son sınıflandırma sistemine yer verilmiştir. Eş zamanlı ve sıralı olarak ifade edilen bu desenler aşağıdaki şekilde özetlenmiştir.

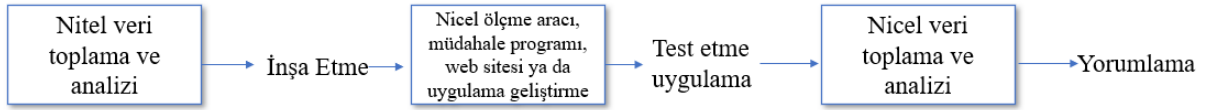
Eş Zamanlı Desen



Açıklayıcı Sıralı Desen (Nicel Nitel Sıralı Desen)



Keşfedici Sıralı Desen (Nitel Nicel Sıralı Desen)



Şekil 2. Karma Yöntemler Araştırması Desenleri

Kaynak: (Creswell ve Plano-Clark, 2018: 65)

3.1.1. Karma yöntemler araştırması seçiminin gerekçeleri

Tezin başında, zor zamanlardan geçen bireylerin ruh sağlığını koruyabilmesinde değerleri ile yakın ilişkili bir yaşam sürmelerinin nasıl bir rol oynayacağına dair bir araştırma sorusu ile yola çıkılmıştır. Değerleri ile yakın teması olan insanlar zorluklar karşısında ruhsal açıdan daha sağlıklı kalabiliyorlar ise, burada hangi değerler rol oynamaktaydı? Kişilerin değerlerini ölçekler ile tespit etmenin hem sağlıklı sonuçlar veremeyeceği hem de detaylı bir bilgi sunmayacağı düşünülerek nicel yöntem dışında farklı bir yöntem gereksinim duyuldu. Bu sebeple zor zamanlarda bireylere güç veren değerleri keşfetmek için bireyler ile birebir görüşme yapmaya ihtiyaç doğdu.

Değerlerin, zor zamanlarda kişiyi ayağa kaldıran bir kaynak olduğu ve kültürden kültüre farklılık gösterebileceği yapılan çalışmalar tarafından bilinmektedir (Gentili ve ark., 2019; Gunnestad, 2006). Zorluklardan geçerken kişinin destek aldığı değerlerin toplumdan topluma değişebileceği göz önünde bulundurulduğunda, halihazırda var olan değer teorileri yerine Türk kültürüne ait kişiye güç veren değerleri keşfetmek için gömülü teori deseni benimsenmiştir. Gömülü teori ile, kültüre ait temel süreçlerin ve altında yatan mekanizmalar açıklanabilmektedir (Charmaz, 2006). Bu sayede bu araştırma ile bireylerin değerlerinin kültüre has kodların neler

olduğunu tespit etmek mümkün hale gelmiştir. Tüm bu süreçler araştırmaya başlamadan evvel planlanarak netleştirilmiştir.

Bu çalışma;

- Araştırma problemine daha bütünlüklü bir yanıt verebilme (*tamamlayıcılık*),
- Nicel verilerden elde edilen sonuçların nitel bir çalışmaya yönlendirmesi,
- Nicel aşamada katılımcılardan toplanan verilerin aynı gruptaki bireylerin deneyimlerini

nitel veri toplayarak keşfetme isteği,

- Araştırılmak istenen konuya dair kültürel açıdan yeni bir bakış açısı elde etme isteği,

- Araştırmanın geçerlik ve güvenilirliğini güçlendirmesi (*geliştirme*) gibi sebeplerden ötürü

karma yöntemler araştırması üzerine yapılandırılmıştır (Bryman, 2006; Greene, Carcelli ve Graham, 1989).

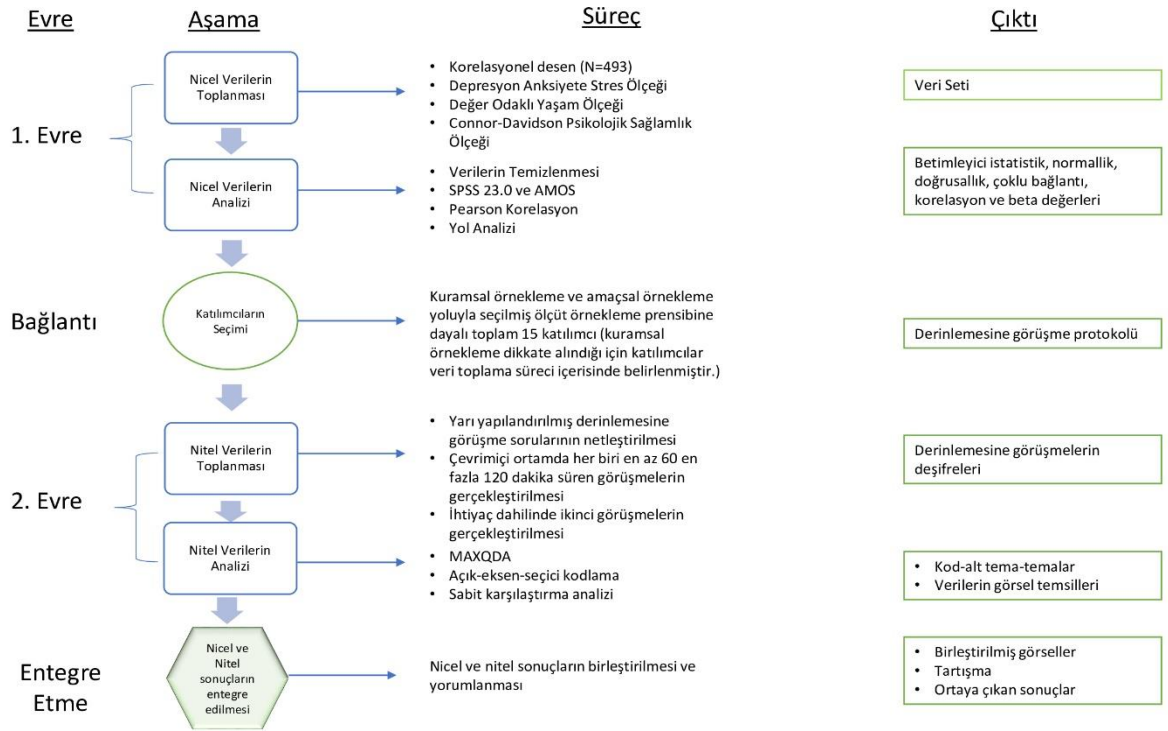
3.1.2. Karma yöntemler araştırması dizaynı

Bu tez kapsamında, araştırma sorularına daha bütünlüklü bir yanıt verebilmek adına, tek bir çalışma içinde hem nicel hem de nitel verilerden elde edilen sonuçların bütünlleştirilmesini sağlayan karma yöntemler araştırmasından yararlanılmıştır (Creswell, 2014: 565). Her iki veri türünün kullanılmasının mantığı ne nicel ne de nitel yöntemlerin tek başına bireylerin zor zamanlarda nasıl güçlü kaldığını ve bu zor zamanlarında hangi değerlerin rol oynadığını keşfetmek için yeterli olmamasıdır. Bu iki yöntem birlikte kullanıldığında, nicel ve nitel aşamada elde edilen veriler birbirini tamamlamakta ve araştırma probleminin daha eksiksiz bir resmini sunmaktadır (Greene ve ark., 1989).

Bu çalışmada, karma yöntemler araştırması desenlerinden olan ve iki farklı aşamadan oluşan açıklayıcı sıralı desen kullanılmıştır (Creswell ve Plano-Clark, 2018). Bu tasarımda önce nicel veriler toplanıp analiz edilmektedir. Daha sonra nicel aşamadaki verileri detaylandırmaya ve açıklamaya yardımcı olması için nitel veriler toplanmaktadır. Nicel veriler, psikolojik dayanıklılığın değer odaklı yaşam üzerinden ruh sağlığına dolaylı ve doğrudan etkisini belirlemeye yardımcı olmuştur. İkinci aşama olan nitel bölümde ise, psikolojik dayanıklılığı düşük ve yüksek olan bireylerden katılımcılar belirlenmiştir. İlk aşamada psikolojik dayanıklılığın ruh sağlığı ile arasındaki ilişkide değer odaklı yaşamın aracılık rolünün tespiti ile, bu değerlerin neler olduğunu keşfetmek için gömülü teori yaklaşımı kullanılmıştır. Böylece nicel aşamada elde edilen sonuçlar, araştırma probleminin genel bir resmini sunarken nitel sonuçlar, zor zamanlarda katılımcılara güç

veren değer ve kaynakların neler olduğunu derinlemesine keşfederek bu istatistiksel sonuçları açıklamaya ve detaylandırmaya yardımcı olmuştur.

Nicel aşamada elde edilen sonuçları nitel aşamada keşfetmek ve derinlemesine açıklamak, daha kapsamlı veri toplamayı içeren ve kültüre özgü değer örüntüleri teorisi geliştirmek gibi sebeplerden ötürü çalışmada öncelik/vurgu nitel yaklaşıma verilmiştir (Creswell, Plano-Clark, Gutmann ve Hanson, 2003: 178). Nitel aşamada derinlemesine görüşmeler için 15 katılımcı seçilmiştir. Nicel verilerin sonuçlarına dayalı olarak ve araştırma soruları doğrultusunda derinlemesine görüşme protokolü geliştirilmiştir. Son olarak nicel ve nitel aşamalar birbirine bağlanmıştır (bknz. Şekil 3). Nicel ve nitel aşamaların sonuçları, birleştirilmiş görseller aracılığıyla ve tüm çalışmanın sonuçlarının tartışılması sırasında bütünleştirilmiştir (bknz. Tablo 14).



Şekil 3. Açıklayıcı Sıralı Desen Karma Yöntemler Araştırması Tasarımı için Araştırma Sürecinin Gösterimi. Clark (2016) ve Ivankova ve Stick'ten (2007) uyarlanmıştır.

3.1.3. Felsefik varsayımlar

Bu çalışma, iki veya daha fazla farklı bakış açısını birlikte kullanmayı savunan Diyalektik çoğulculuk dünya görüşü tarafından şekillendirilmiştir. Bu bakış açısı, farklı iki felsefeyi birleştirerek yeni bilgilerin ortaya çıkmasını sağlamaktadır (Shannon-Baker, 2016: 328). Greene ve

Hall'a (2010: 124) göre diyalektik bakış açısı, araştırma süreci boyunca birbiriyle "*saygılı diyalog*" içinde olan iki veya daha fazla paradigmayı bir araya getirmektedir. Buradaki vurgu her iki bakış açısına katılmaktan ziyade, ortaya çıkan yeni anlayışlara odaklanmasıdır. İnsanlarla ilgili olguların karmaşık bir yapıda olduğu ve çoklu paradigmaların bu zengin etkileşimlerin ve davranışların anlaşılmasını en iyi şekilde geliştirdiğine olan inanç, bu dünya görüşünü benimsemekte merkezi bir rol oynamaktadır (Clark, 2016: 8). Creswell ve Plano-Clark (2018), karma yöntemler araştırmasında iki farklı bakış açısını bir arada kullanarak elde edilen sonuçları birleştirme noktasında diyalektik çoğulculuk paradigmasını önermektedir.

Johnson (2017), diyalektik çoğulculuğun temel özelliklerini;

- Farklı teorileri, disiplinleri ve paydaşların bakış açılarını dinlemek ve anlamak,

- Bir bütün oluşturmak için çeşitli bakış açılarını birleştirmek,

- Çoklu bakış açılarının bir araya gelmesinden veya farklılaşmasından ortaya çıkan araştırma bulgularını yayarak ve kullanarak daha geniş bir etki oluşturmak olarak ifade etmiştir.

Diyalektik çoğulculuk bu tezi desteklemek için en iyi dünya görüşü olarak belirlenmiştir. Çünkü, teorik bakış açılarının karıştırılarak elde edilen sonuçların gücüne önem verilmektedir. Aynı zamanda araştırma sürecinin bazı bilgi biçimlerinin daha öznel, bazılarının ise daha nesnel olarak konumlandırıldığı bir süreklilik üzerinde gerçekleştiği benimsenmektedir (Niglas, 2010). Bu çalışmada nicel veri toplama-analiz süreci nitel veri toplama-analizi ile devam ettiği için, farklı bakış açılarını bir araya getirmeyi mümkün kılmıştır.

Nicel aşama sayısal verilerin toplanması, ölçümü ve istatistiksel sonuçların yorumlanması noktasında postpozitivist dünya görüşü tarafından çerçevelenmiştir. Postpozitivizmle ilişkilendirilen felsefe, tahmine veya neden-sonuç ilişkisine yol açan bir duruş sergilemeyi (Ponterotto, 2005) ve kesin bir gerçeklik olmasa da daha kusurlu nesnel bir gerçeklik kavramını içermektedir (Hatch, 2002). Genel olarak postpozitivistler, teorinin olası yanlışlamaya tabi olması gerektiği (Popper, 1968) ve bu bağlamın bilimsel keşifte önemli olduğu konusunda hemfikirdir (Kuhn, 1996). Postpozitivizm, günümüzde insanlar ile ilgili yapılan çalışmalarda nicel araştırma için en yaygın kullanılan paradigmadır (Teddlie ve Tashakkori, 2009). Bu çalışmada pozitivist bir kavram olan nicel aşamada ölçüm ve veri analizi kullanılmıştır ancak manipülasyon kullanılmamıştır. Nicel aşamada nesnellik aranmakla birlikte, gerçekliğin tam olarak elde edilemeyeceği ve ölçülmek istenen unsurların yaklaşık bir değerinin yakalanacağı kabul edilmiştir (Hatch, 2002).

Nitel aşamada nesnel bir gerçeğin olmadığını, bunun yerine bireylerin kendi sosyal olarak inşa edilmiş anlamlarını ortaya koyduğunu savunan yapısalcı dünya görüşü benimsenmiştir.

Yapılandırmacı görüş, “*tüm bilginin deneyimle başladığını*” kabul etmektedir. Yapılandırmacılık felsefesi, öznel olan çoklu gerçeklere odaklanmaktadır. Bilgi, katılımcılarla birlikte oluşturularak bireyin sosyal bağlamlarından etkilenmektedir (Ponterotto, 2005; Teddlie ve Tashakkori, 2009). Yapılandırmacı görüş, tipik olarak nitel araştırmalarda kullanılmaktadır. Nitel araştırmadan elde edilen sonuçlar, karmaşık gerçekler hakkındaki anlayışı tanımlamaya ve derinleştirmeye yönelik girişimlerin küçük parçaları olarak kabul edilmektedir (Maxwell, 2013). Karmaşık ve soyut bir şekilde tanımlanmış bir yapı anlaşılmasına çalışıldığı ve yapının kişiye özgü anlamı ile ilgilenildiği için, yapılandırmacılık nitel aşama için uygun bir paradigma olarak benimsenmiştir.

Diyalektik çoğulculuk yaklaşımı, nicel ve nitel verilerin entegrasyonu için bir temel oluşturmuştur. Diyalektik çoğulculuk, bazı bilgi biçimlerinin en iyi öznel, diğerlerinin ise daha nesnel olarak görüldüğünü kabul etmektedir. Böylece bu çalışmada nicel ve nitel verilerin bütünleştirilmesinin temelini oluşturmaktadır (Niglas, 2010).

Nicel ve nitel aşamalar arasında, nicel veriler nitel aşamadaki katılımcıları öznel olarak belirleyebilmek için nesnel olarak analiz edilmiştir. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri düşük-yüksek ve değer odaklı yaşamı orta ve yüksek olan bireyleri öznel olarak belirleyebilmek için katılımcılar nesnel olarak belirlenmiştir. Aynı zamanda katılımcılar, gömülü teorinin getirdiği kuramsal örnekleme hassasiyetine uygun olarak öznel bir şekilde belirlenmiştir.

Nicel aşamada postpozitivist varsayımlar öncelikli olduğundan, bu veriler daha nesnel bir şekilde analiz edilmiştir. Nitel aşama yapılandırmacı varsayımlar kullanılarak tasarlanmış ve bilgilerin, katılımcıların yaşanmış deneyimlerinden ortaya çıktığı göz önünde bulundurularak analiz edilmiştir. Meta çıkarımlar oluştururken nicel sonuçların nitel bulgular ile nasıl açıklandığını ve detaylandırıldığı araştırılmıştır.

Ek olarak, son yıllarda yapılan ve adına “*karma yöntem gömülü teori*” (*Mixed Methods Grounded Theory-MMGT*) adı verilen karma yöntemler araştırması ve gömülü teorinin bir arada yer aldığı çalışmalarda felsefik görüş açısından, pragmatizm ve diyalektik çoğulculuk bakış açılarının dengeli bir şekilde yer aldığı görülmektedir (Howell Smith ve ark., 2020; Shim ve ark., 2021).

3.1.4. Açıklayıcı sıralı desen

İki aşamalı model olarak da isimlendirilen bu desenin genel amacı, nitel verilerin nicel sonuçları daha ayrıntılı olarak açıklamaya ve zenginleştirmeye yardımcı olmasını sağlamaktır (Creswell ve Creswell, 2018: 304). Açıklayıcı sıralı desen türünde iki aşama olmak üzere sıralı bir

şekilde veriler toplanır. İlk aşamada nicel veriler toplandıktan sonra nicel sonuçların daha da açıklanabilmesi ve anlaşılabilmesi açısından ikinci aşamada nitel veriler toplanır.

Önceki başlıkta belirtilen dört soruya verilen yanıtların (bknz. 3.1) karma yöntemler araştırmasında kullanılacak deseni belirlediği göz önünde bulundurulduğunda, bahsi geçen dört soruya yanıt vermek gerekirse;

- *Öncelik açısından*, bu desen türünde belirlenen öncelik nitel yöntemdir. Nitel aşamadaki vurgu nicel yönteme kıyasla daha güçlüdür.

- *Veri seti sırası bakımından* öncelik nicel verilerin toplanmasıdır. İkincil olarak nitel aşamadaki veriler toplanır.

- *Analiz sürecinde*, nicel ve nitel veri tabanları ayrı ayrı analiz edilir. Ardından araştırmacı, nicel sonuçları nitel bulgulara entegre ederek iki veri setini birleştirir.

- *Harmanlama sürecinde*, araştırmacı çalışmanın takip sonuçlarını yorumlar. Bu yorum, önce birinci aşamadaki nicel sonuçların ardından ikinci aşamadaki nitel sonuçların rapor edilmesi şeklini takip eder. Ancak bu desenin esas amacı nitel verilerin nicel sonuçlara daha fazla derinlik kazandırmasına yardımcı olması olduğu için, nitel sonuçların nicel sonuçları genişletmeye veya açıklamaya nasıl yardımcı olduğunu belirten bir yorum yapılması oldukça önemlidir.

3.1.5. Açıklayıcı sıralı desen için örnekleme dizaynı

Bu araştırmanın örnekleme 18-64 yaş arası yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Karma yöntemler araştırmacılarının örnekleme tasarımlarını belirlemelerine yardımcı olmak için yararlı bir çerçeve sağlanmıştır. Bu çerçeve, iki boyutlu bir karma yöntemler araştırması örnekleme modelini içermektedir. Bu modelde, karma yöntemler araştırması örnekleme tasarımları (1) *zaman oryantasyonu* ve (2) *ilişki* kavramları çerçevesinde ele alınarak bir çerçeve çizilmeye çalışılmıştır.

Zaman oryantasyonu, nitel ve nicel aşamaların ardışık yahut eş zamanlı gerçekleşme durumunu ifade etmektedir. Ardışık örnekleme tasarımında, ilk aşamayı detaylandırmak için ikinci aşamada nicel/nitel yöntem yürütülmektedir. Her iki örneklemeden elde edilen veriler veri yorumlama aşamasında bütünleştirilir ve yorumlanır.

İlişki kavramı ise, karma yöntemler araştırmasında kullanılan yöntemler arasındaki bağın nasıl kurulduğunu belirlemektedir. Nitel ve nicel aşamada örneklemlerin ilişkisi aynı (identical), paralel (parallel), gömülü (nested) ve çok düzeyli (multilevel) olabilir. Gömülü ilişki, araştırmanın bir bileşeni için seçilen bireylerin, çalışmanın diğer aşaması için seçilen katılımcıların bir alt

kümesini temsil ettiği anlamına gelir (Collins ve ark., 2007: 276-77; Onwuegbuzie ve Collins, 2007: 292).

Bahsedilen bu iki boyut dikkate alındığında bu araştırmada “ardışık-gömülü örnekleme” dizaynı model alınmıştır (bkz. Tablo 5.)

Tablo 5. Açıklayıcı Sıralı Desen için Örnekleme Dizaynı

Zaman Oryantasyonu	İlişki
nicel \Rightarrow NİTEL	Gömülü

Kaynak: (Collins ve ark., 2007: 276)

Araştırmada katılımcıların çalışmaya nasıl dahil edildiği ile ilgili Collins ve arkadaşları (2007: 272) karma yöntemler araştırması modeli için bazı önerilerde bulunmuşlardır. Bu araştırmacılar, karma yöntemler araştırmasında kullanılacak 24 farklı örneklem şemasından bahsetmişlerdir. Bu şemadan hareketle araştırmanın nicel aşamasında “*basit tesadüfi örneklem*” (simple random sample), nitel aşamasında ise amaçsal örnekleme türlerinden “*ölçüt örnekleme*” ve “*kuramsal örnekleme*” yöntemleri kullanılmıştır.

Araştırmada örneklem sayısının belirlenmesi ile ilgili nicel aşamada Yapısal eşitlik modelinde kullanılan örneklem sayısı dikkate alınmıştır (Comrey ve Lee, 1992; Kline, 2016: 16) . Nitel aşamada ise Creswell (2007, 2014) tarafından belirtilen öneriler göz önünde bulundurulmaya çalışılmıştır. Her iki farklı kolda yürütülen araştırmada, örneklem büyüklüğü ve şemasının nasıl belirlendiği daha detaylı bir biçimde nicel ve nitel aşamalarda bahsedilmiştir.

3.2. Nicel Aşama

Bu araştırmanın nicel bölümünde psikolojik dayanıklılık ve ruh sağlığı arasındaki ilişkide değer odaklı yaşamın aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır. Psikolojik dayanıklılığı güçlü olan bireylerin ruhsal açıdan daha sağlıklı oldukları ve bu ilişkide kişilerin sahip olduğu değerler ile yakın ilişkili bir yaşam sürmesinin aracı bir rolü olduğunu ortaya koymak amacıyla korelasyonel desen kullanılmıştır. Korelasyonel araştırmalar, iki veya daha fazla değişkenin birlikte değişimini inceleyen araştırmalardır (Büyüköztürk ve ark., 2017).

3.2.1. Evren ve örneklem

Araştırmanın evrenini Gaziantep ve İstanbul'da ikamet eden 18-64 yaş arası yetişkin bireyler oluşturmaktadır. İstanbul'un kozmopolit bir şehir olması, katılımcıların çeşitliliğini artıracığı için seçilmiştir. Araştırmacının Gaziantep'te ikamet ediyor olması sebebiyle ise, katılımcılara erişim açısından tercih edilmiştir. Bu sebeple her iki ilden veri toplanması uygun görülmüştür.

Başlangıçta 503 kişiden veri toplanmıştır. Ancak veriler incelenirken dokuz kişinin iki defa ölçeklere yanıt verdiği görülmüştür. Veri tekrarı olması sebebiyle dokuz kişi örneklem grubundan çıkarılmıştır. Aynı zamanda verilerde uç değer incelemesi yapılmış olup tek yönlü ve çok yönlü olmak üzere iki türlü de değerlendirilmiştir. Tek yönlü uç değer olarak bir katılımcı örneklemden çıkarılmıştır. Bu katılımcının Z puanının -3 ve +3 aralığının dışında olması ve ölçeklere verdiği yanıtların bir örüntü oluşturması sebebiyle verilerden silinmiştir. Çok yönlü uç değer açısından ise, Mahalonobis uzaklığı hesaplanmış olup herhangi bir uç değer tespit edilmemiştir ($p < 0.001$ düzeyinde ki kare değeri hesaplanmıştır). Tüm bu süreçlerin sonunda örneklem, uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiş 341 kadın (% 69.2) 152 erkek (% 30.8) olmak üzere toplam 493 bireyden oluşmaktadır. Örneklem büyüklüğü hesaplanırken Kline (2016) ve Tabachnick ve Fidell'in (2007) Yapısal Eşitlik Modellemelerinde belirttikleri örneklem sayısı dikkate alınmıştır.

Kline (2016), örneklem sayısı için " $N:q$ " kuralından bahsetmiştir. Buradaki N , örneklem sayısını ifade ederken q ise istatistiksel tahminler gerektiren model parametrelerinin sayısıdır. Önerilen örneklem büyüklüğü ise 20:1 ($N:q$) olacak şekilde hesaplanmaktadır. Örneğin tahmin gerektiren parametre sayısı 10 ise, araştırmadaki örneklem büyüklüğü en az ($20q$) 200 olarak belirlenmektedir. Bu formülden hareketle bu araştırmada, bağımlı değişkende 21 parametre bulunduğundan 420 örneklem sayısı yeterli olarak bulunmuştur.

Comrey ve Lee (1992) örneklem sayısına göre modelin uyum gösterme oranına dair bazı önerilerde bulunmuşlardır. Bu önerilere bakıldığında;

- 50 —çok zayıf;
- 100 — fakir;
- 200 — adil;
- 300—iyi;
- 500 — çok iyi;
- 1000 veya daha fazla —mükemmel

Bu aralıklar göz önünde bulundurulduğunda 500 örneklem sayısının çok iyi uyum gösterdiği görülmektedir.

3.2.2. Veri toplama araçları

Bu araştırmanın nicel aşamasında araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” dışında üç ölçek kullanılmıştır. Katılımcıların ruh sağlığı düzeyini ölçmek amacıyla “Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği”, değer odaklı yaşam sürme durumlarını ölçmek için “Değer Odaklı Yaşam Ölçeği” ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini ölçmek amacıyla “Connor-Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği Kısa Formu” kullanılmıştır.

3.2.2.1 Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda katılımcılardan yaş, cinsiyet, yaşanan il ve psikolojik zorluk yaşama durumlarına dair bilgiler alınmıştır.

3.2.2.2 Depresyon anksiyete stres ölçeği (DASÖ-21)

DASÖ, son bir hafta boyunca depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinin varlığını ve şiddetini değerlendirmek için Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen 21 maddelik bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçeğin, Sarıçam (2018), Yılmaz ve arkadaşları (2017) ve Yıldırım ve arkadaşları (2018) tarafından yapılmış üç farklı Türkçe uyarlama çalışmasının olduğu görülmüştür. Bu çalışmada Yıldırım ve arkadaşlarının (2018) uyarladığı ölçek kullanılmıştır. 21 maddeden oluşan DASÖ-21 ölçeği, üç alt boyuttan (depresyon, anksiyete ve stres) ve dörtlü likert tipi puanlama sisteminden (0: Hiçbir zaman ve 3: Her zaman) oluşmaktadır. Alt boyutlardan alınan yüksek puanlar, ilgili alt boyut için kişinin duygularının yoğun olduğu anlamına gelmektedir. Depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0.89, 0.87 ve 0.90 ve test tekrar test katsayıları sırasıyla 0.93, 0.83 ve 0.82'dir. Bu çalışma için toplam puan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları 0.93 olarak hesaplanmıştır.

3.2.2.3 Değer odaklı yaşam ölçeği

Değer Odaklı Yaşam Ölçeği, Wilson ve Groom tarafından 2002 yılında geliştirilmiştir (Wilson ve Murrell, 2004). Ölçek Çekici ve arkadaşları (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Sistemli bir biçimde kişinin değer alanlarını belirlemek (önem) ve bu değer alanlarıyla ne kadar uyumlu bir şekilde yaşadığını ölçmek (tutarlılık) amacıyla iki aşamadan oluşmaktadır. İlk bölümde, katılımcılar 10 değer alanını kendileri için önem derecesine göre; ikinci bölümde ise son bir haftayı düşünerek önemli gördükleri değer alanlarına hizmet eden davranış gösterip göstermediğini 1-10 arasında olmak üzere puanlamaktadır (Wilson ve Murrell, 2004). İlk aşamadaki puanlama kişilerin değer alanlarını tanımlamaya yardımcı olurken, ikinci aşamadan alınan düşük puanlama kişilerin değerlerinden uzak bir yaşam sürdüğünü göstermektedir. Önem ve tutarlılık boyutlarında her değer alanı için verilen cevaplar çarpılıp ortalaması alınarak toplam puan hesaplanmaktadır. Toplam puanın yüksek olması kişilerin değerleri doğrultusunda bir yaşam sürdüğüne işaret etmektedir. Ölçeğin tüm ölçek için Cronbach alfa değeri 0.90 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada tüm ölçek için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise 0.875 olarak bulunmuştur.

3.2.2.4 Connor-Davidson psikolojik sağlamlık ölçeği kısa formu

Campbell-Sills ve Stein (2007) ve Connor ve Davidson (2003) tarafından geliştirilen 25 maddelik psikolojik sağlamlık ölçeğini üniversite öğrencileri üzerinde faktör analizi uygulayarak 10 maddelik kısa forma çevirmiştir. 10 maddeye indirilerek kısa form haline getirilen bu ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması ise, Kaya ve Odacı (2021) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışmaları 1211 üniversite öğrencisi ile yürütülmüş olup Türkçe'ye çevrilmiş formunun iç tutarlılık katsayısı 0.81 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin yapısına bakıldığında tek faktörlü olduğu ve 10 maddeden oluştuğu görülmüştür. "0" hiç doğru değil, "4" neredeyse her zaman doğru olmak üzere derecelendirilmiş olup 5'li likert tipli bir ölçektir. Ölçekten alınan toplam puan 0-40 arasındadır. Ölçekten alınan puanların yüksek olması psikolojik dayanıklılığın güçlü olduğunu göstermektedir. Bu araştırmada Cronbach alfa güvenirlik düzeyi ise 0.849 olarak bulunmuştur.

3.2.3. Verilerin toplanması

Veriler, belirlenen örneklem grubundan 2021 Şubat-Aralık aylarında 493 yetişkin bireyden toplanmıştır. Çalışmayı gerçekleştirebilmek için öncelikle Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nden E-97105791-050.01.01-4040 numaralı etik onay izni alınmıştır. Veriler çevrim içi ortamda toplanmış olup katılımcıların ölçekleri doldurması 10-15 dakika sürmüştür. Çalışmanın başında katılımcılara çalışmaya dahil olmanın gönüllülük esası olduğu vurgulanmıştır. Ayrıca istedikleri zaman çalışmadan ayrılacakları bilgisi verilmiş olup tüm bilgilerinin gizli tutulacağına dair açıklamalara yer verilmiştir. Bununla birlikte araştırmanın ikinci (nitel) aşamasında gönüllü olan katılımcılar ile çevrimiçi ortamda bir defaya mahsus görüşme yapılacağı bilgisi verilmiş olup derinlemesine görüşmeye katılmak isteyen katılımcıların iletişim bilgileri alınmıştır.

3.2.4. Verilerin analizi

Araştırmada veriler toplandıktan sonra Kişisel Bilgi Formu, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, Değer Odaklı Yaşam Ölçeği ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği Kısa Formu'na verilen cevapların toplam puanları hesaplanmıştır. 493 yetişkinden elde edilen toplam puanlar SPSS 23.0 ve AMOS programlarında analiz edilmiştir.

Analizlere başlamadan evvel grubun genel resmini çizmek adına katılımcıların kişisel bilgi formuna verdikleri yanıtların yüzde ve frekans değerlerine yer verilmiştir. Araştırmada yer verilen ölçme araçlarına ait ortalama, standart sapma ve cronbach alfa değerleri hesaplanmıştır. Sonrasında araştırma sorusu kapsamında istatistiksel analizler yapılmıştır.

Verilerin normallik düzeylerine bağlı olarak istatistiksel analizler değişeceği için analizlere başlamadan evvel verilerin normallik düzeyleri incelenmiştir. Kim'e (2013) göre örneklem sayısı 300'den fazla ise basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmaktadır. Çarpıklık değeri 2'den büyük, basıklık değeri 7'den büyük ise verilerin normal dağılmadığına karar verilir. Basıklık ve çarpıklık katsayılarının tüm ölçeklerde -1 ve +1 değerleri arasında olduğu görülmüş olup verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir. Psikolojik dayanıklılığın ruh sağlığı ile ilişkisinde değer odaklı yaşamın aracı rolünü incelemek adına Yapısal Eşitlik Modelinden Yol Analizi kullanılmıştır.

Yapısal Eşitlik Modeline başlamadan evvel bazı sayıtlılar ve gerekliliklerin test edilmesi gerekmektedir. Bunlar beş başlık altında toplanmaktadır: Örneklem büyüklüğü, kayıp değerler, normallik, doğrusallık, çoklu bağlantı ve uç değerlerdir (Çokluk ve ark., 2018).

Örneklem büyüklüğü, yapısal eşitlik modelinde kullanılan örneklem büyüklüğü belirleme formüllerine göre hesaplanmış olup evren ve örneklem başlığında detaylı bilgiler verilmiştir.

Verilerde kayıp değer bulunmadığı için herhangi bir işlem yapılmamıştır.

Verilerin normal dağılıp dağılmadığını test etmek için basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmış olup dağılımın normal olduğu görülmüştür.

Değişkenler arası doğrusal bir ilişki olup olmadığını test etmek için ise artık grafik incelenmiştir. Grafiğe göre noktalar $y=0$ doğrusunun etrafında yaklaşık olarak simetrik bir biçimde toplandığı görülmüş olup değişkenler arasında doğrusallık olduğu görülmüştür.

Çoklu bağlantı problemini incelemek adına dört yol kullanılmıştır.

- Değişkenler arası ilişki,
- VIF değeri,
- CI değeri (Condition Index),
- Tolerans değerleri

Değişkenler arası ilişkilerin 0.90 ve üzeri olması çoklu bağlantı problemi olduğunu göstermektedir. Bu araştırmadaki değişkenlerin ilişkileri 0.90 değerinin altında olduğu görülmüştür. VIF değeri varyansın diğer değişken tarafından ne kadarının açıklandığını ortaya koyan bir değerdir ve bu değer yüksek olması çoklu bağlantı problemini ortaya koymaktadır. VIF değerinin 1-5 arasında olması orta düzeyde; 5 ve 10 arasında olması ise yüksek düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir. Yapılan regresyon analizinde VIF değerinin 1.08 olduğu bulunmuş olup çoklu bağlantı probleminin olmadığı söylenebilmektedir. Tolerans değeri her bağımsız değişken için elde edilmektedir ve 0-1 arasında yer almalıdır. Tolerans değerinin küçülmesi çoklu bağlantı problemi olduğunu ifade etmektedir. Toleransın 0.10 değerinden küçük olması çoklu bağlantı problemi olduğuna işaret etmektedir. Bu araştırmada Tolerans değeri 0.924 olarak bulunmuştur ve çoklu bağlantı problemi olmadığı görülmüştür. CI değeri, değişkenlerin birbirine ne derece bağımlı olduğunu göstermektedir. Bu araştırmada değişkenler arası CI değeri 1-10 arasında bulunmuştur. CI değerinin 10-30 arasında olması çoklu bağlantı problemi olduğunu gösterirken, 30'un üzeri güçlü bir çoklu bağlantı problemi olduğunu göstermektedir (Göçer-Şahin ve Buluş, 2022: 23-24). Tüm bunlardan hareketle değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi olmadığı söylenebilir.

Uç değerler, verilerin içerisindeki bir değişkenin değerinin örnekleme yer alan diğer değişkenlerden aşırı yüksek ya da düşük olmasıdır. Bu değerler belirlenerek uç değer temizleme

işlemleri yapılır. Tek yönlü ve çok yönlü olmak üzere iki türde uç değer incelemesi yapılmıştır. Tek yönlü uç değer belirleme yöntemlerinden bir tanesi sürekli değişkenlerde Z puanı hesaplamadır. Z değerinin standart aralığı -3 ve +3 arasında kabul edilmiştir (Stevens, 2012: 17). Bu araştırmada bir katılımcı bu aralığın dışında yer aldığı ve verdiği cevapların örüntü oluşturduğu tespit edildiği için örneklemden çıkarılmıştır. Çok yönlü uç değer Mahalonobis uzaklığı ile hesaplanmış olup herhangi bir uç değer tespit edilmemiştir.

Bu modeli kurabilmek adına değişkenler arası ilişki varsayımının karşılanıp karşılanmadığını incelemek için ise Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. İlişki varsayımının karşılanmasının ardından dolaylı etkinin gücü ve istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen değerlerin anlamlılığı en az 0.05 düzeyinde hesaplanmış olup 0.01 ve 0.001 anlamlılık düzeyleri de ayrıca belirtilmiştir.

Dolaylı etkiyi araştırmak için Bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde üst ve alt güven limitlerinin sıfırı kapsamaması halinde dolaylı etkinin anlamlı olduğuna karar verilmektedir (Hayes, 2013). Bu ilişkide güven aralığı 0,95 ve 1000 (bootstrap) yeniden örnekleme yapılarak güven aralıkları ve bootstrap katsayısı belirlenmiştir. Ayrıca dolaylı ve doğrudan etkinin incelendiği bu araştırmada kurulan model, tam tanımlanmış bir model olduğu için test edilebilir bir model değildir. Bu sebeple uyum indekslerine bakılması uygun değildir (Dolma, 2022).

3.3. Nitel Aşama

Bu araştırmanın önem açısından daha öncelikli tutulan nitel bölümünde gömülü teoriden yararlanılmıştır. Araştırmanın nitel aşamasında, Türkiye’de yaşayan insanların hangi kaynaklara dayalı olarak ayakta kaldığı ve zor zamanlarda hangi değerlere tutundukları açığa çıkarılarak yerel bağlamda bu değerleri keşfetmek hedeflenmektedir. Zor zamanın tanımı araştırmacı tarafından sınırlandırılmamış olup katılımcıların zorluk olarak değerlendirdikleri olaylar zor zaman olarak ele alınmıştır. Halihazırda zor zamanın tanımı kişinin bizzat kendi algıları tarafından belirlenmektedir (Masten, 2014). Bu sebeple öznel olarak algılanan zorluk, zor zaman tanımı için yeterli görülmüştür.

Gömülü teori, araştırılan konunun birçok farklı açıdan incelenmesine ve kapsamlı açıklamalar geliştirilmesine olanak tanımaktadır. Ayrıca, kültüre ait temel süreçlerin ve altında yatan mekanizmaların açıklanmasına zemin hazırlamaktadır (Corbin ve Strauss, 2015: 32). Bu sebeple bu araştırmada gömülü teori tercih edilmiştir. Çalışmanın konu ile ilgili ortaya daha

derinlemesine ve kapsamlı sonuçlar çıkararak alanın zenginleşmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Gömülü teori, verilerden bir teori oluşturmayı amaçlayan nitel bir metodolojidir. Teori, kategorilerin özellikleri ve boyutları açısından detaylandırılmasıyla birlikte gelişmektedir. İyi geliştirilmiş kategorilere ek olarak alt kategoriler arasında birbirleriyle ilişki kurulmakta ve “çekirdek kategori” denilen tüm süreci açıklayan ve kapsayan daha soyut bir kavramla bağlantılar kurulmaktadır. Çekirdek kategori, çalışmanın ana temasını veya özünü birkaç kelimeyle açıklamaktadır. Bir şeyin neden ve nasıl olduğuna dair teorik açıklama oluşturmak için diğer tüm kategori ve kavramların onun etrafında bütünleştirilmesini sağlamaktadır. Gömülü teoriyi diğer nitel yöntemler arasında benzersiz kılan, veri toplama ve analiz etme yaklaşımıdır (Corbin ve Strauss, 2015: 34).

Gömülü teori; verilerin toplanması ve analiz edilmesi sürecinin eş zamanlı olarak yapıldığı, araştırmanın öncesinde hipotezlerin belirli olmadığı, kategorilerin ve kodlamaların süreç içerisinde meydana getirildiği, sürekli karşılaştırmalı analiz yöntemi ile her aşamada karşılaştırmanın yapıldığı, temel amacının evreni temsil için genelleme yapmaktan ziyade teori geliştirmek olduğu, kategorileri detaylandırmak, özelliklerini belirlemek, kategoriler arasındaki ilişkileri tanımlamak ve boşlukları belirlemek için memo yazımının kullanıldığı, teori oluşturmaya yönelik örnekleme dikkat edildiği nitel bir araştırma yöntemidir (Charmaz, 2006: 5-6). Gömülü teori sistematik, gelişen/klasik, yapılandırmacı olmak üzere üç ana deseni barındırmaktadır (Charmaz, 2006; Creswell, 2014; Glaser, 1978; Strauss ve Corbin, 1990).

Gömülü teori, ilk olarak Glaser ve Strauss (1967) tarafından verilere dayalı teori oluşturmak amacıyla geliştirilmiştir. Daha sonra Glaser (1978) ilk yayınlanan kitabı üzerine eklemeler yaptığı bir kitap çıkarmıştır (*klasik desen*). Strauss ve Corbin (1990) ise klasik gömülü teoriden daha farklı bir sistem önermiştir (*sistematik desen*). Glaser (1992) bu kitaba karşı büyük eleştiriler geliştirmiştir. Strauss ve Corbin’in geliştirdiği bu yaklaşımın gömülü teori olamayacağını ve bu sistemi kabul etmediğini ifade etse de halen dünya çapında sıkça kullanılmaktadır. Son olarak Charmaz (2006), yapılandırmacı bir yaklaşım ile araştırmacının anlamı bizzat yapılandığı ileri sürmüştür. Ayrıca hem klasik hem de sistematik desenden faydalanarak yeni bir desen öne sürmüştür (*yapılandırmacı desen*).

Bu çalışmada veri toplama öncesinde konu ile ilgili literatürün incelenmesi, veri toplama sırasında önceden belirlenmiş yarı yapılandırılmış soruların bulunması, araştırmacının veri toplarken aktif ve bütünleştirici bir konumda olması, veri toplama ve analiz etme sürecinde diğer

desenlere kıyasla daha yapılandırılmış olması ve konu ile ilgili büyük resmin sunulması sebebiyle Corbin ve Strauss'un (2015) sistematik gömülü teori deseni benimsenmiştir.

Gömülü teori araştırmasının sistematik deseni yürütülürken temel olarak Corbin ve Strauss'un kaynağı takip edilmiştir. Aynı zamanda Creswell'in (2014) önerdiği sekiz adımdan da faydalanılmıştır. Bu adımlar aşağıdaki tabloda belirtilmiştir (Tablo 6).

Tablo 6. Sistematik Desen Türünde Yürütülen Araştırmalarda Takip Edilecek Adımlar

Takip Edilecek Adımlar	Açıklama
1. Araştırma problemine cevap verebilecek en iyi desenin gömülü teori olup olmadığına karar verme	Araştırmacının bir teori geliştirme, var olan bir teoriye yenilikler katma, sürece dair açıklama yapma veya insanların ilişkileri ve davranışları ile alakalı bir resim çizme gibi amaçları doğrultusunda gömülü teori kullanılması önerilmektedir.
2. Araştırma problemini yansıtan geçici bir süreç belirleme	Gömülü teori, süreci açıklayan bir desen olduğu için başlangıç için geçici bir sürecin belirlenmesi gerekir. Bu süreç, araştırmanın gidişatı içerisinde değişebilir. Bu çalışmada süreç, Türkiye'de yaşayan insanların zor zamanlarda psikolojik dayanıklılık bağlamında değerler örüntüleri nasıldır? olarak belirlenmiştir.
3. Etik onayın alınması	Katılımcılara çalışmanın amacı, süreci, çalışma alanı hakkında açıklama yapılması gerekmektedir. Aynı zamanda katılımcılardan alınan ses kayıtları ve bilgilerin gizliliği ve mahremiyeti garanti altına alınacağı konusunda katılımcılar bilgilendirilmelidir.
4. Kuramsal örnekleme	Araştırma problemine yanıt verecek kişilerden veri toplanması ve veriler tekrar etmeye başladığında çalışmanın sonlandırılmasını ifade etmektedir.
5. Verileri kodlama	Verileri kodlama, veri toplama sürecinin başında başlamaktadır. İlk aşamada açık kodlama ile başlanıp eksan kodlama ile kategoriler arasındaki ilişkiler güçlendirilmektedir.
6. Teori geliştirme	Kodlama sürecinin son basamağı olan seçici kodlamada ise, ana bir kategori belirlenmekte ve diğer kategoriler arasında ilişki kurulmaya çalışılmaktadır. Daha önce geliştirilen tüm kategorilerin çekirdek bir kategori etrafında birleştirilmesidir. Çekirdek kategori çalışmanın esas ana olgusunu temsil etmektedir. Bu aşama, esas teorinin geliştiği ana evredir.
7. Teoriyi doğrulama	Nitel araştırmalarda elde edilen bulguların geçerlik ve güvenilirliğini açıkça ortaya koymak çalışmanın doğruluğu/sağlamlığı açısından önemlidir.
8. Rapor yazma	Araştırma raporu üçüncü tekil şahıs diliyle ve nesnel bir üslupla yazılmalıdır. Son olarak, araştırmacı tarafından bir teori ile sonlandırılmaktadır.

Kaynak: (Creswell, 2014: 468-470)

Gömülü teoride daha önce de bahsedilmiş olan, dikkat edilmesi gereken ve önemli görülen bazı meseleler vardır (Strauss, 1987: 23);

- Veri toplama ve analiz etme süreci eş zamanlı olarak yürütülmektedir. Yani katılımcılar ile görüşme yapıldıktan hemen sonrasında veriler analize tabii tutulmaktadır.

- Başlangıçta bir hipotezle yola çıkıp teori üretmek yerine tümevarımcı bir yaklaşımla bizzat gerçek yaşamdan elde edilen verilerden teori için kategori ve kodlar üretilmektedir.

- Analizin her aşamasında elde edilen kategori kategorilerle, alt kategoriler-alt kategorilerle, kodlar kodlar ile sürekli karşılaştırılarak verilerin içinde gömülü olan kavramların açığa çıkarılmasını sağlamaktadır ve açığa çıkan kavramların birbiri ile ilişkilendirilmesi için kullanılan bir yöntemdir (*Sürekli karşılaştırma yöntemi*).

- Kuramsal örnekleme, araştırmacının daha sonra hangi verileri toplayacağına ve bunları nerede bulacağına analitik gerekçelerle karar verdiği bir araçtır. Kuramsal örneklemede temel mesele veri toplamada bir sonraki adım olarak araştırmanın amacına da bağlı olarak kimlerden ve nerelerden (farklı boyut ve stratejileri vs. bulmak için) veri toplanacağına karar vermeyi belirlemektir. Kuramsal örneklemede, referans alınan mesele kavramlardır. Dolayısıyla araştırmacı öğrenmek istediği kavramlar hakkında daha fazla bilgi alabileceği yerlere, kişilere ve durumlara gitmelidir. Diğer örnekleme yöntemlerinden farklı olarak araştırmacılar analize başlamadan önce tüm verileri toplamak yerine, ilk veriler toplanır toplanmaz analize başlanmaktadır. Yani veri toplamayı analiz takip etmelidir. Analiz kavramlara, kavramlar da sorulara yol açmaktadır. Sorular, araştırmacının bu kavramlar hakkında daha fazla bilgi edinebilmesi için daha fazla veri toplamaya yardımcı olmaktadır (*Kuramsal örnekleme*). Bu döngüsel süreç, araştırma doğunluk noktasına, yani araştırmadaki tüm ana kategorilerin tamamen geliştirildiği, çeşitlilik gösterdiği ve entegre edildiği noktaya ulaşana kadar devam etmelidir. Artık kategorilere dair yeni bir bilgi sunulmadığı noktada araştırma sona ermektedir (*Kuramsal doğunluk*).

- Analiz sürecinde memo yazımı gömülü teoride çok önemli bir rol üstlenmektedir ve analizin bir parçasıdır. Memo yazımını betimlemek gerekirse, araştırmacının verinin kendisiyle konuşması olarak tarif edilebilir. Katılımcılar ile ilgili, araştırmacının verilerden oluşturduğu kategori-alt kategori-kodlar hakkında, araştırma süreci öncesi sonrası ve sırasındaki değerlendirmeler, duygu ve düşünceler gibi birçok konuda memo yazılarak veriye bütüncül olarak bakmayı sağlayan keşfedici bir süreçtir (*Memo yazımı*).

- Kişilerin yaşamış olduğu olayların nedenleri değişkendir ve olaylar karşısında sergilenen tutum-geliştirilen strateji, koşullardaki değişikliklerle eşleştirilir. Bu dinamik etkileşim biçimi süreç olarak ifade edilmektedir. Süreçten kasıt, insanların koşullar karşısındaki değişikliklere uyum sağlamaya çalışırken gösterdikleri eylemlerdeki sürekli ayarlamalarıdır. İnsanların çevrelerinde olup bitenlerdeki ince değişikliklere uyum sağlama ve bunlara tepki verme yeteneğini göstermektedir. Süreç, eylemlere hayat verdiği için analizin önemli bir yönü olarak kabul edilmektedir.

- Çekirdek kategori, teorinin etrafında yazıldığı merkezi kategoridir. Araştırmanın ana temasını temsil etmektedir. Çekirdek kategori, çalışmadaki tüm katılımcıları temsil edecek kadar ve çalışmada ifade edilen ana fikirleri birkaç kelimeyle özetleyen soyut ve geniş bir kavramdır. Ek olarak, diğer kategoriler arasında en fazla açıklama gücüne ve diğer kategorileri ona ve birbirine

bağlama yeteneğine sahip görünen kategoridir (Corbin ve Strauss, 2015: 194). Araştırmacı kendine bazı sorular sorarak çalışmanın çekirdek kategorisini belirlemeye çalışır:

- Bu çalışmada sunulan ana analitik fikir nedir?
- Bulgular birkaç cümleyle kavramsallaştırılacak olsa ne denilebilir?
- Ortaya konulan tüm eylem/etkileşim ne ile ilgili görünüyor?
- Kategoriler arasındaki farklılık nasıl açıklanabilir?

Tüm bu soruların yanıtları aranırken son olarak çekirdek kategori, halihazırda tanımlanmış kategoriler arasından ortaya çıkabileceği gibi ana fenomeni açıklamak için daha soyut bir terime ihtiyaç duyulabilir (*Çekirdek kategori*).

- Teori oluşturmak için oluşturulan kategori ve alt kategori, çekirdek kategorinin etrafında birbirine bağlanır. Bu noktada diyagramlardan yararlanır (*Entegrasyon*) (Corbin ve Strauss, 1990: 14).

3.3.1. Çalışma grubu

Gömülü teori araştırmalarında katılımcıların nasıl belirleneceği ve hangi örnekleme yöntemi ile seçileceğine dair çalışmanın en başında karar verilir. Bu sürece “*amaçsal örnekleme*” denir. Amaca yönelik örnekleme yöntemlerinin birçok alt başlığı vardır. Bunlardan ikisi, bu çalışmada da kullanılan “*kuramsal örnekleme*” ve “*ölçüt örnekleme*”dir (Collins ve ark., 2007: 272). Bu çalışmada ise, Türkiye’de yaşayan insanların zorluklar karşısında nasıl güçlü kalabildiklerini, hangi kaynaklara ve değerlere sahip olduklarını öğrenmek amacıyla çalışmanın başında amaçsal örnekleme yöntemlerinden “*ölçüt örnekleme*” ve “*kuramsal örnekleme*” yöntemi kullanılmıştır.

Ölçüt örnekleme yöntemi, bir dizi kriterler doğrultusunda katılımcıların çalışmaya seçilmesi yöntemidir (Collins ve ark., 2007: 272). Bu çalışmada ölçütler şu şekildedir:

- Psikolojik dayanıklılığı düşük ve yüksek,
- Değer odaklı yaşamı orta ve yüksek,
- Depresyon anksiyete ve stres düzeyi düşük ve orta,
- Halihazırda psikolojik destek almayan bireyler çalışmaya dahil edilmiştir.

Bu bağlamda nitel aşamadaki katılımcıları belirleyebilmek için nicel aşamada halihazırda Psikolojik Dayanıklılık, Değer Odaklı Yaşam, Depresyon Anksiyete ve Stres ölçeklerine yanıt veren katılımcılar arasından çalışma grubu belirlenmiştir. Ölçekleri yanıtlamaya başlamadan evvel katılımcılara çalışmanın amaç ve kapsamına dair bilgiler verilmiş olup bu uygulamanın ardından gönüllü olan katılımcılar ile “psikolojik dayanıklılık” ile ilgili çevrim içi olmak üzere bir defaya

mahsus derinlemesine görüşme yapılacağı bilgisi verilmiştir. Araştırmanın ikinci aşaması olan görüşmelere katılım sağlamak isteyen katılımcıların iletişim bilgileri alınmıştır. İkinci aşamaya katılan bireyler arasından çekiliş yoluyla belirlenen üç kişiye hediye verileceği bilgisi de eklenmiştir.

Derinlemesine görüşmeye katılım sağlamak isteyen 172 gönüllü olmuştur. Katılımcıların ölçek puanları değerlendirmeye alınarak belirli kriterlere göre araştırmaya dahil edilmiştir. Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nden düşük ve yüksek düzeyde puan alan gönüllü katılımcılar, derinlemesine görüşme yapmak amacıyla seçilmiştir. Psikolojik dayanıklılığı ölçen Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık ölçeğinde;

- Yüksek psikolojik dayanıklılık; örneklem grubunun ortalamasının 1 standart sapma üzeri (24 ve üzeri psikolojik dayanıklılık puanı),

- Düşük psikolojik dayanıklılık; örneklem grubunun ortalamasının 1 standart sapma aşağısı (23 ve aşağısı psikolojik dayanıklılık puanı) olarak kabul edilmiştir.

Değer Odaklı Yaşam Ölçeğinden ise, orta ve yüksek puan alan katılımcılar çalışmaya dahil edilmiştir. Değer Odaklı Yaşam Ölçeğinde;

- Düşük puan; örneklem grubunun ortalamasının 1 standart sapma aşağısı (0-51 arası)

- Yüksek puan örneklem grubunun ortalamasının 1 standart sapma üzeri (85 üzeri),

- Arada kalan kısım ise orta değer odaklı yaşam (52-85) olarak kabul edilmiştir.

Bu şartlara uyan gönüllülerden daha sağlıklı ve zengin veri toplayabilmek amacıyla hali hazırda psikolojik destek almayan bireyler arasından seçim yapılmıştır. Bu sebeple hem nicel aşamada demografik bilgi formunda “*Şu anda herhangi bir psikolojik zorluk nedeniyle psikolojik destek alıyor musunuz ya da tedavi görüyor musunuz?*” şeklinde bir soru yöneltilmiş hem de Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeğinden düşük ve orta puan alan bireyler çalışmaya dahil edilmiştir. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinde;

- Düşük puan; örneklem grubunun ortalamasının 1 standart sapma aşağısı (0-9 arası)

- Yüksek puan örneklem grubunun ortalamasının 1 standart sapma üzeri (32 üzeri),

- Arada kalan kısım ise orta (10-32) olarak kabul edilmiştir.

Katılımcılar arasından gönüllü olan iki kişi bu kriterlerden bazılarının dışında kalmıştır. Bir katılımcının Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinden almış olduğu puan yüksek (38 puan) olsa da çalışmaya gönüllü olarak katılmayı istediğini bildirdiği için dahil edilmiştir. Bir diğer katılımcının ise, Değer Odaklı Yaşam puanı düşük (48 puan) olduğu halde araştırmaya dahil edilmiştir. Hali hazırda çalışmaya katılmaya gönüllü olan grubun ağırlıklı kadınlardan oluşmuş olması ve erkek katılımcının çalışmaya dahil edilebilmesine ihtiyaç olması gibi nedenlerden ötürü gönüllü olan bu katılımcı, araştırma grubunun içerisine alınmıştır.

Örnekleme belirlemede gömülü teori için önemli olan “*kuramsal örnekleme*” yöntemine de dikkat edilmiştir. Kuramsal örnekleme, teori geliştirme amacıyla yola çıkan araştırmacının ilk veriyi topladıktan sonra bir sonraki verinin ne olacağına ve nereden toplayacağına karar vererek tüm bunları birleştirmesidir (Strauss, 1987: 38).

Örneklem sayısı kuramsal doygunluk referans alınarak belirlenmiştir. Başlangıçta örneklem büyüklüğü net sayı olarak verilememektedir. Araştırma süreci içerisinde artık yeni verilerin gelmediği noktada yani doygunluğa ulaşıldığı kararı verildiğinde araştırma sonlandırılmaktadır. Yani, artık yeni karşılaşılan bir verinin ortaya çıkmaması ve kuramdaki tüm kavramların yeterince geliştirilmiş olması anlamına gelmektedir. Kuramsal doygunluğa ulaşılmış olmak için aykırı durumlar tanımlanmalı, hiçbir kategori yeni veriye ihtiyaç duymamalı, her kavramın tanımı yapılmış olmalıdır. Dolayısıyla kuramsal doygunluk örneklem büyüklüğünü de belirleyen bir kavramdır. Genel olarak gömülü teoride örneklem büyüklüğü genel kabul sayısı 15-20 kişidir (Collins ve ark., 2007: 273; Onwuegbuzie ve Collins, 2007: 289).

Bu araştırmada psikolojik dayanıklılık bağlamında farklı gruplardan ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan yaşları 21-53 arasında değişen toplam 15 yetişkin ile 60-120 dakika arasında süren derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Veri doygunluğu oluşana kadar katılımcılarla ikinci bir görüşmeye ihtiyaç duyulmuş ve ek bir görüşme daha yapılmıştır. Çünkü, gömülü teori araştırmacının, veri doygunluğu gerçekleşene kadar aynı katılımcı ile birden fazla görüşmesini mümkün kılmaktadır (Charmaz, 2006: 51). Görüşmeler boyunca görüşme formuna eklenen sorular ikinci görüşmeler gerçekleştirilerek tamamlanmıştır. Katılımcıların bilgileri detaylı olarak Tablo 7’de sunulmuştur. Gizlilik meselesi açısından katılımcıların isimleri değiştirilmiş ve yaşları raporlanmamıştır. Çalışmaya dokuzu kadın, altısı erkek olmak üzere toplam 15 kişi katılmıştır. Katılımcılardan yedisi Gaziantep’te geri kalanı ise İstanbul’da ikamet etmektedir. Katılımcılardan 10’unun PD’si düşük beş kişinin ise yüksektir. DOYÖ açısından, iki kişinin yüksek, bir kişinin düşük diğerlerinin orta düzeydedir. DASÖ ise, üç kişinin düşük, bir kişinin yüksek, geri kalanı ise orta düzeydedir. Geçmişte psikolojik destek alan sekiz kişi bulunmaktadır.

Tablo 7. Katılımcılara İlişkin Bilgiler

Katılımcılar	İl	Cinsiyet	Geçmişte psikolojik destek alma durumu	PD	DOYÖ	DASÖ
Meryem	İstanbul	Kadın	Evet	Düşük	Orta	Orta
Dilara	İstanbul	Kadın	Evet	Düşük	Yüksek	Düşük
Ahsen	Gaziantep	Kadın	Evet	Yüksek	Yüksek	Orta
Sümeýra	Gaziantep	Kadın	Hayır	Düşük	Orta	Orta
Rabia	İstanbul	Kadın	Hayır	Yüksek	Orta	Orta
Filiz	İstanbul	Kadın	Evet	Düşük	Orta	Yüksek
Mahmut	İstanbul	Erkek	Hayır	Yüksek	Orta	Düşük
Ali	Gaziantep	Erkek	Hayır	Yüksek	Orta	Orta
Mehmet	İstanbul	Erkek	Hayır	Düşük	Orta	Orta
Burak	İstanbul	Erkek	Hayır	Yüksek	Orta	Düşük
Beyza	Gaziantep	Kadın	Hayır	Düşük	Orta	Orta
Vesile	Gaziantep	Kadın	Evet	Düşük	Orta	Orta
Şule	İstanbul	Kadın	Evet	Düşük	Orta	Orta
Eymen	Gaziantep	Erkek	Evet	Düşük	Düşük	Orta
Barış	Gaziantep	Erkek	Evet	Düşük	Orta	Orta

3.3.2. Veri toplama araçları

Sistematiik gömülü teori desenini ortaya atan Corbin ve Strauss (2015: 57) güncel kitabında çok sayıda veri toplama aracından bahsetmiştir. Bunlar; görüşme, gözlem, video, belge, çizim, araştırma günlüğü, memolar, gazeteler, tarihi belgeler, biyografiler ve çok daha fazlasıdır. Gömülü teoride en popüler veri toplama araçları görüşme ve gözlemdir. Bu araştırmada ise görüşme, günlük tutma ve memo yazımı veri toplama araçları olarak belirlenmiştir.

Araştırma kapsamında bireylerin zorluklar karşısında nasıl güçlü kaldıkları, hangi kaynaklara ve değerlere sahip oldukları hakkında bilgi sahibi olmak amacıyla araştırmacı tarafından açık uçlu ve yarı yapılandırılmış formatta “Görüşme Soru Listesi” hazırlanmıştır. Derinlemesine görüşmelerde kullanılan yarı yapılandırılmış formatta hazırlanan bu soruların ilk bölümünde araştırmanın kapsamı ve gizliliği hakkında bilgi verildikten sonra katılımcıların yaş, cinsiyet, aile ve komşularla ilişkisi vs. hakkında bilgi alınmıştır. İkinci bölümünde ise araştırma sorularına yanıt verebilecek sorular sorulmuştur.

Yarı yapılandırılmış görüşme soruları hazırlanırken ilk aşamada üç akademisyen ile görüşülmüştür. Daha sonra araştırmacının zihninde soru formatını oluşturabilmesi için bir kişi ile araştırma problemine ilişkin ön görüşme yapılmıştır. Ön görüşmenin deşifresi ve kodlamaları yapılarak görüşme soruların işlevliği değerlendirilmiştir. Bu görüşme sonrasında araştırmacı, tez

danışmanı ile birlikte sorularda düzenleme ve eklemeler yapmıştır. Daha sonra aynı sorular gömülü teori alanında uzman bir akademisyen ile görüşülmüş ve fikirleri alınmıştır. Son olarak derinlemesine görüşme için hazırlanan sorular, aralarında gömülü teori, psikolojik dayanıklılık ve değerler hakkında bilgi sahibi olanların da bulunduğu 10 uzmana gönderilmiştir. Amaca uygun olmayan sorular çıkartılmış ve uygun sorular eklenmiştir. Uzmanların bilgilerinden istifade edilerek derinlemesine görüşmelere başlayabilmek için görüşme soru listesinin son hali verilmiştir. Esas görüşmeler öncesi pilot görüşmeler yapılmamıştır. Çünkü sistematik gömülü teori kuramsal örnekleme yöntemini benimsediği için her görüşmeden elde edilen verileri kullanmak ve her görüşmeden sonra analiz yoluyla ortaya çıkan yeni ipuçlarını keşfetmek amaçlanmaktadır. Veri toplama sürecinde yeni kavramlar eklemek için yeterince esnek olmak önemlidir (Corbin ve Strauss, 2015: 360). Bu sebeple pilot görüşme yapılmadan uzman dönütlerinden sonra derinlemesine görüşmelere başlanmıştır. Gömülü teori, araştırma süreci boyunca görüşme sorularının revizyonuna müsaade eden bir araştırma türü olduğu için görüşmeler süresince yeni görüşme soruları eklenmiştir. Hazırlanan Görüşme Soru Listesi EK-2’de verilmiştir.

Tüm bu süreç sonunda 15 yetişkin ile bireysel ve çevrim içi olarak yapılan görüşmeler (60-120 dakika), Ağustos 1-Ekim 1 tarihleri arasında yapılmıştır. Görüşmeler ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmıştır. Gömülü teoride özellikle bireylerin bizzat kendi ifadeleri çok önemli olduğu için katılımcıların bilgisi ve izinleri dahilinde ses kaydı alınmıştır. Ses kaydının alınması görüşme sonrasında deşifrelerin ve kodlamaların yapılabilmesine yardımcı olmuştur. Görüşme boyunca “Bu konu hakkında biraz daha detay verebilir misiniz?”, “Biraz daha açar mısınız?”, “Nasıl gerçekleşti?”, “Nerede meydana geldi?” gibi sonda sorulara yer verilerek katılımcılardan daha detaylı bilgiler alınmaya çalışılmıştır.

Tüm veri toplama süreci boyunca memo yazımına ve araştırma günlüğü tutmaya önem verilmiştir. Araştırma günlüğü memo yazımından farklıdır. Araştırma günlüğünde araştırmacı kendi önyargılarını ve varsayımlarını not alabileceği gibi tepkileri hakkında da notlar alır. Bu sayede araştırmacının kendisi ile alakalı farkındalığı artarak iç gözü kazanmasını sağlamaktadır. Araştırma sürecinden ne kadar etkilendiğimizin yanı sıra sonuçları ne derece etkilediğimizi keşfetmemiz de ayrıca önemlidir. Günlük tutmak, araştırmacının araştırma sürecinin geliştiğini görmesini ve araştırma ilerledikçe kendinde meydana gelebilecek değişiklikleri not etmesini sağlamaktadır. Her görüşme sonrasında günlüğe birkaç kelime yazılmalıdır; aksi takdirde önemli bilgiler unutulabilmektedir (Corbin ve Strauss, 2015: 57).

Gömülü teoride memo yazımı başlı başına gerekli görülen ve analize yardımcı olan not türüdür. Saldana’nın memo yazımı konusunda bazı önerileri bulunmaktadır. Bu önerileri takip

ederek görüşmeler sonrasında hangi konular hakkında memo yazımı gerçekleştirilebileceği netleştirilmiştir. Bu önerilerden bazıları şu şekilde sıralanmıştır:

- (1) Katılımcılar ile nasıl bir benzerliğinizin olduğunu düşünün ve sizdeki yansımalarını yazın.
- (2) Verilere verilen kodların neden ve nasıl seçildiğini açıklayarak yazın.
- (3) Katılımcıların rutin-ritüel-kurallar-roller-ilişkileri hakkında yazın.
- (4) Geçici olarak belirlenen kategori-alt kategoriler hakkında yazın.
- (5) Ortaya çıkan tüm kodlamalar ile ilgili nasıl bir bağlantı/örtüşme/akış olabileceği hakkında yazın (Saldana, 2019: 44-48).

Bununla birlikte Corbin ve Strauss (2015) memo yazım türlerini beş başlık altında toplamıştır ve memo yazımı ile birlikte diyagram çiziminin önemine de vurgu yapmıştır. Bir diyagramı tamamlayamamak, araştırmacının daha yapacak çok şeyi olduğunu ifade etmektedir. Memo yazmak ve diyagramlar yapmak analizin bir parçasıdır, araştırmacıyı “doğru” kavramsallaştırmayı aramaya devam etmeye zorlamaktadır. Bu nedenle memolar ve diyagramlar çok güçlü analitik araçlardır. Memolar, analizi ileriye taşımaktadır ve bu nedenle araştırma süreci için veri toplamının kendisi kadar önemlidir (ss. 131-32). Memo yazımı ile ilgili bahsi geçen beş başlık şu şekilde sıralanmıştır:

- (1) Verileri keşfetmek amacıyla memo yazımı
- (2) Verilerden kod-alt kategori-kategori geliştirmek ve kategorilere ait özellik ve boyutların belirlenmesi
- (3) Karşılaştırma yapmak ve soru sormak
- (4) Koşullar, eylemler-etkileşimler ve sonuçlar arasındaki ilişkileri keşfetmek
- (5) Tüm kodlamalar sonucunda ortaya çıkan hikaye akışını geliştirmek.

Her görüşme sonrasında tüm bu başlıklara dikkat edilerek analitik notlar yazılmıştır. Kodlama sürecinde bu notlardan da ayrıca yararlanılmıştır. Araştırma sürecinde yazılan memo notuna örnek olarak EK-6’da verilmiştir.

3.3.3. Verilerin çözümlenmesi ve analizi

Corbin ve Strauss’un sistematik gömülü teoriyi açıkladıkları ilk kitaplarında verilerin analizi ile ilgili üç tür kodlama sisteminden bahsetmişlerdir: *açık kodlama*, *eksen kodlama* ve *seçici kodlama* (Strauss, 1987; Corbin ve Strauss, 1990). Kodlama işlemine geçmeden evvel Strauss

(1987: 30) ilk aşamada deşifreyi hiçbir analiz yapmadan baştan sona okunması gerektiğini de eklemiştir.

Açık kodlama, verilerin kavramsallaştırıldığı yerdir. Kodlamanın ilk aşamasında verilere kodlar (etiketler) atanır. Kavramsal olarak benzer olan kodlar kategori ve alt kategorilere yerleştirilir. İlk aşamada gerçekleştirilen alt kategori ve kategorilere geçici gözüyle bakılır. Araştırmacı analiz ilerledikçe kodların doğru ve ilgili kategorilerde konumlanacağını bilir. Açık kodlama sürecinde oluşturulan kategoriler, boyut ve özelliklerine göre detaylandırılır (Corbin ve Strauss, 1990: 12-13). Özellik, açık kodlama sürecinde ortaya konan alt kategoriler olarak da ifade edilmektedir. Boyut ise, bir özelliğin süreklilik içerisinde görülmesi ve uç noktaların belirlenmesi anlamına gelir (Creswell, 2014: 546). Bir kategori altına yerleştirilen alt kategoriler, kategorileri belirleyen, farklılaştıran ve bunlar içinde çeşitlilik gösteren özellikler ve boyutlar haline gelir (Corbin ve Strauss, 2015: 218). Açık kodlama yaparken birçok farklı yöntemden yararlanılır. Kelime kelime, satır satır veya paragraf paragraf kodlama açık kodlama sürecinde kullanılır (Strauss, 1987: 28; Morse ve ark., 2021: 33). Bu süreçte veriye birçok soru sorulur ve karşılaştırmalar yapılır. Veriler hakkında, “Burada neler oluyor gibi görünüyor? Bu veri bölümü ne ile ilgili? İfade edilen ana fikir nedir?” gibi sorularla kodlamalar detaylandırılır (Morse ve ark., 2021: 32).

Eksen kodlama, açık kodlama sürecinde ortaya konan kategori ve alt kategoriler arasındaki ilişkinin kurulmasını sağlamaktadır. Aynı zamanda bu ilişkiler arasındaki çatlakları gidermeye çalışılmaktadır. Paradigma öğeleri (nedensel koşullar, stratejiler, sonuçlar) açısından her seferinde bir kategori etrafında yapılan yoğun analizlerden oluşmaktadır (Strauss, 1987: 32). Creswell'e (2020: 546-547) göre ise eksen kodlama sürecinde, açık kodlamada belirlenen kategorilerden biri merkeze konularak diğer kategoriler ile ilişkilendirilir. Bu kategoriler (kısaca kodlama paradigması olarak da ifade edilen), nedensel koşullar-stratejiler ve sonuçlar doğrultusunda ilişkilendirilir. Eksen kodlama sürecinde çekirdek kategori belirlenmeye başlanır.

Seçici kodlama ise, tüm kategorilerin ilişkili olduğu bir şemsiye olarak ifade edilebilen çekirdek (merkezi) kategori etrafında birleştirildiği ve kategorilerin ayrıntılandırıldığı süreçtir. Halihazırda eksen kodlama ile kurulan teorinin bütünleştirme ve iyileştirme sürecidir (Strauss ve Corbin, 1998: 143). Creswell'e (2020: 547) göre seçici kodlama, eksen kodlamada oluşturulan kategoriler arasındaki ilişkilere dair hikaye yazım sürecidir. Açık kodlama ile elde edilen kategori ve alt kategoriler, eksen kodlama ile daha da netleştirilip düzenlendikten sonra tüm kategoriler, “çekirdek” bir kategori etrafında toplanarak birleştirilir. Çekirdek kategori, çalışmanın merkezi

olgusunu temsil eder. Eksen kodlamadan daha soyut bir süreçtir. Veriye sorulan şu sorular ile belirlenmeye çalışılır;

- ‘Bu araştırmada sunulan ana analitik fikir nedir?
- Bulgularım birkaç cümleyle kavramsallaştırılacaksa ne diyeceğim?
- Tüm eylem/etkileşim ne hakkında görünüyor?
- Kategoriler arasında gördüğüm değişimi nasıl açıklayabilirim?’

Çekirdek kategori, halihazırda tanımlanmış kategoriler arasından ortaya çıkabileceği gibi çalışmanın temel meselesini açıklamak için daha soyut bir terim de kullanılabilir. Ortaya konan diğer kategoriler koşullar, eylem/etkileşim stratejileri ve sonuçlar olarak çekirdek kategoriyle ilişki içinde olacaktır (Corbin ve Strauss, 1990: 14).

Corbin ve Strauss’un (2015) son kitabının analiz bölümünde seçici kodlamadan bahsetmediği görülmektedir. Eksen kodlamayı ortaya çıkarmak için de paradigma ve bağlam kavramlarına ağırlık vermektedir. Bu araştırmanın analiz sürecinde, araştırmacıların son kitabında bahsettikleri analiz süreci referans alınmıştır. Bu kitapta gömülü teori yaparken analiz aşamasında dikkat edilmesi gereken süreçler aşağıda belirtilmiştir.

Açık kodlama sürecinde verilere soru sorma ve veriler arası sürekli karşılaştırma yapılmasıyla kodlama işlemi gerçekleştirilmektedir. Kavramsal olarak daha önce kodlanmış olaylara benzer olduğu tespit edilen olaylara, aynı kavramsal etiket verilerek aynı alt kategorinin altına konulmaktadır. Alt kategorinin altında kodlanan her yeni olay, o alt kategoriye ait genel özelliklerine ve boyutlarına katkıda bulunarak detaylandırır ve çeşitlilik getirir. Bu süreçte kategorilere ait *özellik* ve *boyutlar* belirlenmektedir. Bu kategorileri özellik ve boyut açısından geliştirmek analizin önemli bir parçasıdır. Kategorilere ait boyut ve özellikler belirlenirken; veriler arası atanan kodların benzerlik ve farklılıkları arasında sürekli karşılaştırma yapmak ve kuramsal örneklemeyi takip ederek kategorilere ait yeterli bilgi edinimi doyum sağlanana kadar devam etmek gerekmektedir. Her görüşme sonrasında memolar yazılmalıdır. *Memo* yazımı, kategori ve alt kategorilerin oluşturulmasına, ilişkilendirilmesine, her kategoriye ait boyut ve özelliklerin belirlenmesine yardımcı olmaktadır (ss. 238-240).

Özetle, açık kodlama sürecinde verilerden elde edilen kavramlar tanımlanmaya ve keşfedilmeye çalışılırken bir yandan da veriler arasında sürekli karşılaştırma yaparak, kuramsal örnekleme yoluyla veriye sorular sorarak ve her görüşme sonrasında memo yazarak kategorilere ait boyut ve özellikler detaylandırılır, kategori ve alt kategoriler oluşturulur. Ancak araştırmacı tüm bu süreçler sonunda elde edilen kategori ve alt kategorilerin geçici olduğunu zihninde bulundurur (s. 244). Bununla birlikte gömülü teorinin en önemli meselelerinden biri de sadece kategori ve alt

kategorileri listeleyip bırakmamak, bu kategorileri ilişkilendirebilmektir. Bu da açık kodlama ile işin bitmediğini analiz sürecini ilerletmemiz gerektiğini göstermektedir (s. 238).

Analiz süreci, araştırılan meseleye dair bağlamın belirlenmeye çalışılması ile devam eder. *Bağlam*, stratejileri (eylem/etkileşim) nedensel koşulların ve sonuçların arka planına yerleştirir ve açıklar. Bunu yaparken kavramları birbirine bağlar ve bir teorinin açıklama yeteneğini geliştirir. Bağlam, çekirdek kategoriye ait siyasi, sosyal, çevresel, kültürel ve tarihi koşulları keşfetmeyi gerektirir. Bağlamı belirleme paradigma olarak da ifade edilmiştir. *Paradigma* analistlerin bir kategori etrafında eksen kodlama yapmalarına yardımcı olan bir analitik araçtır. *Koşullar-eylem/etkileşim (stratejiler)-sonuçlar* olmak üzere üç unsurdan oluşmaktadır. Paradigma, araştırmacının kavramları sınıflandırmasına ve bağlantılar kurmasına yardımcı olmak için verilere uygulanabilecek bir bakış açısı veya bir dizi sorudan oluşmaktadır. Bağlam sürecinde ortaya çıkan *çekirdek kategori* koşullar ile ilişkilendirilir. Bununla birlikte paradigmaya ait diğer unsurlar ile de ilişkilendirilir.

Çekirdek kategori, merkez kategori olarak da bilinmektedir. Araştırmacıların, araştırmanın ana teması olarak belirlediği kavramı temsil etmektedir. Çekirdek kategori, çalışmadaki tüm katılımcıları temsil edecek kadar soyut ve geniş bir kavramdır. Ek olarak, diğer kategoriler arasında en fazla açıklama gücüne ve diğer kategorileri ona ve birbirine bağlama yeteneğine sahip görünen kategori olarak ifade edilmektedir (s. 194).

Araştırmadaki bir kavramın çekirdek kategori olup olmadığını anlayabilmek için Strauss (1987: 36) bazı kriterler sunmuştur. Bu kriterlerden bazıları aşağıda belirtilmiştir:

- Diğer tüm kategorileri birbirine bağlayan, kapsayıcı ve açıklayıcı olan soyut bir kavramdır.

- Analizin kalbidir.

- Verilerde sık sık görünmelidir. Katılımcılarla yapılan tüm görüşmelerde ortak olarak bu kavrama işaret eden göstergeler bulunmalıdır.

- Kendini kolayca belli eder, diğer kategoriler ile olan bağlantılar zorlamaksızın gelişir.

- Çekirdek kategorinin boyutları, özellikleri, koşulları, stratejileri ve sonuçları açısından kodlama yapıldığı için, analizde maksimum çeşitliliği oluşturmaya izin vermektedir. Ana kategorinin bu şekilde ayrıntılandırılması, teorini kayda değer bir şekilde ilerlemesini sağlamaktadır.

Paradigmayı oluşturan unsurlar ise yukarıda da bahsedildiği üzere, koşullar-stratejiler (eylem/etkileşim)-sonuçlardır.

Koşullar neden, ne zaman ve nasıl olduğu sorularına yanıt verir. Kişilerin olayların neden olduğuna ilişkin algıladıkları nedenleri ve neden o şekilde davrandıklarına dair açıklamalarıdır. Yani, bazen kişiler, analistlere neden o şekilde davrandıklarına dair nedenlerini söylemektedir. İnsanlar olaylara anlam vererek olayı anlamlandırır ve onları problemler veya hedefler olarak algılamaktadır. Tüm bu anlamlandırma sonucunda bir eylem (stratejiler) sergilerler. Eylem/etkileşim (stratejiler) insanların hayatlarında meydana gelen olaylara ya da durumlara verdikleri gerçek tepkilerdir. Koşullar ve çekirdek kategori arasındaki bağlantı, eylem/etkileşimi (stratejiler) doğurarak sergilenen eylem ile başlangıçta umulan bir sonuç elde edilir. Aynı zamanda olayın değişen koşullarına yanıt olarak alınan sürekli bir eylem akışının varlığı, süreci dahil etmeyi gerektirir. *Süreç*, insanlar koşullardaki değişikliklere uyum sağlamaya çalışırken bu eylemlerdeki sürekli ayarlamalarıdır.

Buraya kadar özetlersek, verilerin analizinde öncelikle açık kodlama ile kavramlar tanımlanır, detaylandırılır ve ilişkilendirilir. Sonrasında çekirdek kategori, bağlam ve süreç açısından analiz edilir. Bu aşamadan sonraki teori oluşturmanın son adımı ise, bulguların entegre edilerek analiz sürecinin tamamlanmasıdır.

Entegrasyon sürecinin (aynı kitabın önceki basımlarında seçici kodlama olarak geçer) tamamlanması araştırmacılar tarafından yapımı zor olmak ile birlikte araştırmanın başından beri geliştirilmek istenen teori için atılması gereken son adımdır. Araştırmacının görsel bir model kullanarak tüm katılımcılara uygun hikayeler oluşturmasına ve kategorileri tamamen birbirine bağlayarak bulguları birbiriyle ilişkili kavramlar olarak sunmasına olanak tanır. Teori oluşturma sırasında çekirdek kategori genişletilir, varyasyonlar hesaba katılır ve bir model üretilir. Çalışmanın nihai ürününü temsil eder. İlk görüşmeden son görüşmeye kadar her görüşme sonrasında tutulan memolar ve çizilen *diyagramlar* entegrasyon sürecinin olmazsa olmazıdır. Çünkü kavramlar tek başına teori oluşturamazlar. Yoğun ve açıklayıcı bir teori oluşturmak için kavramlar birbirine bağlanmalı ve ayrıntılarla doldurulmalıdır (s. 194). Bu da son adım olan bulguların entegrasyonu ile mümkün olacaktır.

Tekrar vurgulamak gerekirse gömülü teori yaparken bağlamı, süreci ve entegrasyonu (çekirdek kategori etrafında diğer kategorileri paradigma doğrultusunda ilişkilendirmek) belirtmek, bir teorinin açıklama gücünü artırmak için analizin gerekli yönleridir.

Özetle, teori oluşturmak amacıyla veriler analiz edilirken, olaylara (koşullar dizisine) ve kişilerin bunları nasıl tanımladığına veya bunlara nasıl anlam verdiğine (sorunlar, zorluklar, engeller, hedefler vb.) bakılmaktadır. Kişilerin sorunları, zorlukları veya hedefleri yönetmek için yaptığı eylem-etkileşimler (stratejiler) aranmalıdır. Sonrasında, eylem ve etkileşimden kaynaklanan

sonuçlara bakılmalıdır. Bunu yaparken, eylem-etkileşim ve sonuçları koşullarla ilişkilendirmek gerekir. Bu sayede, geliştirilen teori açıklanarak sonuçlar üzerinde bir miktar kontrol sağlanmış olur.

Analiz süreci tamamlandığında yapılan araştırma ile ilgili şöyle bir şey söylenebilir;

“*Bu şartlar altında ve bu anlam verildiğinde, şu veya bu eylemin yapılması beklenebilir ve sonuç bu olacaktır*”. Bu bağlantılar kurulmadığı takdirde, bulgular teorik olmaktan çok betimsel olabilir. Böyle bir model kişilerin hayatlarındaki olayları şekillendirmek ve kontrol etmek için nasıl davrandıklarını açıklama yeteneğinden yoksun kalacaktır (s.180).

3.3.4. Geçerlik ve güvenilirlik

Nicel araştırmalarda olduğu gibi nitel çalışmalarda da araştırmacı, araştırmanın geçerliğini ve güvenilirliğini sağlamak için araştırma süresince stratejik adımlar atmalıdır. Geçerlilik konusunda belki de en çok alıntı yapılan kişi Hammersley'dir (1987). Bir araştırmanın, “*Tanımlanma, açıklanma veya teorileştirilmesi amaçlanan fenomenin özelliklerini doğru bir şekilde temsil etmesi*” durumunda geçerli sayılabileceğini belirtmiştir (s. 67). Yani geçerlik, araştırmacının araştırdığı meseleyi mümkün olduğunca yansız ve olduğu gibi gözleyebilmesidir (Kirk ve Miller, 1986).

Nitel araştırmalarda geçerlik çok önemli bir mesele olmakla birlikte geçerliği oluşturan süreçler ile ilgili birçok perspektifi vardır (Creswell, 2020: 246). Bu perspektiflerden Lincoln ve Guba'nın (1985) kriterleri referans alınmıştır.

Lincoln ve Guba'ya (1985: 189-219) göre bir çalışmanın geçerlik ve güvenilirliğini güçlendirmek için dört temel yol kullanılmaktadır. Bunlar; *inandırıcılık (credibility)*, *aktarılabirlik (transferability)*, *tutarlılık (dependability)* ve *onaylanabilirlik/teyit edilebilirlik (conformability)*'tir. Bu çalışmada geçerlik için, inandırıcılık ve aktarılabirlik; güvenilirlik için ise tutarlılık yollarından yararlanılmıştır.

3.3.4.1 İnanırıcılık

İnanırıcılık, nicel araştırmalardaki iç geçerlik kavramına denk gelmektedir (Lincoln ve Guba, 1985: 219). İnanırıcılık, araştırmacının elde ettiği bulguların gerçeklikle uyuşması, benzer ortamlarda da sonuçların geçerli olduğuna, nesnel bir şekilde verilerin toplandığına ve yine nesnel bir yaklaşımla sonuçların ortaya konulduğuna dair kanıtlar sunmasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2018:

277). Bu çalışmada Lincoln ve Guba'nın (1985: 301) inandırıcılık konusunda emin olabilmek için belirttiği yedi kriterden dört tanesi kullanılmıştır. Bunlar;

- Uzun süreli etkileşim,
- Derinlik odaklı veri toplama,
- Uzman görüşü alma,
- Veri çeşitleme,

Çalışmada her katılımcı ile en az 60-75 dakika süren derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Yapılan görüşmelerin uzun süreli olması önemlidir çünkü, katılımcı ile araştırmacı arasındaki güven bağı, görüşme süresi uzadıkça pekişir. Güven ortamı sağlandıkça katılımcının kendini açması, sorulara içten bir yanıt vermesi kolaylaşarak elde edilen verilerin gerçeği yansıtması daha güçlü olacaktır (*uzun süreli etkileşim*).

Alanda uzun süre kalan araştırmacı katılımcıların olaya/durumu/olguya dair bakış açılarını anlayabilir ve yorumlayabilir. Araştırmacının sadece bir ses kayıt cihazı gibi söyleneni almaktan ziyade, elde edilen sonuçları sürekli karşılaştırarak, yorumlayarak, kavramsallaştırarak ve bazı örüntüleri keşfederek söylenenin ötesine geçmesi gerekir. Bu da ancak derinlemesine veri toplamak ile mümkündür. Araştırmacı araştırma sorularına yanıt verebilen cevapların peşine düşmeli, gerekirse ek veri toplamalıdır. Bu çalışmada veriler arası sürekli karşılaştırma yapılmış, elde edilen veriler kavramsallaştırılmış ve kategoriler arası bağlantılar keşfedilmiştir. Gerek duyulduğunda yeni sorular eklenerek araştırma sorularına yanıt aranmıştır (*derinlik odaklı veri toplama*).

Nitel araştırma konusunda deneyimi olan uzmanlardan görüş alınması, inandırıcılığı güçlendirmenin bir diğer yoludur. Uzman, araştırmanın genel yapısı ve kurgusuna, yapılan analize ve elde edilen sonuçlara dair eleştirel bir gözle değerlendirip araştırmacıya geri bildirimde bulunur. Bu sayede araştırmacı kendi yaklaşımını kontrol etme ve araştırma üzerindeki etkilerini inceleme fırsatı bulur. Ayrıca gelen öneriler ile araştırmanın niteliğini güçlendirmiş olur. Bu çalışmanın tez danışmanı, nitel araştırmanın da ötesinde değerler ve psikolojik dayanıklılık alanında uzmandır. Araştırmacı yapmış olduğu tüm süreci detaylarıyla birlikte danışmanına anlatmış ve elde edilen kategori, alt kategori, kodlar, ilişkiler ve bağlantıları sunmuştur. Danışman-uzman, bu süreçte araştırmacıya sorular sormuş, analizi gözden geçirmiş ve bu süreçlerin uygunluğuna dair geri bildirimde bulunarak araştırmacının kendi yaklaşımını değerlendirmiştir (*uzman görüşü alma*).

Veri çeşitlemesi, araştırılan konuyu aydınlatmak için farklı kaynaklardan destekleyici kanıtları işin içine dahil etmektir. Dört yol ile yapılmaktadır: veri kaynakları, yöntem, araştırmacı, teori çeşitlemesi. Bu çalışmada nicel ve nitel yöntemlerin bir arada kullanılıyor olması yöntemsel

açından çeşitlilik oluşturmaktadır. Bir konuyu çalışırken birbirinden farklı araştırma yöntemlerini birleştirmek, elde edilen bulguların geçerliğini sağlayacaktır.

Tüm bu kriterler kullanılarak araştırmanın inandırıcılığının güçlendirilmesi hedeflenmiştir (Lincoln ve Guba, 1985: 301; Yıldırım ve Şimşek, 2018: 278).

3.3.4.2 Aktarılabilirlik

Aktarılabilirlik, araştırmadan elde edilen sonuçların farklı bağlam ve katılımcılara uygulanabilirliği anlamına gelmektedir. Ancak nitel çalışmalarda nicel araştırmalardaki gibi genelleme yapmak mümkün değildir. Bu sebeple genelleme kavramı yerine aktarılabilirlik ifadesi benimsenmiştir. Nitel araştırmalarda elde edilen sonuçlar, evrene genelleme yapmaktan ziyade sonuçların benzer ortamlara aktarılabilirliği ile ilgilidir. Bu sayede başka araştırmacılar, benzer ortamlara ve süreçlere ilişkin bir anlayış geliştirebilmekte ve kendi çalışmalarına daha bilinçli yaklaşabilmektedir. Aktarılabilirliğin, *ayrıntılı betimleme* ve *amaçlı örnekleme* olmak üzere iki yol ile yapılabileceği belirtilmektedir (Lincoln ve Guba, 1985: 316).

Bu çalışmada katılımcıların düşünce ve duygularını içeren ifadeler doğrudan alıntı biçiminde yer verilerek veriler, ayrıntılı bir biçimde betimlenerek sunulmuştur. Okuyucu, direkt alıntıları okuyarak kendi çalışmasının sonuçlarına ilişkin yorumlama fırsatı kazanmış olur. Ayrıca araştırmanın amaçları doğrultusunda farklı gruplardan veri toplandığı ve araştırmanın gidişatına bağlı olarak katılımcıların belirlendiği göz önünde bulundurulmuş ve tüm bu süreçler detaylı bir şekilde sunulmuştur. Katılımcıların nasıl seçildiğine, katılımcılara ait kişisel özelliklere ve elde edilen bulgulara ayrıntılı bir şekilde yer verilerek diğer araştırmacılar tarafından yapılan benzer çalışmaların sonuçlarını karşılaştırma imkanı sunulmuştur.

3.3.4.3 Tutarlılık

Tutarlılık, elde edilen bulguların zaman içindeki istikrarını ifade etmektedir. Lincoln ve Guba (1985: 316-318), güvenilirlik olmadan geçerlik olamayacağını göz önünde bulundurarak, birincisini ispat etmenin ikincisini kurmak için yeterli olduğunu ifade etmiştir. İnandırıcılıkla ilgili olarak özetlenen teknikler yeterli bir şekilde kullanıldıysa, güvenilirliğin ayrıca gösterilmesine gerek yoktur. Ancak yine de bu argümanın zayıf bir argüman olduğunu kabul ederek doğrudan güvenilirlikle ilgilenmek gerektiğini de dile getirmiştir.

Tutarlık için üç kriterden daha bahsetmiştir. Bu üç kriterden birincisi, az önce bahsedilen argümanı desteklemenin bir yoludur. İkincisi bazı sorunlardan ötürü önerilmemektedir. Üçüncü ve bu çalışmada da kullanılan, denetleme tekniğidir. Bu süreçte alanda uzman bir “denetleyici” araştırmanın deseninden kurgusuna, nasıl bir akışta ilerlediğini inceler. Ayrıca kapsamlı verinin toplanıp toplanmadığını ve sürecin yeterince tanımlanıp örneklerle desteklenmiş olup olmadığını kontrol etmekle sorumludur. Son olarak analizin nasıl yapıldığını ve analiz sonucunda elde edilen kavramları, kategorileri-alt kategorileri, ilişkilerin uygunluğunu değerlendirerek verilerin ulaşılan sonuç ile arasındaki tutarlılığını denetlemiştir. Denetleyici olarak bu süreçte nitel araştırma konusunda uzman Dr. Serra Ağırakça-Dinç’ten destek alınmıştır.

Tüm bunların dışında kullanılan metodolojiye dayalı olarak her bir nitel araştırma türü için bazı kalite standartlarını belirlemeye ihtiyaç vardır. Bir kişi teori üretmek amacıyla gömülü teori desenini kullandığını iddia ediyorsa yöntem ve teoriye dayalı iki ana bileşene dikkat etmelidir. Bu ana bileşenler:

- Gömülü teori çalışmasının yöntemsel tutarlılığını değerlendirme,
- Gömülü teori çalışmasının kalitesini ve uygulanabilirliğini değerlendirmedir.

Her iki bileşen için araştırmacıların kendi araştırmalarını yöntemsel ve kalite-uygulanabilirlik açısından kontrol edebileceği bir kontrol listesi hazırlanmıştır (Corbin ve Strauss, 2015: 340-342). Liste, bu çalışmadaki uygulamalar dikkate alınarak aşağıdaki tabloda verilmiştir (Tablo 8).

Tablo 8. Gömülü Teori Çalışmasını Yöntemsel Tutarlılık ve Kalite-Uygulanabilirlik Açısından Değerlendirmek için Araştırmacı ve Okuyucuların Kullanabileceği Kontrol Listesi

Yöntemsel Tutarlılık		
Kontrol Noktası	Evet	Hayır
1. Hedef örneklemin nasıl seçildiği belirtildi mi?	X	
2. Veri toplama ve analizi eş zamanlı olarak yapıldı mı?	X	
3. Veri toplama ve analiz sürecinde etik meseleler dikkate alındı mı?	X	
4. Veri toplarken kuramsal örnekleme yolu takip edildi mi?	X	
5. Görüşmeler sonrasında alınan notlara (memo) dair bir örnek verildi mi?	X	
6. Veri doygunluğunun hangi noktada tamamlandığı belirtildi mi?	X	
7. Belirlenen kategori-alt kategoriler ve kurulan ilişkilerin nasıl yapıldığı hakkında açıklama var mı? Bu ana kategorilere dair örneklere yer verildi mi?	X	
8. Çekirdek kategori var mı? Bu kategoriye nasıl ulaşıldığı açıklanmış mı?	X	
9. Diğer uzmanlardan ve katılımcılardan bulgular hakkında geri bildirim alındı mı?	X	
10. Araştırmacı araştırma günlüğü tuttu mu?	X	

Kalite-Uygulanabilirlik		
Kontrol Noktası	Evet	Hayır
1. Çekirdek kategorinin diğer kategoriler ile olan ilişkisini gösteren bir diyagram var mı?	X	
2. Çekirdek kategori yeterince kapsayıcı ve soyut bir kavram mı?	X	
3. Kategorilerin her biri boyut ve özellik açısından geliştirilmiş mi?	X	
4. Her kategorinin altında onu tanımlayıcı verilere yer verilmiş mi?	X	
5. Bağlam tanımlanarak teoriye entegre edilmiş mi? Koşullar-eylem/etkileşim-sonuçların veriler ile akışı net bir biçimde ortaya konmuş mu?	X	
6. Koşullardaki değişikliklerle ilişkili olarak eylem-etkileşimdeki değişimler süreç açısından teoriye dahil edildi mi?	X	
7. Bulgular, katılımcıların deneyimlerini gerçekten yansıtıyor mu?	X	
8. Araştırma bulguları yeni bir şey söylüyor mu?	X	
9. Elde edilen teorik bulgular gerçekten önemli mi?	X	
10. Çalışmanın sınırlılıkları açıkça belirtilmiş mi?	X	

3.3.5. Araştırmacının rolü

Bu araştırmanın doğu hayatta herkes gibi zorluklar yaşayan araştırmacının zorlayıcı süreçte kendisine neyin güc verdiğini düşünmesi ile başlamıştır. Yaşanılan zor deneyimlerle birlikte nasıl devam edebildiğini, hangi kaynaklara ve değerlere sahip olduğunu merak etmiştir. Sahip olduğu değerlerin kavramsal olarak isimlerinin -örneğin tevekkül- literatürdeki değer teorilerinden farklı olduğunu fark etmiştir. Yerel bağlamda insanlara güc veren değerlerin neler olduğunu keşfetmek araştırmacının esas meselelerinden biri olmuştur.

Nicel araştırmalarda araştırmacı nesnel bir pozisyonda yer almaktadır. Nicel bir araştırmada, veriler ölçek, anket vs. ile toplandığı için katılımcılar araştırmacıdan bağımsız olarak sorulara yanıt vermeye meyillidirler. Korelasyonel araştırmalarda veriler, katılımcılara veya verileri toplayan kişiye bakılmaksızın toplanmaktadır. Bu araştırmanın nicel bölümünde de veriler katılımcılarından çevrimiçi ortamda toplanmıştır. Veriler, yol analizi ile analiz edilerek elde edilen bulgular analizin gerektirdiği varsayımlar doğrultusunda yorumlanmıştır.

Nitel araştırmalarda araştırmacı öznel bir pozisyondadır. Araştırmacının rollerinden biri, araştırmaya katılanların duygu ve düşüncelerine erişmektir. İnsanlardan kendileri için çok kişisel olabilecek şeyler hakkında konuşmalarını istemek kişi için kolay olmayabilir. Görüşmeler sırasında katılımcıya ait tüm verilerin korunacağına dair güven verilmesi hem araştırmanın gidişatı hem de etik çerçeve açısından gereklidir. Bu tür bir koruma sistemi katılımcılara açıkça ifade edilmesi gerekir ki, bu çalışmada da gerekli bilgiler verilmiştir. Konuşulan konu kişi için zorlu bir deneyimse, olayın kişinin zihninde yeniden canlanacak olması hem kişi hem de araştırmacı için zorlayıcı bir süreç olabilmektedir (Sutton ve Austin, 2015: 226-27). Özellikle bu araştırma kapsamında kişilerin zor zaman deneyimleri araştırıldığı ve detaylı bilgi almak amacıyla derinlemesine sorular sorulduğu için, zorlu deneyimleri bireylerin yeniden yaşantılması kaçınılmazdır. Ayrıca katılımcının ilk defa tanıştığı birine özel zamanlarından bahsedebilmesi için araştırmacıya büyük bir görev yüklemektedir.

Entegrasyon aşamasında diyalektik bir yaklaşım benimsenerek nicel sonuçlar, istatistiksel analizin ardından nitel aşamada derinlemesine görüşmelerin yapılacağı katılımcıları nesnel bir şekilde belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Ayrıca nicel aşamadaki tüm katılımcılar, kuramsal örnekleme yöntemi takip edilerek seçilmeye çalışılmıştır. Psikolojik dayanıklılığı düşük ve yüksek düzeyde olan ve araştırmanın gidişatına bağlı olarak daha çok veri sağlayabilecek gönüllü bireyler arasından tercihler yapılmıştır. Entegrasyon aşamasında hem postpozitivist hem de yapılandırmacı bir yaklaşım kullanılarak, nitel aşamanın tasarımına rehberlik etmek ve araştırma sorularını

yanıtlamak için genelleştirilebilir sonuçlar kullanılmıştır (nicel bulgular). Zor zamanlarda güç veren değer ve kaynakların neler olduğuna dair verilerle katılımcıların bizzat kendi ifadelerinin ortaya çıkması sağlanmıştır (nitel bulgular).

Son olarak, katılımcının kendini rahatça ifade edebileceği, yargılanmayacağından emin olduğu ve anlaşılabilirliği bir güven ortamını oluşturmak araştırmacının rolleri arasında yer almaktadır. Bu noktada araştırmacının klinik psikoloji alanında ve Kabul Kararlılık Terapisi temelli psikoterapi eğitimlerini almış olması, görüşme esnasında bahsi geçen görevleri yerine getirmesine yardımcı olmuştur. Ayrıca araştırmacının, kendi önyargı ve varsayım, beklenti ve deneyimleri hakkında farkındalığa sahip olması gerekmektedir. Çünkü, nitel araştırmalarda elde edilen veriler ve yorumlamalar bizzat araştırmacının kendisinden etkilenebilir. Bu durumun önüne geçebilmek için ise, tüm araştırma süreci boyunca araştırma günlüğü tutulmuştur.



4. BULGULAR

Karma yöntemler araştırması modellerinden açıklayıcı sıralı desenin kullanıldığı bu çalışmada birbirinden ayrı bir şekilde nicel ve nitel verilerin bulguları sunulmuştur. Veri seti sırası bakımından ilk olarak nicel veriler toplandığı için, ilk bölümde nicel aşamada elde edilen bulgular raporlanmıştır. Sonrasında nicel aşamada elde edilen bulguları ayrıntılı olarak açıklamak ve derinlemesine keşfetmek amacıyla ikinci aşama olan nitel bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Nicel Bulgular

Bu bölümde elde edilen nicel verilerin istatistikî bulguları raporlanmıştır. İlk aşamada örneklem grubunu tanımlayan frekans (f) ve yüzde (%) değerlerine yer verilmiştir. Sonrasında değişkenler arası korelasyon ve betimleyici istatistik değerleri rapor edilmiştir. Son olarak çalışmanın tek araştırma sorusuna dair bulgular sunulmuştur.

4.1.1. Örneklem grubunun genel yapısına ait tanımlayıcı değerler

Bu bölümde çalışmaya katılan yetişkinlerin cinsiyet, yaşadığı il, şu anda ve geçmişte yaşadığı psikolojik zorluk yaşama durumu değişkenleri için elde edilen frekans (f) ve yüzde (%) değerlerinin dağılımlarına yer verilmiştir.

Tablo 9. Araştırmaya Katılan Yetişkinlerin Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

Değişkenler	f	%
Cinsiyet		
Kadın	341	69.2
Erkek	152	30.8
Yaşadığı il		
Gaziantep	276	56
İstanbul	217	44
Psikolojik zorluk deneyimi (geçmişte)		
Evet	171	34.7
Hayır	322	65.3
Psikolojik zorluk deneyimi (şu anda)		
Evet	43	8.7
Hayır	450	91.3
Toplam	493	100

Tablo 9’da görüldüğü üzere araştırmaya katılan toplam 493 yetişkin bireyden 341’i (%69.2) kadın, 152’si (%30.8) erkektir. Araştırmaya Gaziantep ilinden 276 kişi (%56), İstanbul’dan ise 217 (%44) kişi katılmıştır. Daha önce 171 kişi (%34.7) psikolojik zorluk yaşarken, 322 kişi (%65.3) daha önce psikolojik zorluk yaşamadığını ifade etmiştir. Araştırmaya katılan 43 kişi (%8.7) şu anda psikolojik bir zorluk yaşarken, 450’si (%91.3) şu anda psikolojik zorluk yaşamamaktadır.

4.1.2. Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve ruh sağlığı arasındaki ilişkide değer odaklı yaşamın aracı rolüne dair bulgular

Bu çalışmanın nicel bölümünde psikolojik dayanıklılık ve ruh sağlığı arasındaki ilişkisinde değer odaklı yaşamın aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda öncelikle değişkenler arasındaki Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Sonrasında Yapısal Eşitlik Modelinden Yol Analizi kullanılarak istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. Ruh sağlığı bağımlı değişken olarak belirlenirken psikolojik dayanıklılık bağımsız değişken, değer odaklı yaşam ise aracı değişken olarak ele alınmıştır.

Tablo 10. Değişkenlere İlişkin Korelasyon Katsayısı ve Betimleyici İstatistik Değerleri (N=493)

	1	2	3	4
1. DASÖ	-			
2. DOYÖ	-0.320*	-		
3. CDPSÖ	-0.427*	0.276*	-	
4. Yaş	-0.155*	0.149*	0.036	-
Gözlenen Ranj	0-60	17-100	2-38	18-64
(\bar{X}) (S)	21.17 (11.621)	68.11 (17.041)	23.20 (6.754)	29.81 (9.546)
Cronbach’s α	0.933	0.783, 0.851 (0.875)	0.849	-
Çarpıklık	0.617	-0.297	-0.344	-
Basıklık	0.108	-0.302	-0.354	-

* $p < 0.01$, DASÖ= Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği, DOYÖ= Değer Odaklı Yaşam Ölçeği, CDPSÖ= Connor-Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği Kısa Formu, M= ortalama, S= Standart Sapma

Bu araştırmada değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Çarpım Momentler Korelasyon analizi yapılmıştır. Ayrıca değişkenlere ait betimsel istatistikler hesaplanmıştır.

Tablo 10’da görüldüğü üzere katılımcıların yaş ortalaması 29.81’dir ($S = 9.546$). Dağılım basıklık ve çarpıklık değerleri açısından değerlendirildiğinde tüm değişkenlerin normallik koşullarını sağladığı görülmüştür. İlişkiler açısından ise Depresyon Anksiyete ve Stresin; değer

odaklı yaşam ($r = -0,320$; $p < 0,01$) ve psikolojik dayanıklılık ($r = -0,427$; $p < 0,01$) ile negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca psikolojik dayanıklılık değer odaklı yaşam ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermiştir ($r = 0,276$; $p < 0,01$). Değişkenler arasında ilişkilerin mevcut oluşunun ardından doğrudan ve dolaylı etkiler incelenmiştir (Tablo 11-12).

Tablo 11. Doğrudan Etkiler

	B	SH _B	β	R ²	p
CDPSÖ → DOYÖ	0.695	0.109	0.276*	0.076	
DOYÖ → DASÖ	-0.150	0.028	-0.219*	0.227	<0.001
CDPSÖ → DASÖ	-0.630	0.071	-0.366*		

* $p < 0.001$

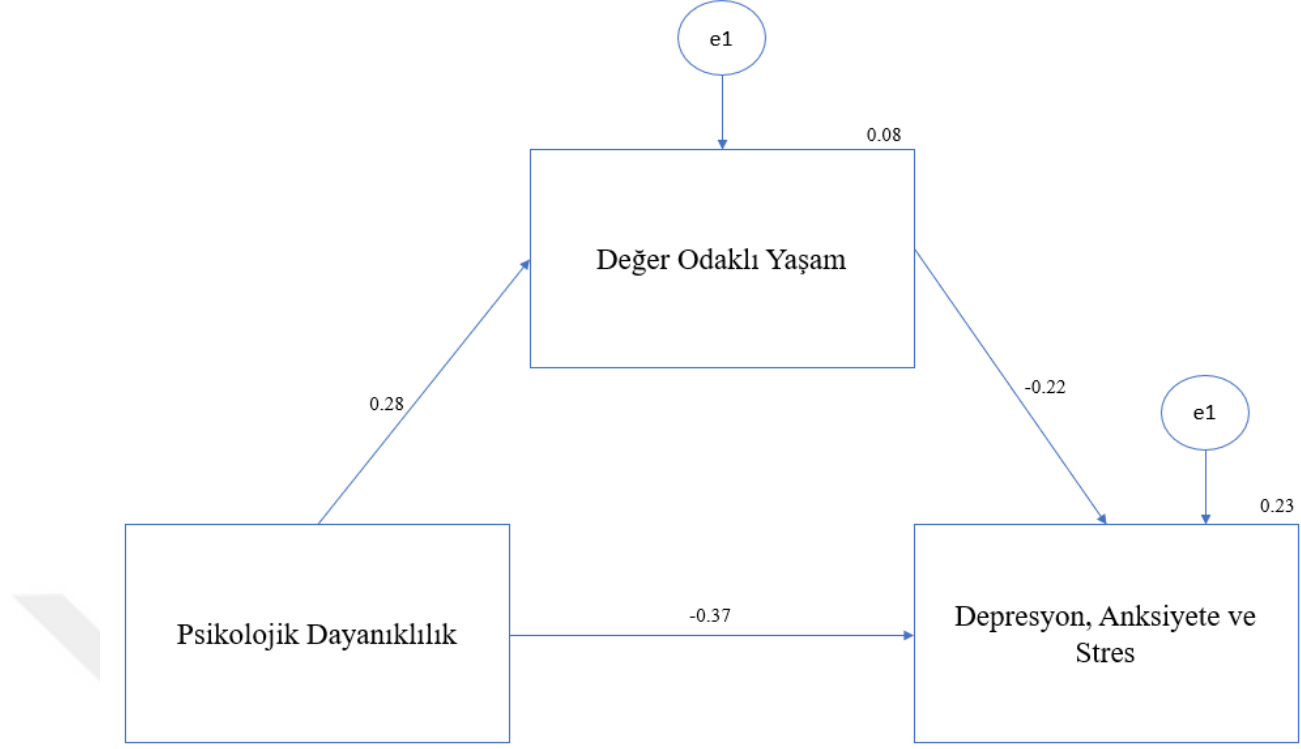
Tablo 12. Dolaylı Etki (1000 yeniden örnekleme)

Model	Dolaylı Etki	SH	%95GA	
			Alt limit	Üst limit
CDPSÖ → DOYÖ → DASÖ	-0.060*	0.02	-0.093	-0.032

* $p = 0.002$

Doğrudan etkilerin incelendiği Tablo 11’de görüldüğü üzere, psikolojik dayanıklılığın depresyon, anksiyete ve stres ($p < 0.001$, $\beta = -0.366$) ve değer odaklı yaşam ($p < 0.001$, $\beta = 0.276$) üzerinde doğrudan ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi vardır. Ayrıca değer odaklı yaşamın depresyon, anksiyete ve stres üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur ($p < 0.001$, $\beta = -0.219$). Değişkenler depresyon, anksiyete ve stres varyansının yaklaşık %23’ünü açıklamaktadır ($R^2 = 0.227$, $p < 0.001$).

Dolaylı etkinin incelendiği Tablo 12’de görüldüğü üzere, değer odaklı yaşamın psikolojik dayanıklılık ve depresyon, anksiyete ve stres arasında aracılık rolü olduğu görülmektedir (SH=0.02; %95 GA= -0.093, -0.032). Bootstrap yönteminde üst ve alt güven limitlerinin sıfırı içermediği göz önünde bulundurulduğunda, dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Özetle, psikolojik dayanıklılığın değer odaklı yaşam üzerinden depresyon anksiyete ve stres değişkenine dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ve bu etki %6 olarak tespit edilmiştir ($p < 0.01$). Aracılık modeli Şekil 4’te sunulmuştur.



Şekil 4. Değer Odaklı Yaşam Aracılığıyla Psikolojik Dayanıklılığın Depresyon, Anksiyete ve Stres üzerindeki Dolaylı ve Doğrudan Etkisi

4.2. Nitel Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, nitel verilerin analizleri doğrultusunda elde edilen 8 ana temaya ve 41 kategoriye ilişkin sonuçlara yer verilmiştir. Elde edilen bu temalar ortaya çıkan süreç modeli çerçevesindeki sıra ile sunulmuştur. Bulguların raporlanmasında katılımcıların birebir ifadelerine yer verilerek bizzat şahsi deneyimleri ve algılarını ortaya koymak hedeflenmiştir. Bununla birlikte katılımcılara ait ifadelerle birlikte bu ifadelerin ne anlama geldiği araştırmacının yorumlamalarıyla birlikte açıklanmıştır. Bilimsel araştırmalardaki etik hassasiyetler gözetilerek katılımcıların gerçek isimleri yerine her bir katılımcıya rastgele kod adı verilerek raporlanmıştır (Ör. Ali).

4.2.1. Tema 1: Zor zamanlarda güç veren değerler ve kaynaklar

Bu araştırmanın temel amacı zorluk yaşayan bireylere güç veren değer ve kaynaklarını keşfetmek ve bu değerleri kültürel bağlamda ele almaktır. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın birinci amacı, araştırmaya katılan bireylerin bakış açısından zor zamanlarda güç veren değer ve

kaynakların rolünü araştırmaktır. Derinlemesine görüşmeler boyunca zor süreçte bireylerin rehber edindiği veya zırh gibi korunduğunu ifade ettikleri değerler ve kaynaklara sıkça rastlanmıştır. Ayrıca bazı katılımcıların bu zor süreçte kendini güçlü tutacak kaynakları keşfetmenin önemine dair önerileri ise dikkat çekici bulunmuştur. Bu sebeple bu tema, araştırmanın çekirdek kategorisi-1. Teması- olarak belirlenmiştir ve bu temayı ortaya koyan katılımcıların ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

Allah'ımı seversen iyi insan olursan bir de bunun üzerine inançlı olur isen bence hani bu biraz zırh gibi bir şey, zırh gibi yani bilmiyorum. Hani çok zor şey yapar, çok zor yenilirsin (Dilara, paragraf: 302).

İnsanın içerisinde bir mihenk taşı olması lazım yani böyle baz alan tutan.. Değerini, ölçtüğünü bilen bir değer taşı olması lazım bu önemli bir şey (Mahmut, paragraf: 139).. Tevekkülle alakalı benim mihenk taşım bu. Bir şey olduğu zaman çocuklara mesela ya da öğrencilerime ya da eşime dostuma ya oğlum bir şey yok ya hayatta her şey olacak diye bir şey yok peygamber peygamberken bile dediği olmuyor.. Diyorum ya bazı ufak şeyleri büyütmenin bir anlamı yok.. O yüzden tevekkül de mesela ne olur bu böyle bir sözcük değildir de bu bir olay mesela bu benim için bir mihenk taşıdır ben hemen toparladım (Mahmut, paragraf: 159).

Zaten çevren, yaşantın, maneviyat seni bunlarda dizginliyor zaten bunlar bir nevi zırh görevi görüyor.. Ya bizim hayata bakış açımız yani yaşantımız neyse ona göre kendimizi dizayn ediyorsak oradaki olay yani onu koruma altına almış oluyorsun. Bir nevi bir bahçen var diyelim. Ya tel örgü çekmişsindir ya da duvar. Onun gibi yani o tel örgü ve duvar olmasa çok serbest olursun zaten her türlü serbestliğin var (Ali, paragraf: 211-215).

..Allah'ın bana verdiği nimetin merhametini gösterdim işte o beni güçlü yapıyor o benim kalemimi sağlam yapıyor surlarımı sapasağlam yapıyor (Mahmut, paragraf: 137).

Ya en basiti şey tamam ben de sonuçta ben de insanım üzüldüyorum üzüldüğüm zamanlar oluyor ... Etrafımda da aynı burada bir iki arkadaşla tanıştım böyle eşi olmayan onların şöyle... Sürekli bir isyan halinde kendini içkiye veriyor bir şeye veriyor yani yıkılıyor dökülüyor mutsuz mutsuz. Ben de mutsuz oluyorum ama hani yine benim bir tutunacak dalım var (Filiz, paragraf: 351).

O kaynaklar çıkınca sanki bir kere beni tutan şeyler çıkmış. Yine belki yine yapacağım şeylere devam edebilirim ama daha böyle istemeden olurmuş gibi yani çünkü bunlar beni regüle eden şeyler bir yandan mesela olumsuzlukları olumsuz duyguları işte ne bileyim stresi kaygıyı vs. stabilize eden bir şey bunlar. Yani onlar aslında dengeye getiren şeylermiş gibi ama işte sadece bunların hiçbiri olmasa ve sadece o stres kaynakları olsa.. Bırakmak daha kolay olabilir. (Şule, paragraf: 248).

Yapılan analiz sonucunda yukarıdaki ifadeler dikkate alındığında, bireylerin sahip olduğu değer ve kaynakların onları güçlü tutan, zırh gibi koruyan ve zor bir yaşantı deneyimlediklerinde toparlanabilmelerine yardımcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Hani illa ki o kişi için illaki ben de tespih çekmek çok yararlı oldu ama belki onda olmayabilir. Yani olmayabilir demiyim de o belki başka bir şey daha çok dayanır. Her insan kendi içinde neye ne kadar çok önem verdiğini bulup onu keşfederse o zaman sıkıntı olmaz (Meryem, paragraf: 305).

Açıkçası başka birinin dediği hiçbir şeyin işe yaradığını düşünmüyorum. O durumda ne deseniz boş oluyor çünkü. Yani karşıdaki ne kadar anlamaya çalışsa da anlayamayacağını düşünüyorsunuz bence. Yakın zamanda öyle bir arkadaşım yine iş arkadaşım konuşmuştuk bu konuyla ilgili hani şey dedim ben ne desem hani boş gelebilir sana ne kadar anlamaya çalışıyormuş gibi davransam da herkesin deneyimi kendine özeldir. Yani anlamaya çalışıyormuş gibi yapmayacağım ama bu durumda insan sadece kendisi kendini çıkarabiliyor o nedenle de şeyi bulman gerekiyor o seni zorla yataktan kaldıran gücü neyse o hani onu bulmaya hani çalış diyebilirim ancak en fazla yani demiştim o şekilde bir şey söyleyebilirim.. Kendin bulman gerekiyor ona odaklan hani hiç geçmeyecekmiş gibi görünüyor bazen içindeyken ama hepsi gelip geçici o şeyi de hiç o motivasyonun kaynağını da bulabilirsen o şey yapacak yani onu rehber al demiştim (Sümeyra, paragraf: 210-212).

Bu ifadelerle bakıldığında ise, katılımcıların bazı önerilerde buldukları görülmüştür. Her insanın bir zorluk sürecinde kendisine iyi gelebilecek, rehber edinebileceği kaynaklarını keşfetmesi ve onlara dayanması gerektiği vurgulanmıştır. Zor zamanda bireylere iyi gelecek kaynaklarını keşfetmesi ve bu kaynaklarından güç alması, bu süreci kolaylaştıracağı sonucuna ulaşılmıştır.

Zor zamanda güç veren değer ve kaynaklara ek olarak, bu olgunun göstergeleri arasında a) iyi bir insan olabilmek, b) ruhu kirletmemek, c) anlamlı bir hayat yaşamak ve d) hayatta ve sağlıklı kalabilmek şeklinde ortaya konan kategorilere ulaşılmış olup ilgili kategorilere aşağıdaki şekilde yer verilmiştir.



Şekil 5. Tema 1: Zor zamanlarda Güç Veren Değerler ve Kaynaklar

4.2.1.1 İyi bir insan olabilmek

Yapılan analizler neticesinde zor zamanda güç veren değer ve kaynakların göstergeleri arasında iyi bir insan olabilmek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılar için zor süreçlerden geçerken; iyi, erdemli, ahlaklı, ilkeli ve doğru bir insan olabilmek bireyleri güçlendirmektedir. Aşağıda yer verilen ifadeler göz önünde bulundurulduğunda bireylerin sahip olduğu değer ve kaynakların, bireyleri iyi insan olabilmek noktasında desteklediği sonucuna ulaşılmıştır.

K: Sokak hayvanlarına yemek vermek.. Soğukta dışarı çıktığımızda kış da zaten kimse yok, bir şey yok kediler köpekler sokakta. Öyle, öyle başladı ufak ufak işte mamalarla başladı (Burak, paragraf: 262-266).

A: Onlara peki bir mama koymak, su koymak o zor dönemde size nasıl geliyordu?

K: Kendimi iyi hissettiriyor iyi bir insan olduğumu düşündürüyor (Burak, paragraf: 268).

A: Bu görüşmemizde kendinizle ve değerlerinizle ilgili neler hatırladınız?

K: İnançlı ve azimli olduğumu .. İyi biri olduğumu düşünüyorum, iyi bir insan olduğumu düşünüyorum. En çok güvendiğim o, iyi bir insan olduğuma inanıyorum.

A: Bunları hatırlamak sizce neden önemli olabilir ne faydası olabilir bunları hatırlamanın?

K: Yine iyi kalmama sebep oluyor.

A: İyiden kastınız?

K: İyi insan.. Evet temiz düşünceli insan olmama katkı sağlıyor böyleydin sen bu yürüdüğün yoldan vazgeçme senin yolun belli lütfen devam et diyor (Rabia, paragraf: 233- 240).

Ben üzerime düşen sorumluluğu yerine getirmiş oluyorum, ben iyi bir insan oluyorum varsın sıkıntı yok. Yani biz bu dünyaya iyi bir insan olmaya geldik. Yani insan olmaya geldik. Önce insan olmamız lazım, insanlık bunu gerektirir diye, insanlık bunu gerektirdiği için yaptım (Mahmut, paragraf: 263).

Bunlar benim insan olmamı, bence insan olmamı sağladı. İnsanlık bana göre böyle özünde sevgi, temelinde sevgi yatan bir değer (Dilara, paragraf: 334).

İyi bir aile babası olursun, iyi bir iş arkadaşı olursun, işte iş ahlakı olarak düşünürsen bulunduğun çevreden işi düzgün yapan adam diye onore edebilirsin. Yani dürüstlük yani bunları sağlar (Ali, paragraf: 219).

Bununla birlikte iyi bir insan olabilmenin getirdiği birtakım sıkıntılara rağmen bireylerin değerlerini bırakmadıkları görülmüştür. Aşağıda bu durumu işaret eden katılımcıların ifadelerine yer verilmiştir.

K: Yani ne biliyim dernek var hayatımda düzenli gidip geldiğim. Mesela o beni zorlasa da işte bana bazen stres kaynağı olsa da eninde sonunda beni mutlu ettiği için bana iyi geldiği için ben ona tutunmaya bir şekilde devam ediyorum. Zorlasa da devam ediyorum. Hani sanki biraz öyle yani zorluklar olsa da kendine iyi gelen şeyleri tutabilen, tutmak için çabalayan en azından öyle diyelim biraz öyle biri gibi sanki.

A: Mesela cömert olmak, yardımsever olmak. Bunlar nasıl bir insan olmaya tekabül ediyor zihninizde, neye işaret?

K: Bunlar iyi bir insan olmanın belirtisi yani (Şule, paragraf: 242-244).

İnsanlara yardımcı olmanın getirdiği o mutluluk o keyif beni daha şey yaptı açıkçası, çünkü ben insanla uğraşıyorum. İş sonunda yani bir makineyi bozup tekrardan bir araya getirmiyorum ve insanla uğraştığım için o insandaki uyandıran seans odasında oluşun o duygular beni çok mutlu ediyor ve diyorum ki hani tüm bu zorluklara rağmen iyi ki (Eymen, paragraf: 505).

4.2.1.2 Ruhü kirletmemek

Zor zamanda bireylere güç veren değer ve kaynakların göstergeleri arasında ruhu kirletmemek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireyler bir zorluk yaşadıklarında kullanmış oldukları değerler ve stratejiler ruhun temiz kalmasını sağlamaktadır. Ruhun temiz kalması ise, bireyleri zor zamanda güçlü tutmaktadır. Aşağıda katılımcıların ifadelerine yer verilmiştir.

Ama işin gücün işte o işin gücün fazlalığı meşgalelerin artması, ya kendimize bile vakit ayıramaz duruma geldik. O yüzden ruhlar kirleniyor. Yoksa insan kendine vakit ayırsa arındırarak, iyilik yaptıkça arınacak, güzellik yaptıkça arınacak (Mahmut, paragraf: 291).

Doğru olacaksın. Ondan sonra yaşantına şekil vereceksin, empati kuracaksın. Bu tür şeyler temiz olmanı sağlayacak (Ali, paragraf: 130).

Bireylerin olumsuz çıktıklarına rağmen ruhun temiz kalması adına değerlerinden vazgeçmemesi dikkat çekicidir. Tüm sıkıntılara rağmen ruhun temiz kalması, bireyleri zor zamanda güçlü tutmaktadır. Örneğin katılımcılardan Vesile, şu ifadeleri kullanmıştır:

Adalet duygum olmasaydı sorumluk sahibi olmasaydım belki kazançlarım da olurdu. Sorumluluk sahibi olmasaydım ama, ama ben mutsuz olurum kirli olurum.. Eğer adaletsizlik yaparsam bir insanın herhangi bir şekilde hakkına girersem ben kirlenmiş olurum. Ruhum kirlenir, kirli hissederim ruhumu.. Yalan söylemek zorunda kalabilir insan bazen.. Yalan söylediğimde kendimi kötü hissediyorum, kirlenmiş hissediyorum. Dolayısıyla hiç yalan söylemiyor muyum, hayır yalan söylemek zorunda kalabiliyorum ama kendimi çok kötü böyle pis temizlenmeye ihtiyacım var gibi hissediyorum... Mahkemede falan her şey olduğu gibi anlattık. Tabii işte maddi bir kayıpla sonuçlandı ama yine de şu an o yalanı söyleseydim de dairemi kurtarsa mıydım, hayır hiç pişman değilim. Çünkü o zaman kendimi kirlenmiş hissederdim.. O bana bu güç veriyor insana (Vesile, paragraf: 126-140).

4.2.1.3 Anlamli bir hayat yaşamak

Yaşamı anlamlı kılmak ve anlamlı bir hayat yaşama gayesi, bireyleri zor zamanda güçlü tutan bir diğer göstergeler arasındadır. Psikolojik dayanıklılık ile anlamlı bir yaşam arasında olumlu ilişkiler bulunmaktadır. Bu ilişkinin psikolojik sağlığı ve iyi oluşu desteklediği görülmektedir (Mohseni ve ark., 2019). Bireylerin zorluk öncesinde anlamlı yaşamı işaret eden değerlerini düşünmesi, maruz kalınan stres karşısında daha uygun tepkiler vermesine yardımcı olmaktadır (Ostafin ve Proulx, 2020). Bu bağlamda bireylerin zorluk sürecinde anlamlı bir hayat yaşamak gibi bir dertlerinin olması, bireyleri değerlerine yakınlıktır ve güçlü tutmaktadır. Katılımcılara “Zor zamanınızdaki bu değerler ve kaynaklar yaşamınıza nasıl bir katkı sağlıyor?” ve “Zor zamanınızdaki bu değer/değerler ve kaynaklar hayatınızdan çıksa hayatınız nasıl değişir, nasıl davranırdınız?” şeklinde sorular yöneltildiğinde birçok katılımcının bu değer ve kaynakların hayatlarına amaç getirdiği ve hayatlarından çıktığı takdirde ise amaçsız ve anlamsız bir yaşam olacağını ifade ettikleri görülmüştür. Örneğin;

Yani insanın amacı ot gelip ot gitmek değil. Yani sürekli yeni bir şeyler öğrenirsin, ne biliyim hani yani insan onun için yaşar zaten. Yeni bir şeyler öğrenmek için yaşar. Ne biliyim daha dolu dolu olmak için.. Yani hani bu tam olarak böyle değil ama sanki borcunun bir kısmını ödemiş gibi oluyorsun. Hani sana o zaman verilmiş, o boş zaman verilmiş. Sen o boş zamanın karşılığında böyle şeyler yaparsan sanki onu kıymetlendirmiş gibi oluyorsun. Hani kıymetli bir hayat gibi oluyor daha çok (Meryem, paragraf: 456- 458).

Yani insan olmaktan çıkarım başka bir şey oluruz. Bir makine, bir robottan bile kötü. Çünkü onların yine belli bir programı, bir amacı var. Benim için hiçbir amacı olmamış bugün doğru yarı yanlış olur. Çünkü dürüstlük olmaz (Mahmut, paragraf: 145).

Hani dünyadaki varoluş gayemizin gayemizden birisi de topluma hizmet etmek ise o inanç da bu yolda yapılan hizmet o inancın bir parçası olmuş oluyor. (Mehmet, paragraf: 60).

Yani kendimi kötü hissederim. Bir işe yaramayan biri olmak hiçbir zaman istemem. Birilerine faydam olsun onlardan besleniyorum ben. Yani birine faydan yoksa yaşama, yaşama. Çünkü günümüzde bir yaprağın bir kuru dalın bile bir faydası var.. Kuru dalın bir yaprağın faydası olurken biz yaratılmışların en övülmüş insan olarak bir faydamız olmayacaksa hiçiz (Rabia, paragraf: 301-303).

En önemli şey yaşamamızın sebebi aslında. Yani hep söylüyordum ya geçen sefer de söyledim o Bosch'un sözünü. İnsanlara itibarımı kaybetmektense para kaybetmeyi tercih ederim. Para geri gelir ama itibar geri gelmez diyor... En önemli yani aslında bu dünyaya gelme amacımız da o (Ali, paragraf: 179-181).

4.2.1.4 Hayatta ve sağlıklı kalabilmek

Hayatta ve sağlıklı kalabilmek, zor zamanda güç veren değer ve kaynakların göstergelerindedir. Zor zamandaki değer ve stratejiler, ruh sağlığını koruyarak bireyleri hayatta tutmakta ve bu sayede sağlıklı kalabilmektedirler. Örneğin;

O zaman da onları yapmasaydım o kadar sabırlı olmayabilirdim. Daha tahammülsüz olurdu yani mesela o zaman da bunları yaparak bir şeylerden zevk almaya çabalıyordum. Bunları yapmasaydım dışarı çıkıp kendimi gezmeye zorlamasaydım o evde oturur depresyona girerdim (Meryem, paragraf: 189).

İnancım, inancım o kesinlikle zorlanırdım. Dediğim gibi atlatırsınız yani bir yolunu bulup çıkarsınız da bir zorluğun içerisinden huzurlu olmazsınız, daha öfkeli olursunuz. Ama mutlaka öfkeli, hakkınız falan yenmiş yani öfkeli olursun belki.. Huzursuz bir şekilde yani o şeyden sağlıklı çıkmazdım. Elbette ki çıkardım ancak sağlıklı çıkamazdım.. Bilmiyorum inancım benim için o yüzden çok çok önemliydi. Bunun dışında ya şeydim hani özgür olmasaydım atlatamazdım. Özgür olmak benim için çok önemli (Vesile, paragraf: 188).

Ama işte burada önemli olan bu derdim benim deyip derdime de bir şükretmek lazım. Şükür burada önemli diyorsunuz, her şeye şükür ama şükür olmasa da bu olmuyor. Bir şekilde dayanamazsın yani çünkü hayat çekilmez hale gelir. O dediğiniz depresyon eşiklerine ben bu hayatta neyim ki deyip intihar eşiğine gelirsin (Mahmut, paragraf: 182).

Yani kabul etmek gerekiyor. Yani her şey dediğimiz gibi olmayabiliyor, kabullenmek gerekir. Bu sefer kabullenmezsen ne olacaktır ruhsal olarak bozuntuya girersin. Yani hiç o zaman Allah'ın verdiği canı sen sonlandıramazsın öyle bir şeyimiz de var yani. Hemen boşluğa düşüp ve ben bu dünyadan gideyim demekle olmaz yani intihar gibi diyelim yani (Ali, paragraf: 76).

Bıraktım. Yani inşallah öğrenmişimdir çünkü hayatta kalmak için gerekli olan bir beceri. Yoksa takılı kalmak bir yere götürmüyor yani seni de çekiyor geriye o yüzden öğrenmek lazımmış (Sümeyra, paragraf: 82).

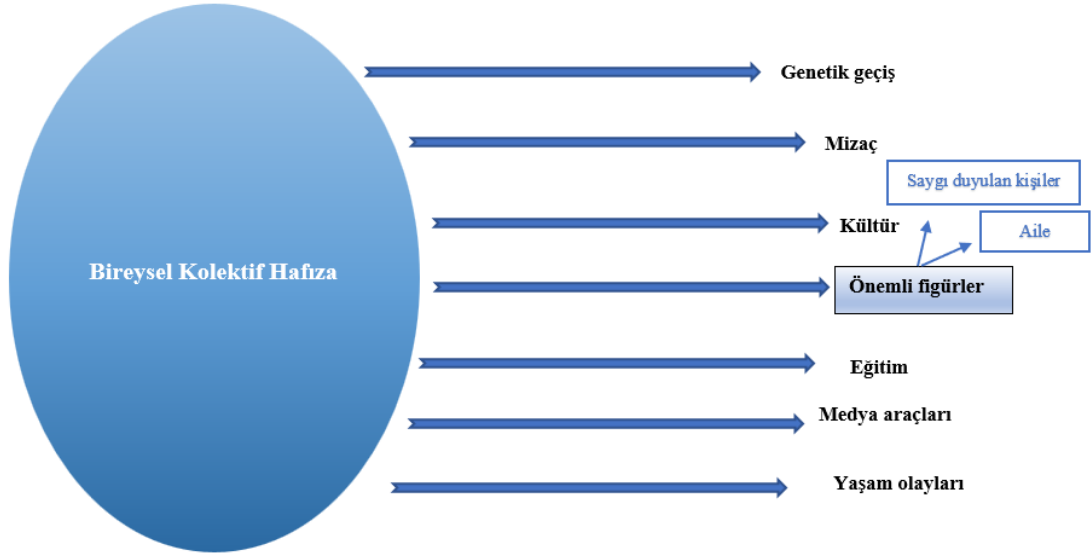
Hepsini çıkarırsak eğer ben şu an yoktum intihar etmişim net. Çoğu zaman hani bunların hiçbiri olmasa ben şu ana kadar zannediyorum bir on defa falan intihar etmişim (Barış, paragraf: 264-266).

Aynen siz benimle ne kadar konuşursanız konuşun yani değer verdiğinizizi söyleyin zor süreçte yanımda olun illaki bir saat kalırsınız iki saat üçüncü saat gidirsiniz. Ya da gece atıyorum uyursunuz ben yine tek başıma kalırım. Benim kendimle savaşım benim için önemli. Sizin söyledikleriniz tabii ki de çok kıymetli...Ama yine hani kendimle savaşım benim için önemli. Bundan dolayı hani saygıdır değerdir inançtır bunlar bence beni de hayatta tutan şeyler (Beyza, paragraf: 141).

Yukarıdaki ifadelerden de anlaşıldığı üzere bireylerin sahip olduğu değer ve kaynakları onları zor zamanda hayatta ve sağlıklı tutarak güçlü kalmalarına yardımcı olmaktadır.

4.2.2. Tema 2: Bireysel kolektif hafıza

Araştırmanın ikinci amacı ise, bireylerin sahip olduğu zor zamandaki değer ve kaynakların ne zaman-nereden öğrenildiği ve nasıl edinildiğine dair temel değişkenlerin neler olduğunu keşfetmektir. Bu amaç doğrultusunda yapılan analizler neticesinde Bireysel Kolektif Hafıza temasına ilişkin “kültür”, “genetik geçiş”, “mizaç”, “eğitim”, “önemli figürler: saygı duyulan kişiler, aile”, “medya araçları” ve “yaşam olayları” olmak üzere 7 kategoriye ulaşılmıştır. Bireysel Kolektif Hafıza temasına ilişkin kategorilerin gösterimi Şekil 6’da sunulmuştur.



Şekil 6. Tema 2: Bireysel Kolektif Hafıza

4.2.2.1 Genetik geçiş

Katılımcılar arasından bir kişi ise değerlerin genetik geçişli olduğunu ifade etmiştir. Burada katılımcının, değerlerin aynı zamanda gen ve çevrenin etkileşimi neticesinde oluşacağını belirtmiş olması ilgi çekicidir. Çünkü, henüz hangi genin değerler ile etkileşim gerçekleştirdiği bilinmemekle birlikte kalıtım katsayılarının istatistiksel olarak incelendiği çalışmalar, değerlerin hem genetik hem de çevresel etkileşim sonucu edinildiğini ifade etmektedir (Maio, 2017: 137). Katılımcının ifadesi şu şekildedir: Mahmut, “*Hani psikolojide bazı şeyler biliyorsunuz ikiye bağlanıyor, bir genetik bir diş faktörler diye... Netice itibari ile ben bunun bazı şeylerin genetik olduğunu da dşiniyorum, ırstan da gelir yani. Ben çünkü ben bakıyorum benim çocukta oğlanda da yansıması oluyor. Ya da annesinin bir huyunu yansıması oluyor. Huy olarak yansıma oluyor, o huy işlenince ortaya o cevher ortaya çıkabiliyor. Ama o huyunu işlemezsene iyi bir öğretmenle iyi bir eşle iyi bir anne babaya denk gelmezsen o huy krelip gidebiliyor. Dolayısıyla ben normalde mantıklı gibi gelmiyor ama ya bu ocuk bunu nasıl yapar ya bu inat huyunu veya bu driştlik bunu nasıl öğrendi mesela çocuğa geçmiş bir şekilde genlerde o da var. Huy geçiyor o huyunu bir de işlenmesi için iyi bir çevresel ortamı şart” (paragraf: 149).*

4.2.2.2 Mizaç

Yapılan derinlemesine görüşmeler neticesinde zor zamanda güçlü tutan değer ve kaynakların nereden edinildiği ve nasıl sahip olunduğu ile ilgili sorulara ortak yanıtlardan biri de mizaçtan kaynaklandığı yönündedir. Örneğin; Mehmet, “*Evet çocukluğumdan beri hep öyleydim mesela belki yaradılış bilmiyorum*” (paragraf: 112) diyerek zor zamanda ona güç veren insanlara faydalı olma değerinin kendisinde hep var olduğunu dile getirmiştir. Barış ise, zor zamanda ona güç veren yazı yazmak stratejisinin küçüklükten beri kendisinde hep var olduğunu şu şekilde ifade etmiştir:

A: Hep sizde var olan bir şey miydi?

K: Evet vardı ben hatırlıyorum küçüklükten beri var olan bir şey bu (Barış, paragraf: 411-12).

Diğer katılımcıların ifadelerine de aşağıda yer verilmiştir.

Bunu nasıl öğrendim, vallahi o şey benim çocukluğumdan öyleydim. Öyle söylerler kendim biraz hatırlıyorum, babam söylüyor, ablam söylüyor... İşte şey vardı adaletsizliğin yani en dibini görmüşümdür benden sonra erkek kardeşim oldu biz iki kız sonra bir erkek oldu annem için çok önemli bir şey korkunç bir adaletsizlik vardı.. Dört yaşındaydı erkek kardeşim doğdu. Muhtemelen beş yaşından itibaren ben savaşmaya başladım, adaletsizlik var adaletsizlik var diye ve sesimi yükselterek sürekli itiraz ediyordum. (Vesile, paragraf: 144-146).

Hani ben o hadisi şerifle birlikte insanlara faydalı olmayı düşünmeye başladım değil ama onu duyduktan sonra evet hani doğru olayım, daha fazlası da olmalı gibi bir düşünceye kapıldığımı söyleyebilirim.. Yok zannediyorum içimde var bu ya (Barış, paragraf: 286).

.. Bence en çok mizaçtan gelen de bir şey hani o sabır, şükür.. Bence mizaç yönü kesinlikle var. Çünkü ben çocukluğumdan beri böyleymişim yani zaten böyle sakın (Şule, paragraf:136).

Tabii ki ailemi pas geçemem.. Kendi doğrularımız olan kimsenin bir şeyine karışmayan öyle bir insanız düz.. Hep benim içimde vardı bu içten gelen bir şey.. Allah bana bunu nasip etmiş (Dilara, paragraf: 119). Fıtrattan geliyor azimli olmak kararlı olmak fıtrattan geliyor.. (paragraf: 211).

Ya evet bence fitrat gereği tabii bu bana verilmiş bir lütuf diye düşünüyorum çünkü ufakken de hep böyleydim çocukken de hep böyleydim başarıyı seviyordum (Rabia, paragraf: 118).

Ya üzerinde durmamak gibi değil de bence.. Hani sürekli sürekli işte böyle düşünmek üzerinde aşırı vakit harcamak, bilmiyorum. Yani ben.. O konuda biraz avantajlı olduğumu düşünüyorum. Ama bunun edinilebilecek bir şey olduğunu da çok düşünmüyorum.. Bence bu Allah vergisi bir şey. O yüzden onun avantajım olduğunu düşünüyorum (Şule, paragraf: 258).

Yukarıdaki ifadelere bakıldığında katılımcıları zor zamanda güçlü tutan değer ve kaynakların kendilerinde hep var olduğunu, yaradılıştan geldiğini ifade etmişlerdir.

4.2.2.3 Kültür

Katılımcılara “*Hep mi böyleydiniz?*” ve “*Bunları nasıl (kimden, ne zaman, nerede) öğrendiniz? Hikayesini anlatabilir misiniz?*” şeklinde açık uçlu sorular yöneltilerek sahip oldukları değerleri nasıl öğrenildiği ile ilgili bilgi edinilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcılardan bazıları ait oldukları ve içerisinde büyüdükleri kültürün zor zamanda onları güçlü tutan değer ve kaynakları öğrenmesinde etkisi olduğunu vurgulamıştır. Örneğin Mehmet, bu kategoriye ilişkin şunları ifade etmiştir: “*Köye gittiğimiz zaman yani köyde insanlar mesela bizim köyde şey yaparlar kışlık kışa hazırlık. Böyle şeyler falan yaparlar mantı, makarna gibi. Toplanır bayanlar bir hafta birisinin evinde toplanırlar. Hep beraber onun mantı makarnasını yaparlar. Kışlık sonraki hafta bir başkasının evinde toplanıp bu nedir birlik beraberlik işte yani birbirine yardımlaşmayı görüyorsun yani orada*” (paragraf: 251). “*Yani annem de çok yardımseverdi babam da çok yardımseverdi. Babaannem çok yardımseverdi, köye gittiğim zaman çünkü hep yazları köyde yaşadığım da öyleydiler yani. Hep mesela bir iş yapılacak hep beraber komşular toplanır sırayla komşuların işleri yapılırdı. Ya ben diyordum mesela bazen küçükken hadi bugün şunun teyzenin bir işini yapmaya gideceğiz falan hep beraber gidiyoruz. Ya biz niye gidiyoruz kadının işini yapıyoruz ama o da gelip bizim işimizde yaptığı zaman hep beraber bizim işimizi gördüğü zaman haa falan diyorsunuz yani. İşte orada bir arka planda beyinde bir şey oluşuyor*” (paragraf: 116).

Benzer şekilde katılımcıların zor zamanda güç veren değerleri yaşadığı kültürde öğrendikleri tespit edilmiştir. Aşağıda bu katılımcıların ifadelerine yer verilmiştir:

Anadolu insanı da diyebilirsin bence. Anadolu insanının özünde samimiyet var, özünde iyi niyet var yani. Ben bence çok ekstrem bir insan değilim şeye gidin bugün doğuya çıkın tur yapın. Adana’dan başlayın. Maraş, Antep ondan sonra Mardin Diyarbakır ne bileyim yukarıya çıkın. Malatya, Kayseri. Oradan öbür tarafa geçin, Ağrı. Böyle gidin gelin Van özünde insanlar öyle biliyor musun? Yani gerçek anlamda insanlar körelmedi. Ben de doğal olarak 27 yaşına kadar Adana’daydım. Yani bugün 38 yaşındayım. 26 yaşına kadar Adana’daydım... 13 yıldır İstanbul’dayım. 27 yıl bence uzun bir süre yani o duyguları o duyguların kök salması için demek ki salmış hala öyleyim (Dilara, paragraf: 326).

Daha böyle sıcakkanlı olduğumuzu düşünüyorum. Hani sonuçta burada İstanbul’da 20 milyona yakın insan var. Komşuluk ilişkisi falan öyle bir şey yok

ama Adana’da olsa bir iş olsa birinin bir ihtiyacı olsa direkt birine gönül rahatlığıyla bırakabilirsiniz yani (Burak, paragraf: 333).

4.2.2.4 Önemli figürler

Zor zamanda güç veren değer ve kaynakların nasıl öğrenildiği ve nereden edinildiği ile ilişkili olan bir diğer unsur ise, bireylerin hayatlarında kıymet ve önem verdikleri, saygı duydukları kişiler olduğu görülmüştür. Ayrıca katılımcıların birçoğu ailesinden çok şey öğrendiklerini ifade etmişlerdir. Bu doğrultuda katılımcılara “*Bunlarla alakalı aile büyüklerinizden duyduğumuz bir söz var mı? ya da “Size öğretirken tekrar ettikleri bir söz var mı?”* şeklinde açık uçlu sorular sorulmuştur.

4.2.2.4.1 Saygı duyulan kişiler

Saygı duyulan kişilerden kasıt bireyin hayatta rehber edindiği, rol model olarak aldıkları kişiler olarak tanımlanmıştır. Örneğin;

K: Amcamdan öğrenmişimdir ama ilk öğrendiğim zamanı bilmiyorum.

A: Amcanız sizin için ne anlam ifade ediyor?

K: Mesela ben arabayı kullanan şoförüm o da benim navigasyonum. Gideceğim yere en kolay ve en hızlı şekilde ulaştıran. Eğer rotamda taşlı yollar varsa tekerime zarar verecek veya daha dolambaçlı bir gidiş yolu varsa, benzimin yetmeyeceği kadar uzun beni o yollara sokmadan en temiz ve hızlı yoldan gideceğim yere ulaştıran bir navigasyon... Rehber gibi işte (Meryem, paragraf: 356-359).

Rabia ise şu şekilde ifade etmiştir, “*Benim hoşuma giden insanlar, rol model aldığım insanları uygulamaya çalışırken de... 25 ile 40 yaş arasındaki hayatıma giren insanlardan rol model almak istediğim insanlardan öğrendiğimi düşünüyorum... Rol model alırken şu hıyını sevdim bundan dolayı bak bu çok iyi gidiyor yaşantısı da güzel. Bunu yaptığı için ben de bunu yapmalıyım dediğim kişiler oldu. Muhtemelen onlardan*” (paragraf: 180).

4.2.2.4.2 Aile

Aileden öğrenilen zor zamanda güç veren değer ve kaynaklar ise gerek kitaplar aracılığıyla gerekse katılımcının aile üyelerini gözlemlemesiyle öğrenilmiş olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ek

olarak yaşam süresince aile üyelerinin olaylar karşısındaki tutum ve ifadeleri, öğütleri de bu doğrultuda öğretici olmuştur.

Sümeýra ise, “Kitaplardan öğretti.. Dedim ya tefsir okur annem, bize de okuturdu. Oradan kendi anlatırdı hikayeleri. İşte bunların çocuklaştırılmış versiyonları vardı bu hikayelerin. İşte tevekkülle ilgili hikayeleri ne bileyim peygamber efendimizin ve peygamberlerin hayatı ile ilgili hikayeleri, işte çocuklaştırmış versiyonları vardı. Onları okurdu sürekli, okuturdu bize küçükken. İşte onlardan yani hani öğrendim sonra” (paragraf: 144) ifadesiyle tevekkülü annesinin kitaplar aracılığıyla öğrettiğini söylemiştir.

Ailesi ile derin ve güçlü bağları olduğunu ifade eden Rabia, “Merhamet ve vicdan bizim evde çok fazla kullanılırdı. Merhamet, vicdan, yardımseverlik, başkası için bir şeyler yapmak bizim evimizde hep vardır (paragraf: 124)”; Şule ise, “Evde de annem için de çok önemliydi yardımseverlik babam için de mesela cömertliği ben kesinlikle onlardan öğrendim kesinlikle paylaşmayı elinde olanı vermeyi kesinlikle onlardan öğrendim ikisi de bu konuda muhteşemlerdir” (paragraf: 160) şeklinde ifadelerle sahip oldukları değerlerin anne ve babalarından öğrendiklerini ifade etmişlerdir.

Babasının yaşamdaki duruşundan etkilenen ve zor zamandaki güçlü duruşunu babasının hikayesinden ilham edindiğini ifade eden Şule, “Mücadeleci ve ısrarcı pes etmeyen birisi, çok kolay pes edebileceği şeyler yaşamış. Çok kolay bırakabilirdi. Mesela öğretmenlik okumuş hayatına memur olarak da devam edebilirdi yani.. Hani adamın bir hedefi varmış ben bu işleri büyüteceğim, ben bunu yapacağım. Çok da girişimci yani girişimci de bir insan o yüzden hep atılgan olmuş yani. O anlamda sabırlı olmuş gerçekten şükürlü de olmuş. Aslında baktığım zaman benim değerlerim de zaten annemden de babamdan da çok geliyor babamdan daha çok geliyor” (paragraf: 182) diyerek mücadeleci oluşunu babasından öğrendiğini belirtmiştir. Benzer şekilde Mahmut merhametli olmayı “Mesela babamın işte merhametle alakalı hoşluk hoştur sözü bu klasiktir onun hayat felsefesidir. Biz kendi kardeşimiz arasında da bunu söylerdik aramızda.. Hoşluk hoştur yani güzel hoş olan hoştur.. Güzel olan güzeldir iyi olan iyidir gibi bir şey. İyilik yapmak iyi bir şeydir gibi bir şey. Hoşluk hoştur.. Bu merhametle bağdaşır” (paragraf: 155-159) diyerek babasından öğrendiğini dile getirmiştir.

Annesinin olay karşısındaki tutumundan bahseden ve telkinlerini anımsayan Ahsen “Yani annem beş çocuk sahibiydi, hatta bir tane kardeşim benden büyük vefat etmiş çok küçükken.. Bizim yokluk dönemlerimiz oldu çok yokluk çektik. Annem her seferinde kızım bunu bulamayanlar da var, işte sokaklarda kalanlar var. Aç kalanlar var, çok şükür yani olaylara şükür gözüyle bakmamızı sağlayan annem” (paragraf: 297) diyerek şükür etmeyi annesinden öğrendiğini ifade etmiştir.

Ayrıca zor zamanda kullanılan bilişsel stratejilerden biri olan kitap okumak ise yine Sümeyra'nın annesinden öğrendiği bir şeydir. *“Yani kitap okumayı annemden öğrendim ben. Hani okuyun demez de asla sadece kendi okurdu ve hani bize okurdu arada”* şeklinde ifade etmiştir (paragraf: 144). Zor zamanda çalışmak stratejisini kullanan Mahmut ise, *“Babam yetim büyümüş bir insan ve kalktı kalkalı hep çalışmış bize de hep çalışmayı öğütlemiştir”* (paragraf: 57) diyerek babasından öğrendiğini dile getirmiştir.

Son olarak aile çatısı altında ailenin büyüklerinden öğrenilen değer ve kaynaklardan bahseden katılımcılar da olmuştur. Örneğin Mahmut *“Yani rahmetlinin nenemin bir şeysi vardı. Annemler falan giderlermiş işte kızları hep derlermiş işte bizim kocamız şöyle bu böyle şu şöyle. Ya dermiş, kızım dermiş hiç mi güzel yanları yok. Güzel yanlarına bakın dermiş, kötü yanlarına bakarsanız kötü yan herkes de var.. Eksikler herkesin vardır, hepimizin vardır. Yani eksik olmayan mı var? Yani eksik göreceksin olsan gülde bile diken var”* (paragraf: 307) diyerek ananesinden olayların iyi yönünü görme stratejisini öğrendiğini dile getirmiştir. Benzer olarak aynı katılımcı dedesinden de tevekkülü yaşadıkları bir olay üzerinden anlatarak şu ifadelerle öğrendiğini belirtmiştir.

Dedemin, annemin babası.. O tevekkül konusunda çok önemlidir. Kendimin önemsiz olduğunu bir zerre olduğum konusunda önemlidir. Şimdi biz Anadolu lisesini falan bitirdik.. Burada iyi hazırlandım.. İyi de çalışıyoruz netler falan da iyi geliyor.. Ben o zaman diyorum ben herhalde çapayı yazarım. Sınava girdim iyi geçmedi.. İster istemez derecemiz düştü.. Tıp yazamıyoruz.. Şimdi bir 10 kg vermişim, memlekete geldim. Böyle beni gördü dedem böyle baktı ya dedi.. Ne hale gelmişsin dedi ya! Süzülümüşüm 10 kg falan vermişim. Ne oldu dedi. Böyle işte emek verdim didindim çabaladım şunu gösterdim bunu yaptım yani ben daha iyi olacağımı düşünüyordum. Sen kimsin lan dedi, aynen böyle sen kimsin lan dedi. Peygamber misin dedi sen? Ya dedi, peygamber dedi peygamberken dedi.. Ebu talip amcam dedi Müslüman olmasını istiyorum dedi bir türlü olmuyor.. Misal onu örnek verdi. Dedi ki bak o kadar istedi olmadı, eşi hayatta kalmadı. Çocukları erkek çocukları öldü, kendisi taşlandı. Ya bir çok örnek üst üste verdikten sonra.. Tekrar dedi ki sen kimsin sen kimsin lan dedi sen kimsin dedi.. Yok fakülte olmamış da bilmem lan hayır budur bitti hayırlısı.. Doğru söylüyor ya öyle olacak.. Mesela ne oldu tevekkülle alakalı benim Mihenk taşım bu.. Ben hemen toparladım ama doğru söylüyor dedim dedem ya! Ben kimim ki dedim ya, ben kimim ki hakikaten benim arkadaşlarım şurayı kazandı da ben nasıl o kadar çalıştım.. Her çalışmayla olacak diye bir şey var mı, olmuyor takdir bu o yüzden böyle (paragraf: 159).

4.2.2.5 Eğitim

Küçük yaşlardan itibaren bireylerin yaşamlarında okul hayatı büyük önem taşımaktadır (Maio, 2017:166). Katılımcılardan Vesile “*İşte bir yerde yazıyordur, bana okulda öğretilmiştir*” diyerek okul hayatında bazı değerleri öğrendiğini dile getirmiştir (paragraf: 246).

Eğitim seviyesi yüksek olan katılımcılardan birinin ifadesi şu şekildedir Mehmet; “*Eğitimle de alakası var yani, hep böyle yardımseverliği ön plana çıkartan bir toplumda.. Ortamda olunca insan öyle oluyor yani* (paragraf: 112). *İşte o hep küçüklüğümüzden beri söylenir yani insanlara yardım etmenin vereceği sevap.. Tabii ki oradan geliyor yani.. İşte insanlara yardım ettiğiniz zaman mükafat kazanacaksınız demeseler o duygu insana nasıl gelecek öyle, eğitimle*” (paragraf: 247).

Yine eğitim seviyesi yüksek olan katılımcılardan bir diğeri ise Mahmut, “*Telkin ve öğüt.. Yani daha çok böyle öğüt vererek... İnsan nisyan kelimesinden gelir, unutmak kelimesinden gelir.. İşte mesela ne yaptı öğüt verdi, öğüt verdi. Şunlar bir şekilde dediğiniz gibi kulakta küpe oluyor. Mesela söylüyorsunuz aslında sanki tutmuyormuş gibi oluyor ama eğer evlat işlemişse içine dediğim gibi.. İnsanın mayasında bir şey vardır o mayayı işlemek için söylemek gerekiyor telkin etmek gerekiyor öğüt vermek gerekiyor*” (paragraf: 153).

Katılımcılardan bazıları bu değer ve kaynakları okulda öğrendiğini belirtmiştir. Eğitim hayatında gerek öğretmenlerinden gerekse kitaplardan bilgi edindiklerine dair ifadelerde bulunmuşlardır. Katılımcılara “*Bunlarla alakalı kitaplardan okuduğunuz bir söz var mı?*” şeklinde açık uçlu sorular yöneltilmiştir.

Yok ailemden değil.. Ben dershaneye giderken bir hocam şey demişti.. Biraz şahit oldular ailemize yaşamımıza falan. Bana dediler ki seni manevi hayata davet etsek falan dediler. Allah Allah o neymiş falan derken, işte dindi Allah’ı peygamberdi öyle öyle tanıştım.. Bana okulda öğretilmiştir (Vesile, paragraf: 154-246).

Kendimiz okuyup da öğrendiğimiz şeyler var ortaokuldayken Yavuz Sultan Selim’in hayatını okurken tevekkülle alakalı çok sevdiğim bir cümledir: Taktir tedbiri bozar. Hani Yavuz’un sefere çıkarken bir kitabı vardı okumuştum kitabı Yavuz Selim’le alakalı kitapta o cümle ortaokuldayken direkt aklıma nakşettim kullanıyorum yıllardır da. Takdir vardır tedbir alırsın istediğin her türlü önlemi alırsın bozar (Mahmut, paragraf: 159).

Eğitim bağlamında bireylerin dini eğitim boyutunda da güç veren değer ve kaynaklara dair bilgi sahibi olduklarını dile getiren katılımcılar olmuştur. Şule şu ifadeleri kullanmıştır: “*Ben çocukluğum boyunca bakayım en az bir 7-8 sene düzenli kuran kursuna gittim.. Her cumartesi kuran kursu var. Adı Kur’an kursu ama işte kuran değil sadece, kuran hadis işte ne bileyim ahlak*

iman neyse ne var ne yoksa işte tefsirinden şeyine falan böyle dokuzdan dörde kadar felan derse gidiyoruz her hafta sonu yani... ve hani çok elhamdülillah dediğim bir süreç orada da biz hep böyle yani dinin şeyin içinde olduğu için dini eğitimin içinde özellikle o ahlak eğitimin de işte kassaların getirdiği hadislerin getirdiği o şeyi daha çok içselleştiriyorsun (Şule, paragraf: 160)”. Ali ise “Ya ben şeye de çok gençlik döneminde diyim bizim bir abimiz vardı Mahmut Hoca derler. Bu şu an Antep Mevlevi dergahının şeyhi hocası şu an. Onun sohbetine de çok giderdim yani oranın bana faydasının olduğunu düşünüyorum yani” (Ali, paragraf: 122).

Yapılan analizler neticesinde bireylere zor zamanda güç veren değer ve kaynakların nasıl öğrenildiği ve nereden edinildiğine dair ulaşılan sonuçlar şu şekilde açıklanmıştır. Bireylerin eğitim hayatı boyunca hem okul hayatı içerisinde hem de dini eğitim bağlamı içerisinde öğretmenlerden veya kitaplardan bilgi edindikleri bulunmuştur.

4.2.2.6 Medya araçları

Medya araçlarının değerler, tutumlar ve inançlar üzerinde etkisi vardır ve toplumdaki bireylerin değerleri medya tarafından yönlendirilebilir (Maio, 2017: 176). Vesile, *“Televizyonda kamu spotudur hamdolsun bir de internet var şimdi tamamen oradan (paragraf: 246).. Ya işte ne biliyim işte hayvanlara bir kap su koy, hayvana su koyulacak (paragraf: 248). Televizyon izleyip oradan bir şeyler öğrendik, orada paylaşmak. İşte diğerkâmlık, başkasını kendinden daha fazla düşünmek, işte kamu spotları falan. Ben bunları öğrendim” (paragraf: 246)* diyerek medyanın değerlerin öğrenilmesinde rolü olduğunu ifade etmiştir.

4.2.2.7 Yaşam olayları

Katılımcıların bazıları zor zamanda sahip oldukları ve onlara güç veren değer ve kaynakların nereden ve nasıl öğrenildiği sorulduğunda, yaşantı sonucunda veya deneyimler neticesinde edinildiğini ifade etmişlerdir. Aşağıda katılımcıların ifadelerine yer verilmiştir:

Zaten askerde.. Askerlikten de var tabii. Orada da çok olurdu sabır. Sabır bu süreç geçicidir, sabredeceksin.. En büyük sabrı orada öğrendik yani, o sürecin bitmesi ile (Ali, paragraf: 114).

Adalet konusunda.. Adalet oluştururken insan yaşayarak belki de adaleti öğreniyor, kendine dokunduğu zaman adaleti hissediyor.. Doğru neyse onu söyleyeceksin baştan çizgiler neyse. Netice itibari ile ne oldu adalet mefhumu

hani dedim ya bir kitapla falan değil, yaşantılarıyla öğreniliyor.. Ya bu adalet yaşanarak öğreniliyor (Mahmut, paragraf: 163-165).

Bence ben bunu annemden öğrendim ya da babamdan öğrendim, şu zamanda öğrendim diye bir şey söyleyemem. Bana göre çünkü hayatın hani ilk doğduğumuzdan itibaren hani bütün tecrübelerimizle yaşadıklarımızla belki kötü bir insanın muamelesi bile bize saygıyı öğretiyor. Hani sırf sadece iyi şeyler, iyi konuşmak, annenizin öğütü, teyzenizin şusu bence bize saygıyı öğretmiyor. Hayatta yaşadığımız tüm şeyleri topladığımızda bu bize bir bütün haline getiriyor, saygıyı öğretiyor. Emeğin ne anlama geldiğini, sevginin ne anlama geldiğini bunları bize gösteriyor.. Siz bana şu an saygısızca olan bir muamele gösterdiğinizde ben bunu yani iyi olanla karşılaştırıp saygının anlamını öğrenirim. Bundan dolayı bence ailem öğretti, annem öğretti, lise çağında öğrendim diye bir şey söyleyemem (Beyza, paragraf: 145).

Katılımcılardan iki tanesi yaşadıkları bir olayda hissettikleri çaresizlik duygusu ile öğrendiği değerler olduğundan bahsetmişlerdir. Örneğin; Meryem “*Yani teslimiyeti çaresizlikten öğrendim. Yani çünkü oradayım. Aslında orada olmak istemiyorum ama oradayım. Orada olmak istememem hiçbir şeyi değiştirmiyor.. O çaresizliğimden teslimiyeti öğrendim*” (paragraf: 283); Eymen ise “*Yani baktım değişmiyor hiçbir şey, başka çaren var mı yani. Söylüyorum olmuyor. En son dedim ki kabul et ve yoluna bak. Yani o çaresizliğin getirmiş olduğu bir şeydi. Bir şeyler değişmiyor, bir şey değiştiremiyorsun. Değiştiremediğin bir şeyi de kabul etmekten başka çaren yok.. Bir şekilde kabul ettim yani*” (paragraf: 308). Katılımcılara zor zamanda güç veren teslimiyet ve kabul değerinin yaşadıkları olaylar neticesinde öğrendikleri sonucuna ulaşmıştır.

Katılımcılardan iki tanesinin zor zamandaki değer ve kaynakların aileden farklı bir şekilde öğrenmiş olmaları ilgi çekicidir. Katılımcılar, gözlemleri neticesinde neyin yapılmaması gerektiğini aileden öğrendiklerini ifade etmiştir. Örneğin; Meryem, “*Yani genelde ben bir şeyin iyi yönünü görmeye çalışırım. Bu da şöyle öğrenilmiş bir şey, annem genelde her şeyin kötü tarafına bakar ben de ondan onu öğrendim. Şimdi o her şeyin kötü tarafına bakıp değişik bir ruh haline büründüğü için demek ki öyle yapınca öyle oluyor diye tam tersini deneyip daha iyi olmaya çalışıyorum*” (paragraf: 321) diyerek zor zamanda kullanmış olduğu olayların iyi yönün görme stratejisini bu şekilde öğrendiğini ifade etmiştir. Şule ise, “*Şükürü nereden öğrenmiş olabilirim. Aslında annemden öğrenmedim onu, çünkü o daha şükürsüz bence. Belki o özelliğinden öğrenmiş olabilirim. Çünkü bana hep çok şey gelir çok şikayetçi.. Özellikle hani son.. 6-7 sene öncesine kadar falan aşırı aşırı şikayetçiydi.. Yani ben hep şöyle düşündüm annemle ilgili, hiçbir şeyden memnun olmuyor. Yani hak verdiğim çok fazla yanı var ama çok memnuniyetsiz geliyor*” (paragraf: 136) diyerek şükür değerini ve şikayet etmeme stratejisini annesinden neyin yapılmaması gerektiğine dair bilgi edinerek öğrendiğini dile getirmiştir.

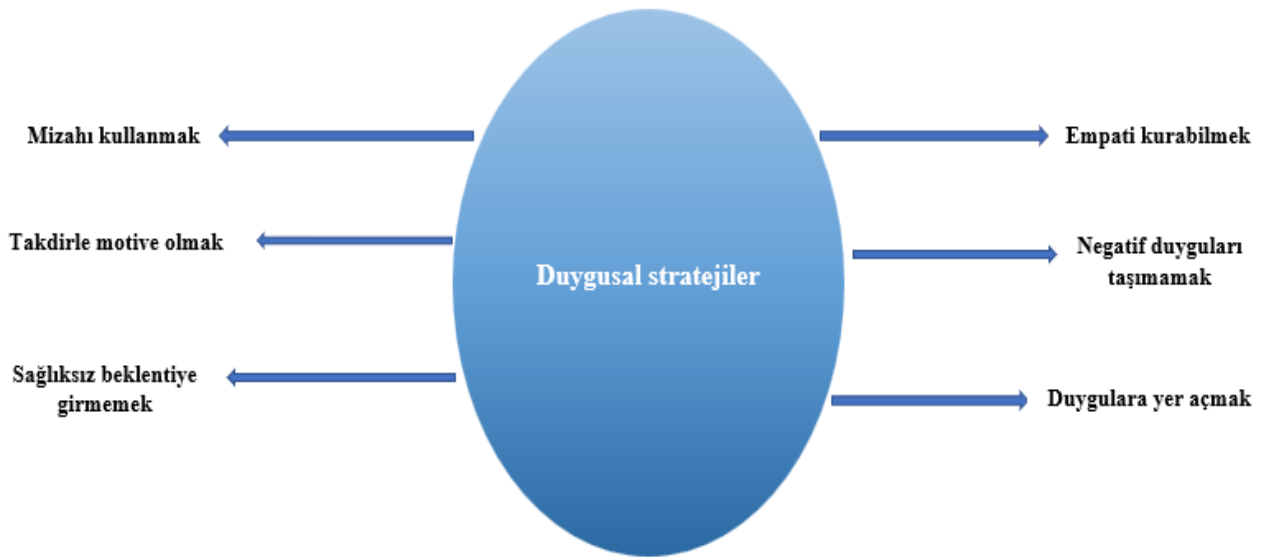
Zor zamanda güç veren duygulara yer açma stratejisini kullanan Beyza, bu stratejiyi geçmiş tecrübelerinden edindiğini “Yaşadığım zorluktan önce de birçok zorluk hani insan olmamızın gereği yaşıyoruz tabii ki. Onca geçmişin bize verdiği bir tecrübe ama tam olarak o olayla birlikte ben bu deneyimi yaşadım diyemem. Hani o olaydan önce de bu deneyimi yaşadım diyebilirim” (paragraf: 301) şeklinde dile getirmiştir. Bu ifadelerle birlikte yaşamın içerisinde sadece deneyimlemek değil aynı zamanda hayatın içerisinde gözlemleyerek öğrenilen değer ve kaynakların olduğundan da “Bir de sadece yaşamak gerekmiyor. Görmekle, film, dizi izlemekle ya da komşudan şundan bundan da olaylar görülerek deneyimlenebilir. Sadece benim başıma gelmesi gerekmiyor. Hani görerek de olabilir diye düşünüyorum. Yani bu olayla ben bunu deneyimledim bunu düşündüm diyemem” (paragraf: 301) diyerek duygulara yer açma stratejisini hem deneyimleri sonucu hem de yaşamın içerisinde gözlemleri sonucu öğrendiğinden bahsetmiştir.

Katılımcılardan biri ise yaşadığı kültürde onaylamadığı tutum ve davranışlardan öğrendiği bazı değerler olduğunu dile getirmiş olması ilgi çekicidir. Örneğin Beyza, “Cizre’de de yaşadım. Oradaki insanları da gördüğüm zaman çok fazla erkek egemen bir toplumda yaşıyoruz ve böyle olduğu zaman da kadın biraz arka planda gibi. Belki de hani etrafımda bunu çok gördüğüm için ben öyle biri olmak istemiyorum.. Hani o kadınlardan biri olmak istemiyorum.. Bence insan kendi ayakları üzerinde durup çalışmalı.. Hani böyle bir insana ben ne kadar güvenirsem güveneyim bir gün gelip de evlendiğim zaman bana hani sonradan ne olacağını bilemem ve çok değer verdiğim bir varlığa bir çocuğum olduğu zaman ben ona onun başkasının hani insiyatifine bırakmak istemiyorum. Yani bilemiyorum karşımdaki kişi nasıl olur. Bundan dolayı kendi ayaklarımın üzerinde durup her zaman başkasına bağlı değil de kendime bağlı olmak istiyorum (paragraf: 101).. Hani belki de bu şeylere tanık olduğum için güçlü olmak ayakta olmak benim için önemli” (paragraf: 159).

Araştırmanın üçüncü amacı, zor zamanda güç veren değer ve kaynakların neler olduğunu keşfetmektir. Katılımcıların yaşamlarında meydana gelen ve zor zaman olarak anlamlandırdıkları olaylara nasıl tepki verdikleri ve bu zorluğu yönetmek için hangi stratejilerin kullanıldığını belirlemek, araştırmanın üçüncü amacını oluşturmaktadır. Bu amaç doğrultusunda yapılan analizler neticesinde “duygusal stratejiler”, “bilişsel stratejiler”, “davranışsal stratejiler”, “sosyal stratejiler” ve “manevi stratejiler” olmak üzere 5 ana temaya ulaşılmıştır.

4.2.3. Tema 3: Duygusal stratejiler

Yapılan derinlemesine görüşmeler neticesinde katılımcılar bir zorluk yaşadıklarında zorlayıcı duygular ile birlikte yol alabildikleri tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, gerek zorlayıcı duygular ile baş edebilmek için gerekse duygu temelli beceriler kullanılarak zor zamanda güçlü kalmaya çalışıldığı görülmüştür. Buradan hareketle “mizahı kullanmak”, “takdirle motive olmak”, “sağlıksız beklentiye girmemek”, “empati kurabilmek”, “negatif duyguları taşımamak” ve “duygulara yer açmak” olmak üzere altı kategoriye ulaşılmıştır. Duygusal stratejiler temasının kategorileri Şekil 7’de gösterilmiştir.



Şekil 7. Tema 3: Duygusal Stratejiler

4.2.3.1 Mizahı kullanmak

Mizah, zorluklar karşısında uyumlu bir baş etme yöntemi olarak kullanılabilir. Pozitif psikolojinin kurucularından olan Peterson ve Seligman (2004), mizahı karakter gücü olarak ifade etmektedir. Stresli olaylar karşısında uyum sağlayabilmeye yardımcı olur (Kuhlman ve ark., 2021) ve depresyon gibi ruh sağlığını tehdit eden psikolojik zorluklara karşı adeta koruyucu bir görev görür (Lin ve ark., 2021). Buradan hareketle katılımcılara “*Bu zor zamanlarda size güç veren (iyi gelen/kolaylaştıran) şeyler nelerdi?*” tarzında açık uçlu sorular sorulmuş ve katılımcılardan bir tanesi zorluklar ile dalga geçebildiğini ifade etmiştir.

Amaaaan Ahsen dedim. Ya kaç yaşına gelmişsin. Elinde ekmeğin var, devlet memurusun. Çalışyorsun, işin var, gücün var. Ekmeğini mi o veriyor, aşını mı

o veriyor, ay olmuş yani. Şimdi o gidecek başkasını bulacak, sen burada kös kös oturup ağlayacak mısın dedim. Yani böyle yarı.. yarı gülerek geçirdim.. Yani her şeyle dalga geçebilirim ya.. Yani ilk beş on dakika içerisinde dalga geçemiyorum açıkçası, sakinleşince dalga geçiyorum (Ahsen, paragraf: 127-193).

4.2.3.2 Takdirle motive olmak

Yapılan görüşmeler neticesinde bir katılımcının dışarıdan aldığı takdir ve onayın zor zamanında güç verdiğini ifade ettiği görülmüştür. Örneğin; Mehmet, *“Onun zorluğuyla birlikte aslında bana birçok insanın ulaşmak isteyip olmak istediği bir şeyi bana işte geç kardeşim biz seni buna uygun gördük denilmesinin vermiş olduğu bir gurur da var aynı zamanda. Yani orada zaten hani bütün başkanlarım ve arkadaşlarım ya senin çok emeğin var sen bunu hak ettin yani tamam sen bunu istemiyorsun ama senin gibi birisinin burada olması gerekiyor. Bu senden bekleniyor bunu da aşacağını biz sana inanıyoruz diyerek o gururu da bana vermeleri”* (paragraf: 48) ve Rabia'nın, *“Taktir görmek hoşuma gidiyor, bu beni mutlu ediyor. Herkes tarafından görülmek bilinmek hoşuma gidiyor. Herkes biliyor tanyor yani* (paragraf: 120).. *İşe giderek dediğim gibi ben mutlu oluyorum çünkü onay görüyorum belli kişilerden”* (paragraf: 222) diyerek iş yerinde yaşadığı zorluklara onay ve takdir olarak toparlayabildiğini ifade etmiştir.

4.2.3.3 Sağlıksız beklentiye girmek

Zor zamanda katılımcılara neyin iyi geldiği ve sürecini kolaylaştıran neler olduğu sorulduğunda, başkalarına karşı olan beklentiye ayarlayabilmenin onlara güç verdiği tespit edilmiştir. Örneğin; Ahsen, *“Bu süreç geçici bir süreç dedim. Biraz zorladı, çünkü hayatımda ilk defa bu kadar uzun uzun bir ilişki almıştım. Bir şeylerin olabileceğine de inandım ama ne kadar beklentiye yükselttiysem o kadar kırıldım. Beklentimi yükseltmemeye çalıştım, beklentilerimi asgarileştirmeye çalışıyorum. O yüzden de o atlatma sürem iki buçuk ayı falan buldu. Yine de iyi atlattığıma inanıyorum. Ağlamadan zırlamadan kendimi dağıtmadan”* (paragraf: 353). Filiz ise, *“Daha fazla da insanlardan beklentiye girmiyorum. Ama ara ara girdiğim de oluyor yani. Ara ara beklentiye giriyorsun mesela. Ama vallahi ben herhalde genelde Allah'a güveniyorum başka da insanlara güvenmiyorum zaten o kadar. Hani şey olarak çünkü insan ne diyim böyle güveniyorsun güveniyorsun bir şey yapıyor, hayal kırıklığına uğruyorsun. Öyle oluyor yani, fazla da insanlara bel bağlamak istemiyorum. Tabii dostlarım güvendiğim arkadaşlarım hariç.. Mesafe koyuyorum.*

Olmayınca olmuyor diyorum da bu ben de neyi sağlıyor, daha az yıpranıyorum bence daha az yıpranıyorum” (paragraf: 130; 234) diyerek insanlara güvendiğini ancak fazla beklentiye girmediğini dile getirmiştir.

4.2.3.4 Empati kurabilmek

Baş etme ile empati kurabilme becerisi birbiri ile ilişkili kavramlardır. Günlük stresler ile baş edebilmek için bireylerin empati becerilerinin geliştirilmesi ve bu doğrultuda bir müdahale programı tasarlanması önerilmektedir (Morales, 2020). Buradan hareketle bireylerin bir zorluk yaşadığında empati kurabilme becerisi zor süreci kolaylaştıran bir strateji görevi görmektedir. Örneğin; Sümeysa, *“Yani babadır sonuçta diye düşünüyorum herhalde.. Yani şöyle düşünüyorum artık. Herkes insan, herkes hata yapabilir. Hani çocukken kafamızda anne babamız hata yapamaz. Böyle bir yüceltiriz ya, ama aslında öyle değil yani. Ona da biraz hata payı vermem gerektiğini düşündüm. Yani o da insan, yani belki ben de ebeveyn olsam bilmiyorum ben nasıl olacağım. Ben de hata yapabilirim yani, o şekilde düşündüm açıkçası.. Yani sadece hatalarından ibaret görmemem gerektiğini düşündüm. Çünkü onun dışında bizim için yaptıklarını düşünüyorum baba olarak, o nedenle hani o şekilde artık davranmamam gerektiğinin farkına vardım açıkçası”* (paragraf: 92-94) diyerek babasına karşı empatik yaklaşması yaşadığı zorlu yaşantıya uyum sağlayabilmesine yardımcı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Beyza ise, *“Çünkü ailem yani daha çok annem hiçbir şekilde bizi kolay büyütmedi. Babam hep işinde olan birisiydi. Mesela dört yıl yurtdışında yaşadı. Bu dört yıl süreçte yani bir hafta geliyordu.. Bir hafta kalıp gidiyordu. Yani tamamen annem bize hem anne oldum hem baba oldu yani. Hani ben bir kadın olarak onun yaptıklarını düşündüğüm zaman empati kurduğum zaman hani onun bu kadar emek verdiği bir şeye ben de çok emek veriyorum”* (paragraf: 143) diyerek annesi ile empati kurabilmesi, yaşadığı zorlukta annesinin fedakarlıklarını düşünmesine ve kendini bırakmamasına, toparlayabilmesine katkı sağlamaktadır.

Empati kurabilmek bir zorluk zamanında güçlü tutan bir strateji olabilir iken aynı zamanda kişi için kıymetli olan değerleri doğrultusunda davranmasına da yardımcı olduğu tespit edilmiştir. Örneğin; hayattaki varoluş amacının insanlara fayda sağlamak olduğunu ifade eden ve bir zorluk zamanında bunun ona güç verdiğini dile getiren Mehmet, *“İnsanlara faydalı olmaktan ziyade insanları anlamakla ilgili bir şey. Yani eğer o empatiyi kuramazsanız insanlara, insanları anlayamazsınız. Yani o karşınızdaki insanı anlayacaksınız ki hem siz kendinizi anlatabilirsiniz hem de karşındaki insana bir faydanız olsun, olabilsin yoksa olmaz yani* (paragraf: 255) diyerek insanlara

faydalı olabilmek için empati kurabilme becerisinin var olması gerektiğini ifade etmiştir. Bir zorluk zamanında şefkatli olmanın ona güç verdiğini ifade eden Eymen ise, “*Yani birisine yaklaşıırken hakikaten iki kez düşünüyorum. Beni ne kadar öfkelenirse de beni ne kadar kırsa da acaba ben onun olduğu komuda olsaydım ne yapardım diye düşünmek, bana insanlara yaklaşıırken daha şefkatli ve daha dikkatli yaklaşmamı sağlıyor. Bu hem bana iyi geliyor hem de insanların gözündeki o değerimin artmasına sebep oluyor. Çünkü insanlar hep şunu söylerler bana. Ne kadar empatik bir insan ne kadar anlayışlı bir insan olduğumu*” (paragraf: 463) ifadesi ile şefkat değeri için empati yapabilmenin gerekli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.2.3.5 Negatif duyguları taşımamak

Zor zamanlarda hissedilen olumsuz duyguları yüklenmemek bir diğer güç veren stratejiler arasındadır. Aşağıda katılımcıların bu ifadelerine yer verilmiştir.

Üzüntü verici yani bunlar hiç yaşanmamış olsa daha güzel olur. Çözümüne odaklanmak istiyoruz ama çözümü sende olmadığı için de çıkamıyoruz bu duyguların içinden. O yüzden o duyguları çok da fazla üstüne gitmiyorum yani bu duygular olabildiği kadar dillendirmemeye çalışıyorum (Mahmut, paragraf: 219).

Bir de bana hiç kimse o kadar kötü gelmiyor. Hiç kimse yani. Bak beni dolandıran kardeşim, beni bir nevi terk etmiş olan eşim onunla da hala çok güzel ilişkilerim var. Görüşürüm hala eski eşimle ama yani hiç kimseye karşı bir kinim olsun istemiyorum. Yani hiç kimse o kadar kötü gelmiyor bana (Vesile, paragraf: 114).

4.2.3.6 Duygulara yer açmak

Zor zamanlarda hissedilen olumsuz duygulara karşı açık bir duruş sergilemek, duygulara yer açmak ve kabul etmek kişinin zihinsel yükünü hafifleterek değer odaklı yaşamasına yardımcı olmaktadır. Bu duruş kaçınmacı bir tutum değil bilakis var olan duyguları gözlemleyebilme ve onlarla birlikte yol alabilme becerisi demektir (Yavuz, 2015). Katılımcılara “*Hangi duyguları daha çok hissediyordunuz? Bu duyguları hissetmekle alakalı ne düşünüyorsunuz?*” şeklinde sorular sorulmuştur. Bu minvalde katılımcıların ifadeleri şu şekildedir:

Ya hani çok sıradan şeyler. Hani her insan zaman zaman üzülür, karamsarlığa kapılabilir. Ruhen çökebiliyoruz. Bunlar hani dönem dönem her insanın başına gelebilecek şeyler. Yani hani orada.. Günlük hayatımızı, aktivitelerimizi,

sorumluluklarımızı aksatmamasını sağlamak benim için önemli olan. Yoksa bunlar hissedilir yani (Vesile, paragraf: 218).

Çünkü şöyle ben şuna inanıyorum.. Nasıl mutlu oluyorsak, üzülüyorsak şu bu hani insan her duyguyu deneyimliyor bence. Biraz da bu seçenek değil zorunluluk, hayatın döngüsü. Ben nasıl ki diyemiyorsam hayır ben hayatım boyunca hiçbir şekilde mutlu olmayayım sevinmeyeyim. Ben bu duyguları nasıl yaşıyorsam, üzüleceğim de acı da çekeceğim. Bunlar da diğer duygular gibi normal bir duygu. Hani bunu kabul etmek gerekiyor bence (Beyza, paragraf: 89).. Şu an üzülüyorum yani her zaman mutlu olacağız diye bir şey yok. Onun için üzülürsün yani (paragraf: 213).. Yaşamak gerekiyor bence. Çünkü hani mutluluk, sevinç, heyecan nasıl bir duyguya; üzüntü, acı da bir duygudur. Yani ne kadar uzaklaşsak da onlar da her türlü bence bizi bulacak ve onlar da farklı bir deneyim bence yaşamak gerekiyor (paragraf: 323).

Duyguların var olabileceğini kabul etmek, tüm duyguların. Hem varlığını kabul etmek olabileceğini kabul etmek. Hani bunları böyle neden oldu, neden, niye böyle oldu gibi almamak. Ama mesela onun nasıl biraz baş edilebileceğini, onun nasıl vakit geçireceğini, ne kadar süre vakit geçireceğini falan oralarla ilgili bence düşünmek (Şule, paragraf: 206).

Bu ifadelerden hareketle bireylerin zor zamanda hissettiği olumsuz duygulara olan bakış açısı, kabul edişi, yaşanması gerektiğini ifade etmeleri zor zamanlarda onlara iyi gelen stratejiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu kabulleniş pasif, çaresiz bir kabulleniş değil; yaşamlarındaki faaliyetleri aksatmasına izin vermeden yaşanılması gereken duygular olduğu ifade edilmesi ilgi çekicidir.

4.2.4. Tema 4: Bilişsel stratejiler

Yapılan derinlemesine görüşmeler neticesinde katılımcıların zor zamanda zihinsel anlamda birçok stratejiye başvurduğu görülmüştür. Bu doğrultuda “*Neyi hatırlamak size güç verdi?*” şeklinde açık uçlu sorularla zor süreçte güçlü tutan zihinsel faaliyetlerin neler olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda “çözüm odaklı düşünmek: olumsuz duyguların kalıcı olmadığını düşünmek, kıyas yapmamak, sorunu büyütmemek, dertlerin geçeceğini düşünmek, kendine telkinde bulunmak ve olumlu düşünmek ve iyi yanlarından bakmak”, “geçmişe dair düşünmek: geçmiş güzel günleri hatırlamak, geçmiş zorluğuna bakıp güç almak, kökleriyle bağlantı kurmak”, “geleceğe dair düşünmek: hayal kurmak, hedeflerini hatırlatmak”, “zorlukları normalleştirmek ve anlamlandırmak: zorlukları ders olarak düşünmek, zorlukları imtihan olarak düşünmek”, “ibret

almak”, “örnek almak”, “şiiir bilgisini kullanmak” ve “anda kalabilmek” olmak üzere sekiz kategoriye ulaşılmıştır. Aşağıdaki şekilde bilişsel stratejilere ait kategori ve kodlar gösterilmiştir.



Şekil 8. Tema 4: Bilişsel Stratejiler

4.2.4.1 Çözüm odaklı düşünmek

Problemler karşısında çözüm odaklı düşünmek bilişsel stratejilerin ilkidir. Örneğin Şule, “Mesela problemleri, başkalarının getirdiği problemlere bakışında da zaten çok şey değilim yani. İşte her şey ne kadar kötü ah vah insanı da değilim yani. Daha böyle biraz daha kabullenici ve çözüm üretme göziyle baktığım için yine herhalde öyle duruyordum dışarıdan da” (paragraf: 118) diyerek çözüm odaklı düşündüğünü ve bu stratejinin zor süreci kolaylaştırdığını dile getirmiştir. Şekil 8’de görüldüğü üzere çözüm odaklı düşünmek, bireylere zor zamanda güç veren bir strateji iken bu bağlamda katılımcıların ifadelerinde sıkça rastlanan “olumlu düşünmek ve iyi yanlarından bakmak”, “kendine telkinde bulunmak”, “dertlerin geçeceğini düşünmek”, “sorunu büyütmemek”, “kıyas yapmamak”, “olumsuz duyguların kalıcı olmadığını düşünmek” gibi kategoriler kapsamında açıklanmıştır.

4.2.4.1.1 Olumlu düşünmek ve iyi yanlarından bakmak

Olumlu düşünmek, durumların iyi yönünü görmeye çalışmak demektir ve stresi daha az tehdit edici olarak algılamamızı sağlar. Neticede, zorluklar ile daha etkili bir şekilde başa çıkmaya yardımcı olan bir stratejidir (Naseem ve Khalid, 2010). İyimserlik ise, yaşamda karşılaşılan tüm zorluklara rağmen hayata karşı olumlu bir bakış açısına sahip olmak demektir. Olayların ya da kişilerin iyi yönlerini görmeye çalışmak ve iyi taraflarından bakmak bireylerin fiziksel sağlığını koruduğu gibi ruh sağlığını korumak noktasında da önemli bir rol oynamaktadır (Carver ve Scheier, 2014; Gerson ve Fernandez, 2013; Rasmussen ve ark., 2009; Scheier ve Carver, 1992). Bu doğrultuda Mahmut, zor zamanda “*Rahmetlinin nenemin bir şeysi vardı. Annemler falan giderlermiş. İşte kızları hep derlermiş işte bizim kocamız şöyle, bu böyle şu şöyle. Ya dermiş kızım dermiş, hiç mi güzel yanları yok. Güzel yanlarına bakın demiş. Kötü yanlarına bakarsanız kötü yan herkes de var.. Eksikler, herkesin vardır hepimizin vardır. Yani eksik olmayan mı var? Yani eksik göreceksin olsan gülde bile diken var*” (paragraf: 307) diyerek olayların iyi yönünü görmeye çalışmanın öneminden bahsetmiştir. Ayrıca, katılımcıların olumlu düşünmeye dair ifadelerine sıkça rastlanmıştır. Mahmut, “*Hep olumsuz, şimdi olumsuz yönden bakarsan paratoner gibi çekiyorsun olumsuzu. Biraz olumlu, Allaha şükür sağlığım sıhhatim yerinde. İşim var gücüm var. Bu da yoluna girer de. En azından bir dala tutum*” (paragraf: 307) ifadeleriyle olumlu düşünmenin önemine dikkat çekmiştir. Benzer şekilde Rabia’nın “*Her şeyin hal edilebileceğini düşündüm.. İlla kötü düşünmüyorum oraya takılmıyorum. Oraya takılırsan daha çok büyüyor, sorunlar da büyüyor.. Her şeyin oluru var her şeyin oluru var. Ben hep bunu hayatımda ya çok büyük sıkıntılar yaşamadım diye düşünüyorum ya da biraz fazla Polyannacıyım her şey gerçekten oldu eksik ya da fazla*” (paragraf: 54-172) ifadesinde olumlu bakış açısının ona güç veren bir strateji olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.2.4.1.2 Kendine telkinde bulunmak

Katılımcılar arasından sıkça tekrar edilen kodlardan birisinin kendine telkinde bulunmak olduğu tespit edilmiştir. Birçok katılımcının zor zamanda zihinsel olarak kendine tekrar ettiği bazı ifadeler olduğu bulunmuştur. Örneğin;

Acıya sabrediyoruz, artık sabretmeye sabretmeye başlamamız lazım. Hani sabretmeye de sabır lazım bir noktada.. Hani artık acıya sabrediyoruz. Acı da bir sıkıntı yok ama sabretmeye sabır noktasında baktım sıkıntı olmaya başladı.

Burada da sabretmeye sabredeceksin artık diye telkinde bulunmaya başlamıştım (Barış, paragraf: 240).

Sen kimseden daha özel değilsin diyordum hani bir sürü insan bunu yaşıyor belki çok daha acı şeyler var bu onun yanında hiç. Hayatına odaklan bak senin önünde çok önemli bir sınav var, okulun.. Başkası bunun kendi bilinciyle yaptıysa sen onun yaptığı bir davranışla kendi hayatını mahvedemezsin.. Kendime sürekli öyle öğüt veriyordum. (Beyza, paragraf: 67).. Ben bir insan için bir insanın davranışı için kendime bu kadar yüklenmek istemedim yani bunları da tekrar ediyordum kendime (paragraf: 93).

Yani özledim, çok sevdim. Ondan sonra dedim ki ya Ahsen özlüyorsun seviyorsun da bu adam sana kıymet vermiyor. Bu adam hani senin o merhamet duygularını kullanıyor yapma hep kendi kendime telkin ettim. Yani yapma dedim yapma. Çünkü sen kıymetlisin, herkes annesi bir kere doğuruyor. Sen kıymetlisin, sen çok özelsin. Bu dünyaya Allah seni canını başkalarına feda et diye göndermedi. Ağlayacaksın Allah için ağlayacaksın, kul için ağlamayacaksın (Ahsen, paragraf: 113).

4.2.4.1.3 Dertlerin geçeceğini düşünmek

Katılımcılar arasından sıkça rastlanan kodlardan bir tanesi zorluk zamanında bu sürecin geçici bir süreç olduğunu, dünyanın geçici bir yer olduğunu ve her şeyin geçici olduğunu düşünmenin güç verdiğini ifade etmeleri olmuştur. Örneğin; Ahsen, “*Hep diyorum ki Ahsen bu dünya geçici, bu dünya geçici. Sen bu dünyada bir basamak oluşturmaya geldin* (paragraf: 119). *Yani geçecek bu belli bir süreç. Ahsen geçebilmesinin zaten yöntemlerini biliyorsun, uygulamaya başla. Biraz zaman alacak ama geçecek* (paragraf: 239).. *Her şey, bu dünya geçici*” (paragraf: 353); Eymen, “*Hayatımda hiçbir şey kalıcı değil her şeyin bir süresi var. Gelir de geçer. Yaşanacak ve bitecek*” (paragraf: 334). Sümeyra ise, “*İçindeyken çok sonu gelmeyecek gibi görünebiliyor ama aslında hani dediğim gibi de insanın sürekli kendine hatırlatması gerekiyor*” (paragraf: 126) diyerek bu dertlerin ve sıkıntıların geçici olduğunu kendine hatırlattıkları görülmüştür.

Katılımcılara “*Sizinle benzer zorluğu yaşayan başka birine kendi hayatınızdan paylaşmak isteyeceğiniz ve ona faydası olacağını düşündüğünüz bir şey var mı?*” sorusu yöneltildiğinde Şule şu şekilde bir ifade kullanarak dünyanın geçiciliğine değinmiştir.

Çok takma demeyi çok sevmiyorum ama hani bu süreçte geçecek neticede biraz daha böyle çok olumsuzluklarıyla kendini bırakmamasını söylerim. Yani eninde sonunda bitiyor yani inşallah kurtuluyoruz o süreçte (paragraf: 200).

Katılımcılara “*Bu dönemde söylediğiniz ya da hatırlayınca size iyi gelen veya güç veren, söz, şiir, şarkı, replik, atasözü, deyim, sure, ayet, film, kitap, türkü, kelime, dua var mı?*” şeklinde bir soru yöneltildiğinde dünyanın geçici olduğu anlamına gelen sözlerden bahsettikleri görülmüştür. Bu sözler o zor zamanda kişilere güç vermektedir. Örneğin;

Bu da geçer yahu sözü (Barış, paragraf: 316). Bu da geçer yahu'nun hikayesi beni çok etkilemişti.. Hani o dönem içinde tekrardan o dönemde onu hatırlamış olmak benim için büyük bir şey oluştu oluşturdu. Hikayesi zaten en başta çok etkilemişti.. İşte birisi sürekli bir sıkıntı yaşıyor falan her seferinde ziyarete gittiğinde şey diyor, “*Bu da geçer yahu!*” diyor. İkinci senesinde ziyarete gidiyor adam bolluk bereket içinde, “*Bu da geçer yahu!*” diyor. Ondan sonra işte ya ne geçecek ne olacak ikinci üçüncü sene tekrar gidiyor, yine sıkıntılı “*Bu da geçer yahu!*” diyor. Ondan sonra tekrar gidiyor, adam ölmüş mezar taşına “*Bu da geçer yahu!*” yazdırmış. Adam işte gidiyor, ya öldün artık ne geçip duracak falan diyor. Ertesi sene bir gidiyor mezarını da sel alıp götürmüş, kısaca anlattım.. Her şey gelip geçici sıkıntı da gelip geçici mal mülk de gelip geçici (paragraf: 330-334).

Dünya madem fanidir hem madem ömür kısadır var mesela o güç verir. Hani dünyanın fani olduğunu, her şeyin geçici olduğunu hatırlamak (Sümeyra, paragraf: 152).

Bazı katılımcılar ise ölümü düşünerek dertlerin bir gün son bulacağını kendilerine hatırlatarak güç bulmuştur. Ölümün bir gün yaşanılacak bir gerçeklik olduğunu kabul eden ve bu perspektiften bakabilen insanlar, yaşamın kıymetini daha iyi anlayabilir, anda kalabilmeleri daha mümkün olabilir ve olumsuz duyguların azalmasına katkı sağlayabilir. Ölüm düşüncesi insanın bir konuda saplantılı olarak kalmasının önüne geçerek ruhuna çekidüzen vermesine ve neticede toparlanabilmesine yardımcı olur (Akt, Çakmak, 2019; Gashi, 2021). Katılımcılardan bazıları zor zamanda ölümü hatırlayarak dertlerin bir noktada sona ereceğini ve dünyanın geçici olduğunu düşünerek yaşadığı zor zamanda güç bulabilmektedir. Örneğin; Ahsen, “*Çünkü bu dünya böyle kalmayacak. Hepimiz elbette bu canlarımızı teslim edeceğiz, emanetlerimizi. Böyle düşününce daha rahat oldum*” (paragraf: 115); Ali ise, “*Yani ölümün olduğunu bilmek, hatırlamak. Ölümün olduğunu hatırlamak da yetiyor.. Bu işin sonunda ölüm var*” (paragraf: 138).

4.2.4.1.4 Sorunu büyütmemek

Katılımcılara “*Sahip olmasaydım birçok şeyi atlatmakta çok zorlandırımd dediğiniz özellikleriniz neler?*” şeklinde bir soru yöneltildiğinde, yaşanan zor zamanı büyütme yaparak güçlü kalmaya çalışmaları sıkça rastlanan kodlardan biri olmuştur. Örneğin; Beyza “*Hani ben olayı genellikle küçümsüyorum* (paragraf: 193). *Yani ben o an sadece kendime odaklanırsam sadece*

yaşadığım olaya odaklanırsam sanki bütün hayat durmuş da bütün insanlar hani benimle aynı problemi yaşıyor gibi. Ama ben problemi büyütme değil de küçültmek istiyorum.. Hani yaşadığınız olay bence gözünüzde küçülüyor (paragraf: 105). *Yani ben bulunduğum zor durumu daha çok küçültmeyi seviyorum, küçülterek daha iyi baş edeceğimi düşünüyorum”* (paragraf: 259) diyerek sorunu büyütmediğine işaret ettiği görülmüştür. Diğer katılımcıların ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

Ondan sonra hani bazen ben şey yapıyorum kendime biraz gamsızlığa da varabilecek bir şeyim var aslında. Yani olayları büyütüyorum aslında. Hani oturup üzerine.. Oturup üzerine ben böyle sıkıntı yaşıyorum diye yani düşünmüyorum uzun uzun. Onu böyle kendime tek mesele haline getirmiyorum (Şule, paragraf: 254).

Yani problem yaşadığın zaman çok da üstünde durmamak açıkçası. Ciddi bir şey değilse, tabii ki küçük problemleri büyütmemek piyeyi deve yapmamak (Eymen, paragraf: 412).

4.2.4.1.5 Kıyas yapmamak

Katılımcıların kendinden daha üst konumda olarak algıladığı bireylerle kıyas yapmadan kendi bulunduğu yerden memnunluk duyması, zor zamanda iyi gelen stratejiler arasında yer almaktadır. Örneğin;

Sadece bulunduğum ortamdaki standartlara göre değerlendiriyorum ama benim bir üstümle kıyaslamıyorum kendimi. Ben zaten iyiyim (Rabia, paragraf: 142).

Şu an benim elimde öyle bir imkan var. Kendimi başkalarıyla kıyasladığımda hani buna sahip olmak isteyen bir çok kişi var.. Yani her zaman kendimizden üstün olanları değil de alttakilere de bence bakmalıyız (Beyza, paragraf: 227).

4.2.4.1.6 Olumsuz duyguların kalıcı olmadığını düşünmek

Katılımcılardan bazılarının zor zamanın getirmiş olduğu yoğun olumsuz duygulara karşı bir duruş gösterdiği tespit edilmiştir. Olumsuz duygulara olan bu duruş, zihinsel olarak duygulara karşı bakış açısı ile ilgilidir. Örneğin Sümeyra, “*Hani o duygu durumunun da geçici olduğunu düşünüyorum açıkçası”* (paragraf: 164). *Yani nasıl olsa hani üzülüyordum üzgünümdür yani mesela o durumun da hani geçici olduğunu düşünmeye çalışıyorum açıkçası düşünüyorum”* (paragraf: 168) diyerek zor zamanda hissettiği yoğun olumsuz duyguların bir sonu olduğu, kalıcı olmadığını ve geçeceğini düşünmenin ona iyi geldiğini ifade etmiştir. Katılımcılardan birisi ise “*Bu*

dönemde söylediğiniz ya da hatırlayınca size iyi gelen veya güç veren, söz, şiir, şarkı, replik, atasözü, deyim, sure, ayet, film, kitap, türkü, kelime, dua var mı?” sorusu yöneltildiğinde bir kitaptan bahsetmiştir. Bu kitabın ona iyi gelmesi ve onun için anlamı, duyguların kalıcı olmadığı gerçeğini hatırlatması ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aşağıda bu ifadeler yer verilmiştir:

K: Vallahi hocam hala başucumdadır. Murathan Mungan’ın Yaz Geçer kitabında.. Yalnız bir opera şiiri, Murathan Mungan’ın. Bunu okurum, bu şiir bana iyi gelir.

A: Bu şiirin senin için anlamı nedir?

K: Yani içinde çok fazla duygunun olduğu tüm duyguları o şiir içerisinde yaşayabildiğim bir şiirdir benim için..

A: Şiirin içeriğinden ziyade senin için anlamını merak ettim. Sana ne anlamda iyi geldiğini ve güç verdiğini merak ettim. Hani bir çok duyguyu evet bir arada yaşıyorsun..

K: Şu oluyor. Şimdi mutsuzdum tamam ama bir sonraki sayfayı çevirdiğinde mutsuzluk gidiyor yerine başka bir duygu alıyor. Yani duyguların kalıcı olmadığı hiçbir duygunun nihai olmadığını hatırlatıyor bana (Eymen, paragraf: 368-374).

4.2.4.2 Örnek almak

Katılımcılara zor zamanda onlara nelerin güç verdiğini tespit edebilmek için “*Bu süreçte kendinize model aldığınız biri oldu mu? Geçmişten ya da günümüzden hatırlayarak daha iyi hissettiğiniz / güç aldığınız biri oldu mu?”* ve “*Bu süreçte yaşantısından etkilendiğiniz biri/birileri oldu mu?”* soruları yöneltmiştir. Barış, “*Ben Muscar diye bir adamı tanıdım YouTube’da. O şey yaptı beni. Bu araba galerisi falan var onun bir röportajına denk geldim. İşte aslında galeriyi kurmadan önce çektiği sıkıntıları falan anlatıyor. Böyle bir ton dert, tasa şu bu. En son adam şu an hani ciddi manada bir maddi geliri var. Aynı zamanda manevi olarak da kendisini tatmin ediyor sevdiği işi yaparak mesleği yaparak. Onu izlemiştim. O biraz beni şey yaptı o dönem Muscar mesela benim için şeydi (paragraf: 302).. Esasen o adam da ilk başta ciddi zorluklar çekmiş. Şimdi rahat. Eğer sen de şimdi bu zorlukları tüketirsen ilerde rahata kavuşma imkanın var” (paragraf: 304) diyerek zor zamanında yaşamından örnek aldığı bir insanın yaşantısından etkilendiğini dile getirmiştir. Benzer şekilde Beyza da “*Mesela çevremde bir kadın vardı. Oğlu benim yaştımdı.. Kaza yaptı öldü. Sonra üzerinden iki yıl geçtikten sonra bir de o benim yaşıtım olan kişiden önce 1-2 yıl önce de bir kardeşi daha ölmüştü. Sonra bu yaşıtımdan sonra 1-2 yıl falan geçti başka bir kardeşi de İstanbul’da geçirdiği kazadan dolayı o da öldü. Kısacası on yıl süreç on yıldan daha az bir süreçte üç tane çocuğunu yani kaybediyor ve bu hani bence evlat acısı çok kötü bir şey ve üç tane sağlıklı evladın bakıyorsun bir hiç uğruna gözün önünden bir bakıyorsun kaybolmuş. Bu çok**

acı bir şey ben hala o kadına baktığımda bakıyordum hala gülebiliyor, konuşabiliyor. Benim gözümde bu çok fazla saygı duyulması gereken bir insan. Çünkü her ne olursa olsun hani bir şekilde yine hayata tutunmaya çalışmış. Yine güçlü durmaya çalışıyor. Hani ben bunları düşündüğüm zaman..” (paragraf: 193) diyerek zor zamanında çok daha büyük zorluklar yaşadığını düşündüğü bir kişinin zorluk karşısındaki duruşundan etkilendiğini ifade etmiştir.

Bununla birlikte bazı katılımcılar kendisi ile benzer zorluğu yaşayan bir insanın yaşamından etkilendikleri dile getirmişlerdir. Örneğin; Rabia, *“Onların da zor zamanı oldu, onlar da şu sıkıntıyı yaşadılar diye.. Bir beyin fırtınası geçiyor o anda, diyorum ki onlar da bu sıkıntıyı yaşadılar ve bu sıkıntı onlar için çok büyük sıkıntılardı. Onlar bunu atlatabildiğine göre ben de bunu atabilirim”* (paragraf: 192); Filiz ise *“Kendim gibi olan insanlara bakıyorum mesela onlar da atlatmış diyorum bir şekilde sen de atlatırsın diyorum öyle işte* (paragraf: 238)” diyerek kendisi ile benzer zorluğu yaşayan bireylere bakarak güç almaktadır.

4.2.4.3 İbret almak

Derinlemesine görüşmeler neticesinde katılımcılardan bazıları kendinden daha zor durumda olan insanların hayatlarından etkilendiklerini ifade etmişlerdir. Aşağıda bu ifadelere yer verilmiştir:

Hepsinin sorunu benden daha fazla, hepsinin sıkıntısı benden daha fazla. Onları dinliyorum aa benim sorunum yokmuş ya, ben kendi kendime kuruyormuşum falan oluyorum (Rabia, paragraf: 166).

Yani görüyorsun ki bazen diyorum hiç paran şunun bunun evin oturacak evin kullanacak eşyan da olmayabilirdi. Çok, benden daha kötü durumda olan insanlar var yani, o bile bana güç veriyor. Hani onları gördükçe iyi geliyor, hastaneye gitmek iyi geldi mesela. İnsanları görüyorsun sedyelerdeler. Diyorum ben çok iyiyim yani. Kendimden daha zor durumda olan birini görünce yani ümit edecek bir şeyler buluyorum kendime o bana çok iyi geliyor.. Mesela daha zor durumda maddi olarak manevi olarak ben mesela etraftaki insanlara mesela eşini kaybetmiş etraftaki insanlar yol bulamayanlar çoluğuyla çocuğuyla kadınla uğraşanlar da var etrafta mesela kayın olsun kayınvalide onunla uğraşan hani onları görünce ben hep şükür ediyorum yani halime iyiyim diyorum ben çok iyiyim yani (Filiz, paragraf: 260).

Ben dedim ya o süreçte kendimi en fazla tekrarladığım şey, Beyza bunu sadece sen yaşamıyorsun. Daha beterini yaşayanlar da var (Beyza, paragraf: 91). Şöyle mesela benim izlediğim filmlerden ya da gördüğüm kişilerden hani bakıyorum insanlar o kadar kötü şeyler yaşamış ki, hani diyorum sonra kendi olayımı karşılaştırıyorum. Hani onunkisinin yanında çekirdek gibi bir şey oluyor (paragraf: 193-195).

Düşünüyorum hani ben böyleyim bu kadar şeyin içerisindeyim bu bana güç veriyor.. Bazen şöyleydi doktorumun bahsettiği bazı isim vermeden anlatılan kötü olaylar diyeyim.. Tabii gelen hastaların yaşadıkları, şimdi bana şöyle söyleniyor. Diyor ki sen bunların içerisinde dolup kalıyorsun ama başkaları da neler neler yaşayabiliyor gör anlamında. Öyle bir doktorumun bana söylemiş olduğu bir olay vardı onu örnek vermişti (Dilara, paragraf: 167-169)

Ben öğrencilerime şunu söyledim. Bazen öğrencilerim derste of yine mi bu ders biter mi falan filan ya da işte ne çektik şudur budur. Tamam dertleri olabilir ailevi de olabilir ya da arkadaşı sevgilisi vesaire. Oğlum dedim sana iki yer öneriyorum. Dersten sonra.. Bir mezarlık dedim işte şu Kartaldaki Yakacık mezarlığına gidiyorsun dedim. Ne için git, bir bakalım hani en azından yaşıyor musun yaşamak istiyor musun yoksa orada yatmak mı istiyorsun. Bir de dedim Kartal Lütfü Kırdar eğitim araştırma hastanesi var çıkıyorsun aciline gidiyorsun. Hiçbir şey yapmıyorsun, oturuyorsun, gelen hastaları izliyorsun. Sonra diyorsun ki ya ben de bu durumlara düşebilir miydim diyeceksin ki bak işte kiminin kolu bacağı kırılmış, kimi evladım diye ağlıyor can vermiş. Belki hani acil sonuçta oturacaksın iki saat bekleyeceksin millet ne dertle geliyor falan.. Ondan sonra de ki dertlerimizi tekrar gel yarın konuşalım (Mahmut, paragraf: 194).

4.2.4.4 Şiir bilgisini kullanmak

Bazı katılımcılar ise, bazı şiirleri zihinlerinde tutarak zor zamanda bu şiirlerden güç aldıklarını ve bu sayede güçlü kalabildiklerini ifade etmişlerdir. Şiir ve genel olarak edebiyatın bireylerde bıraktığı duygu, hissiyat ve anlam, bireylerin stres ile başa çıkabilmesine yardımcı olmaktadır (Farsi, 2021; Zarei, 2021). İnsanlar şiirle yaşadığı acıda anlam bularak yoluna devam etmeye başlayabilir ve neticede huzur ve iyilik hali ortaya çıkabilir (Zarei, 2021: 49). Bu minvalde, zor zamanda bireyin etkilendiği şiiri anımsaması kişiye güç vermektedir. Örneğin Mehmet, “*Ne bileyim Necip Fazıl’ın Çile şiirinin kitabını okuyup da bir zorlukla karşılaşan bir insan ama pes etmez yani, ne yapar mücadele edeceğini mücadele etmesi gerektiğini zaten mücadelesi onun bir hayatının bir görevi olduğunu bilincinde olur. Ama onu okumamış bir insan Çile şiirini veya işte Sakarya şiirini okumamış bir insan ya hayat gül pembe. İşte böyle yaşayacağız, gideceğiz. Hiçbir zorluklarla karşılaşmayacağız. Bir zorlukla karşılaştığı zaman hayal kırıklığına uğrar*” (paragraf: 168) diyerek şiir bilgisine sahip olmanın zor zamanda güç verdiğini ifade etmiştir.

4.2.4.5 Zorlukları normalleştirmek ve anlamlandırmak

Katılımcılara “Yaşadığınız bu zorluk sizin için ne anlama geliyor?” şeklinde bir soru yöneltilerek zor zamana olan algılamaları, bakış açıları sorulmuştur. Zor zamana verilen anlam ve zorlukların yaşanabilir olacağına dair inançlar bireylerin toparlanabilmelerine yardımcı olan bir bakış açısı olarak değerlendirilmiştir. Örneğin; Beyza, “Sadece ben yaşamıyorum. Bunu bence kendimize söylememiz çok önemli. Diğer insanlar da yaşıyor. Bu da normal bir süreç olarak algılamak” (paragraf: 89); Vesile, “İnsanlar diyor, insanız. Ölüm de dahil başımıza gelebilir, ölebiliriz. Hayat insan içindir. Her şey insan içindir. Oturup da hani benim de başıma gelebilir, bir başkasının da gelebilir. Niye ben olmayayım ki, ben ola da bilirim insanlık hali. Hayatın bir parçasıdır. Benim açımdan hayatın bir parçasıdır. Büyük dramlar oluşturmayı sevmiyorum” (paragraf: 182); Sümeysa, “Çünkü illa ki olacak. Dertler sıkıntılar illaki olacak hayatta, hepimizin var” (paragraf: 216). Rabia, “Herkes üzülüyor. Herkes yaşıyor yani bu olumsuzlukları. Tek bu benim başıma gelmiyor. Ama bunların normal süreç olduğunu düşündüğüm için takılmıyorum herkes yaşıyor ben de yaşayacağım” (paragraf: 164); Mehmet, “Zaten hayat yani sıkıntısız bir hayat geçirmesi de zor yani. Öyle bir şey düşünmek de belki baştan yanlış” (paragraf: 104) şeklinde ifade etmişlerdir. Bununla birlikte hayatın kendisini mücadele yeri olarak görmek kişinin bir zorluk ile karşılaştığında bunu normal olarak algılamasına yardımcı olmaktadır. Bu sayede zor zamanda mücadele etmesi gerektiğini bilen biri kendini bırakmamakta ve toparlanabilmektedir. Örneğin Barış, “Hayatın kendisi bir zatihi mücadele. Hayat bir mücadele ise ve sen bu dünyaya geldiyse bir şekilde bunlarla mücadele etmen lazım. Bunlarla mücadele etmeden hiçbir şekilde kolay bir şey yaşamayacaksın” (paragraf: 92); Mehmet ise, “Hayatın zaten bir mücadele olduğunu, bir şey olduğunu savaş olduğunu. Yani hayat da bir ne diyor; hayat iman ve cihat alınımızın yazısı diyor mesela yani Cahit Zarifoğlu muydum? Yani hayatın zaten bir mücadele olduğunu bilirsek bir zorlukla karşılaştığı zaman ya ben bu zorlukla niye karşılaştım demem” (paragraf: 168) diyerek zorlukları normal karşılamaları ve bu süreçte mücadele etmeleri gerektiği düşüncesinin toparlanabilmelerine yardımcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Buradan hareketle yaşamın içerisinde zorlukların normal ve yaşanabilecek olaylar olduğu bakış açısına sahip olmanın, bireylerin zor sürecini kolaylaştırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

4.2.4.5.1 Zorlukları ders olarak düşünmek

Katılımcılara bu zor zamanın onlar için ne anlam ifade ettiği sorulduğunda sıkça rastlanan kodlar arasında zor zamanı öğrenmesi gereken bir ders ve tecrübe olarak değerlendirdikleri görülmüştür. Örneğin;

Yani şöyle düşünüyorum ben. Bir şeyleri öğrenmem gerekiyormuş.. Mesela atıyorum bu şey gibi mesela benim matematiğim iyi de fiziğim kötüymüş. Allah da benim fiziğim iyi olsun diye beni Amerika'ya göndermiş (Meryem, paragraf: 552). Yani bir şeyleri öğrenmen için. Şimdi insan yeni bir şeyi öğrenirken bazen sıkıntı yaşar ya çünkü hiç bilmediği bir şey. Onu öğrenmekte güçlük çeker, zorluk çeker ama onu öğrendikten sonra da kendine yeni bir şey katar. Hani bambaşka bir şey öğrenmiş olur.. Bu da öyle mesela ben şimdiye kadar böyle şeyleri hiç bilmiyordum.. Ben bu dersi böyle alacaktım. Mesela atıyorum bazısı bu dersi bir öğretmenden alabilir. Ben de bu dersi yaşayarak alacaktım mesela daha iyi öğrenebilmem için (paragraf: 554).

Ben açıkçası böyle böyle özellikle tecrübelerden hep bir ders çıkarma taraftarıyım o yüzden güzel dersler oldu bana (Şule, paragraf: 72).. Şu bana en çok güç veren şeydi, ben bu süreci boşuna yaşamadım ve buradan alacağım dersler var. Beni en çok bu zaten böyle zamanlarda tutar (paragraf: 82).. Ama şey hani ben bu süreçten bir şey öğreniyorum, bu süreç.. Bir şey öğretiyor. Bu fikir beni çok tuttu yani (paragraf: 82)

Ne olarak görüyorum. Yani diyorum herhalde buradan da öğrenmem gereken bir şeyler vardı onu öğrendim. Bu bir dönemdi, sabret şey yap. Hani en iyi şekilde buradan çık öyle düşünüyorum (Filiz, paragraf: 216).

Katılımcılardan bazıları ise bu zor zamanı Allah'tan bir uyarı olarak algıladığını ve yine ders olarak gördüğünü ifade etmiştir. Örneğin; Ahsen “Çünkü gelen Allah'tan gelir. O bana ders olarak geldi, ibret olsun diye geldi. Ben öyle olarak görüyorum (paragraf: 115). Kimse hiç kimsenin hayatına öylesine gelip geçmez, muhakkak bir ders alırsınız. Ya güzel insanlar dostlar kazanırsınız ya muhakkak hayatınızda bir şeyleri değiştirmek için gelirler” (paragraf: 117); Dilara, “..Burada önemli olan aslında sana diyor ki Allah ben sana sağlam bir beden verdim, ben sana bu bedeni, bu akli hoyrat kullan diye vermedim diyor. Benim normal.. Bir akli dengem vardı, sağlığım yerindeydi. Sağlığımı bozmak için elimden geleni yapmışım.. Bir şeyi ne kadar çok üstüne gittikçe.. İşte sinanyorsun, sağlığını sinanyorsun. Bana dedi ki dur haddini bil dedi Allah.. Bir dur Dilara dedi ne yapıyorsun” (paragraf: 115) diyerek yaşanan zorluğun Allah'tan bir ders olarak geldiğini ifade etmişlerdir.

4.2.4.5.2 Zorlukları imtihan olarak düşünmek

Katılımcılardan bazıları zor zamanı maneviyat açısından değerlendirerek bir imtihan olarak gördüklerini ifade etmiştir. Yaşanılan zorluğun bir imtihan olarak görülmesi kişiyi zor zamanda güçlü tutan stratejilerden biri olarak bulunmuştur. Aşağıda katılımcıların ifadelerine yer verilmiştir:

Şu vardı maneviyat anlamında.. İnsanoğlu hani sürekli bir imtihandan geçer. Ben de o dönem bir imtihan olduğunu düşünüyorum ki her zorluk aslında bir imtihandır (Barış, paragraf: 238).

Sınavdan kastım, hani hepimiz bizim dinimize göre söylenenlere göre dünyaya geldiğimizde bir imtihan içerisindeyiz. Hani gidip de böyle yani sınavdan zaten ekstra bir beklentiniz yani laylaylom gibi bir beklentiniz olmamalı bence. Hani ondan dolayı siz üzüntüyü de mutluluğu da mutluluğu acıyı her şeyi normal karşılamalısınız ve başıma bir şey geldiğinde aa benim başıma nasıl bu geldi.. Kafasına girmemeliyim çünkü normal karşılamalıyım. Bir hayattayız, bir sınavdayız. Benim başıma her şey gelebilir (Beyza, paragraf: 217).

Hani her şeyin bir imtihan olduğuna inandığım için bunların da gelip geçici bir imtihan olduğunu hatırlatacak şeyler okurum genelde (Sümeyra, paragraf: 122).

Ya benim babam hep şey der: “Ya bu dünyada insana rahat yok, burası imtihan yeri.” (Filiz, paragraf: 186).

4.2.4.6 Geçmişe dair düşünmek

Yapılan derinlemesine görüşmeler neticesinde katılımcıların yanıtlarında sıklıkla zor zamanda geçmiş yaşantılarını yahut geçmişte yaşanan bir olayı anımsayarak güç aldıkları tespit edilmiştir. Aşağıda geçmişe dair düşünmek temasına ait kategorilere yer verilmiştir.

4.2.4.6.1 Geçmiş güzel günleri hatırlamak

Yapılan derinlemesine görüşmeler neticesinde bazı katılımcıların geçmiş hatıraları anımsadıklarında onlara iyi geldiğini belirttikleri görülmüştür. Geçmiş güzel günleri yad etmek, anımsamak kişilere iyi gelmektedir. Örneğin;

Ben lise döneminde iken bir tane hocam onu bana söylemişti ve ben çok beğenmiştim o şiiri, ezberlemiştim. Bir hafta sonra hocamın yanına gittim. Hocam bakın ben bu şiiri ezberledim demiştim. O şiiri ezbere hocama söylediğimde çok mutlu olmuştu. Hatta her zaman şiir ezberlememi, çok güzel

bir şey olduğunu dile getirmişti. Sadece şiir benim gözümde değerli bir şey, bir anısı var ve bana anlamlı geliyor (Beyza, paragraf: 205).

Aslında açıkçası küçük böyle ezgiler bazen geldiği zaman insanların doksanlı zamanlarda çocukluğunu özleyiyor. Daha insanlar samimi iken daha böyle mutlu olduğun zamanları özendiren şarkılar var... İnsan sözlerini dinlediğin zaman mutlu oluyor (Mahmut, paragraf: 169).

4.2.4.6.2 Kökleriyle bağlantı kurmak

Katılımcılardan bir tanesi zor zamanında camiye gittiğini ve bu caminin ecdadını hatırlattığı için iyi geldiği ve güç verdiğini şu ifadelerle dile getirmiştir:

K: Bilmiyorum.. Fatih Sultan Mehmet'i çok seviyorum yani çok hoşuma gidiyor Fatih semti. İstanbul'daki en sevdiğim yer orası. Oraya gidince bir mutlu oluyorum nedense. Bilmiyorum ama yani İstanbul'a gittiğimden beri eşimle ne diyim yani eşimle çok sık gittiğimiz bir camiydi orası. Seviyorum yani orayı (paragraf: 305).

A: Peki eşinizle gittiğiniz için mi daha çok orada huzur buluyorsunuz size iyi geliyor? Yoksa başka bir sebebi var mı? Eşinizle birlikte gittiğiniz zamanı hatırlamak mı orada size iyi gelen?

K: Vallahi onu da hatırlıyorum ama ben eşim varken de orayı çok seviyordum. Fatih Sultan Mehmet'i çok sevdiğim için olabilir yani. Yani Osmanlıyı çok seviyorum. Osmanlıyı sevdiğim için olabilir belki. Vallahi ecdadımız diye seviyorum. Yaptıklarını seviyorum mesela ülke yönetimi olsun her şeylerini seviyorum. Ben Osmanlı'nın hayat tarzını seviyorum. Yani insana verilen değer olsun, hayvana verilen her şeye değer vermişler. Her şeyi bir kurallı kaideliymiş.. Adalet olarak da çok güzel (paragraf: 305-309).

Zor zamanında güç aldığı bir kimsenin olup olmadığı sorulduğunda bir diğer katılımcı ise, atalarının vermiş olduğu mücadeleyi kendisine örnek alarak güç bulduğunu ifade etmiştir:

Yüzlerce örnek var. Taa atalarımızdan tutun mesela şimdi yeni 26 Ağustos işte Alparslan'ın zaferinden tutun da işte, 30 Ağustos Zafer Bayramı'nı kutladık. Yani.. İşte atalarımızın vermiş olduğu mücadeleden (Mehmet, paragraf: 134)

Derinlemesine görüşmeler neticesinde katılımcıların zor zamanda kendi köklerinden olan manevi anlamda güç aldığı bazı insanlar olduğu tespit edilmiştir. Örneğin gurbete gittiğini için zor süreçten geçen Meryem, benzer bir zorluğu yaşayan dinen büyük birisinin yaşamından güç aldığını şu cümlelerle ifade etmiştir:

Mesela Kanada'dayken aklıma Muzaffer Özak hazretleri gelirdi. O da New York'ta yaşamış bir süre. Halbuki mesela o da vatanından ayrılmak istemez sonuçta evliyalarda kendi vatanında yaşamak isterler. Ama sırf Allah için mesela New York'a gidip orada yaşamış bir süre oradaki öğrencilerine ders vermiş mesela. Demek ki Allah kimi nerede isterse orada yaşatıyor (paragraf: 251)

Zor zamanda peygamberlerin hayatlarına bakarak güç bulmaya çalışan katılımcılardan bazıları ise şu şekilde ifadelerde bulunmuşlardır:

Özellikle peygamber efendimizin hayatından hani mesela işte zorluklar karşısında sabretmek hani daha iyi bir örnek olamaz yani. Bunlar benim aklıma hep geliyor zaten. Hani insanın hani dualarında da böyle şeyler oluyor işte onun ahlakıyla ahlaklanmak diye dua ediyorsak onun ahlakından da bir şeyler yapmaya çalışıyorsun (Şule, paragraf: 164).

Bir de yani şey düşünüyorum peygamber efendimizi düşünüyorum. O da hep böyle yetimdi şeydi zor büyümüş etmiş. O aklıma geliyor çok zorlandığım zamanlarda. Onu düşünüyorum onun hayatını, öyle işte (Filiz, paragraf: 244).

Ya geçmişte tarihte yaşanmış peygamber efendimizin dönemleri olsun sahabeler dönemi olsun onlar ne zorluklar yaşamış. Biz yani bizimki hiç kalır yanında belki (Ali, paragraf: 70).

4.2.4.6.3 Geçmiş zorluğuna bakıp güç almak

Yapılan derinlemesine görüşmeler neticesinde katılımcılardan bazılarının ortak olarak geçmiş zorluklarına bakarak güç aldıkları tespit edilmiştir. Örneğin;

Yani o kadar büyük bir acıdan sonra da yani bu tip şeyler birazcık daha hafif geliyor (Ahsen, paragraf: 121). O büyük acıyı hatırladığınız zaman bunların aslında çok da basit kaldığını düşünüyorsunuz (paragraf: 123).. Ben eski acılarımdan güç aldım (paragraf: 239).

Yani bunların hiçbir tanesi acı değil, çünkü her bir acının üstünde büyük bir acı vardır. İnsan büyük acı gelince küçük acının derdini unuttur (Mahmut, paragraf: 297).

Hani orada derste falan online olarak her işimizi yapıyorduk. Mesai kavramımız kalmamıştı ama benim için ben sadece şükür ediyordum. Ben hani o yönlerini görmüyordum. Herkes şikayet ediyordu. Hani özel hayatımız kalmadı sürekli ulaşılabilir olmamız gerektiği biraz sıkıntıydı ama benim ondan önce yaşadığım daha kötü bir durum olduğu için o durum bana çok iyi geldi (Sümeyra, paragraf: 178).

Tüm bu ifadeler bireylerin zor zamanda, öncesinde yaşamış oldukları büyük zorluğa bakarak güç almasına ve daha iyi toparlanabilmelerine yardımcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.2.4.7 Geleceğe dair düşünmek

Yapılan derinlemesine görüşmeler neticesinde, katılımcıların yanıtlarında sıklıkla zor zamanda geleceğe dair yapılan planların hatırlanması ve kurulan hayallerin güçlü kalmalarına yardımcı olduğu tespit edilmiştir. Aşağıda geleceğe dair düşünmek temasına ait kategorilere yer verilmiştir.

4.2.4.7.1 Hedeflerini hatırlatmak

Zor zamanda kişinin kendisine hedeflerini hatırlatması kişiyi güçlü tutan stratejilerden biridir. Hedeflerin belirlenmesi bir tarafa bu hedefleri dönem dönem kişinin kendisine tekrarlaması zor zamanda iyi gelen stratejiler arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu minvalde aşağıdaki diyalog örnek olarak verilmiştir:

K: Çünkü ben net hatırlıyorum. O süreçte ilk iki gün çok üzgünken diğer günler de artık kendime geldim. Okuluma gittiğimde çok daha fazla enerjikle hani daha fazla hedefe yönelik gidiyordum. Eve gelince de aynı şekilde. Daha sonrasında konuştuğumuzda sanki artık onun benim açımdan çok fazla önem taşıdığı taşıdığını düşünmeyerek konuşuyordum.

A: Peki şey dedin ya iki gün çok zorluk yaşadım ondan sonra hemen okula gittim vs. Bunu ne sağladı?

K: Amaçlarım, hedeflerim, hayatımdaki insanlar.

A: Hedeflerini hatırlamak mı?

K: Hı hı (Beyza, paragraf: 317-321)

Katılımcılardan bir diğeri ise doğum gününde arkadaşlarıyla birlikte hedefler belirlediğini ve bu hedefleri yıl içerisinde bir zorluk yaşadığında anımsayarak kendisine hatırlattığını ve bu sayede zor zamanda güçlü kalabildiğini ifade etmiştir. Aşağıda bu ifadeye yer verilmiştir:

Mesela biz her yıl doğum günlerinde.. Arkadaşlarım beni karşılarına oturtur. Bizim bir şeyimizdir bu, bir rutinimizdir arkadaş grubumuzda. Bir video alırız ve bir yılını anlat deriz, anlatır.. O video bana verilmez bir yıl boyunca. Bir yıl sonra o video bana verilir doğum günümde. Ben de arkadaşlarıma aynı şekilde yaparım. Mesela üç tane arkadaşımın 6-7 yıldır videoları var telefonumda.. Sonra o videoyu izletiriz tekrardan doğum gününde. Gelecek mesela şu an 24 yaşındayım 10 mayısta çekmiştik mesela 25 yaşındaki kendime mesajlar gönderdim, bakayım yapabilecek miyim. O mesela o videoyu ben çok moralim bozulduğu zaman açarım. Derim ki bak kendime neler söylemişim ya bu yaşında neler yapmayı planlamışım bunları hatırlatırım kendime (Eymen, paragraf: 156).

4.2.4.7.2 Hayal kurmak

Hayal kurma genellikle birçok insanın yaptığı zihinsel bir faaliyettir. Hayal kurarken bir aktiviteyi planlamak, karar vermek, zihinsel rahatlamayı sağlarken zorlayıcı duyguları hafifletmeye yardımcı olur (Akt; Dujić ve ark., 2020). Burada kritik bir nokta, hayallerin içeriğine bağlı olarak kişinin iyilik hali etkilemesidir (Mar ve ark., 2012). Katılımcılardan Burak, pandemi sürecinde hayaller kurarak iyi hissedebildiğini şu şekilde ifade etmiştir: “Yavaş yavaş hani kendimizde büyükşehirden soyutlamak gerektiğini işte inandırmaya başlıyoruz. Hayaller kurmaya başladık, hani bir Ege kasabasına yerleşmeyi düşünüyoruz. Tabi onlar için de ne yazık ki maddi durumun iyi olması gerekiyor. Birden işi bırakıp işte Ege’ye gitmek için de ekonomik gücümüz yok yani.. Yani bu iş yoğunluğu işte Pandeminin getirdiği belirsizlikler falan bir anda aklımızdan çıkabiliyordu öyle diyebilirim yani. 1-2 böyle güzel farklı görmediğimiz bir yerleri görüp orası hakkında yorum yapıp hayal kurabiliyorduk yani” (paragraf: 66-74).

4.2.4.8 Anda kalabilmek

Anda kalabilme becerisi, geçmiş ve gelecek ile uğraşmadan içinde bulunulan zaman dilimine odaklanabilmek demektir (Segal ve ark., 2018). Anda kalabilme becerisi olan bireylerin stres ile daha iyi başa çıkabildiği ve iyilik halini olumlu yönde etkilediği görülmektedir (Palmer ve Rodger, 2009; Weinstein ve ark., 2009). Bu minvalde zor zamanda anda kalabilme becerisine sahip olduğu tespit edilen bazı katılımcıların ifadelerine aşağıda yer verilmiştir:

Ben çok odaklanıyorum bir işi yapmam gerekiyorsa iyi odaklanabiliyorum.. Çok yoğun mesai bir iş hani yoğun hareketli de bir iş.. Yani dünyayı unutuyorum ben. Dışarıda yağmur yağdığını çıktıktan sonra söylediklerinde anlayabiliyorum, aa çok fena yağmur yağdı. Ben onu duymayacak seviyede odaklanıyorum (Vesile, paragraf: 244).

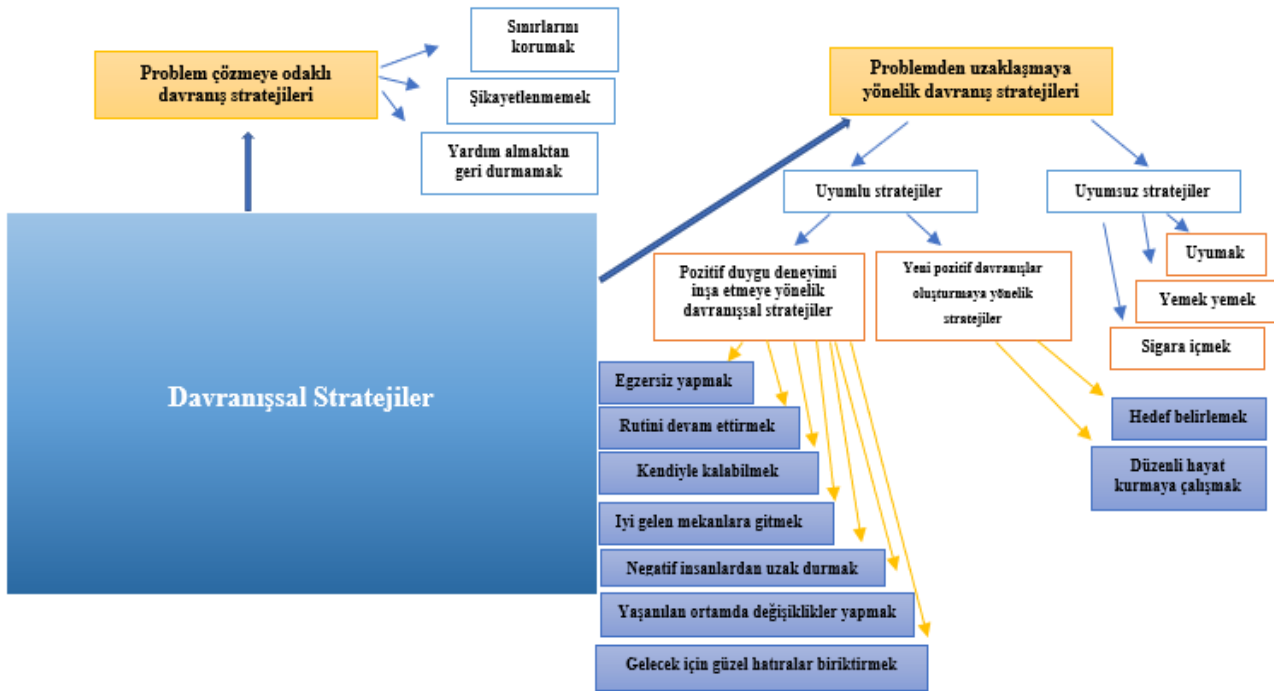
Ya üzerinde durmamak gibi değil de bence o şey var ya hani sürekli sürekli işte böyle düşünmek, üzerinde aşırı vakit harcamak. Bilmiyorum yani ben ben o konuda biraz avantajlı olduğumu düşünüyorum.. Sorunların üzerinde de iyi şeyler üzerinde de yani biraz böyle sanki anda kalabilmekmiş gibi biraz tam karşılığı (Şule, paragraf: 258).

Şey yani şöyle söyleyeyim mesela nasıl yapıyorumdur? İşe geldiğim zaman işe konsantre, işte eve gittiğim zaman eve konsantre veya arkadaşlarla sosyal faaliyete gittiğim zaman sosyal faaliyet faaliyetlerde şey yaptığımız oraya konsantre. Bir şekilde yani çok birbirine karıştırmadan yani bir konsantre olarak

yaşamak insanı şey yapıyor yani belki o zorlukları aşmaya da şey yapıyor vesile oluyor (Mehmet, paragraf:176).

4.2.5. Tema 5: Davranışsal stratejiler

Yapılan derinlemesine görüşmeler neticesinde katılımcıların zor zamanda davranışsal anlamda birçok stratejiye başvurduğu görülmüştür. Bu doğrultuda “*Ne yapmak size güç verdi?*” şeklinde açık uçlu sorularla zor süreçte güçlü tutan faaliyetlerin neler olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda “problem çözmeye odaklı davranış stratejileri: sınırlarını korumak, şikayetlenmemek ve yardım almaktan geri durmamak”, ve “problemden uzaklaşmaya yönelik davranış stratejileri: uyumlu stratejiler: *pozitif duygu deneyimi inşa etmeye yönelik davranışsal stratejiler* (iyi gelen mekanlara gitmek, yaşanan ortamda değişiklikler yapmak, rutini devam ettirmek, egzersiz yapmak, kendiyile kalabilmek, negatif insanlardan uzak durmak ve gelecek için güzel hatıralar biriktirmek), *yeni pozitif davranışlar oluşturmaya yönelik stratejiler* (hedef belirlemek ve düzenli hayat kurmaya çalışmak), uyumsuz stratejiler: uyumak, yemek yemek ve sigara içmek” olmak üzere iki temel kategoriye ulaşılmıştır. Aşağıdaki şekilde davranışsal stratejilere ait kategori ve kodlar gösterilmiştir.



Şekil 9. Tema 5: Davranışsal Stratejiler

4.2.5.1 Problem çözmeye odaklı davranış stratejileri

Katılımcılara “*Ne yapmak size güç verdi?*” şeklinde bir soru yöneltildiğinde katılımcıların birçoğunun var olan sorunu çözmeye çalıştıkları görülmüştür. Bir sorunla zorlukla karşı karşıya kalan bireyler kontrol edilebilir durumlarda, sorunu çözmeye yönelik hareket ettiğinde baş etme süreci de hızlanmaktadır (Littleton ve ark., 2007). Aşağıda katılımcıların zor zamanda sorunları gidermeye çalışarak toparlayabilme süreci ile ilgili ifadeler yer verilmiştir:

Ya işte bunları çözmekti. Ben adım adım çözüyordum. Mesela çocuklarım üçü de özel okulda okuyordu. Hemen işte biri devlete geçti.. Kendisinin isteği üzerine ya işte okul değiştirdim oğlumun büyük oğlumun biraz problemlili hiperaktivite artı Asperger sendromu onu daha iyi bir okula aldım. Param yoktu daha pahalı bir okula aldım. Yani cesaretle bir şeyleri değiştiriyorsunuz ya. Bir adım bir adım o an iyi geliyordu zaten. Hani evi taşıdım bu çok iyiydi. Ailemden uzaklaştım, iyi bir şeydi.. Bunlar bana genellikle iyi geldi (Vesile, paragraf: 106).

Sorunun kökünü buluyorum.. Bunun eksikliğini kim giderebilir diyorum.. Önce doğru kapıyı çalmak gerektiğini düşünüyorum.. O sorunu giderdikten sonra sadece sorun odaklıyım o anda o sorunun gitmesi lazım (Rabia, paragraf: 158).

Sorunun çözümüne ilişkin öncelik sırası oluşturmak ve analitik düşünmek burada kritik hususlardan biri olmuştur. Zor zamanda katılımcılardan birinin olayların aciliyet durumuna göre zihinsel olarak bir sıralama yaptığı tespit edilmiştir. Bu aciliyet sırasını oluşturmak, kişinin zorluk dışındaki kıymet verdiği alanlarını zedelediği için işe yaradığı görülmüştür. Rabia bu kod ile ilgili şu ifadelerde bulunmuştur: “*Bekletirim ama beyin meşgul başka bir şeyle. O anda gerçekten o gerekiyorsa onu yaparım, onu bekletirim. Ama hani öncelik dedim ya şimdi hangisinin öncelikli ve daha acil olduğunu düşünürüm. Eğer diğer türlü acil ve öncelikli ise onu hallederim. Ona geri dönerim mutlaka..*” (paragraf: 218).

Yaşanılan zorluğun niteliği ve içeriğine göre bireylerin zihinsel olarak farklı yollar izlediği görülmüştür. Örneğin kişi değiştiremeyeceği zor bir olay ile karşı karşıyaysa “*O zorluğu, eğer çözümü bende ise çözümü kendimde arıyorum öncelikle çözmeye çalışıyorum. Burada dediğim gibi ailem de gittim mekik diploması yaptım. Annemle ayrı onla ayrı konuştum veya kendi vicdanlarına bıraktım. Ama sorunun çözümü ben de değilse bu insanları zaten bir şey yaptırمام. Sorunun çözümü bende ise, içime dönerim. O işin çözümü için ne yapmam lazım, fikir mi değiştirmem lazım zihniyet mi değiştirmem lazım. Yani Allah'ın ayeti var ya hani Zümer Suresinde “Siz fikrinizi değiştirmeszeniz zihniniz zaten işiniz düzelmez. Önce siz kendinizi bir değiştirin ki toplumda ona göre değişsin işiniz de değişsin” çözümü ben de olan şeyi yapabilirim... Ama çözümü sende değilse*”

zaten onu bulamazsın her şeyin çözümü bizde olacak diye bir şey yok” (paragraf: 103) diyerek soruna dair ne yapabileceğini analiz ederek kendi içinde çözümleme yaptığı görülmüştür. Rabia ise, “Bir düşünüyorum bana bunu yapan kim, neden yapıyor, niçin yapıyor ve amacı ne? Sonucunun ne olacağını düşünüyorum. Sonra onlardan daha iyi olduğumu fark edince sil baştan yapabiliyorum” (paragraf: 102) diyerek olayın iç yüzünü analiz ederek kendisine olan güveniyle birlikte toparlayabildiğini ifade etmiştir. Dilara ise, bir zorluk yaşadığında sorunu çözmeye çalışmadan evvel analitik düşünerek konunun ne ile ilişkili olduğunun tespit etmenin önemini şu şekilde vurgulamaktadır:

A: Çözmeye çalışırken nasıl çözüyorsunuz? Ne yapıyorsunuz?

K: Yani duruyorum neyle ilişkili olduğuna bakarım. İşin maddi kısmıyla mı alakalı, manevi kısmıyla mı alakalı, sevgili ile mi alakalı, paylaşım ile mi alakalı, geçmişten gelen bir olay mı, geleceğimi nasıl etkiler, ailemle alakalı mı değil mi? Konuları bence önce konuyu kendi içinde paylaşmak ayırmak lazım.

A: Bunun adı ne?

K: Bence analitik düşünmek bunun adı. Konuyu önce bir özümsemek lazım. Sonra çözmek lazım.. Para kaynağı ise benim yapabileceğim para noktasında bir şey varsa onu yaparım. Eğer maddi bir problem varsa karşımda yapamadığım noktada eşime danışırım (paragraf: 172-175).

Problemleri çözmeye yönelik üç stratejinin kullanıldığı görülmüştür: sınırlarını korumak, şikayetlenmemek ve yardım almaktan geri durmamak. Aşağıda bu stratejilerin detaylarına yer verilmiştir.

4.2.5.1.1 Sınırlarını korumak

Derinlemesine görüşmeler neticesinde katılımcılardan bazıları zor zamanında kendi sınırlarını koruyarak süreci daha iyi atlatabildiğini ifade etmiştir. Sınırlarını korumak, zor zaman sonrasındaki çıktıları etkileyebileceğini ifade eden Şule “*Mümkün merteye bir kere sınırlarımı korumayı önemsedim. Yani hocaya karşı da nezaketimi şey yapmadan bozmadan ama sınırlarımı korumayı çok önemsedim.. Süreç böyle hakikaten bir şey hissettiren bir süreçti. Neyin içindeyim ben şu anda? Ben niye bu işe girdim? Pişmanlık duygusu da aktif, keşke yapmasaydım aktif. O yüzden hani mümkün merteye hocaya yapamayacağım hani bu danışman sürecinde de istemediğim hocaları mümkün merteye söyledim.. Yani sınır konusunu korumaya çalıştım en çok. Çünkü yani korumasaydım sınır derim herhalde. Yani onu korumasaydım kendi isteklerimin özellikle isteklerimin çok peşinde olmasaydım şu anda çok istemediğim bir hocadaydım yani.. En çok sınırlarımı korudum yani isteklerimi” (paragraf: 68) diyerek sınırlarını korumanın işe yarar bir strateji*

olduğunu ifade etmiştir. Ailevi problemlerden yana zorluk yaşayan Mahmut ise “*Hani şey değil belli yere kadar taviz verilmeli.. Ama doğru yere kadar ver. Kardeş kusura bakma bundan sonrası benim özel alanım. Eğer böyle bir sıkıntı yaşıyorsak ben doğrularımı söyledim, iletişime de açtım, kapım da açık, gelersen başım üstünde yerin var. Gelene git demem, gidene gel demem. Sen bilirsin deyip işine devam etmek lazım. Çünkü o şekilde daha da büyük sarmala girecektir. Kendisine yapacaktır. Kendisini yok edecektir*” (paragraf: 173) ifadeleri ile kendi alanlarını korumanın önemine dikkat çekmiştir.

4.2.5.1.2 Şikayetlenmemek

Derinlemesine görüşmeler neticesinde zor zamanda şikayetlenmenin işleri daha da zorlaştırdığı tespit edilmiştir. Lakin burada kritik bir nokta var ki Meryem şu ifadelerle şikayetlenmemenin zor zamanda nasıl işe yarayabileceğini şu sözlerle dile getirmiştir: “*Şikayetçi olmam. Yani mesela çok zorlansam da çok şikayet etmem.. İçimde çok şikayet ederim. Bedenime yansır, başım ağrır, boynum ağrır ama dışarıya çok şikayet etmem. Yani mesela bu şikayetçi olmamak bana yarar mı sağlıyor zarar mı ona çok karar veremedim.. Sorunu büyütmek.. Çünkü ne kadar çok şikayet edersen o kadar çok gözünde büyüyor* (paragraf: 323-327).. *Şikayetlenmemek bence.. Yani eğer gerçekten bir kabullenme varsa şikayetlenmemek iyi bir şey. Ama sen onu gerçekten kabullenmeyip içinde sürekli atıp tutarsan işte şöyle hissediyorum şöyle oldu şöyle işte böyle zor bu olacak şu olacak diye sürekli içinde böyle düşünme düşünme şikayetlenmeden dışarıya ama sürekli içinde şikayetlirsen bunun hiçbir faydası yok.. Ya bu şikayetlenmeme aslında şöyle, mesela bence bu şikayetlenmeme merdivenin ikinci ya da üçüncü basamağı. Ondan önce bir kabulleniş basamağı olması lazım ki insana iyi gelsin. Şimdi sen o kabullenişe basmadan şikayetlenmemeye basarsan tamam dışardakiler seni iyi hoş görür ama sen sürekli hasta olursun*” (paragraf: 584-592) diyerek olayı ya da duyguyu kabullenmenin şikayetlenmeme stratejisinde gerekli bir duruş olduğunu ifade etmiştir. Kabulsüz bir şikayetlenmeme kişinin kendisini kırmasına sebep olduğu için zor zamanda işe yaramayacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Benzer şekilde Şule de zor zamanda şikayetlenmenin sorunu büyüten bir şey olduğunu “*Bence şikayetlenmek sorunu büyüten bir şey. Şikayetlenmemek de tam tersi. Yani şöyle, sorunu küçültmez ama onu olduğundan daha büyük görmemeni sağlar. Çünkü hani bunu mesela kendi kendime başka insanlara da ... Bunu yaptığım zaman sanki bir şeyler daha çok somutlaşıyor. Bir şeyler daha çok gözde büyüyor. Başkalarının fikirleriyle daha da büyüyor. O yüzden sanki o avantaj*

yani sorunu biraz olduğu gibi görebilmek, onu sağlıyor” (paragraf: 264) şeklinde dile getirerek zor zamanda şikayetlenmemenin işe yarar bir strateji olduğunu ifade etmiştir.

4.2.5.1.3 Yardım almaktan geri durmamak

Kişi bir zorluk yaşadığında ve yardıma ihtiyaç hissettiğinde, bunu yadsımayarak yardım arayışına geçtiğinde süreci atlatması kolaylaşmaktadır. Özellikle katılımcılardan iki tanesi güçlü olduğunu düşünmenin avantaj olduğu gibi dezavantajlarından da bahsetmiştir. Rabia avantajı şu şekilde ifade etmiştir “*Güçlü olduğumu düşünmüyorum.. Bu gücün elimde olduğunu bilmek beni mutlu ediyor*” (paragraf: 226). Dezavantaj olarak ise, zor zamanda kişinin güçlü olduğunu düşünmesi ego yapmasına ve yardım arayışının önüne geçmesine neden olduğu ve bunun da kişiyi zor zamanda sıkıntıya soktuğunu şu ifadelerle dile getirmiştir:

A: Ne güzel. Peki siz aynı zamanda güçlü olduğunuzu da düşünen bir insandınız. Güçlü olduğunuzu düşünmek de bir işe yarıyor mu zor zamanınızda?

K: Yoo sadece ego yapıyor.

A: Ego mu yapıyor? Nasıl yani?

K: Gayet güzel ego ile dolaniyorsunuz. Ben zaten yaparım, hallederim diye. Yoksa işleri kolaylaştırıyor, ego yapıyor.

A: O zaman sanki güçlü olduğunuzu düşünmek başkalarından yardım almanın da önünü kesiyor mu sanki?

K: Evet. Çünkü hani dedim ya, aciz. Onlardan yardım talep edersem aciz olacağımı hissediyorum. Onun için olmuyor.

A: Güçlü olduğunuzu düşünmek çok da işe yaramıyor o zaman?

K: Yok ya işe yaramıyor işte ama egonu yükseltiyor o kadar. O güçlü olmak o anda işimi kolaylaştırıyor. Demek orada bir zayıflığım var ki ben onu yapamamışım. Bir güçsüzlüğüm var. Kırık bir halka, var bir şey var yani (paragraf: 304-311).

Güçlü olduğunu düşünen bir diğer katılımcıya “*Güçlü olmak size nasıl hissettiriyor*” sorusu yöneltildiğinde benzer şekilde avantaj ve dezavantajından bahsetmiş ve burada dengeli olmanın önemine vurgu yapmıştır. Bu ifadelerle aşağıda yer verilmiştir:

K: Ya ben bunu seviyorum. Bunu böyle hissetmeyi seviyorum ama bazen şöyle de olabiliyor genel baktığımız zaman. Güçlü olmak güzel bir şey hani başına gelen şeylerde mücadele edebilmek.. Yani yardım istemek, başkasından destek istemek işte hani o konularda birazcık insanı beri tutan bir şey oluyor bence güçlü durmak. Yani ben bunu yaparım işte diye düşünmek, hissetmek.. Güçlü tutan bir şey değil değil. Yani öyle değil bence ama belki hani mesela başkası bu konuda bana daha çok yardım edebileceyse mesela bunun önünde bir engel gibi hani sanki. Her zaman için değil tabii ki ama bazen engel olabilir (Şule, paragraf: 230-236).

Buradan hareketle zor zamanda bir başkasından yardım almaktan geri durmamanın güç veren stratejiler arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcılardan Mehmet, “*Fikir almak aynı zamanda yardım almak manasına geliyor. Hem onların ne yaptığını bilmek yaşanmış bir tecrübeyi oradan alıp burada daha fazla işi zora sokmamak adına veya o karşılaştığımız zorluğu aşmak adına.. Ben arkadaşşıma sordum ne yapıyorsunuz falan diye.. Böyle durumlarda.. Soruyorsunuz yani.. Daha önceki meclis üyeleri ile de çok fikir alışverişinde bulundum. Ne yapıyordunuz orada? Nasıl bir tavır alıyordunuz? Ne yapalım bu konularda? Nasıl bir yardımcı olabiliriz diye. Fikir yani, fikir almak çok önemli. Sormak gerçekten çok önemli*” (paragraf: 144-146) şeklindeki ifadesi ile zor zamanda yardım arayışında bulunması onu güçlü tutan stratejilerden biri olarak ifade edilmiştir.

4.2.5.2 Problemden uzaklaşmaya yönelik davranış stratejileri

Katılımcılara “*Bu zamanda yaptığınız size iyi gelen bir aktivite/faaliyet/davranış var mıydı?*” şeklinde bir soru yöneltildiğinde meşgul olmanın, meşguliyetin ve odağı değiştirmeye yardımcı olan davranışların bireylere iyi geldiği tespit edilmiştir. Problemden uzaklaşmaya yönelik yapılan davranışlar, meşguliyet sağlama ve odağı değiştirme temellidir. Katılımcılardan bazıları zor zamanında bu süreçten uzak kalabilecek stratejiler sergilemiştir. Örneğin, Mahmut; “*Devam edecek yani hayat bundan ibaret değil.. En iyisi görmezden gelmek, umursamamak*” (paragraf: 235) diyerek sorunları görmezden gelerek ve sorunlardan uzaklaşarak baş edebildiği görülmüştür. Beyza ise, “*Kısacası beynimin biraz düşünmesine izin vermiyordum. Sadece kendimi hep bir şeylerle meşgul etmeye çalışıyordum. Çünkü ben direkt dursaydım sürekli beynim bir şeyler söyleyecekti bana*” (paragraf: 77) diyerek meşgul olacak aktiviteler yapmanın ona iyi geldiğini ifade ettiği görülmüştür. Benzer şekilde Mahmut, “*Çalışmak önemli çünkü insan şöyle bir şey var elin emeğini yediği zaman bu hem bereketli oluyor hem hayırlı oluyor hem de çalıştığın zaman insanın kafası meşgul oluyor.. Zihniyetle alakalı, çalışmakla alakalı. Çalışmayan insan başka şeye sarar. Bu benim hayat felsefemdir. Bir şekilde meşguliyet olması lazım, çünkü insan beyni müthiş bir organ.. Beyin öyle müthiş bir organ ki yani onu meşgul etmek lazım, onu çalıştırmak lazım. Yoksa o beyin kurar kurar kurar. Ya psikolojideki birçok rahatsızlığın belki sebebi budur. Ya sen bir meşgul et. Bir dil öğren.. Çalışmak bence insanın meşguliyetidir ve insanın farklı şeyler kurmasını ya bu bak bunu dedi acaba bunu derken bunu mu dedi ya bu tip konular genelde çalışmayan insanların sorunları oluyor*” (paragraf: 123) diyerek zihni aktif tutmanın önemine dikkat çekmiştir. Problemden uzaklaşmaya yönelik bireylerin uyumlu ve uyumsuz stratejiler geliştirdikleri görülmüştür.

4.2.5.2.1 Uyumlu stratejiler

Katılımcıların zorluklar ile baş edebilmek amacıyla uzun vadede işe yarar stratejiler geliştirdikleri görülmüştür. Bu stratejiler; pozitif duygu deneyimi inşa etmeye ve yeni pozitif davranışlar oluşturmaya yönelik stratejilerdir. Bu stratejilerin detaylarına aşağıda yer verilmiştir.

4.2.5.2.1.1 Pozitif duygu deneyimi inşa etmeye yönelik davranışsal stratejiler

Derinlemesine görüşmeler neticesinde katılımcıların zor zamanda keyif aldığı aktivitelere yöneldiği tespit edilmiştir. Keyif alınan aktivitelerle (ör; dikiş dikmek, resim yapmak, film izlemek, plak toplamak, gezmek, müzik dinlemek, kitap okumak..) meşgul olmak zor zamanda odağın değişmesine de yardımcı olarak ve meşgul ederek kişiye iyi gelmektedir. Aşağıda bu kodu temsil eden ifadelere yer verilmiştir:

Ben orada yapmayı sevdiğim şeyleri de yaptığım için keyif alıyorum. Çünkü mesela orada boş boş otursam, hiçbir şey yapmadan ne kahve içiyorum ne kitap okuyorum ne müzik dinliyorum. Orada böyle otursam bu sefer sürekli oradaki olumsuzlukları düşüneceğim kafamda. Ama sürekli böyle sevdiğim şeyleri yaparak değişik şeyler yaparak hani aslında mutlu olduğum şeyleri yaptığım için mutlu oluyorum.. Yapmayı sevdiğim şeyleri yaptığım için mutlu olmak (Meryem, paragraf: 412).

Şarkı zaten şey 90'lar popu bir o zaman tekrar tekrar hatmettik. Çocuklar ezberlemişler. Hatta şeydim ben hani müzik açıp gerekirse dans edip toparlanmaya çalışırım. O zaman da onu çok yaptım.. Müzik iyi geliyordu hani genel olarak müzik iyi geliyordu (Vesile, paragraf: 168).

Ben gezmeye başladım, kendime zaman ayırmaya başladım.. Kitap okudum, gezdim. Şehir şehir dolaştım. Fırsatım var, güzel arkadaşlarım da var. Şehir dışında onlarla zaman geçirdim. Bana iyi geldi.. Türkiye'nin yarısını gezdim.. Başka, şarkı türkü. Şöyle ben oyun havası dinliyorum dedim ya üzülüğüm zaman. Bunu erkek arkadaşım da biliyor.. Kavga ettik falan ben açmışım ses topunu oynuyorum. Adam diyor ki dalga mı geçiyorsun, biz kavga ettik sen neyin kafasındasın.. Şöyle rahatlıyorum unutuyorum (Ahsen, paragraf:127-331).. Müziği son ses açıyorum... Ondan sonra başladım bütün evi elleri nereye değdiyse her şeyi aspirinle her yeri her şeyi sildim.. Ah dedim ya rahatladım. Yani kafamdan beyninden silersiniz ya evin her yerinden onu sildim. Bu beni rahatlattı. Temizlik zaten ekstra da rahatlatıyor ama (paragraf: 251-253).

Müzikler hocam.. Sezen Aksu dinliyordum.. Çok o da çok yardımcı oldu bana (Eymen, paragraf: 200).

Ben onu anladım zaten sıkıntı anında yapmaya başlıyorum. Kendimi dikiş dikerken buluyorum, iyi geliyor. Bence yıllardır bu böyle. Ne zaman daralsam, bunalsam evde keserken dikerken buluyorum. Nasıl oluyor bilmiyor ama (Filiz, paragraf: 146).

Ben hani canlı müzik, konserdir şu bu şarkıyla da bence insan içindekileri atabiliyor ya da hareketli falan. Yani biraz da enerjinizi boşaltıyor sanki ben bunları yaptım.. O süreçte duygusal şarkılar dinlemeyi ben de ona eşlik etmeyi çok seviyorum. Çünkü sanki benim duygularımı dile getiriyor.. Bana göre mesela temizlik yapmayı da çok severim. Bu benim içinde bir terapi oluyor mesela stres atmak gibi bir şey oluyor ben de.. Hani bir problemim olduğunda temizlik yapmak gerçekten bana iyi geliyor.. Bir de dedim ya hani beynimin biraz da hani kaçış gibi düşünebilirim o an onunla meşgul oluyorum. Beynim başka şeylere yönelmiyor.. Antep'te ben full dışarı çıktım. Hani gezmeyi çok seviyorum yani o tarz durumlarda. Ya da yani genel olarak dışarı çıkıyordum. Ben çarşıda falan dolanmayı seviyordum.. Normal gelişigüzel gezmek mesela o dönemde müzelere gittim gezdim farklı farklı önüme hangi müze geldiyse gezdim kaleye gittim hani önüme ne çıktıysa.. Hani benim bir problemim olduğunda ben evde kalamam evde kalırsam beynimin sürekli konuşmasına izin veriyorum bu gezme hani bir müze değil sadece sokak, dışarı olmak amaç o (paragraf: 23-247).

Yani şu an çalışmak da iyi geliyordu aslında. En azından dertleri unutturuyor. Bir şekilde kendimizi işe verdiğimiz sürece bir şey düşünmüyoruz etmiyorduk (Burak, paragraf: 60).

Bir diğer katılımcı ise gezmenin ona zor zamanda iyi geldiğini şu şekilde ifade etmiştir:

K: Tatlım gezmelerin hepsini severim. Her yeri severim. Deniz severim, mavi severim. Kendimi kötü hissettiğim zaman bütçem dahilinde mutlaka akşam gezisine çıkarım. Çünkü gün içerisinde çalıştığım için akşam gezisini tercih ediyorum. Mutlaka giderim. Dediğim gibi bütçem doğrultusunda bir yemek yerim bir çay kahve içerim. O günkü programı mı mutlaka dışarıda değerlendirmeye çalışıyorum yoksa eve gidersem dediğim gibi evdekine bileyleniyorum.

A: Gezmek ne işe yarıyor o süreçte?

K: O kafamdaki dağınıklığa sebep oluyor. Yani o anı hatırlamıyorum. Keyifli vakit geçiriyorum. Gezmeyi çok seviyorum yani gezmenin her şeklini seviyorum. Kafam dağılıyor.

A: O zaman biraz odağınız mı değişiyor? Kafanız dağılıyor?

K: Evet odaklanma noktam değişiyor (Rabia, paragraf: 259-263).

Kitap okuma ve gezmenin zor zamanda ona iyi geldiğini ifade eden Ahsen ise “Çünkü bu dünyadan ayrılıyorum. Kendi sıkıntularımdan o kitabı okurken izole ediliyorum. Başka bir dünyanın içine giriyorum çok zevk veriyor bana, çok keyif veriyor. Ufkumu aydınlatıyor, başka bir şeyler düşünmeme sebep oluyor. Yani odaklanmayı bırakıyorum.. Gezeyim, tozayım, eğleneyim. Bir yere

odaklanmamak gerekiyor, saplanmamak gerekiyor” (paragraf: 361-369) ifadesi ile kitap okumanın ve gezmenin aynı zamanda odağını değiştirmesine yardımcı olduğu için iyi geldiğini ifade etmiştir.

Zor zamanda dışarıya çıkıp denizi ve insanları seyrettiğini ve bunu ona iyi geldiğini, bundan keyif aldığını söyleyen Beyza, bunun aynı zamanda odağını değiştirmesine yardımcı olduğundan şu ifadelerle bahsederek desteklemiştir:

Orada bana iyi gelen yani denizi seyretmek bana çok güzel bir duygu katıyordu. Artı hani insanları seyretmek. Bakıyorum hani dünya dönüyor. Sanki bir döngü var. İnsanlar gidip geliyor, birileri işini yapıyor, birileri koşturuyor falan. İnsanlardaki bu şeyi görmek beni mutlu ediyor. Yani durgun bir şey yok gibi hani bunu seyretmek bana güzel geliyor.. Başka şeylere odaklanmaya çalışıyorum (paragraf: 185).

Kişinin zor zamanda var olan durum içerisinde dikkatini başka yere yönlendirmesi baş etme sürecinde önemli stratejilerden biridir. Üzgünken bir şeyler izlemek veya koşmak, istenmeyen duygu yahut olaylar ile dikkati farklı bir alana çekerek zor zamanda baş etmeye yardımcı olmaktadır (İnan ve Yücel, 2020: s. 183). Bu doğrultuda katılımcıların birçoğu zor zamanda odağını keyif aldığı bir alana değiştirerek güçlü kalmaya çalışmaktadır. Örneğin; Mahmut, *“Bu zorluk mesela bir şekilde ne oldu içe dönerek, iş ortamına dönerek, farklı bir ilgi alanı oluşturarak yani bir yarayı kapatarak başka bir tarafa geçtim. O alana odaklanmadım. Çünkü o alanın çözümü bende değil onun farkına vardım.. Bu süreçte bir ilgi alanımı iş ortamına çevirdim* (paragraf: 103-107).. *Aslında çocuklarla uğraşmak, işle güçle uğraşmak bana en iyi gelen şey o oldu. Yani daha çok o oldu. Çünkü dikkatini başka yere dağıtmak algıyı bozmak iyi oluyor. Burada ben de daha çok ona yöneldim”* (paragraf: 235) diyerek dikkatini farklı keyif aldığı bir alana yönlendirmenin ona iyi geldiğini ifade etmiştir.

4.2.5.2.1.1 Kendiyle kalabilmek

Zor zamanda bireyin belirli bir süre yalnız kalması ve kendiyle kalabilmesi iyi gelen bir diğer stratejilerdendir. Aşağıda katılımcıların ifadelerine yer verilmiştir.

K: Ya ben şöyle kafamı dinlediğim şuraya gidince kafamı dinlediğim bazen araba bile bana iyi gelebiliyor. Arabanın içinde bir müzik açıp onu, kendimi dinlemek daha iyi geliyor böyle durumlarda.

A: Yani oradaki şey kendinizle mi kalmak, arabada müzik açıp?

K: Evet

A: Kendinizle kalmak da size iyi geliyor?

K: Aynen, kendimle kalmak.. Yani kendi kabuğuna çekilip düşünceye dalmak daha güzel oluyor. Bir nevi inziva gibi oluyor (Mahmut, paragraf: 241-247).

Yani aslında yalnız kaldığım alanlar bana şey gelir o anlamda, mekanlar iyi hissettirir. Özellikle böyle zor bir zamansa eğer insanla iç içe olmaktansa yalnız kalmayı tercih ederim yani (Şule, paragraf: 88).

Yani orada da şöyle bir durum var kendinle baş başa kalıp yani aklıma gelen soruları cevaplamaya başlıyorsun. Ya hani şu şöyle olsaydı daha mı iyi olurdu? Şöyle mi yapsaydık falan veya bu da böyle oluyorsa bu da düzelmiyorsa artık tamam de. Sen kendi yoluna bak gibi (Ali, paragraf: 187).

Örneğin pandemi gibi zor bir zamandan geçen Burak, “*Yani insanlardan uzaklaşmak iyi geliyordu. Sahil kenarına inmek işte bir şey yapmak, kalabalıktan sıyrılmak. AVM'lere girmedik 1-1 buçuk yıl AVM'ye girmedik... Bir yandan kalabalıktan kopmak iyi geldi..* (paragraf: 64) *Mesela bazen sakın kaostan böyle kalabalıktan kaçmak, dört duvar arasında tek başıma kalsam ya da eşimle otursak etsek bana yetiyor. Yani huzuru bulabiliyorum gerçekten*” (paragraf: 110) diyerek kalabalıktan uzaklaşmasının ona bu süreçte iyi geldiğini ifade etmiştir. Aynı şekilde pandemi bir nimet olarak değerlendiren, pandemi öncesinde depresif bir ruh halinde olduğunu ve büyük bir zorluktan geçtiğini ifade eden Sümeysa ise “*Psikopatça gelecek ama sağlıklı bir durum değil covid salgın. Ama benim için gerçekten nimetti.. Karantina olduğumuz sürede ben toparlayabilirdim. Yani yoksa işi bırakacaktım. Yani ama covid olunca baktım evden hani odada tek başımayım insan görmüyorum hani o çok rahatlattı beni* (paragraf: 174). *Sürekli hani insanlarla görüşmedim. Yani dediğim gibi hani dayanamayacaktım çünkü bir dönem daha öğrenciler insanlar hocalar. Yani artık böyle rol yapıyordum herkesin içinde artık. Hani bir süre böyle sakın, insansız bir ortamda hani sadece bir süre kitap okudum şeyler dışında normal iş şeyleri dışında, kitap okudum öyle müzik dinledim. Evden çıkmamız gerekmediği için sadece şükür ediyorum*” (paragraf: 178) diyerek zor süreçte kendiyi kalabilmesinin ona iyi geldiğini ifade etmiştir.

4.2.5.2.1.1.2 Negatif insanlardan uzak durmak

Derinlemesine görüşmeler neticesinde katılımcılar arasından Ahsen, zor zamanda çevresinde onu aşağı çeken insanlardan uzak durmaya çalıştığını şu cümlelerde ifade etmiştir: “*Bir de çok sevdiğim arkadaşarımla bir de enerjisi yüksek arkadaşarımla geçiriyorum. Bana negatif elektrik veren hiçbir arkadaşarımla da görüşmüyorum. Görüşüyorum ama merhaba merhaba işte o kadar.. Bu bana iyi geliyor. Yani negatif insanlardan uzaklaşmam gerektiğini tekrar tekrar anımsıyorum*” (paragraf: 53-279). Buradan hareketle kişiye zarar veren ve olumsuz etkileyen insanlardan uzak durmanın zor zamanda iyi gelen stratejiler arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.2.5.2.1.1.3 Gelecek için güzel hatıralar biriktirmek

Çocukları ile yaşayan Filiz, zor zamanda onlardan güç aldığını ve onlar için bir şeyler yaptığında kendini iyi hissettiğini ifade etmiştir. Özellikle ileride çocukların hatırında güzel anılar biriktirmek onu zorluk yaşasa da ayağa kaldıran motivasyonlardan biri olarak belirlenmiştir. Bu durumu şu şekilde ifade etmiştir: “*Hem de şey diye düşünüyorum çocuklar ileride mesela böyle güzel hatırlasınlar. Ay biz çocukken şunu yaptık, bunu yaptık, güzel anıları da olsun. Hani bir tek evde oturduk. Hep şöyle yaptık böyle yaptık. Ben gezmelerini, görmelerini böyle hayatı görmelerini ufukların açılmasını da istiyorum mesela. Seviyorum öyle çocuklarla bir yerlere gitmeyi, pikniği, vakit geçirmeyi çok seviyorum kendi çocuklarımla*” (paragraf: 347).

4.2.5.2.1.1.4 Egzersiz yapmak

Spor yapmak yaşamdaki stresler karşısında adeta koruyucu bir görev görmektedir (Bozyılan ve Güngörmüş, 2021). Stres ile baş etmek için spor başvuru bir stratejidir (Cairney ve ark., 2014). Düzenli yapılan egzersiz stresin getirmiş olduğu belirtilerin önüne geçerek ve benlik saygısını destekleyerek ruh sağlığını olumlu yönde etkiler (Berger, 1994). Düzenli egzersizin ruh sağlığına iyi gelmesi bir yana kanser gibi fiziksel hastalıklara dahi iyi geldiği bilinmektedir (Courneya ve ark., 2000). Bu doğrultuda katılımcıların birçoğu zor zamanda gerek yürüyüş yaparak gerekse spor yaparak bu süreçle baş etmeye çalıştığı görülmüştür. Katılımcılara “*Bu zamanda yaptığınız size iyi gelen bir aktivite/faaliyet/davranış var mıydı?*” şeklinde bir soru yöneltilmiştir. Bu soruya cevaben aşağıdaki ifadeler yer verilmiştir:

Spor iyi gelirdi, yürüyüş iyi gelirdi. Gezmeler iyi gelirdi.. Çok böyle daraldığın zaman yürümek olabilir (Mahmut, paragraf: 237-241).

İlk yazlıkta sırtımda çıkmaya başlamıştı bunlar. Yazlığa falan gidince de ben sürekli yürüyorum zaten bir yürüme şeyi var. Herkesi de yürütüyorum. Hani yazlıktakiler de diyorlar sen gittin yürüyüş bitti. Sen varken yürüyüş var. Yani ben de hep bir yürüme şeyi var.. Kafamdaki mi dağılıyor yürürken, düşünüyorum muyum hızlı hızlı bilmiyorum ki nasıl oluyor. Yani ne diyeyim evde canım sıkılınca da direkt stada gidip yürümeye başlıyorum. Canım bir şey sıkılınca falan iyi geliyor herhalde (Filiz, paragraf: 150-152).

Yürümeyi çok seviyorum. Yürüyüş insana gerçekten iyi geliyor, motive ediyor.. Kalkıp üzerimi başımı değiştirip saçımı başımı toparlayıp yarım saat bir saat ya böyle alabildiğine çok hızlı şekilde yürüdüğüm zaman çok iyi geldiğini ben gördüm, bunu deneyimledim (Ahsen, paragraf: 51;157). Acı çekiyorum diye ben

tutup da her gün her gün ilaç bağımlısı gibi ilaç yutamam. Sakinleşmenin zaten bir çok yolu varken ben kaldırıp da kendimi onlara hapsedemem, onların arkasına sığınmam.. Ben bir tane antidepresan alıp da yatıp uyumak yerine kalkıp üzerimi başımı değiştirip saçımı başımı toparlayıp yarım saat bir saat ya böyle alabildiğine çok hızlı şekilde yürüdüğüm zaman çok iyi geldiğini ben gördüm. Bunu deneyimledim (paragraf: 157).

Şimdi ben kesinlikle şeydi yürüyüş yapmaktı. Acayip yani bedenen aynı zamanda ruhen acayip etkili yürüyüş yapmak. Uzuuunca yürümek (Dilara, paragraf: 276).

Yani daha çok işte evin içinde olduğumuz bir süreçti zaten maalesef. Yani ara ara böyle işte ne bileyim ormana yürüyüşe çıkmak falan gibi şeyler yapıyorduk.. Beni rahatlatıyor iyi geliyor yani (Şule, paragraf: 98).

Böyle denize karşı yürümek iyi geliyor, iyi hissettiriyordu bana. İlk zamanlar hatta bayağı zorlanıyorduk. Hatta eve tıklandık kaldık, kilo aldık. İki adım atsak nefes nefese kalıyoruz falan. En kötü bir şey olduğunda mesela öksürdüğümüzde acaba hasta Covid mi olduk, bunları düşünüyorduk. Ama denizin kenarına gidip yürüdüğümüzde tüm bu duygular geçiyordu yani (Burak, paragraf: 242).

Aynı zamanda bir de benim arkadaşım vardı bir tane Antep'te.. Çok iyi anlaşırđık birbirimizi anlardık, birbirimizi yargılamazdık. Böyle bir ilişkimiz vardı. Bu arkadaşla birlikte yaptığımız gece yürüyüşleri. Yağmur yağardı mesela çıkalım mı, hadi çıkalım. Yürürdük, ikimiz de rahatlardık dönerdik. O gece yürüyüşlerinin beni çok rahatlattığını hatırlıyorum. Hatta şu an çok daha şey hatırlıyorum. Yani evet o kadar sıkıntı, zorluk falan bunalmışım etmişim. Gece arkadaşla birlikte çıkardık. Şu an gözümün önünde yürüdüğümüz yollar, o rahatlama hissi. Tekrardan eve dönüş.. O çok ciddi manada rahatlatıyordu beni (Barış, paragraf: 192).

4.2.5.2.1.1.5 Yaşanılan ortamda değişiklikler yapmak

Katılımcılardan birisinin zor zamanda çevresinde değişiklikler yaparak güçlü kalmaya çalıştığı tespit edilmiştir. Çevresini değiştirmesi odağını değiştirmesine yardımcı olmaktadır. Bu durumu şu şekilde ifade etmiştir:

Evet evimin bütün eşyalarını değiştirdim ben. Sehpanı değiştirdim, televizyonumu değiştirdim, buzdolabımı değiştirdim. Kendime güzel bir kütüphane aldım, kitaplık aldım. Ondan sonra odamı değiştirdim. Kitaplarımı çok güzel yerleştirdim. Böyle kalemlerimi falan filan. Evet onlar bana iyi geliyorlar. Çünkü bu dünyadan ayrılıyorum, kendi sıkıntılarımın (Ahsen, paragraf: 369).

4.2.5.2.1.1.6 İyi gelen mekanlara gitmek

Katılımcılara zor zamanda “Size iyi gelen bir mekân var mıydı?” şeklinde bir soru yöneltildiğinde ev ve evin dışında mekanların iyi geldiğini ifade ettikleri görülmüştür. Bazı katılımcılar ise mekanların bizzat iyi hissettirdiğini veya mekan değişikliğinin iyi geldiğini şu şekilde ifade etmişlerdir. Meryem, “Evden yani çok böyle nasıl denir tebdil-i mekan. Tebdil-i mekan ferahlığı denir” (paragraf:398) diyerek mekan değişikliğinin ona iyi geldiğini; Şule ise “Mekanlar iyi hissettirir” (paragraf: 88) diyerek zor zamanda mekânsal olarak değişiklik yapmanın kendilerine iyi geldiğini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ev, doğa, dini mekanlara giderek huzur buldukları tespit edilmiştir. İyi gelen mekanlara gitmek zor zaman stratejisi olarak değerlendirilmekte olup mekanlara ait ifadelere aşağıda verilmiştir.

Derinlemesine görüşmeler neticesinde katılımcılara iyi gelen mekanlardan birinin ev olduğu tespit edilmiştir. Bu ifadelere aşağıda yer verilmiştir:

K: Ben evimi çok seviyorum ya evimi çok seviyorum.

A: Eviniz sizin için ne anlam ifade ediyor?

K: Ben evcilim. Huzur, mahrem, sakinlik. Yani en çok herhalde huzur (Ahsen, paragraf: 259-261).

Çalışma odam var, çatı kat. Şey tek oda çatıda, orayı da seviyorum. Yani orayı da böyle kapıyı kapattığım zaman tüm evin şeyinden o işte annem hani çok konuşuyor diyorum ya mesela onun sesini kesen bir mekan olduğu için oraya çıkmak. O çalışma odam da var (Şule, paragraf: 84).

K: Tek mekan evimdi.

A: Eviniz mi iyi geliyordu?

K: Hı hı

A: Nasıl iyi geliyordu mesela eviniz?

K: Ev yani o dönemde ben biraz depresiftim.. İstemiyordum en güvenilir yer görüyordum evden dışarı çıkmıyordum. Hani depresif karamsar olduğunuz için o yüzden en güvenli yer en sevdiğimin yeri idi yanıydı. O yüzden.. Eşimin yanı kendi evim. Evimin içinde huzurlu ve mutluydum. En güvenli yer orasıydı benim için (Dilara, paragraf: 270-274).

Derinlemesine görüşmeler neticesinde katılımcılardan bazıları zor zamanda sahil, ormanlık alan, ağaç altı gibi doğa ile iç içe olabileceği yerlere gittiğini ve bunun onlara iyi geldiğini ifade etmiştir. Aşağıda bu ifadelere yer verilmiştir:

Bir erik ağacımız var, erik ağacının altı.. Gölge ya bütün bahçe güneşken tek gölge olan yer ve oraya işte sandalye masa atıp oturuyordum.. Orası doğayla iç içe ve kedilerimle yan yana ve şey rahat. Yine evden aslında şey yine evden uzak gibi oluyor. Çünkü evin içinden çıkmış oluyorum.. Ne bileyim ormana yürüyüşe çıkmak falan gibi şeyler yapıyorduk (Şule, paragraf: 84-98).

Sitenin içinde yürüdüm, ormanlık bir alan olduğu için.. Mesela ben o ormanda değil de atıyorum yolda yürüseydim arabaların o asfaltta mesela otoban kenarında öyle bir huzurla yürüyemezdim. Yani onun da bana verdiği bir sakinlik olmuştur (Meryem, paragraf: 396-400).

Hani hafif hafif böyle yavaş yavaş dışarı kaçamaklar iyi oluyordu. Sahile, ormanlık sakin bir yerlere gitmek rahatlatıyordu (Burak, paragraf: 58).

Ben belli bir dönem İstanbul'da yaşadım ve Beşiktaş sahili falan Beşiktaş meydanı bana çok yakındı. Ben mesela hep bir problemim olduğunda tek başıma bile olsam kimseyi çağırmadan oraya gidip sadece denizi seyretmeyi çok seviyordum.. İstanbul'da olduğum süreçte ben Beşiktaş meydanını çok seviyordum. Hep bir problemim olmasa bile yani yalnız tek başıma oraya gidebiliyordum. Bu beni çok rahatlatıyordu yani bunu diyebilirim (Beyza, paragraf: 111; 183).

Aa tabii İbrahimplide Salkım kafe var. Onu ilk ben keşfettim. Hep oraya giderim hala da giderim yani (Eymen, paragraf: 228).. Yeşillik her taraf yeşil ve tamamen dışardan uzak. Her taraf böyle yemyeşil bir yer. Dışarı ile temas etmiyor. Öncesinde ben hatırlıyorum orası iç mimarlık ofisiydi. Yüksek yüksek böyle Fransız camları. Şimdi de kafe yaptılar orayı. O zamanda 2016 2017 hala da gidiyorum. Bana iyi geliyor. Her taraf yeşil. Şehrin içinde işte bir burç ormanına gitmeme gerek yok. Erikçe ormanına gitmeme gerek yok. Orada evime yakın dershaneme yakındı. Giderdim, kahvemi de içerdim arkadaşlarımla (paragraf: 230).

Derinlemesine görüşmeler neticesinde katılımcılardan bazıları zor zamanda dini mekanlara giderek güç aldığını ifade etmiştir. Aşağıda bu ifadelere yer verilmiştir:

Destek aldığım şey var, bir dergah var. Dergaha gidiyorum yani orada güç alıyorum. Yani manevi olarak akülerimi dolduruyorum yani öyle var yani.. Aslında her hafta yapmam gereken bir şey. Her hafta gitsem iyi olur, bana iyi gelecek ama gidemiyorum. Her hafta ayda bir veya 2-3 ayda bir gidiyorum. Yani.. Akü boşaldığı zaman gidiyorum. Aküyü doldurup geri geliyorum yani (Mehmet, paragraf: 237-239).

Camii müthiş ben hala bayılırım.. Cami bünyesinde kuran kursunda çalışıyorum. Yazları çok kalabalık olduğumuz için caminin alt katını kullanmama izin verirler.. Ben yaz kursunu ipe çekerim. Camiye kendim geçerim.. Ben gider camide çalışırım. En azından o yazı camide geçireyim diye, camii huzur veriyor bana. Böyle şey yok çok eşya da yok. Hiç eşya yok hatta. Kalabalık yok, böyle tertemiz bomboş orada yani şey yapıyorsunuz Allaha yakın oluyorsunuz.. Gider ara sıra otururum hani sadece namaz kılmak için değil otururum da böyle. Sessiz huzur dünyadan uzaklaşmış oluyorsunuz tamamen o bana güç verirdi hala da öyledir. Cami bana çok güç verir (Vesile, paragraf: 176).

O ara ben şeye gittim mesela İstanbul'da Eyüp Sultan'a işte Fatih camiyi çok severim oraya gittim. Öyle yerleri gezdim o ara. En çok Fatih camini seviyordum zaten çok gidiyorduk İstanbul'da (Filiz, paragraf: 303).

Benzer şekilde dini bir mekan olan türbe ziyaretinde bulunan Barış ise zor zamanında türbeye giderek huzur bulduğunu şu şekilde ifade etmiştir:

K: Şeyh Fethullah hazretlerinin kabriydi.

A: Oraya gidiyordunuz o halde?

K: Aynen öyle oraya gidiyordum.

A: Peki orası size nasıl iyi geliyordu?

K: Rahatlatıyordu.

A: Yani oraya gittiğinizde yaptığınız bir şey var mıydı?

K: Oraya gittiğimde önce vakit namazıysa eğer camide namazımı kılıyordum. Sonra Şeyh Fethullah hazretlerinin kabrine gelip ruhuna işte okuyorduk. Ondan sonra oturup bekliyorduk. Böyle bakıyordum, oturuyordum. Oturmak rahat geliyordu. Rahatlatıyordu beni. Nasıl rahatlatıyordu bilmiyorum tarifini de edemem.. Ama rahatladığımı çok iyi biliyorum. Hatta zaman zaman oraya gitmeyi aşırı istiyordum. Çıkıp gidiyordum ertesi gün (paragraf: 222-230).

4.2.5.2.1.1.7 Rutini devam ettirmek

Rutin kişinin yaşamına bir çerçeve çizmesini sağlamakta ve deneyimlerden edinilen hazı ve keyfi artırarak koruyucu bir rol oynamaktadır (Hildon ve ark., 2008). Ayrıca, Ungar ve Jefferies'in (2021) psikolojik dayanıklılığı güçlendirme modelinde bireylerin düzenli bir rutininin olması kişiyi koruyan bir kaynak olarak yer almaktadır. Katılımcıların zor zamanda düzenli bir hayat kurmaya çalışması ve rutine bağlı yaşaması kişiyi güçlendirmektedir. Bu doğrultuda katılımcıların ifadelerine yer verilmiştir:

K: Gün içerisinde hocam işe gidiyorum sabahları. Saat on ikiye-ikiye kadar sürebiliyor ek ders durumuna bağlı olarak. Kuran kursunda çalışıyorum bir caminin bünyesinde. 2:30 gibi çocuğu okuldan alıyorum, bu kış rutinim. Okuldan alıyorum alışverişimizi yapıyoruz eve geliyoruz biraz dinleniyorum. Bir çay kahve sigara şeyleri. Sonra akşam yemeği hazırlıyoruz veya yemek söylüyoruz. Çocuğun ödevi var ise yaptırıyorum. Onun dışında genelde işte telefonda sosyal medyada falan Twitter'da daha çok takılıyorum.. Ben salonda oturuyorum, televizyon izliyorum. Meyve ye falan o ortamı sağlamak maksadıyla.. Günüm böyledir ve rutindir benim. Hani dakikası dakikasına uyandığım saat sonra kahvaltım duşa girdiğim saat evden çıktığım saat zaten rutinin bozulunca ben sarsılırım. Dolayısıyla kolay kolay farklı bir şey yapmam.

A: O rutin size iyi mi geliyor?

K: Yani olmazsa olmaz benim için. Şimdi bir de şey ekledik. Babamı günde bir kez ziyaret ediyorum (Vesile, paragraf: 28-30).

K: Zaten bir rutinde işe gidip geliyordum.. Buraya gelip işimi halledip işimden gidip eve gidip yatıp uyumak yemek. Sadece eşimle konuşmak yeterliydi. Bir de seanslara gitmek yeterliydi.

A: O rutini yaşamak size iyi geldi anladığım kadarıyla

K: Tabii tabii (Dilara, paragraf: 159-161).

4.2.5.2.1.2 Yeni pozitif davranışlar oluşturmaya yönelik stratejiler

Katılımcılardan bazıları zor zamanında hem odağını değiştirmeye yardımcı olan hem de meşguliyeti sağlayan yeni alışkanlık edinmiştir. Bazıları resim yapmak, kitap okumak gibi yeni alışkanlıklar edindiğini dile getirmiştir. Bazı katılımcıların ise zor zamanda anda kalabilmelerine yardımcı olacak ve yavaşlamayı sağlayacak aktiviteler yaptığı görülmüştür. Örneğin;

Önceden yapmayıp o zaman da başladığım şeyler vardı. Hani kafamı dağıtmak için resim yapmaya başladım, akrilik .. Şey akrilik boya aldım onun bir yine seti vardı böyle onunla başladım ilk. Gerçekten çok iyi geldi. Böyle çünkü başka bir şey düşünmüyorsun onu yaparken. Sadece ona odaklanıyorsun o resme.. O iyi gelmişti hani şey açıdan dediğim gibi başka bir şey düşünmeme fırsat vermiyordu. Onu yaparken mesela kafam dağılıyordu yani.. Ya yavaşlamam gerekiyor diye düşünüyordum öyle hissediyordum yani. Çünkü hani böyle dağılacak gibi hissediyordum. Yavaşlamazsam aslında resim de o resim yapmak da yani yavaşlattı gibi hissediyorum. Çünkü böyle baya zaman harcıyorsunuz tek tek böyle her şeyi renkleri falan karıştır tek tek çiz derken bayağı gerçekten insana şey yapıyor yani zaman şeyini değiştiriyor.. Şey hissi vardı galiba gerçekten iyi geliyor bana beni rahatlatıyor işte yavaşlatıyor gibi düşünüyordum (Sümeysa, paragraf: 262-288).

Benzer şekilde zor zamanda kitap okumanın ona iyi geldiğini ve o dönemde bu alışkanlığı edindiğini ifade eden Eymen şu şekilde ifade etmiştir: “*Kitaplarım.. Ben kitap okumayı da çok severim. Ben kitap okuma alışkanlığını o dönemde elde ettim. Üniversiteye hazırladığım dönemde. Çünkü ders çalışmak.. Benim için çok keyifli bir şey değildi ve ben çok çok kitap okudum.. Hep kitap okuyordum yani ben o dönemde..* (paragraf: 200).. *Dikkatimi dağıtıyor hocam. Hani farklı bir hikayeyi, farklı bir hikayeye odaklanmamı sağlıyor. Daha roman tarzı klasikler tarzı şeyler okuyordum ve kendi hikayemden çok farklı bir hikayeye odaklandığım zaman daha iyi geliyordu. Dikkat dağıtma gibi*” (paragraf: 451).

4.2.5.2.1.2.1 Hedef belirlemek

Gerçekçi, ulaşılabilir ve küçük hedefler koymak bireyin sorunlar karşısında etkili bir şekilde baş etmesini sağlamaktadır (Güner, 2000). Belirlenen hedefler, zor zamanda devam etme isteğini artırmaktadır (Greenglass ve ark., 2005). Örneğin Eymen, her yıl doğum gününde arkadaşları ile birlikte bir yıl sonrasına dair hedefler belirlemektedir. Bu hedefleri belirlemek, zor zamanda kişiyi güçlü tuttuğu sonucuna ulaşılmıştır. Aşağıda bu ifadeye yer verilmiştir:

Arkadaş grubumuzda alırsız karşımıza bir video.. Bir yılını anlat deriz, anlatır.. Sonra bir o video bana verilmez bir yıl boyunca. Bir yıl sonra o video bana verilir doğum günümde. Ben de arkadaşlarıma aynı şekilde yaparım mesela üç tane arkadaşımın 6-7 yıldır videoları var telefonumda.. 25 yaşındaki kendime mesajlar gönderdim, bakayım yapabilecek miyim.. Her yıl mesela bir plan yaparım.. Küçük küçük planlar. Bu yıl hiç tanımadığım bir insanla tanışacaksın diye bir plan yapmışım mesela. Bu yılın öncesinde hiç tanımadığım bir insanla daha tanışmadım ama tanışacağım inşallah bir ay sonra falan.. Evet o videolar bunda etkiliydi, koyduğum küçük hedefler etkiliydi (paragraf: 186).

Katılımcılardan Dilara ise, “*Bir elimde bir kitap var ha onu söyleyeyim size.. İlber Ortaylı'nın kendine bir yol haritası çiz olayı.. Oradaki bir söz söyleyeyim size o çok hoşuma gitti benim. İnsan geleceği nasıl kurar kitabın adı.. Onda da ne diyor biliyor musunuz: Bir hedef bulacaksınız, o uğurda çalışacaksınız. Hedefinizi gerçekleştirmek için bir yol arayacaksınız. Yol yoksa o yolu yapacaksınız.. bu çok önemli bak bir yol arayacaksınız eğer o yol yoksa o yolu yapacaksınız*” (paragraf: 207) diyerek hedef belirlemenin önemini ifade etmiştir.

4.2.5.2.1.2.2 Düzenli hayata çalışmak

Katılımcılardan bazıları ise zor zamanda düzenli bir yaşam kurarak sürece daha iyi uyum sağlayabilmiştir. Özellikle bu katılımcının rutin yerine düzenli hayat kavramını kullanması dikkat çekicidir. Halihazırda yeni bir rutin oluşturmaya çalışmak ve bu rutine uymak kişiye iyi gelmiştir. Örneğin;

K: Yani şöyle bir şey düşündüm aslında. O kadar boşum ki mesela yapacak hiçbir şeyim yoktu. Ama düzenli bir şeyim olsun istedim. Mesela hani atıyorum işe gitmek gibi. Ya da ne bileyim ders çalışmak, okula gitmek gibi. Hani düzenli bir şeyim olsun. Mesela atıyorum her gün kitap okusam düzenli bir hayatım olur ya da her gün dışarı çıksam.. Maksat programlı, düzenli bir hayat gibi.

A: Belli bir rutine bağlı yaşamak o zaman senin istediğin bir şeydi sana iyi gelen bir şeydi. Sen de o düzeni kurmaya mı çalıştın?

K: Aslında rutin deyince kulağa çok iyi gelmiyor ama.

A: Adı rutin değil ama programlı yaşamak gibi mi?

K: Yani evet

A: Rutin kulağa niye iyi gelmiyor?

K: Rutin böyle sanki şey gibi hani şey derler ya rutine bağladım artık. Artık ne yaptığımı bile bilmiyor ne yaptığından bile haberi yok. Artık o kadar robotlaşmış ki onu yap yap yap ne keyif alıyor ne bir şey. Ama rutini olmuş onun mesela. Hani sorsan bugün ne yaptın, aslında onu saymaz bile mesela çünkü rutini olmuş gibi. Farkında olmadan yapıyor onu mesela. Ama ben ondan zevk almak için yapıyorum mesela.

A: Peki sen buna ne dersin? Bunun ismine rutin demezsin de ne dersin?

K: Yani buna ben düzenli hayat derim belki bilmiyorum (Meryem, paragraf: 438-448).

4.2.5.2.2 Uyumsuz stratejiler

Katılımcılardan bazıları zor zamanda kısa vadede kişiyi rahatlatan ancak uzun vadede işlevselliklerini aşağı çeken bazı stratejilere başvurmuşlardır. Bu stratejiler o dönem iyi geliyor gibi görünse de sonrasında kişileri mutsuz etmiştir.

4.2.5.2.2.1 Uyumak

Sağlıklı uyku fiziksel, bilişsel ve ruhsal sağlık açısından kritik bir öneme sahiptir (Owens, 2021). Zor zamanda uyumak, baş etmeyi kolaylaştıran bir stratejidir (Wang ve Yip, 2020). Ancak, uzun vadede günün büyük bir bölümünü sadece uyuyarak geçirmek katılımcıların yaşamını kısırlaştırmıştır. Aşağıda bu ifadeler yer verilmiştir.

O dönemlerde açık konuşmak gerekirse ben çok yiyordum, kilo almıştım. Bu arada baya bir kg almıştım, 20 kg almıştım o dönemlerde. Ne yapmak?.. O dönemlerde açık konuşmak gerekirse uyumak iyi geliyordu.. Biliyorsunuz hani uyumak, uyuşturmak, uyuşturucu.. İlaçların uyuşturucusu bence beyni rölantinaya alıyor. Yani o beyni bir şekilde durduruyorsun (Dilara, paragraf: 101-103).

Ben üzülünce bütün hayatım.. Hayattan kopuyorum herhalde daha fazla uyuyorum. Gündüzleri uyuyorum, geceleri uyuyorum. Yani ara ara dönemlerim oluyor, o bana iyi gelmiyor. Bu sefer çocuklara hani herhalde şey davranıyorum onları ihmal etmiş gibi oluyorum. Bazen sinirli oluyorum sanki onları kırıyormuşum gibi geliyor, oluyor yani (Filiz, paragraf: 276).

4.2.5.2.2.2 Yemek yemek

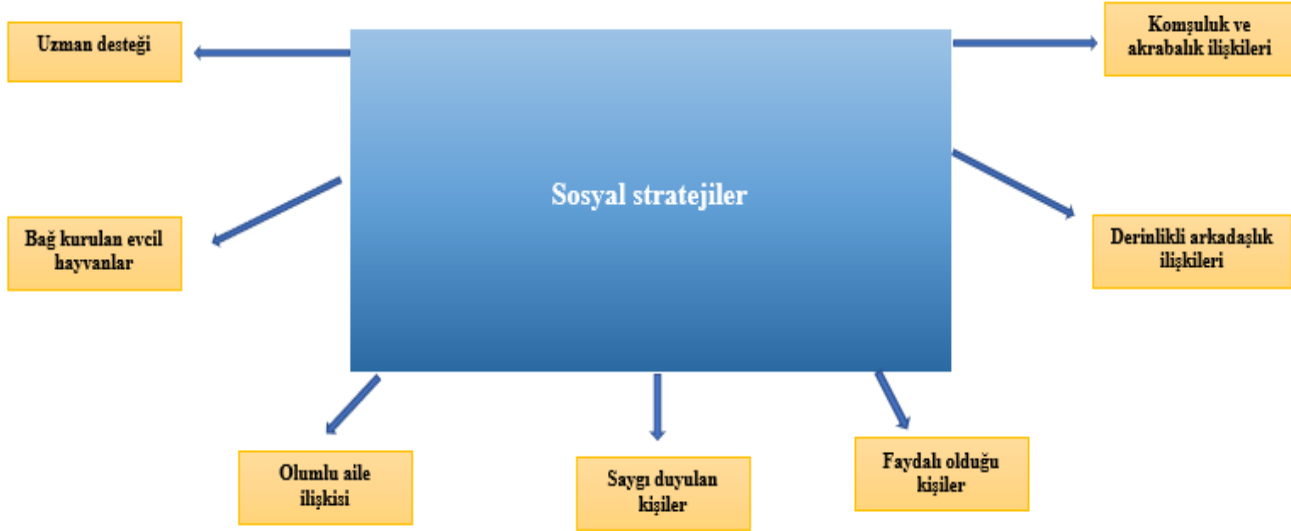
Zor zamanı yemek yiyerek atlatmaya çalışan katılımcıların olduğu görülmüştür. Duyguları düzenleyebilmek ve sorundan uzaklaşmak için yemek bir kaçış yolu olarak görülebilir. (Freeman ve Gil, 2004; Koff ve Sangani, 1997; Koo-Loeb ve ark., 2000). Bu durum anlık olarak keyif verse ve sorunları unuttursa da uzun vadede kilo alımına ve sağlıksız bir yaşama neden olabilir. Örneğin katılımcılardan Dilara, “*Yemek yemek. Çünkü depresifken hani sonuçta yemek yiyip kilo almıştım. Sonuçta hatırlıyorum.. Yemek yemek bunlar beni mutlu ediyordu*” (paragraf: 278) diyerek o dönemde mutlu ettiğini ancak uzun vadede kilo alımına neden olduğunu ifade etmiştir.

4.2.5.2.2.3 Sigara içmek

Sigara kullanımı zor zamanda kişinin rahatlamak ve süreçle baş edebilmek için başvurduğu bir strateji olabilmektedir (Gonzalez ve ark., 2010: 556). Örneğin Eymen “*Sigara, nikotin bağımlıyım. O süreçte bana destekçi olan şeylerden bir tanesi de o* (paragraf: 236).. *Sigara konusuna şöyle değinebilirim. Biraz önce dedim ya bir zorluk yaşadığımda kendime şefkat duyuyorum. O zamanda duymamışım ki sigara içmişim, sigaraya başlamışım. Bugün kendime şefkat duyacak olsam sigara içmem kendime merhamet ederdim*” (paragraf: 426) diyerek sigara içmenin zor dönemde iyi geldiğini ifade etse de bu durumdan hoşnut olmadığını ifade etmiştir.

4.2.6. Tema 6: Sosyal stratejiler

Yapılan derinlemesine görüşmeler neticesinde katılımcıların zor zamanda sosyal anlamda birçok stratejiye başvurduğu görülmüştür. Bu doğrultuda “*Zorlandığımız zamanlarda kimlerden yardım istersiniz?*”, “*Ne tür bir yardım beklersiniz?*”, “*Bu yardımda size iyi gelen ne olur?*” ve “*Bu söylediği şey sizin için önemli mi, ne anlamda önemli?*” şeklinde açık uçlu sorularla zor süreçte güçlü tutan sosyal destek kaynaklarının neler olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda “uzman desteği”, “bağ kurulan evcil hayvanlar”, “olumlu aile ilişkileri”, “faydalı olduğu kişiler”, “saygı duyulan kişiler”, “komşuluk ve akrabalık ilişkileri” ve “derinlikli arkadaşlık ilişkileri” olmak üzere yedi kategoriye ulaşılmıştır. Aşağıdaki şekilde sosyal stratejilere ait kategorilere yer verilmiştir.



Şekil 10. Tema 6: Sosyal Stratejiler

4.2.6.1 Uzman desteği

Zor zamanda psikoterapi desteği almanın stresli süreç ile baş etmeyi kolaylaştırıcı bir etkisi vardır (Gardner ve ark., 2005; Öster ve ark., 2006). Yapılan derinlemesine görüşmeler neticesinde zor zamanda bireylerden bazıları terapi desteği olarak toparlayabildiğini ve o süreçte bu desteğin onlara iyi geldiğini ifade etmiştir. Örneğin; Dilara, “27 yaşındaydım dediğim gibi lokasyon değişikliği, aile değişikliğine, iş değişikliğini aynı anda eş süreçte yaşıyor olmam beni ruh anlamında boğmuştu. Yani ağır depresyona girmiştım ve o dönemde tedavi olmuştım destek aldım.. Psikiyatrdı ama aynı zamanda psikolog gibi görüşme seanslarımız vardı. İlaçla destekliyordu, iyi bir doktordu.. Çok iyi de özel bir klinikteydi o yüzden yani şey ona güveniyordum” (paragraf: 63-87) diyerek zor zamanda terapi desteği aldığını ve bunun ona iyi geldiğini ifade etmiştir. Aynı zamanda katılımcılara “Peki benzer zorluğu yaşayan başka biri olsa şu an ona ne derdiniz kendi hayatınızdan paylaşacağımız ona faydası olacağını düşündüğümüz neler söylediniz?” şeklinde bir soru yöneltildiğinde zorluk yaşayan diğer insanlara “Hiçbir şey yapmazsan destek al” (paragraf: 221) diyerek psikoterapi desteği alma konusunda bazı önerilerde bulunmuştur. Katılımcılardan Filiz ise “O ara bir birkaç seans terapistte gittim. İlk başta o da iyi geldi bana.. O da iyi geldi bana” (paragraf: 210) diyerek zor zamanda uzman desteği almanın ona iyi geldiğini belirtmiştir.

4.2.6.2 Bağ kurulan evcil hayvanlar

Evcil hayvana bağlanmak ve onunla derin bir iletişim kurmak hem ruh sağlığına hem de fiziksel sağlığa iyi gelmektedir (Kaminski ve ark., 2002; Virue´s-Ortega ve Buela-Casal, 2006). Özellikle bireylerin yalnızlık hissiyatını azaltarak koşulsuz sevgiyi hissetmelerine ve dolayısıyla sağlığa iyi geldiği ifade edilmektedir (Rew, 2000). Bu minvalde katılımcılardan şule, “*Kedilerim zaten beni çok hayatta beni rahatlatan şey. Onlar yani gün içerisinde en çok stresimi alan şeyler çok seviyorum onları.. Onlarda bana iyi gelen ben bir kere onların bakım vereneyim. Bunun onlar da çok farkındalar. Aramızda aşırı sevgi ve muhabbet var.. Bazıları ile aşk var. Böyle şeyler yani bir kere kucağıma oturdukları zaman bir şey gurgurlar biz seviyoruz yani birbirimizi hissediyorum onu.. Bir yandan da mesela onlarla konuşmayı da çok severim bu arada. Böyle odamda ya da bir yerde işte birisi kucağımda ise özellikle yatarken biriyle uyuyorsak falan ben böyle onu anlatmayı falan da çok severim. Hani beni dinler tepki yok tabii ki de ama paylaşmak paylaşmak da hoşuma gidiyor. Hani bir cevap almadan paylaşmak mesela bir deftere yazmak da benim için öyledir.. Yani kimisi suya anlatır kimisi işte ne biliyim işte denize falan ya. Benim de kediye anlatmak, biraz öyle işte” (paragraf: 80-94) diyerek bağ kurduğu hayvanların ona nasıl iyi geldiğini bu ifadelerle desteklemiştir. Benzer şekilde zor zamanda Eymen de barınak ziyaretleri yaparak güçlü kalmaya çalıştığını “*Son senesinde yapıyordum evet üç yıllık bir süreçti. Barınağa giderdim ve bana çok iyi gelirdi.. Hatta ayda bir böyle barınağa giderim mama alırım. Oradaki hayvanlara onlarla vakit geçiririm o iyi gelirdi”* (paragraf: 264-268) ifadesiyle desteklemiştir.*

4.2.6.3 Olumlu aile ilişkileri

Psikolojik ve fiziksel zorluklar veya stresli yaşam olayları karşısında aileden destek alabilmek bireylerin toparlanabilmesinde önemli rol oynamaktadır (Guerra ve ark., 2018; Sari ve ark., 2019). Buradan hareketle derinlemesine görüşmeler neticesinde birçok katılımcının zor zamanda ailesinden destek aldığı tespit edilmiştir. Kişinin gerek anne-baba-kardeş gibi çekirdek ailesi tarafından gerekse eşi ve çocukları tarafından destek aldığı görülmektedir. Bu desteğin zor zamanda toparlanabilmesinde büyük rolü olduğu şu ifadelerle belirtilmiştir.

Yani ailem var açıkçası annem işte babam kardeşlerim onlar var yani. Onları düşündükçe güç alıyorum bence. Evet yani onun zor zamanlarda onlar güç veriyor gerçekten. Bana onların varlığı hani kendim için değilse bile onlar için kalkıp bir şeyler yapmam gerektiği hani o yüzden belki zorlamam gerektiği kendimi gibi o şekilde düşünüyorum yani. Ailem bu noktada benim için anahtar

rol bence... Hani kendim için yapmayacaksam bile o yataktan onlar için kalkmam gerekiyor diye düşünüyordum (Sümeysra, paragraf: 202-204).

Süreçte annem vardı yanımda. Aslında birazcık delirdim yani ne yapacağımı bilemedim. Annem biraz destek oldu hani o süreçleri biliyordu.. Yani kötüydü böyle ağlama krizleri falan oldu ama bir iki dakikalık çok değil.. Ailem biliyor ilişkimi.. ve sağ olsunlar bana hep destek oldular. Ailem benim en büyük şansım, annem benim en büyük şansım o dönemde (Ahsen, paragraf: 85; 349).

En büyük destekçim ablamdı. Çünkü anne babama ben anlatamıyordum üzülüyorlardı. Çıkıp Antep'e gelmek istiyorlardı hemen falan. O yüzden ben ablama sürekli anlatırdım, ablam sürekli destek olurdu.. Çok samimiyizdir her şeyi konuşuruz dertleşiriz. Benim bir sıkıntım olduğunda direkt ablamı ararım. Anne babamdan önce ben ablamı ararım, ablamla çözmeye çalışırım keza ablam aynı şekilde bir sorun olduğunda da beni arar. Benimle çözmeye çalışır bu şekilde açıklayabilirim (Barış, paragraf:84; 260).

Yani benim en büyük destekçim oydu yani. Çocuklar küçüktü eşimden sonra öyle oldu.. Şimdi dışardaki insanlar var bir de kız kardeşin var mesela bir şey falan olduğunda bakıyor herhalde benim tipimden mi anlıyor ne yapıyor çocukları alıyor götürüyor gezdiriyor dışarda yediyor gezdiriyor içiriyor veya hiçbir şey yapmasa bana bir iş falan güç yaparken destek çıkıyor. Birlikte çarşıya çıkıyoruz. Birlikte dışarı çıkıyoruz bir yere gidiyoruz (Filiz, paragraf: 44; 134).

Eşim bunu asla es geçmem mümkün değil.. Yeni evlendiğin birinde böyle bir şey olduğunu düşünsene! Biriyle evleniyor yıllarca beraber olduğu bir insanla ve böyle bir olayla karşılaşılıyor. O da şokta tabi. Onun bana yardımcı olma çabası mücadele etmesi onun o azmi o çalışmaları beni çok etkilemişti. Onun için de iyileşmem gerektiğini düşündüm (Dilara, paragraf: 89-99).

Şimdi ben her zaman söylüyorum yani bunu benim üç tane kızım var. Netice itibari ile üç kızım için mücadele etmek zorundayım. Yani kimi çalışıyor kimi okuyor ikisi okuyor falan. Ya onlara da iyi kötü bir şekilde onların da hayatlarını idame edebilmek için.. Onlar için de mücadele etmem gerekiyor (Mehmet, paragraf: 162).

Evet çocuklarım bana destekler baya bakıyorum böyle ya benim üstüme titriyorlar.. Bazen bakıyorum ben yatıyorum kalkıyorum kahvaltı hazırlamışlar veya bir yeri toplamışlar bakıyorum bir yeri süpürüyorlar.. Ben hayatı hiç bırakmadım yani çocukların olması da bir artı yani ben hep bunu söylüyorum iyi ki bunlar var olmasa sırf tek olsaydım ne kadar zor olurdu. Hani onlar da bir insanın kafasını dağıtıyor bir arkadaş bir şey onların da bir şeyleri ile ilgileniyorsun bir kursa götürüyorsun bir şeye götürüyorsun o da bir sosyallik oluyor.. Yani iyi geliyor çocuklar da bana iyi geliyorlar iyi ki varlar yani.. Çocuklarım da var. Mecbur mücadelecı olacaksın yapacak bir şey yok yıkık dökük gezemezsin ortalarda sürekli. Çünkü onlar üzülüyorlar onlar da benden destek alıyorlar. Ben mutlu olunca onlar da oluyorlar (Filiz, paragraf: 156-329).

4.2.6.4 Faydalı olduğu kişiler

Derinlemesine görüşmeler neticesinde bazı katılımcıların diğer insanlara yol göstermeye ve öncü olmaya, güzel örnek olmaya çalıştığı ve zor zamanda o kişilerin kendilerine iyi geldiği görülmüştür. Örneğin dini bir kurumda çalışan Vesile, kişilerin derdini dinlediğini ve onlara rehberlik ettiğini ifade etmiştir. Bu kişilerin dönütlerinin ona iyi geldiğini şu şekilde ifade etmiştir.

Ya benimle konuşmak hemen hemen herkese iyi geliyor. Mesela birinin psikolojisi falan çökmüşse kötü hissettiği zaman sadece benimle konuşarak iyi hissedebiliyormuş.. Çok fazla duyuyorum ailem de buna dahil arkadaş çevrem buna dahil. Çok ferahlayıp huzur bulduklarını falan söylüyorlar.. veya işte benle konuşunca kendi problemlerini kendileri çözüm buluyorlarmış.. Benim için de bu güzel bir şey (paragraf: 228-232).

Yaşam amacı insanlara faydalı olmak olan Barış, kendinden yaşça küçüklere yol göstermeye ve onlara dokunmaya çalışarak öncü olmaya çalıştığını ifade etmiştir. Bu minvalde faydası dokunduğu öğrencilerin bir zor zamanında kendisine destek verdiklerini şu ifadelerle dile getirmiştir.

O çocuklar da unutmuyorlar. Arıyorlar sürekli şey yapıyorlar hal hatır soruyorlar. Bir sıkıntım olduğunda onlar mesela hemen koşturuyorlar. Yapabilecekleri bir şey varsa falan hani bunlar ciddi manada beni tatmin ediyor. Paradan daha çok tatmin ediyor beni öyle söyleyeyim (paragraf: 166).

Kendinden yaşça küçüklere güzel örnek olmaya çalışan Mehmet, bu kişilerin dönütlerinden “*Abi işte diyorlar şöyle konuşmuştuk böyle yapmuştuk.. Diyor ki bir tanesi ben Amerika’ya gittim diyor Amerika’da diyor hep senin söylediklerin konuştuklarımız diyor akluma geliyor. Abi diyor işte doğru yoldan ayrılmayın falan filan dedim böyle verdiğim öğütler. Öyle deyince insan tabi şey oluyor yani Amerika’da bile yani adam benim söylediklerim aklına gelmiş.. Ne oluyor bu sefer insana hakikaten moral oluyor yani*” (paragraf: 273) diyerek güç aldığını ifade etmiştir.

4.2.6.5 Saygı duyulan kişiler

Katılımcılardan bazıları hayatta rehber edindiği ve saygı duyduğu kişilerin hayata karşı duruşundan ilham aldığını ifade etmiştir. Kendisinden yaşça büyük kişilerin hem hayattaki duruşundan hem de öğütlerinden destek aldıkları tespit edilmiştir. Örneğin Barış, “*O dönem Yusuf Kaplanla yüz yüze tanışmış olmamın da belki bir etkisi vardır o zaman diye düşünüyorum.. Yusuf*

Kaplan benim için yani ciddi manada Yusuf hoca koşturuyor ediyor çok bir yoğunluğu var sıkıntı da çekiyor. Kendisi aynı zamanda ama buna rağmen üretmeye devam ediyor. Buna rağmen herkesle birebir ilgilenmeye devam ediyor. O kadar yoğunluğu arasında mesela benimle birebir ilgilenmişti. İnsanlara değer veriyor efendime söyleyeyim bu gibi özellikleriyle. Aynı zamanda Yusuf hocanın araştırmacı kimliği beni çok etkiliyor zaten.. Yusuf Kaplan benim örnek aldığım bir insan.. Yani ciddi manada her şeye rağmen bir şeyler yapmaya çalışan bir derdi olan bu dert uğruna çalışan gecesini gündüz eden bir insan. Bu yüzden kendime örnek olarak alıyorum. Çünkü aslında geçmişte ben de de hani bu tarz düşünceler vardı. Yusuf Kaplan benim o düşüncelerimin vücut bulmuş hali ve ben onu gördükçe nasıl denir motive oluyorum” (paragraf: 128- 402) ifadelerinde rehber edindiği kişinin manevi desteği ve hayattaki duruşundan güç aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Meryem’e “Zor zamanlarda size güç veren şeyler nelerdi? şeklinde bir soru yöneltildiğinde “Yine amcam vardı” (paragraf: 165) olarak yanıt vermiştir. Öz amcası olmamakla birlikte bu kişinin onun için ne anlam ifade ettiği sorulduğunda “Benim gittiğim yolu o on kere belki gidip gelmiş. Her şeyi görmüş sağda ne var solda ne var önde ne var arkada ne var. Onun söylediği her şey tecrübe aslında. O önceden tecrübe etmiş bana da onu söylüyor yani. O yüzden söyledikleri kıymetli (paragraf: 245).. Mesela ben arabayı kullanan şoförüm o da benim navigasyonum. Gideceğim yere en kolay ve en hızlı şekilde ulaştıran eğer rotamda taşlı yollar varsa tekerime zarar verecek veya daha dolambaçlı bir gidiş yolu varsa benzimin yetmeyeceği kadar uzun beni o yollara sokmadan en temiz ve hızlı yoldan gideceğim yere ulaştıran bir navigasyon” (paragraf: 357)” diyerek onun için bir rehber olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu katılımcı, zor zamanda bu kişinin hem öğütlerinden hem de duruşundan güç aldığını ifade etmiştir.

4.2.6.6 Komşuluk ve akrabalık ilişkileri

Komşu ve akraba desteği kişiyi zor zamanda güçlü tutan kaynaklar arasında yer almaktadır (Chen ve ark., 2021). Zor zamanda komşu desteğinin katılımcılara iyi geldiğine işaret eden ifadelere aşağıda yer verilmiştir:

Mesela geçenlerde arabamda hafif bir hasar oldu. Dururken arkadan biri vurdu. Ufuk abi var üst komşumuz.. Mahmut’um gel gidelim bir bakalım dedi.. Hani gittik hiç hasarsız bir şekilde küçük bir hasardı zaten onarttık. Ya bu yardımlar küçük gibi görünebilir ama o da benden ister bir şey olur.. Bizim Cemil usta var orada yaparız tamam eyvallah gittik yaptık çıktık geldik çok küçük basit bir şekilde. Bunlar problemler gibi görünüyor ya da işte başka bir problem oluyor gidiyoruz onu halletmeye çalışıyoruz gibi gibi yani ufak tefek şeylerde istiyorum yardımlar.. İster istemez kafada büyük yapıyor. Çünkü iş yoğunluğu stresi

çocukların arasında ya bunu ne yapacağız diye düşünürken o sırada hemen bir probleme çözüm katkı sağlıyorlar.. İletişime açık insanlar olduğumuz için dediğim gibi üst komşumla veya başka bir şeyimizle problemlerimizi çözebiliyoruz (Mahmut, paragraf: 79-85).

Komşuluk çok güzel komşularım, bina olsun şey olsun çok güvenilir komşularımdan da çok memnunum çok iyiler. Bir arkadaş bir aile gibi görüşüyorum. Gitme gelmeler var.. Yani bir kollama var buradaki komşular çok iyi. Yani bir işin gücün olsun mesela çocuğunu okula bırakır, alır. Pazardan bir eksik varsa mutlaka sorar alırlar. Hiç öyle şey değil. Güzel bir bina komşuluğu çok güzel (Filiz, paragraf: 68).

Komşuluk Antep'te yaşadığım evde bizim karşı komşumuz 7-8 yıllık bir teyze onunla iyi olduğumuz kadar sanırım Türkiye'de böyle bir komşuculuk olmayabilir. Yaşlı bir teyze tek başına yaşıyor yani 5 dakikada bir bizim eve geliyor diyebilirim. Çok iyi anlaşıyoruz hatta annemden daha çok ikimiz anlaşıyoruz.. Yani ben mesela ilişkilerimi gidip de annemle.. Yani konuşmuyorum bu tarz konuları. Ama ben teyzeyle rahat rahat konuşabilirim çünkü teyze bana der Beyza şu doğru şu yanlış, şunu yap. Hep ben diyorum mesela bir şey olsa direkt teyzeyle giderim falan çok fazla o konuda iyi bir kadın (Beyza, paragraf: 51-173).

Komşular dışında akrabaların zor zamanda kişiye destek vermesi de kişinin zor sürecini kolaylaştıran stratejiler olarak tespit edilmiştir. Aşağıda bu ifadeler yer verilmiştir:

Mesela işte beni hastaneye falan gidip gelirken hep onlar geliyor yanımda. Her işime eltimin kızları da olsun bir işim gücüm olduğunda kayınlarım olsun hiç beni şey yapmıyorlar yani (Filiz, paragraf: 66).

Kesinlikle bundan çok eminim her türlü bana yardımcı olurlar.. Mesela zorluk konusunda benim teyzelerim var teyzelerime.. Yani çok fazla güveniyorum o konuda her türlü bana yardımcı olabileceklerini düşünüyorum.. Ben teyzelerimle aynı şehirde yaşamadığım için en fazla olan şey telefon görüşmesi olabiliyor. Hani ne kadar yakın arkadaş da olsa bazen ailevi sorunlar olabilir ya da başka şeyler olabilir. Bazen arkadaşımızla bunu paylaşmaya çekinebilirsiniz ama gidip de hani teyzem söz konusu olduğunda benim ailemin her şeyini biliyor ben rahatça konuşabiliyorum onlarla.. Hani bir de benden yaşça büyükler bana öğüt verebilirler ya da sonuçta daha fazla tecrübe yaşamışlar bu konuda (Beyza, paragraf: 39-47).

4.2.6.7 Derinlikli arkadaşlık ilişkileri

Katılımcıların bir kısmı zor zamanda romantik ilişki kurulan kişiler de dahil olmak üzere derin bağ kurulan arkadaşlarından destek almıştır. Bu destek hem onlardan manevi destek almak, anlaşılma, dinlenilmek hem de fikir almak ile ilgili olduğu tespit edilmiştir. Örneğin Mehmet, bir

zor zamanında arkadaşlarına akıl danışarak zorluk ile baş etmeye çalışmıştır. Bu ifadeye aşağıda yer verilmiştir:

İşte evde hanımla şöyle bir sorun yaşıyoruz siz ne yapıyorsunuz bu tür konularda ya da işte çocukla ilgili çocuklarla ilgili bir sorun yaşadığımız zaman ya şöyle mesela benim üç kızım var üç kızı olan başka bir arkadaşım var ona soruyorum mesela bazen çocuklar ile ilgili ne yapıyorsun abi falan diye böyle destek aldığımız arkadaşlar oluyor illaki oluyor soruyoruz yani (Mehmet, paragraf:142).. Fikir almak aynı zamanda yardım almak manasına geliyor hem onların ne yaptığını bilmek yaşanmış bir tecrübeyi oradan alıp burada daha fazla işi zora sokmamak adına veya o karşılaştığımız zorluğu aşmak adına mesela üniversiteye giderken ki üniversite sınavına hazırlanırken ki kızımın yaşamış olduğu zorlukları o tercihlerinden tutun işte sınav saatine kadar ben arkadaşşıma sordum ne yapıyorsunuz falan diye bazen işte bir şey söylediğim zaman yapmadıkları zaman ya ne yapıyorsunuz böyle durumlarda falan diye soruyorsunuz yani (Mehmet, paragraf: 144)

Zor zamanda Mahmut derin bağ kurduğu çocukluk arkadaşlarından destek aldığını *“Dostlarımızdan da bazen telkinler alıyoruz.. Bu arkadaşlarla gece 12’de de olsa biz ararız. Bir şey olsa paylaşıyoruz yani bu iletişim imkanının sağlanması çok yakınımızda olmasa da temas edemesek de aradan süre bile geçse sarıldığımız zaman o sıcaklığı hissettiğimiz dostlarımız yani.. Zorlandığım zaman tabii ki dostlarımızdan yardım isterim.. Buradaki sürecim beraber dostlarımla aştım.. Bu dostluk gerçektir dostluk. Senin yanında olması gereken yerde ihtiyacın olduğun anda senin yanında oluyor. Ama yanında olması gerekirken maddi olarak da olabilir. Belki hepsinin aynı imkanı yoktur ama manevi olarak da sana vaktini ayırması, seninle meşgul olması seninle hemhal olması bu dostluk yani. Yarenliktir yani dost olursa yaren olursa böyle olur”* (paragraf: 61-129) diyerek ifade etmiştir.

Benzer şekilde zor zamanda derinlikli iletişim kurduğu arkadaşlarının kendilerine iyi geldiğini ifade eden katılımcıların sözlerine aşağıda yer verilmiştir:

Güzel arkadaşlarım var kaliteli arkadaşlarım var. Öyle 30-40 sene ben 42 yaşındayım yedi yaşından beri olan arkadaşşımla hala dün görüştüm mesela. Hiç bırakmıyorum onları. Öyle bırakmayız birbirimizi öyle görüşüyorum. Yani memlekete gidince de görüşüyorum.. Yani bir aile gibi yemeğe gidiyoruz. Parka bahçeye gidiyoruz çay bahçesine. Hani hiç bırakmadım onları onlar da beni bırakmıyor.. Onu ararım mesela o çok güzel akıl verir şey yapar.. Ben mesela fevri davranırım o da sakın sakın böyle bana şey yapar.. Yani iyi gelir onlar bana (Filiz, paragraf: 72-76).

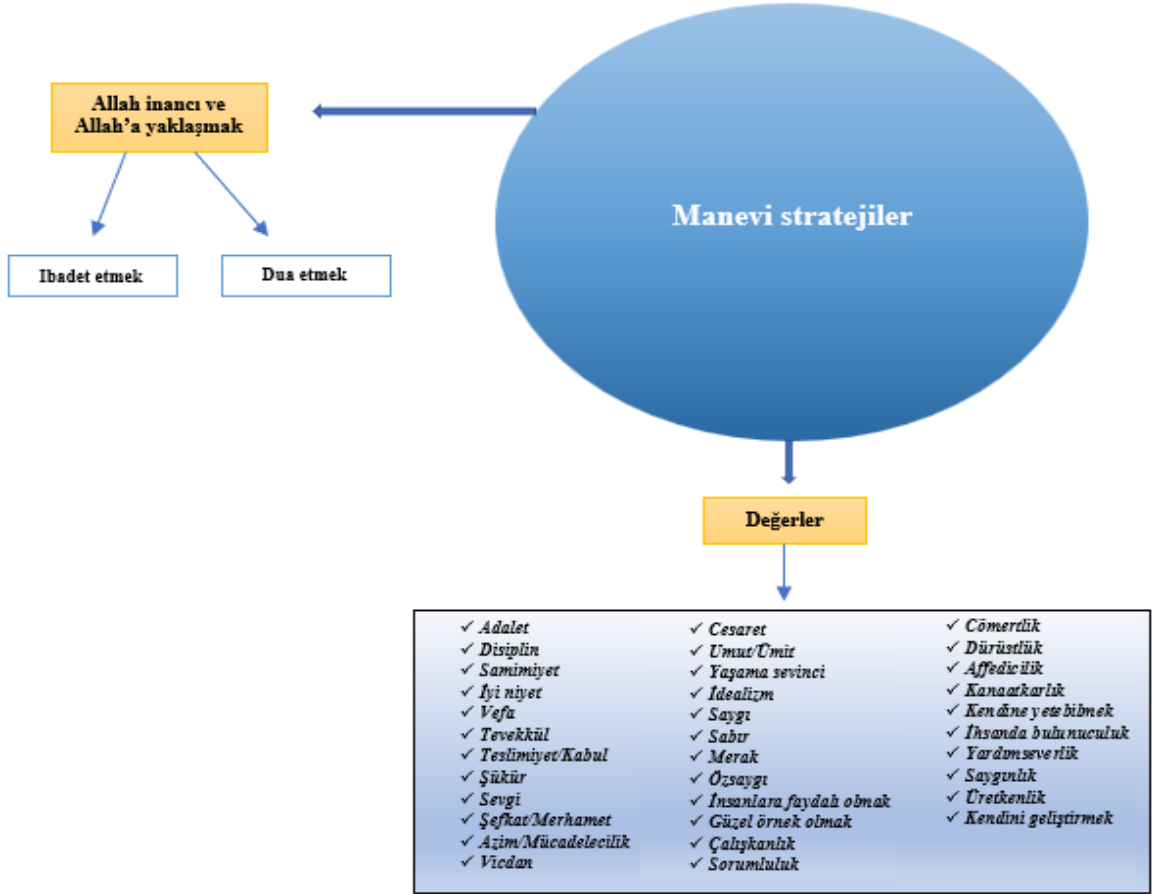
Arkadaşlarım.. Yani özellikle bu meseleyi paylaştığım sanırım iki arkadaşım var.. Onlarla olan onların özellikle sosyal desteği güzel.. Süreci anlamaları en çok ve hani mesela onlar da tecrübe olarak benimle aynı konumdadır. Daha tecrübeli değiller hatta ben onlardan daha önde olabilirim o anlamda yürüdüğümüz yol açısından yani. Ama hani süreci anlayıp süreçle ilgili hani

mesela saçmalıklarının farkında olmaları işte yani bana aslında sosyal destek yaptıkları şey. Hani bazen tavsiyeler de veriyorlardı ama en çok bence anlamaları (Şule, paragraf: 80-90).

Bir sorunum var evet moralim bozuk hani bu konuda gidip arkadaşım benim yanımda olmaya çalışır. Beni eğlendirmeye çalışır ya da ısrar eder beni dinlemeye çalışır.. Hani gel birlikte eğlenelim ya da birlikte gidip dolaşalım sana hava almak iyi gelir bu tarz şeyler olabilir.. Bir arkadaşım ile konuşuyordum sürekli bu konuyu anlatıyordum. Çünkü anlatmasam içimde birikecekti anlattığım zaman sanki içimde biriken bir enerji var ve ben o enerjiyi konuşarak dışarı atıyorum. Dışarı attığım zaman da birikmiyor en azından. Sürekli sus sus içinde tut bence bu çok daha kötü bir şeye dönüşebilir.. Hani ama o dönemde o arkadaşım ile bu duygularımı paylaşmayı çok fazla istiyordum (Beyza, paragraf: 41-75).

4.2.7. Tema 7: Manevi stratejiler

Yapılan derinlemesine görüşmeler neticesinde katılımcıların zor zamanda manevi anlamda birçok stratejiye başvurduğu görülmüştür. Bu doğrultuda “*Manevi anlamda yaptığımız veya size güç veren başka bir şey var mı?*” şeklinde açık uçlu sorularla zor süreçte güçlü tutan manevi destek kaynaklarının neler olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda “Allah inancı ve Allah’a yaklaşmak: ibadet etmek, dua etmek” ve “değerler: adalet, disiplin, samimiyet, iyi niyet, vefa, tevekkül, teslimiyet/kabul, şükür, sevgi, şefkat/merhamet, azim/mücadelecilik, vicdan, cesaret, umut/ümit, yaşama sevinci, idealizm, saygı, sabır, merak, özsaygı, insanlara faydalı olmak, güzel örnek olmak, çalışkanlık, sorumluluk, cömertlik, dürüstlük, affedicilik, kanaatkarlık, kendine yetebilmek, ihsanda bulunuculuk, yardımseverlik, saygınlık, üretkenlik ve kendini geliştirmek” olmak üzere iki kategoriye ulaşılmıştır. Aşağıdaki şekilde manevi stratejilere ait kategorilere yer verilmiştir.



Şekil 11. Tema 7: Manevi Stratejiler

4.2.7.1 Allah inancı ve Allah'a yaklaşmak

Stresli yaşam olayları karşısında Allah inancına sahip olmak baş etme sürecini kolaylaştıran bir faktördür (Kyngas ve ark., 2001). Allah inancına sahip olmak aynı zamanda ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir (Magin ve ark., 2021; Snider ve McPhedran, 2014). Buradan hareketle katılımcıların birçoğu zor zamanda Allah'a sığındığını ve ona olan inancı sayesinde zorlukların üstesinden gelebildiğini ifade etmiştir.

Örneğin Barış, “Allah inancı.. Hani dini hassasiyetleri olan bir insan olmasaydım Allah düşüncesi veya Allah korkusu olmasaydı.. Çok zorlanırdım. Mesela Allah kavramı ben de olmasaydı, düşüncesi ciddi manada zorlanırdım” (paragraf: 352) diyerek zor zamanda Allah inancının onu güçlü tuttuğunu ifade etmiştir. Benzer şekilde Filiz, “Vallahi güç veren ben neden güç aldığımı biliyorum da yani ben hep şunu savunuyorum herhalde iman gücü başka bir şey değil.. Hani diyorum ya Allah inancı gerçekten o olmasaydı zor atlattırdım herhalde” (paragraf: 130-278) ifadesinde Allah inancının ona iyi geldiği sonucuna ulaşılmıştır. Sümeyra ise “İnancım diyebilirim

yani hani bu konuda dayanak noktam.. Böyle hani dinimiz men etmeseydi falan intihar eden insanların ruh halini kafa halini anlayabiliyordum.. Hani inancım o noktada dediğim gibi bir şey oluşturuyor bir engel oluşturuyor çok şükür.. Ben bu şekilde şey yapabiliyorum inancım sayesinde çıkabiliyorum hani bunları benim bence tazelemem gerekiyor açıkçası” (paragraf: 122-216) şeklinde ifade etmiştir.

Allah inancının zor zamanda güçlü tuttuğunu dile getiren diğer katılımcıların ifadelerine aşağıda yer verilmiştir:

Allah zaten Allah yani inanç önemli bir nokta insanlar için benim için inanç çok önemli bir şey insanda. İnancın olması.. Yani Allah var gam yok dedim keder yok dedim kendime.. Benim yine döner dolaşır asıl öz gerçekten inanç.. Allah’a yani hani sonuçta yani canı sağlığı aklı veren de Allah alanda Allah (Dilara, paragraf: 89-115).. Hep özünde yatan şey tamamen Allah’ın kalbime indirdiği şeylerle alakalı. Yani bence inanç çok büyük bağlayıcı bir şey (paragraf: 302).

İnancım, inancım o kesinlikle zorlanırdım dediğim gibi atlatırsınız yani bir yolunu bulup çıkarırsınız da bir zorluğun içerisinde huzurlu olmazsınız daha öfkeli olursunuz ama mutlaka öfkeli hakkınız falan yenmiş yani öfkeli olursun belki.. Huzursuz bir şekilde yani o şeyden sağlıklı çıkmazdım elbette ki çıkardım ancak sağlıklı çıkamazdım.. İnancım benim için o yüzden çok çok önemliydi (Vesile, paragraf: 188)

Yurtdışına taşınan ve gurbet olarak ifade ettiği bu yerde zorluk çeken Meryem “Çünkü orada olmanın sebebi Allah için. Ben madem Allah için ordayım sürekli Allah’la olayım ki Allah da benimle olsun” (paragraf: 207) diyerek zor zamanda Allah’a yaklaştığını ifade etmiştir. Benzer şekilde Beyza da “Hani o süreçte benim Allah’a yönelmem bence” (paragraf: 113), Ahsen “Allah’a yakınlaşmaya başladım” (paragraf: 137) ve Vesile “Allaha yakın oluyorsunuz” (paragraf: 176) ifadelerinde Allah ile olmak o süreçte onlara iyi gelmiştir.

4.2.7.1.1 İbadet etmek

Bazı katılımcılar da Allah’ı hatırlatan ve ona yaklaştıran davranışlar sergilemektedirler. Bu davranışlardan en sık rastlanan kod ise ibadet etmek olarak bulunmuştur. Zor süreçte ibadet etmenin kişilere iyi geldiği tespit edilmiştir. Kişiler tespih çekerek, namaz kılarak, dini içerikli dersler dinleyerek ve Kuran-ı Kerim okuyarak zor zamanda güçlü kalmaya çalışmaktadır. Aşağıda bu ifadeler yer verilmiştir:

İbadet etmek.. İyi gelen ya böyle Kuran-ı Kerim okumak aa o inanılmazdır.. Kuranı kerimi Arapçadan okumak.. Kuran-ı Kerimin şeyi bana şey geliyor rahatlatıcı geliyor sadece Yasin değil tüm ayetler öyle söyleyeyim size.. Siz bir

Yasin'i yüksek sesle evin içerisinde yankıladığımız zaman bence sakinleşmeyecek bir insan yok diye düşünüyorum.. Bana şey geliyor rahatlatıcı geliyor. Sadece Yasin değil tüm ayetler öyle söyleyeyim size (Dilara, paragraf: 197-276).

Medrese bana şey geldiyse o evin altındaki iyi gelmiştir psikolojik olarak orada başladım.. Mesela cuma günü sohbet kuran öyle arkadaşlarım oldu, oturduk sohbet ettik. Onları dinledikçe şey yaptıkça, başka bir yine bir aynı şeyin grubun yan binada buldum. Onun sohbetlerine de her hafta gittim o dönemde ilk eşimi kaybettiğim dönemde. Onlar bana çok iyi geldi mesela.. Ben o sıra umreye gittim iki sene sonra eşimden o da bana çok iyi geldi (Filiz, paragraf: 140-210).

Mesela zor zaman pandemi de aslında bunu yapmıştım.. Pandemi döneminde mesela kendime takip edeceğim bir ders seçmişim böyle YouTube'daki hocalardan. Ondan sonra onu böyle düzenli günlük yapmaya çalışıyordum 20 dakika 30 dakika bile olsa not alarak ders falan dinliyordum. Öyle şeyler de ara ara yapabiliyorum. Böyle kendimi ruhsal olarak iyi hissetmediğim dönemlerde de öyle şeyleri de başvurabiliyorum veya şimdi Kur'an okumayı daha çok hayatıma almaya çalışma gibi. O da gerçekten hani şey olarak özellikle ruhen iyi hissettiriyor zor zamanda. Evet daha çok şey yaptığımı söyleyebilirim o konuda daha çok sarıldığım bir şey olabiliyor kuran okumak (Şule, paragraf: 172).

Tespihi ben istedim onun bana huzur vereceğini biliyordum. Çünkü ne kadar çok Allah ile olursan o kadar huzurlu olursun.. Orada mesela ben ilk yurtdışına çıkacağım zaman uçağa binmeden önce amcama gidiyorum yazmıştım o da bana sadece Allah'ı unutma demişti. Yani bu benim için Allah'ı unutmama yöntemi gibiydi sanki.. Yani o dönemde mesela tespih çekmenin bana iyi geldiğini belki fark etmemişimdir ama çektikçe çektikçe fark ediyorum onu (Meryem, paragraf: 201-221).

Bir şeyden daha bahsedeyim bir de elem neşrah leke suresi var peygamber efendimizin de zor duruma düştüğü zaman gelen ayet. Biz diyor senin sadrını yani göğsünü açıp rahatlatmadık mı feraha kavuşturmadık mı diyor. Bir işi bitirdiğin zaman başka bir işe koyul. Yorulduğun zaman yorulunca başka bir işe koyul. Yani git köşene yat dinlen demiyor (Mehmet, paragraf: 154).

Şey inşirah okudum çok o sıra inşirah okumaya çalışırdım kendimde. Hani zorla ittire ittire bu halden çıkarsam kendi kendine çıkaracaksın.. Yani o yüzden yapabiliyorsam inşirah okumaya çalışırdım açıkçası işte Sekine duası falan cevşenler okuyabiliyorsam. Hani namaz kılmak bile zor geliyordu açıkçası. Hani namazda biraz şey yapmaya çalışıyordum kendimi nebileyim toparlanmaya çalışıyordum (Sümeyra, paragraf: 194).

Ha daha çok namazlarıma sarıldım. Daha çok kendimi maneviyata yükledim. Bol bol dualar okudum ondan sonra efendimizin hadisi şeriflerini okudum iyi geldi bana (Ahsen, paragraf: 115).

Hah evet rukye ayetleri.. Mesela şifa ayetleri diyeyim ben size daha iyi anlarsınız. Şifa içeren ayetler vardır insana kendini iyi hissettirir.. İnanmayan bir

insana bunu ispatlayamam tabii ki ama ben inandığım için bana gerçek.. Ben sürekli şeyi açıyorum YouTube'dan falan rukye ayetleri diye yazarsanız çıkıyor.. Kuran-ı Kerimin genel olarak şifa olduğuna çok inanıyorum ama bu benim inancım.. Bana şifaydı. Benim şeydi bana huzur veriyordu, psikolojimi düzeltiyordu, evimin enerjisini değiştiriyor. Benim inancım tabii evin enerjisini değiştiriyor hani hayatımızdaki bir takım şeyleri daha huzurla sanki yoluna koyuyor.. Yani kendim de okuyorum zaten de ama çok iyi okuyan bir hafızdan Kuran-ı Kerim dinlemek bana sorarsanız herkese iyi gelir.. Kuran-ı Kerim'i okumak ya da dinlemek aslında ne kadar büyük bir güç alıyorum (Vesile, paragraf: 168-194).

4.2.7.1.2 Dua etmek

Birçok araştırmacı dua etmenin baş etme sürecinde önemli bir payı olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca birçok araştırma dua etmenin psikolojik ve fiziksel zorluğa iyi geldiğine dair bulgulara ulaşmıştır (Bänziger ve ark., 2008; Cardella ve Friedlander, 2004; VandeCreek ve ark., 2002). Katılımcılara “*Manevi anlamda yaptığınız veya size güç veren başka bir şey var mı?*” şeklinde bir soru yöneltildiğinde birçoğu dua etmek olduğunu söylemiştir. Örneğin Barış, “*Dua etmek.. Ben kendim hani dua ederdim ve hala da öyle şey gibi diyebiliriz hani ne varsa Allah’a arz edip hani yani Allah tabii ki biliyor ben kendi dilimden arz edip istemek beni aşırı rahatlatıyordu. Yani çünkü şeyi biliyordum biliyorum daha doğrusu ret olmuyor dünyada karşılığı olmasa bile ya ben göremiyordum ya da ahirete saklanıyordu. Her halükarda karlıyım o dua ettikten sonra da elhamdülillah rahatlıyordum yani*” (paragraf: 232-234); Beyza, “*Allah’a dua etmek o süreçte bu da bana çok iyi geldi*” (paragraf: 113); Dilara, “*Yani dua ediyordum çok dua ediyordum*” (paragraf: 97); Mehmet, “*Yani mesela olmayacak bir iş veya zorlandığım bir konuda da dua edip Yarabbi işte bu konudaki zorluğumuzu kaldır kolaylaştırır diye dua ediyorum*” (paragraf: 130) diyerek zor zamanda dua etmenin onlara nasıl iyi geldiğini ifade etmişlerdir.

4.2.7.2 Değerler

Kişinin yaşamına rehberlik eden ve kıymetli olan değerler (Hayes ve ark., 1999), yaşamda zorluklar karşısında güçlü kalmaya yardımcı olan inançlardır (Morgan-Consoli ve ark., 2015; Zimmerman ve ark., 2014). Bu minvalde katılımcılara zor zamanda güç veren davranışların ardındaki değerlerin neler olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılara “*Zor zamanlarınızda yaptığınız bu şey sizin için önemli olan şeylerle ilgili neler söylüyor?*” ve “*Zor zamanlarınızda yaptığınız bu şey sizin nasıl bir insan olduğumuzla ilgili neler söylüyor?*” şeklinde sorular yöneltmiştir.

Bu bağlamda bu araştırmada zor zamanda güç veren değerler “adalet, disiplin, samimiyet, iyi niyet, vefa, tevekkül, şükür, sevgi, şefkat/merhamet, azim/mücadelecilik, vicdan, cesaret, umut/ümit, yaşama sevinci, idealizm, saygı, sabır, merak, teslimiyet/kabul, özsaygı, insanlara faydalı olmak, güzel örnek olmak, çalışkanlık, sorumluluk, cömertlik, dürüstlük, affedicilik, kanaatkarlık, kendine yetebilmek, ihsanda bulunuculuk, yardımseverlik, saygınlık, üretkenlik, kendini geliştirmek” başlıkları altında toplanarak açıklanmıştır.

4.2.7.2.1 Adalet

Adalet katılımcılar tarafından zor zamanda gerek ruhu temiz kılması gerekse iyi insan olmayı sağlayan bir değer olması sebebiyle güç veren değerler arasında yer almaktadır. Örneğin Vesile, “Eğer adaletsizlik yaparsam bir insanın herhangi bir şekilde hakkına girersem ben kirlenmiş olurum.. Birine adaletsizlik yapmış olsam ya dünyada ortaya çıkacak ya da ahirette. O benim için de şey olarak kalacak zaten o beni o kişiye karşı da zayıf yapar. Bence zayıf yapar çünkü ben bir yalan söyledim, bir yanlış yaptım ya da hak yedim. Bu ortaya çıkacak mı diye korkarım hatta o yalanın ortaya çıkmasını diye yeni bir şeyler yapmam gerekir. Benim özgürlüğümü kısıtlar ama dürüstçe davranmışsanız ve adilce davranmışsanız aleyhimize de olsa cezanızı çekersiniz ama özgürsünüzdür güçlüsünüzdür” (paragraf: 128-136). Ayrıca “Adilseniz kimseye bir minnetiniz olmuyor bu sizi güçlü yapar zaten benim açımdan en azından bu beni güçlü yapıyor. Dolayısıyla hayat daha kolaylaşıyor” (paragraf: 136) şeklindeki ifadesinden adalet değerinin kendisini güçlü kıldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ailesi ve eşi arasında yaşanan problemler neticesinde ailesinden uzaklaşan Mahmut yaşanan olay içerisinde adaletli olmanın öneminden bahsetmiştir. Bu zor süreçte adil olmak ona güç vermektedir. Adil olmak o süreçte ne işe yaradı şeklinde bir soru yöneltildiğinde “Kolaylaştırdı.. Burada adaletsizce davranıp bir tarafı tutmadım. Önce sulhen bu işin çözülmesi için önce tarafsız olduk adil davranmaya çalıştık. Ne bir taraf annem de ne bir taraf eşimdir deyip taraf tutmadım. Elimden geldiği kadar ortada durmaya çalıştım, iki tarafın da hatalarını ve eksiklerini yüzüne söyledim” (paragraf: 251). Ayrıca adil olmasaydı “O adalet madalet yok yani bugün doğru yarın yanlıştır. Adalet benim terazim şaşmıştır artık insan olmaktan çıkarız” (paragraf: 145) diyerek adaletli olmanın insan olmanın gerektirdiği bir değer olduğunu ifade etmiştir. Bu ise kişiyi güçlü kılmaktadır.

4.2.7.2.2 Disiplin

Zor zamanda disiplinli olmak, kişinin rutinini bozmamasına ve yapılması gereken işlerine devam etmesine yardımcı olarak süreci kolaylaştırmıştır. Buradan hareketle romantik ilişkisini sonlandıran ve bu süreçte zorluklar yaşayan Ahsen, “*Disiplinle alakalı yani saat 7:00’de yemek yiyorum mesela.. En geç saat 7:00’de yemek yiyorum. Sofra kurarım yedi en fazla kalktığım 7:30 dur. O saatten sonra yemek yemem en fazla abur cubur bir şeyler atıştırırım o kadar, onlardan vazgeçmedim.. Kalkmaktan vazgeçmedim. Eski düzenim işte hafta içi çalışıyorum. Cuma günü çamaşır cumartesi bütün evi temizlerim. Pazar günü dinlenmeye çekilirim. Bunlardan vazgeçmedim bunlar da disiplin. Kitap okumaktan vazgeçmedim yeni kıyafetler aldım. Evimi yeniledim yani kesinlikle bunlar disiplin*” (paragraf: 471) diyerek ailesinden öğrendiği disiplinli olmanın zor zamanda işini kolaylaştıran bir değer olduğunu dile getirdiği görülmüştür. Bununla birlikte zor zamanda kitap okumak, temizlik yapmak gibi davranışların ona güç verdiğini ifade eden Ahsen, bu davranışları devam ettirebilmek için disiplinin önemine vurgu yapmıştır.

4.2.7.2.3 Samimiyet

Katılımcıların bazıları insan olmanın gerekliliklerinden bir tanesinin samimiyet olduğu vurgusunu yapmıştır. Samimiyet, kişinin iyi bir insan olmasına yardımcı olarak güç vermektedir. Örneğin; Mahmut, “*Küçük ezgiler senin aklına gelir dikkat edersin, samimiyeti artıran parçalar var.. Bunları dinlerdim iyi gelirdi.. İnsan önce insan olmalı, sorgulanabilir olmalı, şeffaf olmalı, samimi olmalı*” (Mahmut, paragraf: 169-171) diyerek samimiyetin güç verdiğini ifade etmiştir. Dilara ise, “*Bizim ailenin temel dayanağı bence samimiyet, içtenlik sevgiydi. Bence ailenin temeli sevgi tuttu. Samimiyet ve içtenlik diirüst olmak çok önemli. Belki bir aileyi tutabilecekler temeller arasında budur*” (paragraf: 29) diyerek aileyi ayakta tutan değerler arasında samimiyet olduğunu dile getirmiştir. Bununla birlikte samimiyetin iyi niyetle birlikte anlam kazanacağı şu şekilde ifade edilmiştir:

Ben sana samimiyetsiz cevaplar versem, senin doğru yolu bulmana, bulamazsın. Yapmış olduğun o klinik araştırmalarında daha değişik bir duygu durumu ortaya çıkar. Ben sana samimiyim ki doğru yolu daha rahat bulabilirsin.. Bu da nedir benim iyi niyetimden, iyi niyetimle iyi niyetli bir insan olduğum için. Senin niyetini anlayıp sana yardımcı olmak istediğim için samimiyim (Dilara, paragraf: 312).

4.2.7.2.4 İyi niyet

Derinlemesine görüşmeler neticesinde bazı katılımcıların zor zamanda iyi niyetli olmaları kişiyi güçlü tutan bir değer olarak ifade edilmiştir. Örneğin iyi insan olmaya çalışmanın kendisini zor zamanda güçlü tuttuğunu ifade eden Mahmut, iyi insan olmanın iyi niyetli olmakla ilişkili olduğunu *“İyi niyet burada önemli. İyi niyet de iyi insan olmanın burada temeli. Çünkü ameller niyetlere göredir. Zaten bizim dinimizde de bunu söyler. Ameller niyetlere göredir.. Önemli olan zamanını iyi niyetini paylaşabilmek”* (paragraf: 279-289) ifadelerinde belirtmiştir. Benzer şekilde Dilara'nın *“Niyet de çok önemli şimdi.. Kötü niyetli olursan, başkalarının kıyusunu kazarsan, olmayacak şeyler yaparsan, döner dolaşır seni bulur. Ama sen eğer iyi niyetinle kalbini de temiz tutar temiz ve iyi insan olursan.. Hani çok zor şey yapar çok zor yenilirsin.. Senin de bu niyet doğrultusunda hareket etmen lazım. Kalbinin iyi olması lazım, şeffaf olması lazım.. Sen böyle olunca Allah sana kat kat veriyor”* (paragraf: 302) ifadelerinde iyi niyetli olmanın ve kalbi temiz tutmanın güçlü tuttuğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.2.7.2.5 Vefa

Zor zamanda vefalı olmak kişinin iyi bir insan olmasına işaret eden bir değer olduğu için zor süreçte güçlü kalmaya yardımcı bir değer olarak değerlendirilmiştir. Örneğin zor zaman olarak normal şartlarda ailesi ile güçlü bağı olan ancak bir problem neticesinde ilişkileri zayıflayan Mahmut, vefalı olmanın ona nasıl iyi geldiğini aşağıdaki diyalogda ifade etmiştir:

Vefa göstermem gerektiğini.. Benden bir şey istemişti vefa göstermem gerekiyor çünkü benim de üzerimde emeği var sonuçta.. Okuyacak kişiler olabilirdi belki ama hani ne oldu şey benden istedi e benden istemişse bunu bir zeytin dalı gibi de görülebilir iyilik de görülebilir. Buna iyilikle karşılık iyilikle mukabele edilir, vefa gösterilir. Sonuçta onun da benim üzerimde emekleri var ablamın. Dolayısıyla hem vefa göstermek adına hem de iyilikle mukabele etmek adına yani doğrusu bu olduğu için yapılır zaten.. Ben üzerime düşen sorumluluğu yerine getirmiş oluyorum ben iyi bir insan oluyorum varsın sıkıntı yok. Yani biz bu dünyaya iyi bir insan olmaya geldik yani. İnsan olmaya geldik önce insan olmamız lazım. İnsanlık bunu gerektirir diye insanlık bunu gerektirdiği için yaptım.. Sonuçta senin üzerinde emeği var seni doğurmuşlar yetiştirmişler bu yaşa getirmişler vefa göstermen lazım (paragraf: 259-273).

4.2.7.2.6 Tevekkül

Tevekkül etmek birçok katılımcı tarafından zor zamanda kişiye güç veren bir değer olarak ifade edilmiştir. Örneğin Mehmet “Çünkü gerçekten bazen hani çıkamadığınız işin içinden çıkamadığınız konularda da benim elimden bu kadar geliyor benim imkanım bu kadar diyorsunuz nasip diyorsunuz.. Mesela olmayacak bir iş veya zorlandığım bir konuda da dua edip, Yarabbi işte bu konudaki zorluğumuzu kaldır kolaylaştırır diye dua ediyorum. Oradan da bir yardım geleceğine inandığım için şey oluyor oradaki şey güç yani oradan bir yardım geleceğine inanmış olmak bile insanı ferahlatıyor, çalışırken bile herhangi bir zorlukla karşılaştığımız zaman.. Ya şimdi darda kaldığım zaman.. Cenabı Haktan yardım istediğin zaman Cenabı Hakk’ın yardım edeceğini bilmek ferahlatıyor insanı. Yani göğsünü açtık açtım diyor ya o yani işte o rahatlatıyor insanı..” (paragraf: 106-136) diyerek zor zamanda Allah’a dayanmanın ve güvenmenin onu ferahlattığını ifade etmiştir. Benzer şekilde tevekkülün katılımcılara zor zamanda güç verdiğine işaret eden ifadelere aşağıda yer verilmiştir:

Yani şöyle bir şey hani tevekkül olayı var ya çabalayacaksın çabalayacaksın bir şeyler olmuyorsa artık ona razı olacaksın. Yani çünkü ben elimden geleni yaptım diyeceksin olmuyorsa vardır bir sebebi (Ali, paragraf: 120).

Vallahi ben herhalde genelde Allah’a güveniyorum.. Mesela ben hep onu diyorum ben Allah’a güvenirim güvendiğim için de olabilir. Allah kötü yazı yazmaz diyorlar ya belki de ben ona inanıyorum. Benim için en iyisini o biliyor yarattığını Allah biliyor diye düşünüyorum. Ben herhalde şey mesela her zorlukta bir kolaylık vardır onu diyorum hep o.. Her zorlukla beraber bir kolaylık mutlaka vardır diyorum. Allah bana bir çıkış kapısı gönderecek hep o benim şeyim zaten. Allah her şeyi ayarlamıştır diyorum mesela benim her zaman söylediğim şeydir laftır. Allah onu ayarlamıştır, hep yıllardır onu kullanırım.. O bir ferahlık veriyor bana Allah onu ayarlamıştır. Her şey olur diyorum mesela ayarlıyor da gerçekten ayarlıyor bir şeyler (Filiz, paragraf: 130-244)

Tevekkül ediyorum. Demek ki bu kadar olacakmış ne yapabilirim bu kadar oluyormuş.. Yani ben çabaladıktan sonra olacağı bu kadarmış. Şimdi yüce adalet dedim ya yüce adaletin altında tevekkül yatıyor bende. Çünkü ben çabaladım ve senin gördüğünü biliyorum gerisini sana bırakıyorum bu kadar ben de.. İyi geliyor çünkü başka çıkar yolum yok. Bu kadarını yapabiliyorum daha üstü ne aklım yetiyor ne beynim yetiyor ne fiziksel şartlarım yetiyor ne param yetiyor. Bu kadarına yetiyorum çünkü bunun farkındayım bu kadarını yetebiliyorum. Daha ötesi benden çıkmıyor o zaman da zorlamamak gerekiyor bazen durmak gerekiyor (Rabia 172-176).

Tevekkül etmek. Çok, insanın göğsünden yük alan bir şey bence sırtından. Çünkü hani şey çok sık söylüyorum onu. Hani gemi zaten gidiyor kendi kendime

tekrar ediyorum yüklerini bırak gemiye Sümeýra. Hani hepsini omuzlamaya çalışma gibi bunu işte hatırlamaya çalışmak önemli bence.. Tevekkül etmek benim için elinden geleni yapıp yapmaya çalışıp sonrasında hakkımda hayırlısı olsun diyebilmek. Yani ne geliyorsa vardır bir hayır diyebilmek, gerisini hani deriz ya Allaha bırakmak.. Dünyevi sıkıntılar karşısında tevekkül edebilmek, tevekkül etmeyi öğrenmek açıkçası hani ufacık derdimiz de olsa yani kendimizce büyük bir derdimiz de olsa şey yani hani formül aynı açıkçası sen elinden geleni yaptığını düşünüyorsan her konuda ne olursa olsun sonrasında vardır bir hayır (Sümeýra, paragraf: 138-158).

Çok dayanamadığınız bir yerde Allah'a tevekkül ediyorsunuz. Diyorsunuz ki tamam bu benden çıktı yani bu konuda yapabileceğim bir şey yok deyip ben bunu Allah'a bıraktım deyip ben gerçekten bırakıyordum yani bırakıyorum. O konuyla bir daha ilgilenmiyordum.. Hayır bildiklerinizde şer, şer bildiklerinizde hayır vardır; Allah bilir siz bilemezsiniz diye bir şey vardır veya eski eşim şey derdi kul hesap eder Allah takdir eder o vardı.. Kardeşim öfke duyduğum da oldu başkalarına öfke duyduğum da oldu ama bu öfkemin karşılığında hemen aksiyon almadım. O öfkem zamanla geçti ama o esnada sürekli kendime bunu telkin ettim.. Allah ya bunu telafi etmiştir ya da edecektir diye düşündüm. Şimdi bir şey sana ödenmişse hala yaygara koparmanın bir alemi var mı? Allah da yukardan görüp ne der ben sana bunu ödedim daha ne yaygara koparıyorsun der (Vesile, paragraf: 106-158).

K: Çözüm benden kaynaklanıyor ben yapmamışsam bunda sıkıntı yok. Hakikaten elimden geleni yaptıktan sonra bazı yerde de takdir vardır olması gereken bir taktir vardır tedbiri bozar. Böyle bir söz her zaman kullanırım ben.. Allah'ın takdiri vardır. Takdir tedbiri bozar. İstedğiniz tedbiri alın olacaksa olur yani sonuçta böyle.

A: Ne anlamı ifade ediyor? Bunun anlamı ne hangi kelimeye karşılık geliyor sizin zihninizde? Takdir vardır Allah takdir ediyorsa olur?

K: Bu tevekkül başka bir şey değil. (Mahmut, paragraf: 107-109).

Ayrıca Mahmut'un bir zorluk yaşadığında tevekkülün kolaylaştırıcı gücünü sıkça vurguladığı görülmüştür. Örneğin;

En çok tevekkül bana her zaman yardımcı olur.. Tevekkül özellikle dayanak noktası olarak psikolojik dayanıklılık noktası olarak çok önemli.. Özellikle dediğim gibi takdir çok önemli.. Tevekküle de inanmak lazım. Tevekkül çok önemli bir şey çünkü suyu döndüremezsiniz yani bu tip durumlarda özellikle benim için en önemlisi hayatımın merkezinde bu tip problemler durumlarda tevekkül çok önemli (paragraf: 115).

Son olarak Beyza, yaşadığı zor süreçte güçlü bir varlığa güvenmenin huzurundan “Çok büyük yani sanki güvendiğim çok önemli bir şey var anne babadan aileden öte. Çünkü tek geliyoruz hayata ve tek gideceğiz.. O süreçte de şöyle oluyor yani güvendiğin bir şey oluyor bir varlık var ve ben ona güveniyorum yani.. Güçlü bir varlığın varlığı güvenmek öyle bir varlığı hissetmek bence

çok önemli bir şey insanın ruh sağlığı için.. Hani yani eşsiz bir varlığa yönlendiriyor ondan güç alıyoruz. Bunu bana kattı.. Yani şöyle bir bakış açısı var: Benden daha güçlü olan bir varlığa güvenmek ona dayanmak bana güç veriyor. Böyle bir varlığa olan inancım bana güç veriyor. Böyle bir varlığı yok saydığım zaman kendimi yalnız hissediyorum sanki tek başıyım ve benim başıma her an her şey gelebilir kafasında olurum..” (paragraf: 113-221) diyerek bu güvenin ona nasıl bir güç verdiğinden bahsetmiştir.

4.2.7.2.7 Teslimiyet/Kabul

Katılımcılara zor zamanda güç veren ve sıkça rastlanan kodlardan bir diğeri ise teslimiyet/kabul olduğu bulunmuştur. Örneğin gurbette yaşayan ve bu süreçte zorluk çeken Meryem, her şeyin teslimiyetle ilgili olduğu ve teslimiyetin zor zamanda kişiye güç verdiğini şu şekilde ifade etmiştir:

K: Yani bana güç veren şey Allah benim orada olmamı istiyor ben de buna sabretmem lazımdı.

A: Bunun adı var mı?

K: Bunun adı teslimiyet (paragraf: 175-177)

Ayrıca şu şekilde eklemeler yapmıştır: *“Benim için önemli olan Allah’ın yazdığına razı gelmek.. Ha mesela bir söz vardı vazgeçmeyi öğrendikçe büyüyor insan diye aslında böyle bir şeyi tutturmadan önüne ne geliyorsa onu yaşayarak aslında isteklerinden de vazgeçerek yaşadığın şeye adapte olabiliyorsun, böyle yaptıkça da büyüyorsun.. Kadere iman gibi, kaderinde ne varsa ona razı olursun.. Aslında her şeyin sonu yine teslimiyete çıkıyor” (paragraf: 187-237).*

Boşanma sürecinde gerek maddi kayıplar gerekse ruhsal zorluklar yaşayan Vesile, *“Hakkımda hayırlı olan her neyse o şekilde sonuçlanacağına da inancım tam olduğu için böyle hani tedirginlik falan yaşamadan bırakabiliyordum.. Bir insan bana ne yapmış olursa olsun.. Ben dedim ki kaybettiğimi Allah yerine koymuştur veyahut koyacaktır buna inanıyorum.. Bana huzur vermiş oldu.. Benim maddi kayıplarım maddi kayıplarımın arkasında dedim yani ha tamam çok şey yapmıyorsunuz üzülmiyorsunuz bazısı üzülür bazısı üzülmez de ben orada dedim ki Allah bunun yerine koymuş bunu yapacaktır. Ben bundan eminim şüphesiz. Böyle laf olsun diye söylemiyorum ama bu olmamış olsaydı huzursuz olurum” (paragraf: 106-124).*

Benzer şekilde hayatının birçok alanında değişiklikler yapmak durumunda kalan Dilara bu süreçte ruhsal anlamda zorluklar yaşadığını dile getirmiştir. Bu zor süreçte *“Allah var gam yok dedim keder yok dedim kendime” (paragraf: 97) diyerek güçlü kalmaya çalışmıştır. Ahsen ise*

“*Veren de Allah, alan da Allah diyorum*” (paragraf: 119) diyerek zor zamanda teslimiyete işaret eden düşüncesinin kendisine güç verdiğini ifade etmiştir. İş yerinde mobbinge maruz kalan Barış ise “*Seni bu dünyaya gönderen Allah seni bu dünyada aç bırakmayacak, rızka Allah kefil. O yüzden sen olman gerektiği gibi davran neysen o ol*” (paragraf: 344) şeklindeki ifadesinde teslimiyetin önemine vurgu yaptığı görülmüştür.

İşyerinde zorluklar yaşayan Mehmet de teslimiyetin ona güç verdiğini şu şekilde ifade etmiştir:

Şöyle söyleyeyim diyelim ki bir zorlukla karşı karşıyasınız. Dua istiyorsunuz bu işinizin olması için yardım istiyorsunuz. Cenabı Haktan yardım gelir o işi başarırırsanız Cenabı hak nasip etti oldu. Gelmiyorsa da o işiniz olmuyorsa da demek ki bunun olmamasında da bir hayır vardır deyip olumlu da olumsuz da olsa o sizi feraha kavuşturuyor.. Yani hani belki yani insanın karşılaşacağı en çok şey sevdiklerini kaybetmek ama işte orada ne oluyor bir yerde diyorsunuz ki takdiri ilahi oradan da belki bir kendinize o acıdan bir teselli bulabilmek önemli.. Çok uğraşıyorsunuz bir şeyler daha iyi olsun falan diye. Bakıyorsunuz ki diyorsunuz işte.. 1 saat daha fazla çalışacağım biraz daha fazla para kazanacağım diyorsunuz. Bakıyorsunuz yine aynı netice itibariyle o para kazandığımız o para ya hastalığa gitmiş veya başka bir şeye gitmiş bir şey olmuş. O bir nasibiniz oluyor orada bir kader mi diyelim veya nasipte neyse o oluyor (paragraf: 106-184).

Son olarak Ali de Allah inancı ile birlikte hayattaki zorlukları kabul edişini “*Yani bir de şu var yani Bakara suresi son iki ayetinde insanlara Rabbim taşıyamayacağı yüklerin üstünde yük yüklemeyeceği söyleniyor. Demek ki taşıyabilecekmiz ki bunlar var diyorum. Mesela bir şekilde her şeyin üstesinden geliniyor iyi veya kötü*” (Ali, paragraf: 70) diyerek zorluklar karşısında toparlayabildiğini ifade etmiştir.

Zor zamanda yaşantıyı ve diğer insanların davranışlarını değiştiremeyeceğini kabul etmek süreci kolaylaştıran bir değer olarak ifade edilmiştir. Örneğin Beyza “*Ya olayı kabullenmek gerekiyor. Geçici olduğunu varsaymak, kabullenmek gerekiyor*” (paragraf: 215) diyerek zor yaşantıyı kabul etmenin önemine vurgu yapmıştır. Ali ise “*Yani kabul etmek gerekiyor yani her şey dediğimiz gibi olmayabiliyor. Kabullenmek gerekir. Bu sefer kabullenmezsen ne olacaktır ruhsal olarak bozuntuya girersin*” (paragraf: 76) diyerek kabulün zor zamanda ruh sağlığını koruyarak güçlü tuttuğunu ifade ettiği görülmüştür.

Eymen ise “*Bir süre sonra artık.. Bir şey değişmiyor ee ne yapacağım, ne olacak yani. Bir şeyi değiştiremiyorsan ne yapmam gerekiyor kabul etmem gerekiyor. Kabul ettim, tamam babam böyle bir insan dedim. Onu bu şekilde kabul edip artık yoluma öyle bakmaya çalıştım açıkçası*” (paragraf: 114) diyerek insanların davranışlarını değiştiremeyeceğini kabul ettiğini ve o süreçte bu

kabulün kolaylaştırıcı bir şey olduğunu dile getirmiştir. Benzer şekilde Şule de akademik hayatta yaşadığı bir probleme ilişkin kişilerin davranışını değiştiremeyeceğini kabul ettiğinde zor süreci daha kolay atlatabildiğini “*Ya kabullenici olma şöyle, tabii ki de mesela hocanın orada neden böyle davrandığını falan şey yapıyorsun. İşte yani niye böyle yapıyor ne saçma şey.. Bu böyle olmamalıydı şeyi çok oluyordu. Ama bir yandan da mesela şunu kabul ediyorum yani maalesef bir sürü hoca böyle, maalesef akademi böyle, maalesef işte hocalar bir şekilde cvlerini böyle dolduruyor falan. Yani hani bunları düşündüğüm zaman kabullenme kısmı benim için biraz şey oluyor. Benim değiştiremeyeceğim kısma benim etkim olamaz. Burada keşke bu kadın böyle olmasaydı tamam ama ben ne yapabilirim, bu kadınla çalışmaya devam etmem yani. Yapabileceğim kısma odaklanmamı sağlıyor. Yapamayacağımın üzerinde durup onu böyle sürekli kendime dert edeceğime mesela kabul orada en büyük o etkisi var” (paragraf: 122) diyerek ifade etmiştir.*

Kabul değerine ilişkin katılımcılardan bazıları kabulün pasif bir kabulden ibaret olmadığı kişinin üzerine düşeni yapması gerektiği vurgusu da dikkat çekicidir. Aşağıda bu ifadelere yer verilmiştir:

Çünkü bence kabul etmek böyle bir şey. Hani ben bunu kabul ettim deyip oturmak gerçek bir kabulleniş değil bence. Hani onun için bir şey yaparsan yani sen kendin onun için çabalarsan o zaman gerçekten kabullenmiş olursun. Tamam evet kabul, bu böyle.. Mesela şey gibi mesela atıyorum hoşlanmadığım bir şeyin varlığını tasdiklemek gibi kabullenmek. O şeyi kabullendim evet sonuçta bu benim hoşlanmadığım bir şey. E ben de elimden geldiğince onu değiştireyimle kabullenmiş olursun (paragraf: 506).

Kabulün içinde şey de var aslında hani bu başıma geldi.. Bu işte bir şekilde her insanın başına gelebilir geldi. O kabul hani geldiyse bir sebebi vardır. Tamam şimdi peki bunla ne yapacağız hani aslında bu bakış beni sanki şey yapıyor böyle şeylerle baş etmeyi kolaylaştırıyor diye düşünüyorum (paragraf: 254).

Kendim için de mesela bu lekelere benim için yapabileceğim bir şey yok diyorum.. Fazla derin düşünmeyerek etmeyerek hani üzülsek de bazı hastalıklara bizim yapabileceğimiz bir şey yok diye de düşünüyorum. Ne kadar üzülse de o hastalığa onla yaşamayı öğrenmek de lazım diyorum. Mesela bazen etrafımda var kronik hastalar olsun farklı hastalıklar olsun yani geçenler işte birine bunu ya bunu kabul edeceksin. Bu tamam senin hastalığın geçen birine öyle söyledim. Mesela elinden gelen tedavi yapacaksın edeceksin ama kendini yormadan etmeden. Bunun üstüne kafayı taksan da takmasan da bu hastalık bizim elimizde olan bir şey değil. Yapabileceğimizi yapıp gerisini de biraz hayatın akışına bırakmak lazım diye düşünüyorum (paragraf: 272).

Çocukluk döneminde babası ile problemler yaşayan ve bunu yeni yeni atlatmaya başlayan Sümevra, onu zorlayan geçmiş yaşantısını kabul etmeyi öğrendiğinde yaşamına daha sağlıklı devam edebildiğini şu şekilde ifade etmiştir:

Sanırım ben artık şey yaptım ya affettim de değil de artık yani hani bıraktım ya geçmişti.. Yani takılmamam gerektiğini düşündüm artık oradan bir şekilde çıkmam gerekiyordu. Onu da de bir tek kendim yapabiliyordum. Yani dedim Sümevra yani bunu bu şekilde sürdüremezsin bir şekilde çıkmam gerekiyor bu girdabın içinden. O yüzden dedim ki let it go. Yoksa kendin çekiyorsun hani karşındakine bir şey olmuyor, sen kendin yapıyorsun. O yüzden şey yaptım artık herhalde bilmiyorum öyle düşünüyorum.. Bıraktım. Yani inşallah öğrenmişimdir çünkü hayatta kalmak için gerekli olan bir beceri. Yoksa takılı kalmak bir yere götürmüyor yani seni de çekiyor geriye o yüzden öğrenmek lazımmış.. Böyle taze tuttuğum için kafamda ama hani bırakınca artık şey yapmıyorum kafamda sürekli yaşamıyorum. Yani o içimde taze tutmamaya çalışıyorum o duyguları o yüzden daha iyi geldiğini düşünüyorum (paragraf: 80-88).

4.2.7.2.8 Şükür

Zor zamanda şükür sebebi bulmak, şükredebilmek katılımcılar tarafından güç veren bir değer olarak belirtilmiştir. Örneğin Beyza “*Şükretmeyi bilmek gerekiyor. Elimizde olan var olan şeyleri bilmek değer vermek size güç veriyor bence*” (paragraf: 221) diyerek şükretmenin güç verdiğini ifade etmiştir.

Babasını kaybeden ve bu zor süreçte dahi şükür sebebi bulduğunu ifade eden Ahsen şükretmenin ona iyi geldiğini aşağıdaki diyalogda ifade etmiştir:

A: Şükretmek size nasıl iyi geliyor?

K: Babamda da mesela şükür ettiğim şeyler vardı yani beterin beteri vardır. İnsanlar yıllarca yataklara yapışıyor ölümü diliyor o kadar korkunç acılar çekiyorlar ki ölümü diyorlar.. Ölümü dilemek kadar korkunç bir şey yok. Böyle insanlarla da karşılaştım ben.. Yaşlı bir teyze vardı ölümü diliyordu yataklardaydı, hiçbir işini kendisi yapamıyordu.. 80-90 yaşlarında ve ölemiyordu, herkese bağımlı yaşıyordu. Hamdu senalar olsun.. Babama yataklara yapıştırıp ölümü diletirip imanı elinden almadı. Tabi Allah bilir orasını ama yani gözümüzün önünde yıllarca eriyip bitip ona o ölüm gelmeyebilirdi.

A: Orada da aslında bir şükür sebebi bulmuşsunuz yani?

K: Kesinlikle. Yani ben çok ağlıyordum böyle babamın yanına girip çıktıkça onun böyle eridiğini gördükçe mahvoluyordum. Sonra benim kuzenim şey dedi işte Ahsen ne olursun yapma bak baban çok acı çekiyor. Sen hayatta kalsın istiyorsun ama o adamın çektiği acıları gör lütfen dedi. Ya böyle baban acı çeksin istiyor musun dedi. İstiyor musun böyle acılar çekmesini devam mı etsin yani bir insana bu kadar zulüm olmaz dedi. Benim bir eniştem var mesela kız

kardeşimin eşi şey söyledi ya baldız bak bu kadar ağlıyorsunuz ben sizi anlıyorum. Bir yıl önce de tam 11 ay önce de onlar babalarını kaybetmişlerdi. Dedi ki bak baban yanarak ölmedi. Çok özür dilerim bir lağım çukurun içine düşüp ölmedi. Baban parça parça olup ölmedi. Sen babanı hastaneye gidip tertemiz yıkayabildin, cenazesini tertemiz alabildin, öpebildin tertemiz zemzem suyuyla Kur'anı Kerim'i ile dinleyip öyle öldü. Allah herkese böyle güzel ölümler nasip etsin. Bunun için hani ağlamak yerine şükretmelisin.. Benim hayatımda gerçekten güzel insanlar var. Bizim ailemize katılanlar da aslında çok güzel insanlar. Allah hepsinden sizden de razı olsun yani hep bir şükür sebebi bulabilirsiniz (paragraf: 290-293).

Katılımcılardan Mahmut ise, derdine bakarak şükretmesi gerektiğini bunun hayatı yaşanılabilir kılacağını *“Burada önemli olan bu derdim benim deyip derdime de bir şükretmek lazım. Şükür burada önemli diyorsunuz her şeye şükür ama şükür olmasa da bu olmuyor. Bir şekilde dayanamazsın yani. Çünkü hayat çekilmez hale gelir o dediğiniz depresyon eşiklerine ben bu hayatta neyim ki deyip intihar eşiğine gelirsin.. Çok şükür elhamdülillah deyip kendisine bu nimeti veren..”* (paragraf: 182) şeklinde ifade etmiştir.

Katılımcılardan eşini kaybeden ve cildinde lekeler çıkan bu süreçte zorluklar yaşayan Filiz, *“..O zaman da neye şükür ettim mesela yine evlatlarım hani başımda. Ya zor bir dönem olduğumda yine şükrettim o zaman yine dedim kafamı sokacak bir evim var. Eşimden ufak bir maaşım yani iş yerimiz falan da vardı Allaha şükür. O durum yani şükredecek çok şey vardı o zaman da yine de vardı.. Zorlandığım dönemler oldu ama bakıyorum yine bir oturacak evim az bir maaşım veya dükkandan bir gelirim var işte ne diyeyim hani kira geliri olarak da var yani onlar bile bir şükür.. Kendim için yani daha da zor durumda da olabilirdim diyorum mesela olabilirdim yani sonuçta..”* (paragraf: 263-268) şeklindeki ifadesinde zor zamanda şükür sebepleri bulmanın ona iyi geldiği sonucuna ulaşmıştır.

4.2.7.2.9 Sevgi

Zor zamanda kişiyi güçlü tutan değerlerden bir tanesi de sevgi değeridir. Kişinin hem kendisine hem insana, hem hayvana hem de doğaya olan sevgisi sürecini kolaylaştıran bir değer olarak ifade edilmiştir.

Kendini sevmek, stresli durumlarla baş edebilmeye yardımcı olmaktadır. Kendini sevmek, geliştirilebilir bir beceridir ve psikolojik dayanıklılığın güçlendirilmesinde önemli faktörlerden biridir (Abramson ve Leite, 2021; Azahrah ve ark., 2022). Bireyin kendini olduğu gibi kabul etmesi ve sevmesi, ruh sağlığını destekleyen bir durumdur. Pandemi gibi toplumsal örseleyici bir

yaşantıdan geçen ve kendini seven bireylerin öz bakımlarını ihmal etmedikleri görülmüştür. Neticede, zor zamanla baş etmelerine yardımcı olmuştur. Yani bu zor süreçte kişilerin kendini sevmesi bir baş etme stratejisi olarak kullanılmıştır (Petrylaite, 2022). Bu doğrultuda bu araştırmada yer alan katılımcıların bazılarının ifadesi aşağıdaki gibidir:

K: Ya aman sen de diyorum, neye üzülüyorsun diyorum. Herkes kendi hayatını yaşamaya devam ediyor yani. Normal hayatına idame ederken ben niye, ben niye yapmayayım yani. Ben acılar içinde büyümeye gelmedim yani, bir insan yani nihayetinde doğru mu?

A: Bunun bir adı var mı.. Hani onlar hayatına devam ederken ben niye.. Bunun bir ismi var mı?

K: Kendini sevmek (Ahsen, paragraf: 131-133).

Ahsen, yine benzer ifadelerle kendisine olan saygı ve sevgiyi şu ifadelerle desteklemiştir: *“Kendimi ne kadar aslında kıymetli olduğumu tekrar tekrar hatırladım. İşte bazen diyorum.. Adam geliyor sen şöylesin sen böylesin göklere uçuruyor. Bir yanda bir bakıyorsun hop yerdesiniz. Dur diyorum, dur Ahsen. Dur! Sen zaten kıymetlisin, sen zaten değerlisin. Başkalarının sana verdiği değer seni düşürmez ya da seni yüceltmez. Sen olduğun gibi bir insansın, kendimi seviyorum ben”* (paragraf: 137).. *“O insanın bana yaptığı saygısızlık veya beni değersizleştirme psikolojisi beni enterese etmemesi lazım. Çünkü ben kendime saygı duyuyorum, kendimi seviyorum”* (paragraf: 201). *“Ya ben çok güzel bir insanım ben çok değerliyim”* (paragraf: 375). Eymen ise, *“Kendime verdiğim değerle aslında yani kendimi sevmemle de alakalı bir şey galiba bu. Biraz da kendimi sevdiğim için, kendime değer verdiğim için aslında hayatımda hiçbir şey kalıcı olmayabilir. Bunu kabul et. Bağına bas, bu şekilde yaşa”* (paragraf: 334) diyerek zor zamanında kendisine olan sevgisinin ona zor zamanında iyi geldiğini ifade etmiştir.

Romantik ilişkisini sonlandıran ve bu süreçte zorluklar yaşayan Beyza'nın annesine olan sevgisi zor zamanda onu güçlü tutmuştur. Beyza *“Annemi çok fazla üzüliyorum olabilirim. Çok fazla değer veriyorum ve başıma gelecek en ufak şeyde ondan önce ben de çok üzüliyorum. Yani çok fazla sevgi içerdiğim için olabilir”* (paragraf: 279) diyerek ona olan sevgisi zor zamanda kendisini çok fazla bırakmamasını sağlamıştır. Sümeyra ise, zor zamanda ailesi için ayakta kalması gerektiğini düşünmüştür ve onlara duyduğu sevginin o süreçte güçlü kalmasını sağladığını *“Hani kendim için yapmayacaksam bile o yataktan onlar için kalkmam gerekiyor diye düşünüyordum.. Bunun adı herhalde onları sevdiğimi gösteriyor bilmiyorum yani onlara duyduğum sevgi herhalde yönlendiriyor o durumda açıkçası”* (paragraf: 204-208) şeklindeki ifadelerle desteklemiştir. Zor zamanda plak toplamanın güçlü kalmaya yardımcı olduğunu dile getiren Eymen ise, bu davranışın ardında insanlara duyduğu sevgi değerinin olduğunu şu cümlelerle ifade etmiştir. *“Yani o plakların*

çinde birazdan size de göstereyim bir tane 79 yılına ait bir plağım var tüm insanlar ilkeldirler yazıyorlar ve bunu bir insan yazmış bu plağın üstünde bir yaşanmışlık var. Bana çok iyi gelir başka insanların dokunduğu, başka insanların zamanında dinlediği o his yani bana iyi gelir. Yeni şeylerdense eski şeyleri daha çok seviyorum. İkinci bir el kitabı daha çok seviyorum çünkü onu birisi daha okumuş birisinin daha birisinin daha hayatına dokunmuştur belki birisi daha o yapıkları çevirmiştir plak toplamak böyle başladı.. Yani o anki o haz bana çok iyi geldi bunu dinlediğim zaman o kadar mutluyum ki.. Yani şey olabilir, insanlara kıymet veririm ben her bir insana çok değer veririm. Zamanında bir insanın bu plağı dinlemiş olması ve oraya not etmesi ben de mesela bu akımı devam ettirip plak alınca bir şeyler yazarım ortasına yani o insanlar şu an tanımıyorum belki de yaşamayan insanlar 69 senesinde dinlenmiş belki de kaç kişinin elinden geçti bu plak o insanların değerli olması insanların zamanında bunu dinlemiş olması” (paragraf: 242-252).

Zor zamanda sahiplendiği kedileri ile kurduğu bağına ona iyi geldiğini ve bunun sevgi değeri ile ilişkili olduğunu ifade eden Şule “Ya onlarda bana iyi gelen ben bir kere onların bakım vereneğim. Bunun onlar da çok farkındalar. Aramızda aşırı sevgi ve muhabbet var çok şey var yani bazıları ile aşk var. Böyle şeyler yani bir kere kucacıma oturdukları zaman bir şey gurgurlar, biz seviyoruz yani birbirimizi hissediyorum onu. Hani açıktan da seviyorlar zaten” (paragraf: 94) diyerek onlara olan karşılıklı muhabbet ve sevginin ona iyi geldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Zor zamanda doğaya olan sevginin de kişiye güç verdiği sonucuna ulaşılmıştır. Doğa sevgisi zor zamanda kişiyi güçlü tutmaktadır. Zor zamanda ormana, sahile veya açık alanlara giderek güç bulan katılımcıların bu davranışının ardındaki değer doğa sevgisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Örneğin Meryem, “Mesela ben orada yürürken çok keyif alırdım ama o ağaçlar olmadan yürüseydim o kadar keyif almaya bilirdim” (paragraf: 406); Şule “Böyle karşımız full orman böyle pencereyi açıp böyle izleyebiliyorum. Yani boş durmak hani öyle anlarda yeşile bakmak oluyor, o doğa sevgisi bence. İşte bu evde oturmaya başladıktan sonra en çok canlandı. Yani benim buna ihtiyacım var ve ben hani bunsuz yapamam demek istemiyorum ama hani bunun olmadığı bir hayatta da muhtemelen bol bol doğayla ilgili bir şeyler yapmaya çalışırma geldi” (paragraf: 134); Rabia “..Beykoz’u çok seviyorum ve Beykoz’u hem denizi mavisi hem yeşili olan bir yer. Sakin sükut bir yer bir kere her şeyden çok sakın bir yer Beykoz” (paragraf: 265); Barış “Denizi seyretmek dalgaların gelip dertlerini insanların bir bir alıp geri götürdüğünü düşünmek, tahayyül etmek benim için muazzam bir aktivite diyebilirim” (paragraf: 42) diyerek doğa sevgisinin güçlü tutan bir değer olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.2.7.2.10 Şefkat/Merhamet

Şefkatli olmak ve şefkate işaret eden davranışlar sergilemek zor zamanda kişinin sürecini kolaylaştıran bir değer olarak ifade edilmiştir. Örneğin ailesi tarafından meslek seçimi konusunda baskı gören ve otoriter bir ailede büyüdüğünü dile getiren Eymen, bu zor zamanda şefkate işaret eden davranışların ona güç verdiğini şu şekilde bahsetmiştir:

K: Son senesinde yapıyordum evet üç yıllık bir süreçti barınağa giderdim ve bana çok iyi gelirdi.. Hayvanat bahçesinin hemen yanında bir barınak var hala da giderim.. Ayda bir böyle barınağa giderim mama alırım oradaki hayvanlara onlarla vakit geçiririm o iyi gelirdi yani bana.

A: Herkese bir zorluk yaşadığında barınağa gidip hayvanları ziyaret etmek belki beslemek ona iyi gelmeyebilir, sana iyi geliyor. Senin hangi özelliğinle ve değerlerle ilişkili neye kıymet verdiğinle ilişkili?

K: Şefkat ya muhtemelen tekrar şefkattir.

A: O da sana güç veriyor?

K: Evet (paragraf: 264-272).

Benzer şekilde başka bir zorluğunu düşündüğünde Eymen mesleği gereği madde bağımlıları ile çalışırken onlara iyi geldiğinde kendini iyi hissettiğini ve bunun şefkat değeri ile ilişkili olduğunu ifade etmiştir. *“Onların temiz kalmaları bir gün daha temiz kalabilmelerine yardımcı olabilmek. Yalnızca bugün için diye bir sloganımız vardır bizim. Çok mu problemlisin yalnızca bugün temiz kalsan yeter. Ben onları yalnızca bugün için temiz kalmaları için yardımcı oluyorum, bu bana çok iyi geliyor.. Bu benim hangi değerimle ilişkili, şefkat sanırım”* (paragraf: 188-190) diyerek belirtmiştir. Bununla birlikte merhamet, zor zamanda kişiyi güçlü kılan değerlerden biri olarak ifade edilmiştir. Merhametli olmak Rabia için *“Merhametli olur. Merhamet, vicdan varsa o insan iyidir”* (paragraf: 90) iyi bir insan olmaya yardımcı olmaktadır. Zor zamanda merhametin güçlü tuttuğunu ifade eden katılımcılardan Mahmut, merhametin işleri kolaylaştırdığını ve kişiyi güçlendirdiğini şu sözleri ile desteklemiştir:

Zaten dünya merhametle yaratılmıştır. Allah merhamet nazarıyla insana bakar. Bizim de insana merhamet nazarıyla bakmamız lazım diye düşünüyorum. Merhamet olmadığı zaman o işten hayır gelmeyecektir yani yaptığın işte merhamet olacak yaptığın hangi iş olursa olsun.. İşte filanca aileye gittik eşi çalışmıyor.. Gittik eşi sakat üç çocuğu var.. Ben onlara dağıttığım zaman o kurban kesilmiş oldu ben mutlu oldum. Ne için dağıttım onu bana bir menfaatleri mi var, hayır. Ben menfaat için mi yaptım, hayır. Allah rızası için o merhameti gösterdim Allah'ın bana verdiği nimetin merhametini gösterdim. İşte o beni güçlü yapıyor, o benim kalemimi sağlam yapıyor, surlarımı sapsağlam yapıyor. Çünkü ben şunu diyorum ben Allah'ım senin için yaptım diyorum sıkıntı yok.. Merhamet o aslında seni iyi hissetmeni sağlıyor ve seni iyi insanlara karşı karşıya getiriyor sana bir kapı açar. Bahsettiğim zaman merhametli olun Allah

sana muhakkak bir kapı açar. Bu böyledir sana muhakkak bir şeyi getirir önüne koyar. Bir yerden bir kapıyı açar sen hiç fark etmediğim bir yerden gelir (Mahmut, paragraf: 135-143).

Merhamet aynı zamanda kişinin değerleri doğrultusunda davranmasına yardımcı olan bir değer olduğu için önemli olarak dile getirilmiştir. Örneğin Barış, “*Üreten insanlara baktığımızda mesela İhsan Fazlıoğlu’na bakalım merhametli, efendime söyleyeyim diğer insanlara bakalım işte Mustafa Asım Köksal’a bakalım bir merhamet şeyi var yönü var. Üretmek de merhamet birbiriyle ilişkili. Üreten insanın merhametsiz olma gibi bir lüksü yok diyebilirim. Yani çünkü insanlık için çalışan bir insanın merhametsiz olma gibi bir durumu olamaz yani.. Daha dün merhametimin kurbanı oldum ama buna rağmen hala daha şey yapıyorum merhametli olmayı savunuyorum*” (paragraf: 416-418) diyerek onu zor zamanda güçlü kalmasına yardımcı olan üretmek, insanlara faydalı olmak gibi değerlerinin kökeninde merhametli olmak olduğu vurgusu dikkat çekicidir. Benzer şekilde Ahsen de onu zor zamanında güçlü tutan yardımseverlik değeri için gerekli olduğunu ifade ettiği merhametin önemine değinmiştir:

A: Vicdan ve merhametten de bahsetmiştiniz siz.

K: Evet

A: Bu da o erdemli yaşamın içerisinde mi?

K: Tabii ki de. İnsanlara kadın veya erkek en çok yakışan şey merhamettir, vicdandır. İnsan vicdanı ve merhameti ile yaşar.

A: O zaman bu iyilik yapmak da aslında bunların içinde var gibi, yani merhamet ve vicdan yoksa..

K: Tabii ki de yani vicdan ve merhamet olmayan birisi size çıkarsız hiçbir şekilde bir iyilik yapmaz. Yapıyorsa da iyiliğini aslında siz iyilik olmadığını anlarsınız, var tabi çıkarı vardır.

A: İyilik için mi vicdan ve merhamet gerekiyor?

K: Kesinlikle (paragraf: 390-397).

4.2.7.2.11 Azim/Mücadelecilik

Zor zamanda bazı katılımcılar azimli ve mücadeleci duruşu güçlü tutan bir strateji olarak ifade etmişlerdir. Örneğin Rabia “*Devam etmem gerekiyor, yeniden başlamam gerekiyor. Yeniden kendimi eğitmem gerekiyor.. En azından hani ileriye gidemiyorsam da geriye gitmemeliyim bu zihniyet var bende. Evet ileriye gidemiyorum demek ki tamam benim aklım ve beynim buna yetiyor. Ama geri gitme, burada dur. Geri gitme asla.. Çaba ve gayret. Ben çünkü çabalıyorum gayret ediyorum sonrası bu kadar*” (paragraf: 144-182) diyerek azimli oluşunun zor süreçte güçlü tuttuğunu dile getirmiştir. Benzer şekilde Burak da “*Kararlı oluşum diyebilirim. Bir şey istediğimde onu er ya da geç elde etme isteği, arzusu diyebiliriz*” (paragraf: 82) ifadesinde bir zorluk

yaşadığındaki kararlı duruşu onu o süreçte güçlü tutmaktadır. Mahmut “*Muhakkak mücadele ederiz*” (paragraf: 182) diyerek zorluk karşısında mücadelecili olmayı vurguladığı görülmüştür. Mehmet ise kızları için mücadele etmek zorunda olduğunu ve kendisini bırakmadığını “*Onlar için de mücadele etmem gerekiyor.. Yani varsa çocuklarınız evliyseniz çocuklarınız varsa onların için mücadele etmek zorundasınız yani*” (paragraf: 162-164) ifadeleri ile belirtmiştir. Bununla birlikte insanlara faydalı olma gayretinde mücadelecili olmanın güçlü tuttuğunu “*Bütün insanlığı düşünerek hareket ettiğiniz için onun vermiş olduğu mücadelenin size manevi katkıları daha çok şey yapıyor, motive ediyor. Motor oluyor birazcık*” (paragraf: 56) ifadeleriyle desteklemiştir.

Psikolojik zorluklar yaşadığı dönemde Sümeyra bu zamanda bir animasyon filmindeki repliği anımsadığını, mücadele etmesi gerektiğini hatırlattığı ve bunun ona iyi geldiğini şu ifadelerle belirtmiştir: “*Yüzmeye devam et diyor ya şeyde de Nemo’da, Kayıp Balık Nemo diye şey var animasyon var. Orada çok sevdiğim bir replik “Yüzmeye devam et!” o sanırım.. Dolly.. Hep unuttuğu için şey diyor “Ne kadar karanlık olursa olsun, yüzmeye devam et!” Bir şekilde çıkacaksın hani karanlıktan diyor.. Çok güzel bir metafor bence. Hayat metaforunda da yani bir şekilde yüzmeye devam etmemiz gerekiyor*” (paragraf: 322-324). Dilara ise “*Biraz azimli, azimli bir yapım vardır. Mücadelecili, azimli.. Yani bir yol arayacaksın diyor, hedef belirle. Hedefini belirledikten sonra bir yol ara. Yolun yoksa yol yapacaksın diyor.. Yani bulmaya çalışacaksın yani bu benim için güzel bir söz öyle söyleyeyim*” (paragraf: 207) ifadelerinde mücadelecili oluşuna rastlanmıştır.

Benzer şekilde zor zamanda mücadelecili olmaya işaret eden katılımcıların ifadelerine aşağıda yer verilmiştir:

Yani bu şey gibi hani mesela sigaraya bağımlı bir insan düşün. Bir tanesi.. Böyle bu zaten bağımlılık yapıyor ben ne yapayım artık deyip sürekli içmeye devam eden, diğeri de aslında şey gibi hani bırakma çabası var atıyorum günde on tane içiyorsa beşe kadar indirebiliyor mesela.. Zararı hafifletiyor çünkü buna bir çabası var. Hani ikisi de sigara içiyor ama biri boş vermiş günde on tane içiyor, nasılsa ben bağımlı oldum diyor. Ama diğeri çabalıyor onu yarıya düşürmüş. Daha az zararlı atlatıyor gibi mesela.. Böyle senin de aslında yaşadığın şeylerde bir rolün var gibi. Hani senin yapabileceğin bir şey var, sen de nasıl diyeyim zaten böyle olduğu için bırakamazsın. Sen çabalayarak tastamam değişmiyor olabilir ama bir şeyleri daha yoluna koyabilir, daha hafifletebilir ya da ne biliyim hani çaba öyle bir şey bence benim gözümde. Çaba bir şeyi tam tersine çevirmek değil ama en azından aza indirmek ya da neyse işte daha ucuz atlatmak gibi (Meryem, paragraf: 498-500).

Ya kendimi heba edip üzülüp karalar bağlayacaktım ya da dışa dönecektim tekrar hayatıma kaldığım yerden devam edecektim. Tabii ki de yani 10-15 gün, 20 gün, bir ay böyle geçti mücadele ile geçti. Sonra ben gezmeye başladım, kendime zaman ayırmaya başladım. Şehir şehir dolaştım. Fırsatım var, güzel arkadaşlarım da var. Şehir dışında onlarla zaman geçirdim bana iyi geldi (Ahsen,

paragraf: 127).. Kendimi bırakmadım. Böyle feryat ederek ağlamadım.. Mücadele, ben 10 yıldır Antep'te mücadele ediyorum (paragraf: 353-437).

4.2.7.2.12 Vicdan

Vicdanlı olmak, vicdana dönüp muhasebe yapmak zor zamanda kişiyi güçlü kılmaktadır. Örneğin Mahmut, “*Vicdan neyi gerektiriyorsa onu yapmak lazım, benim işime yarıyor diye yanar döner olmama gerek yok*” (paragraf: 117) diyerek vicdanın adeta davranışlara bir kılavuz gibi rehberlik etmesi gerektiği vurgulanmıştır. Bununla birlikte romantik ilişkisini sonlandıran ve bu süreçte zorluk yaşayan Beyza gerek ailesinin ona verdiği emekleri düşünerek gerekse onlara verdiği değer için bu süreçte güçlü kalmaya çalışmıştır. Vicdanı, derslerine ve okuluna devam etmesini sağlamıştır. Bu zor zamanda onu şu şekilde güçlü tutmuştur:

Kendi kendime vicdanen diyordum hani.. Ben anneme değer veriyorsam onun değer verdiği bir insana ben acı çektirmemeliyim bu şekilde düşünüyordum.. Hani zaten söylediğim gibi atıyorum ailem bana çok emek harcadı ne bileyim okula gönderiyor şunu yapıyor falan kısmı kısmında ben sürekli kendi kendime ben bunun karşılığını vermeliyim. Mesela bugün yaşadığım bir örneği söylemek istiyorum. Bizimle aynı semtte oturan kız arkadaşım okula gittik. Kız arkadaşımın babası yok. Annesiyle tek yaşıyor.. İki erkek kardeşi onlara bakıyor. Okula geldik derse gireceğiz. Ben derse girdim. Kızı zorladım gel derse gel derse gel. Gelmedi, biraz oturup bir şeyler yiyeceğim. Ara olunca bana haber ver dedi, arada gelirim. Neyse gittim hoca da ara vermedi blok yaptı. Yani kız boşuna okula gelip boşuna gitmiş oldu. Ben olsam burada mesela vicdanım konuşurdu. Çünkü benim annem her sabah işi var ya da yok ben okula kalkarken benden önce kalkar kahvaltımı hazırlar. Her sabah düzenli olarak bunu yapar. Ne bileyim yardımcı olur. Taa dışarı çıkana kadar ayakkabımı bile kapının ardında bırakır. Benim annem böyle yaparken ben okula gittiğimde elim boş gelirim hani bir şey yapmadım vicdanım konuşur orada.. Yani benim için benim vicdanım çok önemli. Vicdanen bu şey benim için doğruysa ben bunu kabul ediyorsam onu yaparım (paragraf: 95-271).

4.2.7.2.13 Cesaret

Derinlemesine görüşmeler neticesinde cesaretin zor zamanda katılımcıları güçlü tuttuğu ve işleri kolaylaştırdığı tespit edilmiştir. Örneğin insanlara faydalı olmak ve bu yolda zorlu da olsa görevlerini yerine getirmeye çalışan Mehmet cesaretin nasıl gerekli olduğu ve işe yaradığını şu ifadelerle desteklemiştir:

Cesaret yani orada o cesareti göstermezsek zaten bir şeylere elinizi taşın altına koymayız. Yani önce elini taşın altına koymak için önce o cesarete sahip olmak lazım veya o cesareti göstermiş örnekler önünüzde olacak ki. Ya işte onlar

madem onlar bu işi bu dava için veya bu ülke için elini taşın altına koydular birtakım bedeller ödediler. Biz niye koymayalım elimizi taşın altına bizim de koymamız gerekiyor ki işte bizden sonraki nesillere örnek olalım veya işte biz de topluma karşı vazifemizi yerine getirmiş olalım diye.. Yani şimdi cesur olmayınca bir mesafe kat edemiyorsunuz ya.. Bununla ilgili bir mücadele yapılması gerektiği işte o size cesaret veriyor. Yani madem böyle bir şey var burada bir yanlışlık var yani o yanlışlığı düzeltmek adına cesaretli olmanız gerekiyor (paragraf: 277-279).

Benzer şekilde eşinden boşanan ve bu süreçte zorluklarla karşı karşıya kalan Vesile o süreçte cesaretli davranarak işlerini yoluna koymaya çalışmıştır. Bu süreçte cesaret ile attığı adımların onu güçlü tuttuğu tespit edilmiştir.

Bir yol bulurum yani benim bir şeyim vardır son yıllarda da özellikle bir cesaret geldi bana ölümden öte köy yok derim yani.. Ben dedim ya çok cesur bir insanım. En kötü ne olabilir ki dedim.. Orada neyle aşmış olabilirim cesaretle. Mesela aile binasında oturuyorduk maddi sıkıntılarımız olduğu halde hayda dedim evi taşımam. Taşımam kiraya çıktım kendi evimden hem de cesaretle o kararı verdim.. Yani cesaretle bir şeyleri değiştiriyorsunuz ya bir adım bir adım. O an iyi geliyordu zaten hani evi taşımam bu çok iyiydi. Ailemden uzaklaştım iyi bir şeydi. Her şeye rağmen çocukların okulları ile ilgilendim. Birini istediği yere nakil yaptım öbürünü daha iyi bir okula yerleştirdim falan bunlar bana genellikle iyi geldi (paragraf: 56-106).

4.2.7.2.14 Umut/Ümit

Zor zamanda umut ve ümit etmek kişiyi güçlü tutan değerlerden biri olarak bulunmuştur. Örneğin Barış, *“Bu yaşadığım zorluğu ben bu şekilde değerlendiriyorum. Antep’te de kendime bu şekilde diyordum insanların kolaya daha doğrusu rahata ermesi kolay olmuyor. Her insanın hayatında birtakım zorluklar ve kolaylıklar vardır. İnsan bunları tüketerek aslında zorluğa ve de kolaylığa gidebilir. Mesela benim yaşımda benimle aynı şartlarda olup çok rahat yaşayan bir insan kolaylıklarını hayatındaki kolaylıkları tüketiyordur. Fakat onun hayatındaki zorluklar sonradan ortaya çıkacak. Ben ise zorluklar ilk başta geldi karşıma ben şu anda zorlukları tüketiyorum. Bu zorluklar bittikten sonra elbet kolay olan rahat olan şeyler karşıma çıkacak ve bu sefer onları tüketmeye başlayacağım. Böyle bir döngü olarak görüyorum hayatı. O yüzden zorlukları tüketmeden rahata kolaya erişemeyeceğimi düşünüyorum. Bunlar da benim için bir zorluktu ve tükettim. Şu anda karşıma çıkan zorlukları tüketiyorum”* (paragraf: 124) diyerek hayata dair bu şekilde bir ümit beslemesi kişiyi o zor süreçte ayakta tutmaktadır. Benzer şekilde romantik ilişkisini sonlandıran ve bu süreçte zorluk yaşayan Ahsen’in yaşadığı zorlukla birlikte *“Toplumda yaşayan bir bireyim ve insan ilişkilerimin olacağını ve hayatımın sonu olmadığını yine bu bir süreç*

geçeceğini.. Herkes bir şekilde hayatına devam ediyor ben niye kalayım ki dedim” (paragraf: 361) diyerek yeni deneyimlere dair ümit beslemesi onu güçlü tutmaktadır. Filiz “Herhalde diyorum.. Artık bir şeyler yoluna gidecek düzelecek diye.. Hep böyle gitmez diyorum yani.. Bir gün mutlaka bir ışık var bir çıkış var mesela o.. Yani geçecek diyorum her şey. Şey diyorum mesela gece oluyor sabah oluyor mesela yani mutlaka güneş doğacak diyorum çok mu umuda bağladım kendimi.. Mesela zorlandığım zaman diyorum ki mutlaka bir oradan kolaylık sana bir senin işini kolaylaştıracak bir şey olacak. Biri gelecek bir şey yapacak bir mutlaka bir şey olur diyorum yani.. Umut ediyorum iyi olacak diye her şey” (paragraf: 160-256). Rabia ise “Haliyle bu bir süreç ve bu süreci atlatacağın diyorum geçiriyorum” (paragraf: 164) diyerek umut ettiğine işaret eden ifadeler kullandığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Burak da zorluklar ile ilgili “Sonuçta düşününce bakıyorum zorluk varsa üstesinden gelebileceğinde bir şey olmak zorunda yani. Üstesinden bir şekilde gelirsin yoksa insan yaşamına devam edemez ki orada kapalı kalır yani” (paragraf: 206) diyerek zorluğu atlatacağına dair güven ve inancı kişiyi güçlü kılmaktadır.

4.2.7.2.15 Yaşama sevinci

Zor zamanda hayata dair neşesini kaybetmeyen yaşama sevinci olan katılımcıların zor sürecinin kolaylaştığı tespit edilmiştir. Örneğin romantik ilişkisini sonlandıran Ahsen, hayata dair “Ben bu dünyaya acı çekmeye gelmedim. Ben yani bu geçecek nihayetinde ben mutlu olmaya geldim. İlmi anlamda konuşmaya devam etmek istemiyorum çünkü bu dünya tam bir cehennem ama bu dünyaya insanlar gülmek sevmek sevimlik için geliyor. Yani bir insanı hayatına bir odak noktası haline getirip saplantılı hale getirip de kendime niye zehir edeyim.. Ben hayat dolu bir insanım” (paragraf: 375-377) diyerek hayata dair yaşama sevinci kişinin zorlu yaşantıya saplanıp kalmamasına ve o süreçte güçlü kalmasına yardımcı olmuştur.

Mahmut ise genel zorlukları düşünerek “Ayakta durmak lazım mı ölsek ne olacak ki diye düşünebilirsiniz ama öyle değil. Hayat bahşedilmiş. Hayat her şeye rağmen güzel her şeye rağmen güzel. Dayanmak lazım” (paragraf: 190) şeklindeki ifadesinde tüm zorluğa rağmen hayatın yaşanılabilir bir yer olduğu ve dayanmak gerektiği sonucuna ulaşmıştır.

4.2.7.2.16 İdealizm

Zor zaman olarak kazanmak zorunda olduğu bir seçimin içerisinde olmak ve topluluk önünde konuşmak gibi kendisini zorlayan ve karakterine uygun olmayan işler yapmak durumunda kalan Mehmet, “İnandığımız davayı diyelim veya inandığımız bir şeyi orada temsil ediyor olabiliriz o bize güç veriyor.. Belki günümüzde biz onu devam ettiriyoruz yani oradaki mücadelenin devamını biz sağlıyoruz” (paragraf: 54-148) diyerek sıkıntılar yaşasa da temsil ettiği bir davanın olduğuna dair inancı kişiyi güçlü kılmaktadır.

4.2.7.2.17 Saygı

Zor zamanda güç veren değerler kategorisine ait bir diğer değer ise saygıdır. Örneğin romantik ilişkisini sonlandıran ve bu süreçte zorluklar yaşayan Beyza'nın ailesine olan saygısı derslerine devam etmesine ve sınavlarına girmesine yardımcı olmuştur. Bu sayede hayatta onun için önemli olan alanlardan tamamen uzaklaşmamıştır. Aşağıda bu ifadeye yer verilmiştir:

Zor süreçte mesela ben ailemi ya da benim için değerli olan kişileri düşünmeden hareket edersem çok fazla çok farklı hareketlerim olabilir. Ama ben o süreçte hani annemi düşünüyorum babamı düşünüyorum, bak Beyza onlar sana bu kadar emek verdi. Hani dedim ya emeğine saygı.. Yani emeğinin dışında farklı hareket ettiğim zaman bu da bir saygısızlıktır.. Hani gidip de ben kafamın kafama estiği gibi takılırsam, annem sigarayı onaylamıyor sırf o zaman bir sorunum var ben gidip sigara içersem alkol alırsam şunu bunu yaparsam hani bu bir saygısızlık olur. Buna göre hareket etmediğim süreçte hani saygı bana güç veriyor diyebilirim (paragraf: 123-131).

4.2.7.2.18 Sabır

Derinlemesine görüşmeler neticesinde katılımcılara zor zamanda güç veren değerlerden birinin sabır olduğu tespit edilmiştir. Aşağıda bu ifadelere yer verilmiştir:

Yüzde 1500 sabır önemli. Ben çünkü sürekli sabretmek zorunda olan bir insanım. Hem işte sabretmek zorunda olan bir insanım hem sosyal faaliyetimde sabretmek zorunda olan bir insanım. Çünkü sürekli karşımda bana beni zor duruma düşürmek isteyen insanlarla karşı karşıyayım. Hem de ailemde de sabretmek zorundayım. Çünkü onlara da yeteri kadar zaman ayıramamanın vermiş olduğu veya işte onların ihtiyaçlarını tam olarak karşılayamadığım zamanlar.. Sabretmek zorundayız (Mehmet, paragraf: 154).

Psikolojik zorluk mesela hukuk fakültesinde okurken ben hep hakim savcılık sınavını kazanıp hakim savcılığa geçeceğim bu konuda bir şeyler yapacağım diye düşünürdüm nasip oldu hakim savcılık sınavına da girdik kazandım ama.. Olmadı, olmayınca çok üzülmişim.. Mülakatta başarısız diye açıklanınca çok üzülmişim. O akşam çıkıp mahalle etrafında baya uzun gezmişim, sinirlenmişim. Gezdikten sonra dediğimiz o değerleri düşünerek bu konuda da hayırlısı olacağımı sabırlı olmam gerektiğini sabrın bu konuda önemli olduğunu.. Düşünerek teskin ettik kendimizi (Mahmut, paragraf: 206).

Sabır şöyle kesinlikle güç veren bir şey. Hani sabır da şöyle hissediyorum yani bu benim başıma geliyor benim hayatımda çok fazla böyle şeyler yok hani elhamdulillah yani böyle sürekli sürekli sorun yaşamıyorum. Benim imtihanım sorunlarla olmadı.. Bir şey geldiği zaman da yani hani şey olmuyorum.. Niye hep bana oluyor falan gibi bir moda girmiyorum. Bu benim başıma geldi niye gelmiş olabilir falan gibi bakıyorum. Yani o orada biraz sabırla aslında kabul biraz şey gidiyor biraz başa baş gidiyor (Şule, paragraf: 126).

İş yerinde mobbinge maruz kalan ve bu süreçte gerek fiziksel gerek ruhsal olarak zorluklar yaşayan Barış, o süreçte sabrın ve kendisi için kıymetli olan insanlara faydalı olmak gibi değerlerin önemine şu şekilde vurgu yapmıştır:

Zorluk yaşarken sabretmek önemlidir. Bu sabrı da şuna bağlıyorum. Allah sabredenlerle beraberdir eğer ben sabredersem namaz ve dua ile Allah'tan yardım dilersem Allah benimle beraber. Hani şu an çektiğim sıkıntıyı aslında sıkıntı olarak addetmeye hiç gerek yok. Çünkü Allah benimle beraber, bu düşünce.. Önemli bir şey güçlü de tutuyordu. Özellikle ben bunu şeyde fark ettim rahatsızlandığım dönemde bu ağız yarasında bana o dönem doktorlar da dahil olmak üzere herkes şunu diyordu, sen nasıl dayanıyorsun bu acıya! Çünkü ciddi manada durduğu yerde acı veren bir şey vardı ve hani muazzam bir acıydı hani öyle söyleyeyim. Ben o dönem işte sabır sabrı ciddi manada orada hissettim, önemini orada anladım ve Allah'ın sabredenlerle beraber olduğunu en yoğun orada düşünmeye hissetmeye başladım diyebilirim.. Sonrasında hatta şey düşünceleri gelmeye başladı hani artık acıya sabrediyoruz artık sabretmeye sabretmeye başlamamız lazım. Hani sabretmeye de sabır lazım bir noktada.. Hani artık acıya sabrediyoruz acı da bir sıkıntı yok. Ama sabretmeye sabır noktasında baktım sıkıntı olmaya başladı. Burada da sabretmeye sabredeceksin artık diye telkinde bulunmaya başlamışım (paragraf: 238-240).. Birincisi sabır Allah inancı ve sabır.. Hani dini hassasiyetleri olan bir insan olmasaydım Allah düşüncesi veya Allah korkusu olmasaydı, sabır kavramı hayatımda olmasaydı veya faydalı olmak gibi bir derdim olmasaydı çok zorlanırdım (paragraf: 352).

4.2.7.2.19 Merak

Zor zamanda merak ederek bir şeyler öğrenen katılımcılar bu süreci daha iyi atlatabildiğini ifade etmiştir. Örneğin, zor zamanda gezmenin iyi geldiğini ifade eden Rabia “*Gezmelerin hepsini severim* (paragraf: 259).. *Çok kıymetli diyorum ya maddi imkanlar elhamdulillah çok kötü değil*

ama daha geniş olsa daha çok gezer ve daha çok görürüm.. Cenabı Allah bana bu nimetleri nasip etmiş. Sana bir akıl ve irade de veriyorum daha fazla görmek istiyorsan daha fazla bilmek istiyorsan bunun için aklını kullan demiş. Onun için herhalde ya herkesin yaşadığını görmek istiyorum. Herkes nerede yaşıyor, nasıl yaşıyor, oradaki iklim şartlarını görmek istiyorum. Doğal güzelliklerini görmek istiyorum. Onların yediklerini yemek istiyorum. Yani yediklerini derken farklı bir lezzeti farklı bir yaratılışı. Bir meyve ya yaradan başka bir şey yaratmış ve bunu keşfetmişler. Bizim ülkemizde bile keşfedilmeyen o kadar güzellikler var ki. Ama bunu örneğin Hatay'da keşfetmişler. Yine mesela yurtdışına gitmek istiyorum çünkü çok farklı kültürler var çok farklı insanlar var.. Merak ediyorum” (paragraf: 150) diyerek gezmenin arkasındaki merak etmek ve öğrenmek değeri zor süreci atlatmakta kolaylaştıran bir değer olarak değerlendirilmiştir.

Derinlemesine görüşmeler neticesinde yeni şeyler öğrenmek ve merak etmek bazı katılımcılara zor zamanda iyi gelmiştir. Gurbette yaşadığı için zor zamanlar geçiren Meryem, o süreçte kitap okuyarak güçlü kalmaya çalışmıştır. Kitap okumanın ardındaki değerlerin merak ve yeni şeyler öğrenmek olduğunu şu şekilde ifade etmiştir:

K: O kadar çok roman kitap işte böyle ders kitapları vardı işte o şeylerin büyüklerin falan onları okumuştum ki böyle mesela bir de heyecanlı okurdum. Hani bazen pozisyonumu evde okurken bazen bakardım ki yere çökmüşüm yerde okuyorum, koltukta okuyorum. Hoşuma giderdi öyle kitap okumak.

A: Mesela orada sana iyi gelen şey neydi o heyecanla okuman senin hangi özelliğinle ilişkili?

K: Aslında o da bence yeni şeyler deneyimlemekle ilgili çünkü her okuduğun kitap yeni bir şey ya mesela sürekli nasıl diyeyim mesela bir dizi izlerken her bölümü farklı beklersin ya acaba şimdi ne olacak ne olacak diye. Bilmediğin bir şey ama o anda böyle işte o kitap da öyle bilmiyorsun ama böyle sürekli bitirmeye çalışıyorsun. Şimdi ne olacak ne olacak diye hani o da mesela bence.

A: Merak gibi mi?

K: Hem merak hem de yeni bir şey deneyimlemek gibi.

A: Yeni şeyler öğrenmek ve merak etmek.

K: Evet (paragraf: 418-424).

4.2.7.2.20 Özsaygı

Kişinin kendisine saygı duyması zor zamanda sürecini kolaylaştıran bir değer olarak ifade edilmiştir. Örneğin romantik ilişkisini sonlandıran ve bu ilişkiyi “toksik ilişki” olarak adlandıran Ahsen kendisine saygı duyduğunu ve bunun zor sürecini kolaylaştıran kendisine o süreçte güç veren bir değer olduğunu şu şekilde ifade etmiştir:

Ben ailemden gördüm böyle saygıyı, sevgiyi tabii ki de bana güç veriyor. Bahsetmiştim o insanın bana yaptığı saygısızlık veya beni değersizleştirme

psikolojisi beni enterese etmemesi lazım. Çünkü ben kendime saygı duyuyorum kendimi seviyorum bu noktada hatırlatıcı oluyor bana. Ahsen sen değerlisin ya bu kadar değersizleştiremezsin kendini diyorum. Kendine saygı duyan, sevgi dolu, kendinle barışık olman lazım.. Ya ben kendime saygı diyorum. Yani diyorum ya ben çok değerliyim, insanoğlu çok değerli. Gitmiyorsa bittiyse bitmiştir. Yani çift taraflı yürüyen bir şey tek taraflı yürüyen bir şey değil ki benim ısrarımla veya karşı tarafın ısrarıyla olabilecek bir şey değil (paragraf: 201-209).

4.2.7.2.21 İnsanlara faydalı olmak

Derinlemesine görüşmeler neticesinde insanlara faydalı olma gayreti birçok katılımcıyı zor zamanda güçlü tutan değerleri arasında yer almaktadır. Örneğin boşanma sürecinden geçen ve o dönem psikolojik zorluklar yaşamış olan Vesile bir camide din görevlisi olarak çalışmaktadır. Bu süreçte insanlara faydalı olacak işler yapması bu süreci atlatmasına yardımcı olmuştur. Aşağıda bu ifadeye yer verilmiştir:

İleri derecede tecvit öğretmeyi çok seviyorum ya o konuda daha şey öğretme konusunda çok gerçekten iddialıyım veya işte 5-6 senedir öğrenemedim işte şu kadar kursa gittim diyen birisi geldiğinde ona öğrettiğimde o daha doyurucu bana göre (paragraf: 238).

Katılımcılara “Zor zamanlarınızda yaptığınız bu şey sizin için önemli olan şeylerle ilgili neler söylüyor?” şeklinde bir soru yöneltildiğinde işyerinde mobbinge maruz kalan Barış hayat amacının insanlara faydalı olmak olduğu ve bu süreçte insanlara faydalı olma değerinin onu güçlü tuttuğunu şu ifadeleri ile desteklemiştir:

Bana iyi gelen en büyük şey şuydu benim bu dünyaya geliş amacım ne sorusu. Benim bu dünyaya gelmemdeki amaçlardan bir tanesi de insanlığa faydalı olabilmek.. Ben nasıl insanlara faydalı olabilirim bu şekilde kendimi aslında ayakta tuttum diyebilirim. Her ne olursa olsun her ne yaşarsam yaşayayım bir Barış var bunları yaşıyor evet ama öte tarafta insanlığın Barış’tan beklediği bir şey var. Bunun için bir şeyler yapmam gerekiyor, buydu ve bu düşünceyle birlikte ben Antep’te gençlerle daha çok üniversite öğrencisi gençlerle yine STK kapsamında hani birlikte oluyordum. Onlarla hani muhabbetimiz vs etkinlikler falan ve çocukların bir noktada beni örnek alıyor olmalarıydı. Hani onlar da aynı şekilde abi işte biz de yazalım biz de bir şey yapalım biz de faydalı olalım gibisinden düşüncelere bir noktadan sonra girmişlerdi. Bu durum beni motive ediyordu, ayakta durmamı sağlıyordu. Hani onca yaşanan olaya rağmen Antep’ten bu şekilde çıkmış olabilmemi ben buna bağlıyorum Allah’ın izniyle (K-paragraf: 128).. Şöyle söyleyeyim o dönem 2-3 defa yazı yazdım. O 2-3 yazıyı yazarken ciddi manada çok zorlandım. Fakat yazdıktan sonra çok mutlu etti beni, hani onları yazmak bir noktada tutundum.. Benle ilgili şunu söylüyor, ben aynı zamanda bu insanlara faydalı olma noktasına tekrar geleceğim yaptığım

her işte bunu amaç olarak güdüyorum. Öyle olunca yazdığım yazılarda da bir noktada faydalı olma düşüncesini taşıyorum ve yazılarım da bu minvalde oluyor açıkçası bu yazıları yazmam okuyucu kitlemden dönüş alabilmem benim için hani şeydi Bu da işte faydalı olma düşüncesinden kaynaklanıyor yine zannediyorum (paragraf: 198).. Mesela hani ciddi manada insanlığa faydalı olduğumu düşünüyorum hani bu düşünceyle yazıyorum.. Mesela ney kursu verirken de keza aynı şekilde. Hani sanatsal anlamda bir şekilde kendilerini insanlar geliştirmesine sebep olmak ve klasik sadece enstrüman öğretmekten ileri gelmiyordu benim verdiğim kurs. İşte öğrettiğimiz eserlerin hikayeleri, geçmişleri, makamlar işte şairler vs. bestekarlar. Bunların hayatları, hikayeleri bunlardan da bahsediyorduk genel anlamda kendilerini geliştiriyorlardı ve bendeki bu bilgilerin bir şekilde başkalarına aktarılması da mutlu ediyordu beni (paragraf: 190-202).

Psikolog olan ve tez sürecinde zorluklar yaşayan Şule zor zamanda bir taraftan danışan almaya devam etmekte olup bu işin ardında insanlara faydalı olmak olduğu ve bunun kendisine iyi geldiğini şu şekilde ifade etmiştir: “*Bence insanlara faydalı olmak iyi geliyor, duygusal olarak iyi hissettiriyor işe yaramış hissettiriyor.. Özellikle böyle güzel işte geri dönüşler aldığım da ya da mesela bir seans bittiğinde.. Ya da işte orada bir danışanın bir aydınlanma yaşaması bir şeyi fark etmesi falan onlar bana gerçekten gündelik hayatta güç veren şeyler. Hani zor zamanlarda da güç veren bir şeydi o zamanda da güç veren bir şeydi. Hep bence öyle bir şey yani.. Eğer şey bir zamansa stresli ya da işte zor bir zamansa canım istemiyorsa falan bazen şey olur çok istekli girmeyebilirim o seansa ama seans çıktığında hep memnun olurum. O beni hani güzel tutan bir şey bence”* (paragraf: 240). Benzer şekilde başka bir ifadesinde ise bu değerini şu şekilde çizmektedir. Aşağıda bu diyaloga yer verilmiştir:

K: Hani insanların hayatında bir şeyleri değiştirebiliyor olmak yani ona vesile olmak aslında beni çok mutlu ediyor yani. O değişimi gördükçe.. Şöyle bir şey değişti hayatımda dediği zaman işte senin ona bir vesile oluyor olman falan bunlar beni her zaman çok tatmin eden şeyler.. Terapi ile ilgili kısım bana hakikaten iyi hissettiriyor ve hani o değişimleri gördükçe özellikle o beni hep daha motive eden bir şey oldu yani bir insanın hayatında etkili olmak diyebilirim buna.

A: Bu hangi değerinizle ilişkili sizin?

K: Hangi değerimle ilişkili, yani faydalı olmakla ilişkili yardımcı olmakla ilişkili (paragraf: 150-152).

Yaptığı işte gerek topluluk önünde konuşmak gerekse stresli bir iş yapıyor olması sebebiyle zorluklar yaşayan Mehmet’in işinde insanlara faydalı olabilmesi onu güçlü tutmaktadır. Aynı zamanda “*Dünyadaki varoluş gayemizin gayemizden birisi de topluma hizmet etmek”* (paragraf: 60)” diyerek insanlara faydalı olması yaşam amacı olarak değerlendirilmiştir. Zor zamanda bu değerini onu güçlü tutuyor olmasını ise şu şekilde açıklamıştır:

Geçenlerde örnek vereyim bir aradılar yaşlı bir insan aradı. Sokağı'nda bir merdiven varmış çok kırık dökük bir merdiven. Çok eskiden yapılmış bir merdiven inip çıkamıyorlarmış. Yani yaşlı oldukları için değnekle inip çıktıkları için herhalde söylemişler de çok umursamamış belediye de. Aradım dedim orada bir şey varmış yaşlı insanlar inip çıkamıyormuş dedim. Hemen ekip gönderdiler yaptılar falan böyle tekrar aradım oldu mu istediğiniz gibi falan diye. Oldu şimdi Allah razı olsun diye şimdi rahatça tutunarak tutamaç da yaptılar oraya böyle tutarak inip çıkalım diye. Ya o böyle beni bütün yorgunluklarımı her şeyimi alıyor gidiyor yani tek oradaki yani bir insanlara faydalı olmamız zaten amacımız o yani bu içerdeki görevimizdeki amacımız da o.. Ya yaşamda ilgili zorluk çok yani ben de yaşıyorum aynı zorluklar yani maddi zorluklar da yaşıyoruz manevi zorluklar da yaşıyoruz insanlarla ilişkilerde de zorluklar yaşıyoruz.. Burada belki şu var. Başkasına yardım ederek yani elinizden geldiği kadar yardım ederek o sizin de yaşadığınız o zorluklardan çektiğiniz sıkıntılardan bir nebze olsun kurtulabilir bir insan (paragraf: 104-227).

4.2.7.2.22 Güzel örnek olmak

İnsanlara güzel örnek olmaya çalışmak zor zamanda kişinin sürecini kolaylaştıran bir değer olarak değerlendirilmiştir. Örneğin Mehmet “*Mesela iş yerinde bile ben burada oturup akşama kadar televizyon seyretsem WhatsApp'ta yazısam arkadaşlara da iş bitti mi diye sorsam.. Adam diyecek akşama kadar kendi oturuyor bizi çalıştırıyor. Ben de bizatihi mesela işin içindeyim evrak işliyorum ne biliyim akşama kadar ben de burada çalışıyorum. Netice itibari ile ki mesela genç arkadaşlarımız burada çalışanlar onlara örnek olmak açısından onlara da benim çalıştığımı görünce bazen onlar da hadi biz de bitirelim gibisine falan hadi çalışalım.. Ben geleceğim işimi gücümü yapacağım belki işimi gücümü yaparken bile buradaki yetişecek olan arkadaşlara örnek olabilirim* (paragraf: 78-92).. *Yani şimdi ben de gençken harıl harıl çalışırken patron içeride oturuyordu.. Hani önümüzde güzel örnekler olacak ki biz de güzel örnek olabilelim yani onunla alakalı bir şey .. İşte bizden sonraki nesillere örnek olalım*” (paragraf: 259-277) diyerek yaptığı işte zorluk yaşasa da gençlere güzel örnek olmaya çalışmak iş yerinde onu güçlü tutan bir değer olarak değerlendirilmiştir.

4.2.7.2.23 Çalışkanlık

Çalışmak zor zamanda kişinin sürecini kolaylaştıran bir eylemdir. Bu eylemin arkasındaki çalışmak değeri kişiyi zor zamanda güçlü tutmaktadır. Örneğin işyerinde iş arkadaşları ile uyuşamayan ve bu süreçte zorlanan Ali, küçüklükten bu yana her zaman çalıştığını ve bu çalışmanın

kendisine iyi geldiğini şu şekilde ifade etmiştir: “Hayata hep çalışarak devam ettim. Yani çocukluğumdan beri ilkokuldan beri hep hem çalışıp hem aileme destek olarak hem okula giderek yani herkes oyuna giderken biz çalışarak devam ettik. Ha bunun zararını gördük mü görmedik hiçbir zaman.. Zaten emekli olmak çalışmamak hayatın bittiği anlamına gelir bana göre” (paragraf: 8-84).

Ailesi ile zorluklar yaşayan Mahmut ise, “Çalışmak önemli çünkü insan şöyle bir şey var elin emeğini yediği zaman bu hem bereketli oluyor hem hayırlı oluyor.. Babam yetim büyümüş bir insan ve kalktı kalkalı hep çalışmış bize de hep çalışmayı öğütlemiştir” (paragraf: 57-123) diyerek çalışmak değerinin kişiyi güçlü tuttuğu sonucuna ulaşmıştır.

4.2.7.2.24 Sorumluluk

Katılımcılara göre zor zamanda güçlü kalmaya yardımcı olan değerlerden bir tanesi de sorumluluktur. Örneğin Dilara, “Bir de ben şey bir hastayım. Dediklerine uyan bir hastayım, asi.. Yani yapmam etmem inanmam hasta değilim öyle bir tip değilim.. Yani şeyimdir görev.. Görev adamıyım yani. Şimdi hani bana ne diyorsa onu yaptım.. İlacını şu saatte al dediyse aman almayayım ya bugün de almayayım ya demedim..” (paragraf: 87-89) diyerek sorumluluk ile hareket etmenin o zor sürecini nasıl kolaylaştırabildiğinden bahsetmiştir.

Zor zamanda ölüm düşüncelerinin zaman zaman geldiğini ancak çocukları için bir yandan da ayakta kalması gerektiğini ifade eden Vesile, “Eğer o çocuğu dünyaya getirmişsem sonuna kadar onun sorumluluğunu almak durumundayım.. Dünyaya ben onlar seçmeden getirdiğim için ben onlara borçluyum yani hem dünyaya getirip hem mağdur etmeye benim hakkım yok. Benimki aşırı bir sorumluluk ve adalet duygusu” (paragraf: 80) diyerek bir taraftan sorumluluğun onu hayatta tutmaya yardımcı olan bir değer olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Ailesinin onun için yaptıklarına ve emeklerine karşı saygı duyan ve bu süreçte sorumluluk hissettiğini ifade eden Beyza “Hani zaten söylediğim gibi atıyorum ailem bana çok emek harcadı. Ne bileyim okula gönderiyor şunu yapıyor falan kısmı kısmında ben sürekli kendi kendime ben bunun karşılığını vermeliyim.. Sorumluluğunu hani bilmeyen bir kişi bence annemdir, ailemdir okula yazmaktır, vicdanmış bunların pek de söz konusu olacağını düşünmüyorum (paragraf: 271-275).. Hayatımdaki insanlar, sorumluluklar, vicdan hani daha önce saydığım hepsi buna neden olmuş olabilir” (paragraf: 321) diyerek sorumluluğun zor süreçte güçlü tuttuğunu ifade etmiştir.

İş yerinde mobbinge maruz kalan Barış, dedesinin sözünü yere düşürmemek adına zor zamandan da geçse ayakta kalmaya çalışmaktadır. Bu diyaloga aşağıda yer verilmiştir:

K: Ben doğduğumda işte ben bir yaşındayken vefat etmiş dedem. Vefat etmeden önce de şey demiş hani bu çocuğa annelere dönüp vasiyet tarzında bu çocuğa bir fiske dahi vurmuyacaksınız ileride büyük adam olacak Allah'ın izniyle diye. Annem onu diyor hiçbir torununa bunu demedi diyor bir tek sana dedi ve bu beni aslında geçmişten beri sürekli şey yapan bir söz dedemin bu sözüne en azından layık yaşamaya çalışmak. Hani ahirette onun yüzünü yere düşürmemek eğer böyle bir şey dediyse o sözü gerçekleştirmek istiyorum yani.

A: Peki bu hangi değerinizle ilişkili acaba?

..

K: Şundan kaynaklı olabilir belki ben söze çok önem veriyorum. Hani eğer bir şey bir söz veriysek bunu yapmak gerekir diye düşünüyorum. Belki de dedemin de bu sözünü akitlemiş gibi düşünülebilir mi acaba bilmiyorum.

A: Böyle bir durum var ben bunun hakkını vermeliyim gibi aslında.

K: Gibi, aynen öyle.. Yani neden bilmiyorum ama ben şöyle söyleyeyim. Kendimi bildim bileli hani dedem Barış büyük adam olacak dediği için.. Benim dedemin bu sözünü yere düşürmemem lazım (paragraf: 131-154).

4.2.7.2.25 Cömertlik

Cömert olmak vaktini ve paramı bir diğer ile paylaşmak zor zamanda kişiyi güçlü tutan bir değer olarak ifade edilmiştir. Örneğin tez döneminde zorluklar yaşayan Şule bir taraftan işi gereği insanlara terapi desteği sağladığında bu zor süreci atlattığını kolaylaştırdığını dile getirmiştir. Ona göre “Cömert olmakla zaten insanlara faydalı olmak da benzer şeyler, veriyorsun yani elinde olanı veriyorsun. Başkasına bir şey veriyorsun bir şey katıyorsun. Hani bu para olduğunda kıymetli çünkü hani kendine de kullanabilirsin onu yani veya işte terapi ile ilgili de yani o vakti kendine keyif yapmak için de kullanabilirsin. Ama yapmıyorsun. Tabii ki onun bir getirisi var ama yani para vermenin de getirisi var orada da işte ahireti zaten istiyorsun yani hepsinde win win.. İnsanlara faydalı olmak iyi geliyor duygusal olarak iyi hissettiriyor, işe yaramış hissettiriyor” (paragraf: 166-168) diyerek cömertliğin güçlü hissettirdiği sonucuna ulaşmıştır.

Benzer şekilde Mahmut da ailesi ile zorluklar yaşarken bir taraftan arkadaşlarına destek olduğunda güçlü hissettiğini şu şekilde ifade etmiştir:

Bir insana karşı da cömert olmak önemli bir şey hele ki dostlarıma karşı.. Cömertlik derken benim kastım para değildi.. Zaman mefhumunu sizinle paylaşabiliyor mu bu kadar işi var ama bak yine de vaktini (paragraf: 127).. Çok basit bir örnek işte dediğim gibi iki hafta önce arkadaşımın bebeği vefat etti. Kocaeli'ne gittim.. Mezarlığına gittiğim zaman henüz daha kimse gelmemişti, sarıldı. Elazığ'dan annem babam gelemedi.. Sen geldin dedi. Böyle bir sarıldı bir ağladı. Ondan sonra o şimdi o hiç paha biçilemez bir şey. Ben onu Allah rızası için yapmışım zaten dostumun o an yanında bulunmam lazım dedim.. Ama cömert zaten cömertlik derken sadece para değil bahsetmişim önemli olan zamanımı iyi niyetini paylaşabilmek. Yani cömertlikten kasıt çok geniş bir

çerçeve.. Ona o cömertliği gösterdik.. Bu cömertlik seni merteye merteye yükseltiyor aslında. Orada yani arkadaşına karşı yaptığın şey maddi olarak ölçülecek bir cömertlik değil.. Şimdi evlerinde ne pişiyor.. Hemen evlerine yakın bir konum aradım, restoran. Hemen işte ayıptır söylemesi köftesidir çorbasıdır tatlısıdır.. Ne var evde yemek yok bir ölen çocuğu dışında bir tane daha oğlu var.. Şimdi sonuçta şey olsa bile o evde bir şey pişecek, yenilmesi lazım olacak veya gelen giden az çok olacak. Hemen işte tatlısı dediğim gibi böyle bir şey hazırlattım restorandan hemen onu sıcak sıcak götürdüm kapıdan verdim çıktım.. Onu mutlu ettim.. Bu doğru bir şey yani o ona iyi geldiği kadar beni de bana da iyi geliyor.. Şimdi ben öyle bir insan mıyım der gibi insan kendine bunu soruyor. Ne diyorsun işte bize yakışan bu diyorsun, insanlık bunu gerektirir. İnsanlık bunu gerektirir e ne oluyor bu seni aslında.. Hak yüründe yüceltiyor (paragraf: 279-283).

4.2.7.2.26 Dürüstlük

Zor zamanda güçlü tutan değerlerden bir tanesi katılımcılar tarafından dürüstlük olarak ifade edilmiştir. Örneğin Mahmut dürüstlüğünü onu güçlü tuttuğunu şu şekilde ifade etmiştir:

Dürüstlük de bana yardımcı olur. Çünkü dürüst olduğum zaman söylediğim bir şeyi yaptığım bir şeyi.. Gizli ajandası olmaması lazım insanın. Gizli ajanda olduğu zaman yaptığın şeyi söylediğin şeyi unutursun. Ama ben 5 yıl önceki 10 yıl önceki söylediğim şeyi tekrardan söyleyebilirim. Çünkü bunu eşime de söylerim anneme de söylerim. Çünkü ben sabit olduğum yerde sabitim, olduğum yerde sabitim.. Çünkü tekrardan aklıma acaba ben buna dalavere ne yapmışım deyip düşünmeme gerektirecek bir durum yok. Dürüst ol, buysa bu. Yapacak bir şey yok.. Şöyle iyi geliyor mesela dürüst olduğunuz zaman insanlara iki yüzlü davranmamış oluyorsunuz. Sana farklı diğerine farklı konuşmamış oluyorsunuz doğru neyse.. Burada doğruysa bunu söylediğin zaman senin işine gelmeyebilir onun işine gelmeyebilir ama doğru budur yapılacak bir şey yok. Mesela insan ilişkilerinde.. Annem bizim kırmızı çizgimizdir demek, bu şudur benim zümrem benim tarafım benim partim benim ırkım. Bu doğru bir şey değil. Dürüstlük bu değil. Dürüstlük şudur, hakkaniyet ve vicdan neyi gerektiriyorsa onu yapmak lazım. Benim işime yarıyor diye yanar döner olmama gerek yok.. Dürüstlük burada önemli, hakkaniyeti tesis ediyor çünkü. Yani hakkı tesis etmek için dürüst olmak lazım.. Sen en azından dürüst olduğun için bu senin vicdanın kalbin mutmain yapar. Yani benim en azından öyle yapar. Ben dürüst davrandım iki yüzlü davranmadım doğrusu neyse onu söyledim Allah herkesin hakkında hayırlısını versin dersin çeker gidersin gibi düşünüyorum. O yüzden dürüstlük tevekkülle beraber bu adalette zincirleme bunlar aslında birbirleriyle konsesyum oluşturuyorlar koalisyon gibi (paragraf: 115-117).

Psikolojik zorluklar yaşayan Dilara uzman desteği aldığını ve bu süreçte psikiyatriste karşı dürüst davrandığını bunun ise sürecini kolaylaştırdığını şu şekilde ifade etmiştir: “*On dan sonra terapilerinde ne önerdiyse onları denemeye çalıştım. İyi olanı söyledim iyi olmayanı söyledim*

oydu.. Şöyle doğruculuk nerede benim karşıma çıktı, doktora doğruları anlatarak dürüstüm doktora karşı kendimle ilgili hiçbir şey saklamadım (paragraf: 89-131).. Zor zamanda hangi noktada işe yaradı biliyor musunuz doktoruma verdiğim cevaplar samimi cevaplarım doktoru doğru yönlendirmek lazım psikiyatrı” (paragraf: 314).

Eşi ile boşanan bu süreçte maddi manevi zorluklar yaşayan Vesile dürüst davrandığında kayıplar yaşasa dahi ruhu temiz kılmak adına dürüstlüğü bırakmadığında güçlü kalabildiğini dile getirmiştir. Aşağıda bu ifadelere yer verilmiştir:

Dürüst olursanız zaten güçlüsünüzdür. Bakın şimdi dürüst davrandığım zaman işte yanlış bir şey mi yaptım evet yaptım diyorsun sonra bunun cezasını çekiyorsun faturasını ödüyorsunuz bu sizi güçlü yapar. Kimseye gebe kalma durumunuz olmaz, kimseye minnetiniz olmaz. Yani dürüst bir insanın hiç kimseye minneti olmaz ya da adilseniz kimseye bir minnetiniz olmuyor bu sizi güçlü yapar zaten benim açımdan en azından bu beni güçlü yapıyor. Dolayısıyla hayat daha kolaylaşıyor.. Mesela o şeyde bizim mahkemede bu tefeci davalarında senetlerde avukatlar bana farklı şeyler teklif ettiler.. Bugün avukata başvurduğum. Olanı biteni anlatıyorum. Ertesi gün bunlar bana bir iddianame hazırlıyorlar. Ben diyorumkine demedim.. Dedim ki öyle bir şey olmadı ki dedim onu çıkarır mısınız dedim. Avukat çok şaşırıyor çünkü o bana davayı kazandıracak şeydi. Yani bir daireye mal oldu. Dedim ki kaybedeceksem de edeyim ben yalan söyleyerek kazanmak istemiyorum dedim. İstemiyorum yani çok şaşırıyor.. Ben ilk kez böyle bir şeyle karşılaştım dedi, çıkarttı onu oradan. Mahkemede falan her şey olduğu gibi anlattık tabii işte maddi bir kayıpla sonuçlandı. Ama yine de şu an o yalanı söyleseydim de dairemi kurtarsa mıydım hayır hiç pişman değilim. Çünkü o zaman kendimi kirlenmiş hissedirdim (paragraf: 136- 138).

İşyerinde insanlar ile olan ilişkisinde dürüst davranmanın o süreci kolaylaştıran bir şey olduğunu dile getiren Mehmet şu ifadeleri kullanmıştır:

A: Peki zorlandığınız bu süreçte orada insanlara faydalı olma çabası sizi orada tutan şeylerden bir tanesi size güç veren şeylerden bir tanesi. Peki dürüstlük burada sizin için güç veren bir şey mi?

K: Yüzde yüz güç veren bir şey. Mesela şöyle söyleyeyim ben size. Rakiplerimiz meclis üyeleri bizi ilk mesela seçtiğimiz zaman araştırmışlar bizi .. bu arkadaşlar nasıl bir arkadaşlar falan diye herkes işte demiş ki çok iyidir dürüsttür şöyledir yardımseverdir falan diye.. İşte biz seni araştırdık, sizi çok seviyorlar. İşte dürüstlüğünüzden şundan bundan bahsediyorlar.. Yani zaten araştırmışlar biz de o manada sizin hareketlerinizi seviyoruz veya tavırlarınızı biliyoruz hassasiyetlerinizi de biliyoruz diye bunu söylüyorlar.

A: Bu dürüst olmak o zaman size nasıl güç vermiş oluyor o zor sürecinizde?

K: Şöyle bir şey var o dürüst olduğunuzu bildiği için insanlar size yaklaşım tarzları ona göre saygın oluyor. İşte şu adam şöyle yapmış böyle yapmış ona göre arkasından bir sürü konuşuyor ona öyle belki saygın davranmayacaklar rakipleriniz de size karşı saygın davranıyor bu sefer veya onlar da hal hareketlerine dikkat ediyorlar konuşmalarına dikkat ediyorlar. Ona göre bizim

değerlerimizi bildikleri için açık net hareket ettiğimiz için biz oradan o saygınlığı görmek bize güç veriyor.

A: Anladım saygınlık da kazandırıyor sanki size o zaman?

K: Tabii saygınlık kazandırıyor yani. Artı oradaki bizim verdiğimiz o imajla insanlar gelip biraz tartıştığımız zaman sözlü tartıştığımız zaman işte tansiyon yükseldikten sonra gelip dışarda toplantı bittikten sonra gelip.. Bir şey oluyor tekrar bir uzlaşma noktasına gelme oluyor o noktaya getiriyor bizi o saygınlık, o güven.

A: İşleri de mi kolaylaştırıyor?

K: İşleri kolaylaştırıyor (paragraf: 81-88).

4.2.7.2.27 Affedicilik

Derinlemesine görüşmeler neticesinde katılımcılar arasında eşinden boşanan ve bu süreçte kardeşi tarafından dolandırılan Vesile, kardeşini affettiğini ve bunun o zor sürecinde yoğun olumsuz duyguları taşımamasına yardımcı olduğunu şu şekilde dile getirmiştir:

Bir insan bana ne yapmış olursa olsun içimden inşallah yaptığını bulsun hani.. Buna karşılık aynı zamanda karşı taraf da bir zarar görsün o da ödesin dersiniz ya ben onu demiyorum, ödemesin istiyorum. Bana kötülük yapsa bile o kötü olmasın istiyorum. Ben yine o zaman misal o kardeşimle ben şu anda görüşüyorum maddi sıkıntıları var şu anda ben maddi destek vermeye çalışıyorum.. Hemen hemen herkes için insanların birbirini affetmesi gerektiğini düşünen, çok iyi olur keşke öyle olsa.. O olayı şöyle bir tarafı attım yaşanmamış gibidir. Yani affetmek bana göre onu yaşanmamış gibi kabul etmektir. Affettim ama ben bunun yüzünü görmek istemiyorum, affettim ama Allah kahretmesindi, şöyle oldu dediğin zaman affetmek olduğunu düşünmüyorum (paragraf: 112-276).

4.2.7.2.28 Kanaatkarlık

Kanaat etmek zor zamanda kişiyi güçlü kılan bir değer olarak belirlenmiştir. Örneğin pandemi döneminde gerek ekonomik zorluklar gerekse karantina sürecinde zorluklar yaşayan Burak, bu süreçte eşi ile birlikte şehir dışına gezmeye giderek süreci daha kolay atlattıklarını ifade etmiştir. Gezmek ile ilgili “*İmkanımız elverdiği sürece gezebiliyoruz. Gönül ister daha fazla gezmek daha fazla para kazanmak ama bunla da azla da yetinebiliyoruz yani*” (paragraf: 236) diyerek azla yetinebilmenin süreci kolaylaştıran bir değer olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Benzer şekilde Beyza “*Ben ailemden bahsettiğim zaman benim ailem çok farklı bir aile yani erkek kardeş olarak babamın beş erkek kardeş hani her biri de çok farklı bir aile her birinin eşi farklı ülkeden artık Türkiye’den de değil. Hani her biri çok farklı hayat yaşıyor ama aslında*

baktığımız zaman yani hepsi bir arada çalışıyor. Ama herkesin hayatı çok farklı. Ben gidip de hani kendi hayatıma bakıp ya da kuzenlerimin yengelerimin hayatına bakıp ben niye böyle değilim ya da ben şunu yapayım bunu yapayım kafasına girersem her şey o kadar farklı olabilir ki. Ondan dolayı ben kimseye bakmayıp sadece elindekilerle yetinmeye onlarla şükür etmeye çalışıyorum” (paragraf: 227) diyerek şükretmek ve kanaat etmenin bir arada onu güçlü tuttuğunu ifade etmiştir. İşıyerinde zorluklar yaşayan Ali ise “*Elimizdekilerle mutlu olmak derken üç tane çocuğumuz var mesela.. Sağlıklılar mı o büyük bir mutluluk mesela. Dünyalık düşündüğünde evimiz var şu an bir kiraya bakıyorsun.. En azından diyorsun ki ya en azından bir evimiz var kafamızı koyacağımız bir evimiz var buna şükretmek.. Şükür edeceksin elindekinin kıymetini bilmeye çalışacaksın”* (paragraf: 249- 233) diyerek elindekilerini kıymetini bilmek ve yetinerek şükretmenin öneminden bahsetmiştir. Mahmut ise zor zamanda “*İki çocuklarımla ve eşimle mutlu olmaya çalıştım. Çünkü elimde bir kazancım var iki tane nur topu gibi evladımız var sonuçta bunlarla bir şekilde mutlu olacağız”* (paragraf: 107) diyerek var olan ile yetinmeye çalışmanın o süreçte ona iyi geldiği sonucuna ulaşmıştır.

4.2.7.2.29 Kendine yetebilmek

Kişinin kendi kendine yetebilmesi zor zamanda güçlü tutan bir değer olarak değerlendirilmiştir. Örneğin romantik ilişkisini sonlandıran ve bu süreçte zorluk yaşayan Beyza bir taraftan okula gitmeye ve sınavlarına girmeye çalışmaktadır. Zorluğa rağmen devam etmeye çabalaması “*Zor zamanlarımızda yaptığınız bu şey sizin için önemli olan şeylerle ilgili neler söylüyor?”* şeklinde bir soru yöneltildiğinde şu şekilde bir yanıt vermiştir:

Benim için bence geleceğimin çok önemli olduğunu söylüyor. Yani şöyle ileride ben kesinlikle basit bir insan olmak istemiyorum. Basitten kastım kesinlikle yanlış anlamayın basit olmak ya da güçlü olmak sadece çalışmak değildir. Ama atıyorum hiçbir şeyi başarmamış yerinde duran bir insan olmak istemiyorum. Hani bir şeyleri bilen tecrübe eden başaran çalışan bir kadın olmak istiyorum. Ya da bir çocuğum olduğunda annesi ile gurur duysun istiyorum. Hani ben bunları hayatımda çok fazla değer verdiğim için o süreçte de ilk aklıma gelen bu oluyordu.. Bekarken de bence insan kendi ayakları üzerinde durup çalışmalı.. Hani böyle bir insana ben ne kadar güvenirsem güveneyim bir gün gelip de evlendiğim zaman bana hani sonradan ne olacağını bilemem ve çok değer verdiğim bir varlığa bir çocuğum olduğu zaman ben ona onun başkasının hani insiyatifine bırakmak istemiyorum. Yani bilemiyorum karşımdaki kişi nasıl olur bundan dolayı kendi ayaklarımın üzerinde durup her zaman başkasına bağlı değil de kendime bağlı olmak istiyorum (paragraf: 97-101).

İşyerinde zorluklar yaşayan Rabia yeniden kendisi için kendini toparlaması gerektiğini “Kendim için bir şey yapacağsam.. Beni benden başka hiç kimse benden daha çok düşünemez.. Yine ben ayağa kalkmak zorundayım ve kendim için kendi hayatımı idame ettirebilmek için bu standardı yakalayabilmek için. Yine ben diyorum ben yapabilirim. Ben zaten yapabilirim kimseye ihtiyacım yok yani. Ben yapabilirim ha eksik ya da fazla.. Kimseye minnet etmemek için minneti sevmiyorum” (paragraf: 142-148) ifadeleriyle desteklemiştir. Kendi kendine yetebilmesi bu kişiyi zor zamanda güçlü kılmaktadır. Aşağıda bu diyaloga yer verilmiştir:

K: İşe giderek dediğim gibi ben mutlu oluyorum.. Para kazanıyorum ben orada günlük yaşantıma idame ettirebilmek için para kazanıyorum. Hani kimseye yani ben bekarken de hayatım boyunca annemden babamdan hiç para istemedim. Hani tabii çocukken bütün ihtiyaçlarımı elbette ki onlar karşılıyorlardı ama hiçbir zaman şunu da bana alalım ya da arkadaşlarımla kahve içmeye gideceğim demedim..

A: Kendi işinizin olması size şu anlamda mı iyi geliyor? Hani minnet etmeyi sevmiyorum demiştiniz..

K: Minnet etmemek o beni güçlü kılıyor.

A: Başkalarına minnet etmemek sizin nasıl bir insan olduğunuzu söylüyor peki?

K: Güçlü olduğumu düşünüyorum. Ben kendi kendime yetebileceğimi düşünüyorum. Tek başıma asla yaşayamam hayatım boyunca hiçbir zaman tek başıma yaşayamam. Ama bu gücün elimde olduğunu bilmek beni mutlu ediyor (paragraf: 222-226).

4.2.7.2.30 İhsanda bulunuculuk

Derinlemesine görüşmeler neticesinde katılımcıların işini güzel yapması güç veren değerler arasında değerlendirilmiştir. Ailevi problemler yaşayan Mahmut, işini güzel yaptığında kendini güçlü hissettiğini ve dayanıklı kalabildiğini şu ifadeleriyle desteklemiştir:

K: Ben de memurum ama hani şöyle düşünüyorum. Kurum avukatıyım ama ben işimin iyi çıkmasını istiyorum.. Yani yazıyorum mesela bu beni mutlu ediyor. Niye mutlu ediyor işimi temiz yaptığımı düşündürüyor. Sonuçta o insan da yapıyor işini aynı maaş alıyoruz değişen bir şey yok ama ben bundan mutlu oluyorum. İşimi iyi yaptığım zaman kafamı koyduğum zaman yastığa ya ben elimden gelenin fazlasını yaptım zaten. Yani dolayısıyla bunun devlet memuruyla bir alakası değil de zihniyetle alakalı.

A: İşini güzel yapmak.. Onun verdiği rahatlık o da bir güç veriyor aslında?

K: Çok. Kalbe huzur veriyor yani benim kalbim huzurlu olduktan sonra ondan sonra gerisi ben dayanıklı olurum (paragraf: 123-125).

Benzer şekilde çalıştığı ortamda işi gereği zorluklar yaşayan Mehmet işini güzel yapmaya çalıştığında kendini güçlü hissetmektedir. Aşağıda bu ifadeye yer verilmiştir:

O yaptığımız işte kendinizi iyi geliştirmemiz lazım. Bir defa ayinesi iştir kişinin lafa bakılmaz. Yani yine o söylediğime geliyor en başa geliyor eğer ben işimi düzgün yapamıyorsam hizmet verdiğim insanlara hizmetimi iyi veremiyorsam istediğim kadar dürüstüm diye dolaşayım ortada istediğim kadar namaz kılıyorum ben şöyle iyi insanım böyle dindarım diye ortada dolaşayım ama.. Bazı şeyler o orada başka konulara doğru gidiyor. Yani kendimizi geliştirmemiz lazım onu demek istiyorum yani herkes kendi yaptığı işte kendisini geliştirmesi lazım (paragraf: 172).

4.2.7.2.31 Yardımseverlik

İnsanlara iyilik yapmak, yardımcı olmak kişinin hem iyi insan olmasını desteklemesi hem de bir başkasını mutlu etmenin getirdiği mutluluk açısından değerlendirildiğinde zor zamanda güçlü tutan bir değer olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Örneğin Mehmet “*Yardım eden yardım bulur. Çünkü öyle kula yardım ettiğiniz zaman Allah da size yardım eder yani*” (paragraf: 118) diyerek yardımseverliği manevi inançlar ile desteklediği görülmüştür. Mahmut ise “*Hayırseverlik senin faydana.. Hani merhamet ve şey üzerine kurulu vicdan üzerine hakkaniyet üzerine kurulu. Dolayısıyla yardım üzerine kurulu*” (paragraf: 139) diyerek yardımseverliğin kendisi için kıymetli olan diğer değerleri desteklediğini ifade ettiği görülmüştür.

Zor zamanda bir başkasını mutlu ederek iyi kalabilen Filiz ise “*Hani güçlü hissettiren ben mesela şey yapınca çok mutlu oluyorum. Böyle insanlara bir yardımım dokununca. Mesela bir iş ne diyeyim bir işi var mesela veya çok ihtiyaç sahibi bir ara onunla da ilgilendim mesela ihtiyaç sahibi insanları bulup yani medrese çevresinde duyduğumda maddi olarak manevi olarak eşya olsun bir ihtiyacı olsun veya hani bir yemek yapmak yani o da beni mutlu ediyor.. Öyle ihtiyaç sahiplerini bulup hani bir şeyler alıp götürmek iyi geliyor bana onlar. Onlar da baya bir güç veriyor* (paragraf: 260).. *İhtiyaç sahibi çocuklara özellikle yetim çocukları bulup yani benim durumum Allaha şükür daha önce de söylemiştim yani kimseye muhtaç değilim. Allaha bin şükür hani öyle olduğu için böyle yetim çocuklara da destek olduğumda da mutlu oluyorum yani. Şimdi burada da buluyorum.. Onlar da bana iyi geliyor. O çocuklara hani bir şey yapıyorum bir şey veriyorum bir şey alıyorum*” (paragraf: 343) diyerek zor zamanda güçlü kalabildiğini ifade etmiştir.

İşyerinde insanlara güler yüzlü davranmaya çalışan ve bunun zor zamanda kendisinin güçlü tutan bir davranış olduğunu ifade eden Ahsen bu davranışın ardında iyilik yapmak değeri olduğunu ifade etmiştir. Bu ifadeye aşağıda yer verilmiştir:

İnsanlara iyilik yapmayı seviyorum ha bu karşılıksız. Hastaneye geliyorsunuz yani orada size asık suratlı biri karşılarsa veya güler yüzlü biri karşılarsa yani o insanın belki bir daha hiç görmeyeceksiniz bir daha o hastaneye gitmeyeceksiniz işiniz düşmeyecek şifa bulacaksınız bir daha işiniz olmayacak. Ama bu karşılıklı etkileşim güzel şeyler. Ben anılmayı ben seviyorum işte dokunmak dediğim o belki. Bir daha hiç görmeyeceğim hiçbir çıkarım yok bir menfaetim yok ama bana iyi geliyor. Çünkü pozitif enerji gerçekten çok güzel bir şey.. Tabii iyi geldi hatta ben onun geri dönüşlerini de aldım biliyor musunuz? Ya insanlar çünkü kendimi zorluyordum daha pozitif olacaksın daha pozitif olacaksın daha pozitif olacaksın. Ben kendimi zorladım ve insanlara gülümsediğim zaman karşınızdaki insanlar da gülümsüyor ve küçük küçük hediyeler. Ne bileyim yani aslında orada işi olmadığı halde benim bulunduğum katta işi olmadığı halde bir merhaba demek için uğrayan insanlar, bunlar geri dönüşleri çok güzel. Tabii sadece o iki buçuk aylık süreç için söylemiyorum. Ben hayatım boyunca hep böyle çalıştım ama o zorluk sürecimde de geri dönüşler beni ekstra motive etti (paragraf: 377-381).

4.2.7.2.32 Saygınlık

İnsanlar tarafından saygınlık görmek kişiyi zor zamanda güçlü tutmaktadır. Örneğin, Eymen'e "Peki sahip olmasaydım birçok şeyi atlatmakta çok zorlanırdım dediğin özelliklerin neler?" (paragraf: 393) şeklinde bir soru yöneltildiğinde "Saygı duyulan bir insan olmak.. İnsanlar bana saygı duyarlar çevremdeki insanlar.." (paragraf: 394) diyerek saygı duyulan bir insan olmanın onu güçlü tuttuğundan bahsetmiştir. Ayrıca Mehmet, "Şöyle bir şey var.. Dürüst olduğumuzu bildiği için insanlar size yaklaşım tarzları ona göre saygınlık oluyor. Rakipleriniz de size karşı saygınlık davranıyor bu sefer veya onlar da hal hareketlerine dikkat ediyorlar, konuşmalarına dikkat ediyorlar. Ona göre bizim değerlerimizi bildikleri için açık net hareket ettiğimiz için biz oradan o saygınlığı görmek bize güç veriyor" (paragraf: 84) ifadesinde dürüst olmanın kişiye saygınlık kazandırdığı ve bu saygınlığın ona güç verdiği tespit edilmiştir. Benzer şekilde Ali de dürüstlüğün kişiye saygınlık kazandırdığı ve bu saygınlığın güç verdiğini "Ya geçen seferde söyledim o Bosch'un sözünü: İnsanlara İtibarımı kaybetmektense para kaybetmeyi tercih ederim. Para geri gelir ama itibar geri gelmez diyor yani bu da karakterle alakalı bir şey" (paragraf: 179) ifadesinde belirtmiştir.

4.2.7.2.33 Üretkenlik

Zor zamanda bir şeyler üretme çabası içerisinde olmak kişiyi güçlü tutan değerlerden bir tanesidir. Katılımcılardan bazıları gerek yazı yazarak gerekse dikmiş dikerek bu davranışların ardındaki değeri besleyen davranışlar sergilediklerinde güçlü kalabilmektedir. Örneğin çalıştığı

yerde mobbinge maruz kalan Barış bu zor süreçte yazı yazarak bir yandan da üretmek güçlü kalmaya çalışmıştır. Zor zamanda her ne kadar yazı yazmakta güçlük çekse de “*Şöyle söyleyeyim o dönem 2-3 defa yazı yazdım o 2-3 yazıyı yazarken ciddi manada çok zorlandım. Fakat yazdıktan sonra çok mutlu etti beni hani onları yazmak bir noktada tutundum*” (paragraf: 190) diyerek yazı yazmanın onu güçlü tuttuğundan bahsettiği görülmüştür. Bu kişi için yazı yazmak insanlara faydalı olmak değerine işaret etse de aynı zamanda üretmek değerini de besleyen bir davranış olarak değerlendirilmiştir. Aşağıda bu ifadeye yer verilmiştir:

K: Yusuf Kaplan benim için yani ciddi manada Yusuf hoca koşturuyor ediyor çok bir yoğunluğu var sıkıntı da çekiyor. Kendisi aynı zamanda ama buna rağmen üretmeye devam ediyor. Buna rağmen herkesle birebir ilgilenmeye devam ediyor o kadar yoğunluğu arasında. Mesela benimle birebir ilgilenmişti. İnsanlara değer veriyor efendime söyleyeyim bu gibi özellikleriyle. Aynı zamanda Yusuf hocanın araştırmacı kimliği beni çok etkiliyor zaten (paragraf: 310).

A: Hani onun sıkıntısına rağmen koşturması insanlara yardımcı olması evet sizi etkiliyor.. Üretmeye devam etmesi sizi etkiliyor ya acaba sizin için de üretmek önemli mi?

K: Çok önemli

A: Mesela siz de yazı yazıyorsunuz hani yazı yazmak evet topluma faydalı olmak için..

K: Çok önemli

A: O zaman üretmek de sizin için önemli bir değer?

K: Üretmek çok önemli tabii ki. Üretmek eşittir yaşamak demektir. İnsan öldüğü zaman ölmez derler ya hani aslında unutulduğu zaman ölür. Gerçekten buna inanan bir insanım. Üretmek yaşamak demektir yaşamak için üretmek gerekir. Ürettiğimiz ölçüde yaşarız (paragraf: 405-410).

Eşi vefat eden ve çocuklarıyla yaşayan Filiz, stresli zamanlarında dikiş diktiğini ve bunun ona iyi geldiğini ifade etmiştir. Dikiş dikmenin ardındaki değer ise üretmek olduğu tespit edilmiştir. Aşağıda bu ifadeye yer verilmiştir:

Dikişi bir müddet yapamadım. Rölyefe bu sene gideceğim inşallah okullar açılınca. Dikişi bir müddet yapamadım çünkü çok daraldım o ara dikiş ince iş olunca yapamadım. Sonra.. Geçen bir iki senedir tekrar başladım. Baktım ki tekrar hani şey yani üretmek güzel oluyor, kendi diktiğini ettiğini çocuğuna giydirmek yapmak. Yapıyorum ara ara çok kumaşım var mesela çok kumaş alıyorum (paragraf: 144).. Sıkıntı anında yapmaya başlıyorum kendimi dikiş dikerken buluyorum. İyi geliyor bence yıllardır bu böyle ne zaman daralsam bunalsam evde keserken dikerken buluyorum nasıl oluyor bilmiyor ama (paragraf: 144-146).

4.2.7.2.34 Kendini geliştirmek

Zor zamanda bazı katılımcıların kendini geliştirecek faaliyetler yaptığı ve bu sayede güçlü kalabildiği görülmüştür. Örneğın, işyerinde mobbinge maruz kalan Barış “*Yani benim o dönem.. En büyük yaptığım iş dosya okumaktı kendimi geliştirmektı. En azından ben öyle görüyordum.. Ama o dosyaları okurken kendimi geliştirirken ciddi manada haz alıyordum. şu an onun nimetlerinden mesela faydalaniyorum hani görüyorum etkilerini..*” (paragraf: 254) diyerek her ne kadar zor bir süreçten geçiyor da olsa kendini geliştirmeye yönelik eylemleri ona iyi gelmiştir. Pandemi döneminde zorlanan Burak ise, “*Gündelik hayat olsun, iş hayatı olsun. Yeni bir bilgiyi bilmediğim bir şey öğrenmek beni motive ediyor. Daha çok böyle kendimi iyi hissetmemi sağlıyor*” (paragraf: 331) diyerek öğrenmenin ve kendine bir şeyler katmanın kendisine güç verdiğinden bahsetmiştir. Bununla birlikte, kendini geliştirmenin insan olmanın en önemli özellikleri arasında yer aldığını ifade eden katılımcılar olmuştur.

İnsan ancak kendisini geliştirebildikçe insan olabilir, insan kalabilir diye düşünüyorum.. İnsanlığa faydalı olmak istiyorum. İnsanlığa faydalı olmak için de sürekli kendimi geliştirmem gerekiyor. Bu bir zorunluluk değıl benim için aksine bir yaşam biçimi denilebilir. Yani ben bundan esasen zevk alıyorum. Bir programda duymuştum bu sözü tam olarak aslında benim düşünce yapımı da gerçekleştirdi.. Her şehvetin diyor bir şekilde bir karşılığı var bir şekilde dizginleyebilirsin diyor. Ama bilim şehveti olarak adlandırıyor o bunun diyor hiçbir şekilde tatmini yok diyor sürekli diyor öğrenmek ister sürekli geliştirmek ister diyor bu noktada aslında benim kendimi geliştirmem de böyle bir şey denilebilir yani (Barış paragraf: 274).

Kendimi geliştirmek yani çünkü o zaman benim için o zaman ölmüş oluyo mesela bir daha ben o zamana gidemeyeceğim ama o zamanda ne yaparsam benim için kar olmuş oluyor şimdi mesela diyorum ki bir sürü kitap okudum diyorum mesela kendime bir şey katmışım ama ben kitap okumak yerine sürekli bir şeyler izleseydım yani bomboş geçen birkaç yıl olacaktı o zaman hani onları yapmadım mı onları da yaptım ama elimden geldiğı kadar da diğeri yaptım.. İnsanın amacı yani insanın amacı ot gelip ot gitmek değıl yani sürekli yeni bir şeyler öğrenirsin ne biliyim hani yani insan onun için yaşar zaten yeni bir şeyler öğrenmek için yaşar ne biliyim daha dolu dolu olmak için (Meryem, paragraf: 454-456).

Tüm bunlarla birlikte katılımcıların zor zamanda başvurduğı stratejilerin imkan ve hayat şartları anlamında farklılaştığı tespit edilmiştir. İmkan ve hayat şartları bu stratejileri etkilemektedir. Örneğın, zor zamanda denize bakarak huzur bulan ve denizi olmayan bir şehirde bir müddet yaşamak durumunda kalan bir katılımcı, zor zamanında imkanı olmadığı için deniz kenarına gidemediğini ve deniz olsaydı bu zor süreci daha iyi atlabileceğini şu şekilde ifade etmiştir:

Antep'teydim. Sahilde, maalesef hiç öyle bir imkanım olmadı.. Yani Antep'te bir sahil olsaydı belki ben çok daha rahat atlatabilirdim o süreci (Barış, paragraf: 244).

Benzer şekilde bir diğer katılımcı da sahip olduğu imkanların yeni baş etme yolları keşfetmesine ve süreci daha iyi atlatmasına yardımcı olduğunu ifade etmiştir. Zor sürecinde yeni bir eve taşındıklarını ve bu evin doğa ile iç içe olması doğada huzur bulduğunu fark etmesine ve süreci daha rahat atlatmasına yardımcı olduğunu şu şekilde ifade etmiştir:

Atıyorum bu süreci işte sitedeki evde geçiriyor olsaydık falan muhtemelen.. Bir şeylere daha çok sinirleniyor olurum.. Onun dışında böyle yapamadığım şeyler daha çok stres verirdi. Ya böyle motivasyonum falan daha düşük olur (Şule, paragraf: 100).. Mesela sitedeki evde otururken bunun benim için bu kadar ihtiyaç olduğunun farkında değildim.. Bu evde oturmaya başladıktan sonra en çok onu fark ettim.. İşte gün içinde canım sıkıldığında bir hava alayım dediğimde hemen çıkabiliyorum. Yani bu ev en çok bir de böyle karşımız full orman. Böyle pencereyi açıp böyle izleyebiliyorum yani.. Öyle anlarda yeşile bakmak oluyor o doğa sevgisi bence işte bu evde oturmaya başladıktan sonra en çok canlandı. Yani benim buna ihtiyacım var (paragraf: 134).

İmkanların kullanılan stratejileri etkilediği gibi hayat şartları da bu hususta önemli rol oynamaktadır. Yaşanılan zorlukta çevresel değişikliklerin olması da kişinin zorluğu aşmasında yardımcı olmaktadır. Katılımcılardan iş yerinde sorun yaşadığı insanların işten ayrılması, staj yaptığı yerde mobbinge uğrayan bir katılımcının stajının bitmesi ve bu kurumdan ayrılması toparlamalarına yardımcı olmuş. Yani hayatın akışındaki şartların değişmesi, kişilerin zorlukları aşmasına vesile olmuştur. Örneğin “*O olumsuz olan ortamlardaki çalıştığım insanların hepsi ayrıldı.. Çevrem değişti, herkes gitti. Onun vermiş olduğu bir rahatlık var*” (Dilara, paragraf: 81-83) diyerek zor zamanda yaşamın akışındaki değişimlerin kişiye iyi geldiği dile getirilmiştir. Bu zor süreçte kişiye iyi gelen şeyler konuşulduğunda Barış'ın “*Belediyeden de ayrılmıştım o dönem*” (paragraf: 216) şeklindeki ifadesi de çevresel değişimlerin zorlukları atlatmaya bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bazen de çevresel koşulların yaşanılan zorluğun şiddetini düşürerek kişiye güç verdiği görülmüştür. Zor zamanı pandemiye denk gelen ve zorluk yaşadığı dönemdeki yaşam şartlarının kişilerin sürecini kolaylaştırdığını ifade eden katılımcılar olmuştur. Yani zorluğu yaşarken var olan çevresel olaylar da kişinin yaşadığı zorluktan etkilenme düzeyini düşürebilmektedir. Aşağıda bu ifadeler yer verilmiştir.

O sırada covid girdi. Ben çünkü artık ne okula gelmek istiyorum, ne insan görmek istiyorum, ne öğrencilerle muhatap olmak istiyorum. Yani ne ders vermek istiyorum, hiçbir şey yapmak istemiyorum.. İşkence gibiydi.. Hani ne kadar dayanamayacağımı düşünüyordum sonra covid girdi.. Covid girince şeye çok sevindim. Hani kendi isteğim dışında dışarı çıkmayacağım ya hani o öyle

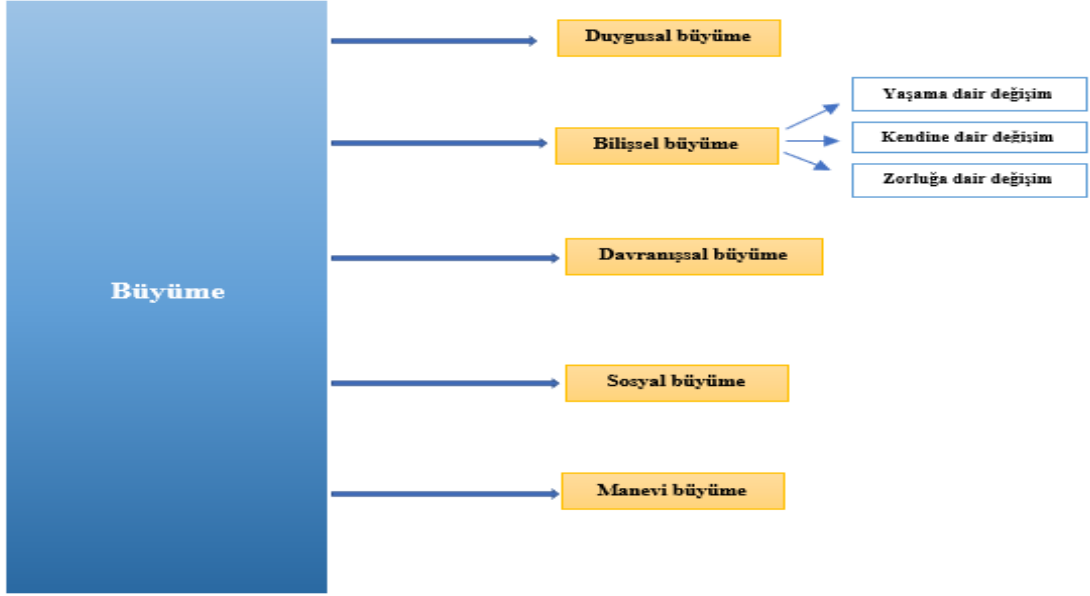
bir şey oldu. Ya ona o kadar çok sevinmişim ki herhalde o böyle bir motivasyon kaynağı oldu benim için (Sümeyra, paragraf: 172-182).

Mesela en çok yaptığım şeylerden biri hem pandemi ile birlikte olmasının da etkisi tabi ki gün içerisinde öğle saatlerinde dışarıya çıkıp gölge bir ağacın altında oturup bir şeyler yapmak mesela bu beni rahatlatan bir şeydi. Bu sürece işe giderken, düzenli işe giderken yaşasaydım muhtemelen çok daha fazla etkilenecektim. Çünkü yapılacak işlerle iyice birbiri içine gireceklerdi. O beni iyice zorlayacaktı o yüzden oraya şey de diyebiliriz yani müsait vaktimin olması da bir destek (Şule, paragraf: 80).

4.2.8. Tema 8: Büyüme

Araştırmanın dördüncü amacı zor zamanda güç veren değer ve kaynakların hangi sonuçları ortaya koyduğunu belirlemek olmuştur. Bu minvalde araştırmaya katılan bireylere *“Bu görüşme size kendinizle ve değerlerinizle ilgili neler hatırlattı?”*, *“Bunu hatırlamak sizce neden önemli olabilir? Ne faydası olabilir? (Zor zamanlarda ne işe yarayabilir?)”* ve *“Bu yaşantı sizi değiştirdi mi? Değiştirdiyse nasıl değiştirdi?”* tarzında açık uçlu sorular yöneltilmiştir. Bu sorulara verilen yanıtlar doğrultusunda ortaya çıkan sonuçlar büyüme teması altında toplanmış olup “duygusal büyüme”, “bilişsel büyüme: kendine dair değişim, zorluğa dair değişim, yaşama dair değişim”, “davranışsal büyüme”, “sosyal büyüme” ve “manevi büyüme” olmak üzere beş kategoriye ayrılmıştır. Elde edilen şema Şekil 12’de gösterilmiştir.

Katılımcıların geçirdiği zor zamanları büyüme olarak ifade ettiği görülmüştür. Örneğin Dilara *“Sadece şunu söyleyeyim, büyüdüm diyelim büyüdüm (paragraf: 107).. Yani emekledim, ayaklarımın üzerine çıktım, yürümeye başladım yani öyle söyleyeyim”* (paragraf: 336) diyerek büyüme gerçekleştiğini dile getirmiştir.



Şekil 12. Tema 8: Büyüme

4.2.8.1 Duygusal büyüme

Derinlemesine görüşmeler neticesinde zor zamanın ardından katılımcılarda duygusal boyutta bir büyüme gerçekleştiği tespit edilmiştir. Duygusal boyuttaki bu büyüme duyguları düzenleyebilmeye, bireylerin güçlenmesine, sürece uyum sağlayabilmesine ve güçlü kalmasına yardımcı olmaktadır.

Zor zamanın ardından duyguların kabulü ve duyguları gözlemleyebilme becerisi ile birlikte katılımcılardan bazıları duygularını düzenleyebilme becerisini edindiklerini şu ifadelerle belirtmiştir:

Utanç duygusu, utanmam gereken bir durum yaşandı ve sonrasında o davranış tekrardan yapılacağına ya da o söz tekrardan söyleneceği zaman bir fren yapabiliyorum ve fren yapabildiğim için mutlu oluyorum. Ya da çok mutsuz hissediyorum iyi hissetmiyorum. Yataktan çıkacak durumda değilim ama sonrasında o mutluluğu hissettiğimde hani o mutluluğun ne kadar kıymetli olduğunu anlıyorum. Mutluluk kıymetli bir şey ve onu saklamam lazım onu yaşamam lazım (Eymen, paragraf: 515).. Olumsuz duygular konusunda örneğin çok öfkeliyim ya da çok utanç duyduğum bir duyguyla temas ediyorum ve sonrasında o öfkeyi tekrardan sağlıklı bir şekilde yaşamamak için zarar vermemek için fren yapabilmek.. Regüle edebilmek (Eymen, paragraf: 517-519).

Zor zamanın ardından katılımcılardan bir tanesi duygulara olan bakış açısının farklılaştığını duyguları kabul edebildiğini, duygulara dışarıdan bakabildiğini ve gözlemleyebildiğini ifade etmiştir. Aşağıda bu diyaloga yer verilmiştir:

K: Yani aslında yine o duygular yaşadığım olayı daha zor kılan şeyler bence yine hani çok bir değişme yok. Sadece o duyguları hissettiğin zaman tamamen o duygunun içinde kaybolmak yerine bir adım geri atıp adım atıp bakabilirsin.. Yoksa o duygu değişmedi o duygu yine aynı şeyleri hissettiriyor yine mesela o güvensizlik duygusu orayı daha zorlaştırıyor ya da ne bileyim işte söylediğim her şey için yine her şey aynı hissettirdiği şeyler yine aynı. Ama böyle arkaya yaslanıp bakabildiğin zaman o kadar da zor bir şey olmadığını görebiliyorsun değişen duygu değil benim durduğum pozisyon.

A: Duygulara olan bakış açın birazcık daha uzaktan bakmayı mı sağlamak çok fazla içine girmeden?

K: Evet mesela ben merkezdeyim duygular çevremde değil artık. Duygular bir çember ben çemberin dışındayım.

..

A: Buna bir isim vermeni istesem ne dersin bu yaptığın şeye? Dışardan bakıp hani dedin ya eskiden ben merkezdeyim etrafım duygularla çevriliydi, şimdi merkezden çıktım dışardayım bir adım?

K: Şey gibi mesela şimdi gözlemciyim gibi mesela. Onda dizideki bir aktörsem şimdi o diziyi seyreden biriyim gibi. Dizide oynayan oyuncu değil de senaristi ya da izleyicisi gibi.

A: Buna duyguları gözlemleyebilmek diyebilir miyiz o zaman?

K: Evet gözlemci dedim ya en başında da gözlemci gibiyim (paragraf: 378-388).

Duyguları gözlemleyebilme ile birlikte bazı katılımcılar özellikle olumsuz duygulara yer açabildiğini ve yaşanması normal olarak kabul edebildiklerini ifade etmişlerdir. Örneğin Meryem, *“Hani dünyalık şeylere atıyorum işte mesela o anda üzülmişim ya da o anda işte bir yeri çok özlemişim o anda yalnız hissetmişim mesela güvensiz hissetmişim.. Yani tamam bu şey demek değil onları hiçbir zaman hissetmeyeceğim hissetmemem lazım demek değil. Sen onları yine hisset ama içinde sadece onlar olmasın. Onlar içinde bir köşede durabilir mesela hissedebilirsin ufak ufak.. Kendinle olmaktan kastım o bir şeyi hissederken onun içinde boğulma.. Duygular içinde boğulmama, duyguları hissetmeye izin verme ama içinde kaybolmama”* (paragraf: 518-568); Eymen ise, *“Hissedilmesi gereken duygularmış, yaşanması gereken duygularmış”* (paragraf: 96) diyerek olumsuz duyguları kabul etmeyi öğrendiklerini dile getirmişlerdir. Yaşamında birçok değişiklikler yaşayan ve bu süreçte psikolojik zorluklar yaşayan Dilara zor zamanda yaşamış olduğu olumsuz duygulara dair bakış açısını şu şekilde ifade etmiştir:

Olması gerekiyormuş böyle bir durum olması gerekiyormuş ve oldu diye düşünüyorum. Önemli olan.. Üzüntülü olumsuz duygulardan daha o duyguları iyi ki yaşamışım. Yaşamasan o duyguları bilmezsin demek ki yaşamam gerekiyormuş.. Mesela bir dönem şey bakıyordum.. Bir dönem öyle duygular

yaşadığım için kendime acıyor ve üzülüyordum. Diyordum ben nasıl böyle şeyler yaşıyorum falan diye ama öyle bakmıyorum onlar yaşanması gerekiyormuş yaşamışım önüme bakmam gerekiyor.. Yani şimdi onlar o zamanda yaşanması gereken duygular yani onlar o zamanda yaşanması gereken duygulardı (paragraf: 264-266).

Katılımcılardan bazıları zor zaman süreci ile birlikte güçlendiğini dile getirmiştir. Bu süreç sonrasında daha güçlü ve dirayetli olduklarını ifade ettikleri görülmüştür. Örneğin Barış yaşadığı zorlukların ardından daha da güçlendiğini şu ifadeleriyle desteklemiştir:

Kesinlikle daha güçlü hissedebiliyorum. Zaten şu anda aslında ufaktan da olsa belki de bana ufak geliyor bir zorluk döneminden yine geçiyorum ama şu an daha dirayetli ve daha güçlüyüm elhamdülillah (paragraf: 378).. Güç kattı bana yani ben şöyle söyleyeyim dün yaşadığım olaydan sonra mesela normalde ciddi manada depresif bir hale girerdim yıkılırdım böyle olmadı. Yine aynı şekilde bir takım ailevi sorunlar vs. olduğunda daha önce de bahsetmişim hemen ölümü bir çare olarak düşünürdüm. Fakat bu olmadı mesela yaşadığım sıkıntılarla Gaziantep hayatından sonra biraz daha törpüledi o şeyler ve ben biraz daha güçlendiğimi hissettim (paragraf: 434).

Eymen ise zor zamanlara olan bakış açısı bir şeyler öğrenmek olduğu için zorlukları güçlenme yolu olarak görmektedir. Bu ifadeler aşağıda yer verilmiştir:

Tekrar aynı sorun yaşandığında ben ne yapabilirim. Tamam bu sorun yaşandı ama tekrar bu sorun yaşansa acaba aynı şeyi yapar mıyım. Bir iki adım daha ileri götürebilir mi beni o sorun. Sorunlar benim için güçlenmenin de bir kaynağı aslında (paragraf: 493).

Filiz ise zor zamanların ardından daha güçlendiğini “*Yani ben çocukluğumdan beri hep mücadeleci.. Hep böyle babam da rahatsızdı annem çalışırdı. Ben büyük çocuktum bir mücadele içindeydim zaten hani. Hani hep bir zorluklarla büyüdük biz. E şimdi o zorluklar devam edince de herhalde birazcık daha mücadele gücü artıyor insanın.. Biraz daha dayanma gücün artıyor, mücadelen de artıyor ona göre*” (paragraf: 329) ifadelerinde belirtmiştir. Benzer şekilde Ahsen “*Bu kadar çok acı çekmeseydim bu kadar güçlü olamazdım*” (paragraf: 433); Dilara “*Yaşadığım olaylardan.. Güçlendim*” (paragraf: 336) diyerek acının güçlendirdiğini ifade etmeleri dikkat çekicidir.

Zor zamanda katılımcıların değer ve kaynakları o sürece uyum sağlamalarını kolaylaştırmaktadır. Örneğin Mahmut “*Bir kere şöyle bir şey var ayakta durmamı sağlar*” (paragraf: 190); Burak ise “*Zorluğu atlatmayı kolaylaştırır*” (paragraf: 304); Mahmut “*O yüzden tevekkül de mesela ne olur bu böyle bir sözcük değildir de bu bir olay.. Ben hemen toparladım ama doğru söylüyor dedim dedem ya ben kimim ki dedim ya ben kimim ki hakikaten*” (paragraf: 159) diyerek

sahip oldukları değer ve kaynakların sürece uyum sağlamayı ve kolay atlatmayı sağladığını dile getirdikleri görülmüştür. Benzer şekilde gurbette yaşamak durumunda kalan ve bu süreçte zor zamanlar yaşayan Meryem “*Ha mesela bir söz vardı vazgeçmeyi öğrendikçe büyüyor insan diye. Aslında böyle bir şeyi tutturmadan önüne ne geliyorsa onu yaşayarak aslında isteklerinden de vazgeçerek yaşadığın şeye adapte olabiliyorsun. Böyle yaptıkça da büyüyorsun.. Selim vardı mesela Selim’in dışında başka biri olsa bu kadar iyi olmayabilirdi adaptasyon için*” (paragraf: 227-291) diyerek hem eşinin desteği hem de teslimiyetinin o zor sürece uyum sağlamayı kolaylaştırdığını dile getirmiştir.

Şule ise zor zamanda yürüyüş yapmanın, doğayla iç içe olmanın ve diğer değer ve kaynaklarının stresle baş etmesini kolaylaştırdığını şu ifadeleriyle desteklemiştir:

A: Daha çok bulunduğunuz ortamda yapabildiğiniz kadarıyla o zaman yürüyüş yapmak, doğayla iç içe olmak, kedilerinizle vakit geçirmek, arkadaşlarınızla samimi arkadaşlarınızla konuşmak size orada iyi gelen. Bir de olayı birazcık daha tecrübe olarak ders olarak görmemiz aslında size güç veren şeylerden. Peki bunları hayatınızdan çıkarsak mesela.. Dediniz ki bir sevgi muhabbet var aramızda sevgi muhabbeti, doğaya olan sevginizi, yürüyüş yapmayı size güç veren bu değerlerinizi ve kaynaklarınızı çıkarsak hayatınızdan, nasıl bir hayatınız olur?

..
A: Peki bunlar o zaman yaşamınıza nasıl bir katkı sağlamış oluyor?

K: Bunlar yaşamımda zaten her zaman.. Düşündüğümde şeyler hani iyi ki varlar dediğim. Aslında beni ruhen çok rahatlatan, sakinleştiren, böyle motive de eden katkılar yani. Özellikle böyle hani o stresle baş etmemde falan ciddi etkileri var kesinlikle ve hakikaten rahatlatan şeyler yani (paragraf: 99-104).

Mehmet ise “*Ya o zorlukları daha kolay aşmama sebep olur vesile olur diyelim yani. Şimdi bir zorlukla karşılaştığımız zaman.. Bir yerden bir güç alacağınızı o rahatlığı sağlayacağınızı zaten de bir zorlukla karşılaşmanız gerektiğini de bilerek o zorlukla karşılaştığımız zaman o manevi güç işte arkadaşlarımızdan çevremizden alacağımız güç her zaman o kolaylığı o zorluğu kolay atlatmamızı sağlar yani*” (paragraf: 202) diyerek sahip olduğu değer ve kaynakların zor zamanı aşmayı kolaylaştıracağını ifade etmiştir.

Zor zamanda değer ve kaynaklar katılımcıların güçlü kalmasına yardımcı olmaktadır. Örneğin Eymen “*Çok işe yarar güçlü tutar insanı güçlü tutar*” (paragraf: 424) diyerek güçlü kalmaya yardımcı olduğunu dile getirmiştir. Benzer şekilde Mahmut “*Bunları hatırlamak insana güç veriyor. İlerde dediğiniz gibi bir şey başıma geldiği zaman ya bunları tozu raflardan indirmek zor olur şimdi hatırladı beyin ya bu var bunu kullanalım*” (paragraf: 194) diyerek zor zamanda bu değer ve kaynakların kişiye güç verdiğini ifade etmiştir. Sümeyra da “*Yani bir şekilde bunlara sabretmeyi zaten anahtar kelimeler kendi içinde hani dediğim gibi şükür, sabır, imtihan, geçicilik*

bunların kombinasyonu gerçekten o durumda insana güç veriyor bence.. Güçlü kalmamızı sağlıyor” (paragraf: 220-222) diyerek zor zamanda bu değer ve kaynakların güçlü kalmayı sağladığına işaret etmiştir. Diğer katılımcıların ifadelerine aşağıda yer verilmiştir:

Her zorlukta hemen yıkılan bir insan olurum yani. O şeyleri hayatımdan çektiğiniz zaman çok zayıf biri olacağımı düşünüyorum çünkü beni hayatta dik tutan şeyler bence bunlar diye düşünüyorum (Beyza, paragraf: 139).

En çok tevekkül benim için.. Dürüstlük, adalet bunlar olmasaydı olmazdı. Soyut gibi kalıyor ama bence çok önemli kavramlar çünkü dediğim gibi insani değerler bunlar, önemli. Aile çok önemli çünkü insana dayanma gücü veriyor (Mahmut, paragraf: 175).

İşte yani olası dertlere karşı insanın şey oluyor hani benim böyle dayanak noktam. Dediğim gibi ailemle, dediğim bu değerler, inancım bunları hatırlamak o nedenle önemli (Sümeyra, paragraf: 218).

4.2.8.2 Bilişsel büyüme

Derinlemesine görüşmeler neticesinde zor zamanın ardından katılımcıların kendilerine, zorluğa ve yaşama dair bakış açılarında büyüme gerçekleştiği tespit edilmiştir.

4.2.8.2.1 Yaşama dair değişim

Katılımcılar zor zamanın ardından yaşama dair bakış açılarının genişlediğini ve önceliklerin değiştiğini ifade ettikleri görülmüştür. Örneğin gurbette yaşamak durumunda kalan ve bu süreçte zorluklar yaşayan Meryem, “*Şimdiki aklımla şu an bambaşka yerde olsam benim için fark etmez. Mekanın önemi yok, önemli olan ruh.. İç huzur yani iç huzur daha önemli. Mesela ben o dönemlerde ona takılmazdım daha çok neredeyim.. Şimdi o benim için önemli değil*” (paragraf: 187) diyerek hayata dair önceliklerinin değiştiğini ifade etmiştir.

Bazı katılımcılar ise yaşama dair bakış açılarının genişlediğini vurgulamıştır. Örneğin Barış “*Biraz daha farklı bakış açıları yakalayabildiğimi fark ettim*” (paragraf: 434); Filiz, “*Hayata bakış açısı değişiyor. Ne diyeyim başka hem bakış açın değişiyor hem de ufku genişliyor. Aa bu da olurmuş bu da şöyleymiş*” (paragraf: 329) diyerek hayata bakış açılarının değiştiğini ifade etmişlerdir. Benzer şekilde diğer katılımcıların ifadelerine de aşağıda yer verilmiştir:

Bu hayatımızda ne değiştirdi, bakış açımızı biraz daha yukarı taşıdı.. Yani hayata daha yukardan bakmamızı sağlıyor yani her bir dert.. Ya içine girmiyorsun da

şöyle büyüyorsun biraz daha yukardan bakıyorsun yani (Mahmut, paragraf: 299-307).

Farklı açılardan bakmayı gösterdi en doğru cevap bu. Başka açıdan bakmayı gösterdi.. Tek noktadan bakıyordum, tek noktadan değil de çoklu noktadan bakmayı öğrendim.. Senin bakış açın ne kadar çok genişletirsen.. Bakış açın ne kadar farklı olursa o kadar çok sana çözüm alternatifi doğar (Dilara, paragraf: 342-346).

4.2.8.2.2 Kendine dair değişim

Zor zamanın ardından katılımcıların birçoğu yaşanan olaya ilişkin kendilerine dair değişimler gerçekleştiğini dile getirmişlerdir. Örneğin Meryem “..O zamanlarda çok iyi bir şeyim yoktu, şimdilerde var. İyi edindiğim bütün huylarım sonradan oldu” (paragraf: 335) diyerek zorluğun ardından güzel özellikler kazandığını ifade etmiştir.

Katılımcıların bazıları zor zamanın ardından tecrübelendiğini ve kendini keşfetmeye başladığını ifade etmiştir. Örneğin Sümeyra “Böyle hani şey gibi hani oyunda böyle uncharted .. Olur ya bölgeler böyle keşfedilmemiş. Hani level atladıkça böyle keşfedersin açılır o harita gibi.. Ben kendimle ilgili öyle bir keşfedilmemiş bir yeri keşfettim gibi hissediyorum açıkçası” (paragraf: 358) diyerek kendini keşfetmeye başladığını dile getirmiştir. Katılımcıların birçoğu zor zamanın ardından tecrübelendiklerini dile getirmişlerdir. Örneğin Barış “İster istemez insan olgunlaşıyor. Ben şu an düşünüyorum Antep’e gitmeden önce üniversite döneminde bambaşkıydım şimdi bambaşkıyım. Şimdi daha böyle hani biraz daha büyümüş bir şeylerin farkına varmış, öyle bir insan” (paragraf: 368) diyerek zor zamanın ardından olgunlaştığını vurgulamıştır. Benzer şekilde Meryem “Buna benzer bir olay tekrar yaşayabilirim.. Benzerini yaşadığımda ne yapıp ne yapmaman gerektiğini, neye tutunup tutunmam gerektiğini bilirim. Artık bu benim tecrübem. Böyle bir şey yaşadım ve buna benzer bir sıkıntıda kolaylıkla üstesinden gelebilirim” (paragraf: 345) ve Beyza “Beyza sen bunu da yaşadın. Tekrar bir hani zorlu bir süreç geldi bunu arkanda bırakıp atlattın bunu da arkanda bırakıp atlatacaksın. Çünkü bunu daha önce de yaptın, yaşadın.. Hani demin de size söylediğim gibi tecrübe katıyor insana. Böyle bir şey önüme tekrar çıktığında ben bunu deneyimledim bunu da geçerim. Hani kendimi çok da yıpratmamayı hatırlatır bana” (paragraf: 233) ve Dilara “Tecrübe yani bunun adına tecrübe deniyor.. Elbette beni sarsan olaylar olabilir ilerde gelecekte. Ama yalnız yaşadığım aynı olaylar beni eskisi kadar sarsmaz benzeri olaylar” (paragraf: 107) şeklindeki ifadelerinde tecrübe kazandığını ve bir sonraki zorluğu daha kolay atlatabileceğini belirtmişlerdir.

Yaşanılan zor zamana ilişkin kişisel değişimler olduğu tespit edilmiştir. Örneğin Meryem'in sağlıklı beklentiler geliştirmeyi ve anda kalabilmeyi öğrenmesi “*Şöyle, koşullara uygun beklentiye sahip olmak. Mesela o andaki koşulların ne atıyorum orada yaşıyor musun? Tamam o zamandaki beklentin de şu olsun.. Zaten ordasın oradaki koşullara uygun şekilde beklentiye girersen ya da hiç beklentiye girmene de gerek yok diyeceğim ama insan ister istemez beklentiye giriyor yani oradaki yaşam şartlarına uygun şekilde*” (paragraf: 540) ve “*Mesela ben o an çok güzel bir kahve içiyorum tadı da çok güzel.. Ama o anda aynı zamanda da işte yalnızım diye çok sıkılıyorum. Ben sürekli bu sıkılmaya takılırsam kahvenin tadını çıkaramam gibi. Sen yine arada sıkıl orada köşede ama kahvenin de tadını çıkar yani.. Şu anda öğrendiğim bir şey keşke o anda kalabilseydim*” (paragraf: 520-24) ifadelerinde görülmüştür.

Bazı katılımcılar ise kendine daha çok saygı duymaya başladığını ve değer vermesi gerektiğini öğrendiğini şu ifadelerle dile getirmiştir.

Ben herkese saygı duyuyordum da Feyza hanım kendime o kadar saygı duymuyordum. Ya bir insanı sevdiğim zaman böyle körü körüne seviyordum.. Sen saygı duymazsan kendine onlar sana hiç saygı duymuyorlar. Habire saygıyı kendilerine bekliyorlar (Ahsen, paragraf: 455).

Değer vermek de diyebiliriz. Çünkü bu olayla kendime daha fazla değer vermeyi de öğrendim.. Ben her zaman şunu düşünüyorum 30 yaşına gelince ya da 50 yaşına gelince ne başardım ne deneyimledim bunlara daha fazla önem veren birisiyim. Hani hayatımı bomboş geçirmek istemiyorum asla ya da boş şeylerin peşinden koşarak bunun için kendime yazık ettiğimi düşündüm o süreçte, kendimi boşuna yıprattığımı (Beyza, paragraf: 317).

4.2.8.2.3 Zorluğa dair değişim

Zor zamanın ardından katılımcıların zorluğa dair bakış açılarının değiştiği tespit edilmiştir. Örneğin, “*Yaşanması gereken bir dönemdi benim için. Bazı insanlar çok daha zor şeylerle sınanırlar.. Ben bu tarz bir şeyle sınıandım.. Kendi yolumu seçmem gerekiyordu.. Yaşanması normal. Şu anda mesela bir problem yaşadığım zaman o zamandaki gibi sayıp sövmüyorum*” (Eymen, paragraf: 138-146) diyerek zor süreç içerisinde iken bu bakış açısının olmadığını zor zamanın ardından edindiğini dile getirmiştir.

Yaşanılan zor zamana dair daha bütüncül ve çözümcü yaklaşma, değiştiremeyeceği olayları kabul etme noktasında değişimler yaşandığı tespit edilmiştir. Örneğin Meryem, “*Mesela ben orada onu değiştiremeyeceğim bu benim elimde olmayan bir şeydi. Ben bunu kabullenseydim, benim buna yapabilecek bir şeyim yok diyebilseydim o zaman daha rahat bir hayat sürerdim.*”

Mesela şimdi niye diyorum ben bir daha gitsem öyle olmaz çünkü ben gidememeyi değiştirecek güçte değilim” (paragraf: 548) diyerek zorlukları kabul etmeyi öğrendiği için benzer zorluğu tekrar yaşasa zorluğu daha rahat atlatacağını ifade etmiştir. Benzer şekilde zorluğa olan bakış açısının daha bütüncül, olumlu ve çözümcü yaklaşmaya evrildiği ve zorluğa olan bakış açısının değiştiği aşağıdaki ifadelerde görülmektedir.

Şeylere odaklanmam hocam ben genelde sorunlara. Sorunlardaki kişilere, sorunlardaki o küçük detaylara.. Sorun sorundur sadece öyle bakıyorum soruna.. O zamanlar öyle değildi yani.. Hani soruna sorun olarak bakıp çözmek için ne yapabilirim, değiştirebilmek için ya da tekrar aynı sorun yaşandığında ben ne yapabilirim. Tamam bu sorun yaşandı ama tekrar bu sorun yaşansa acaba aynı şeyi yapar mıyım? Bir iki adım daha ileri götürebilir mi beni o sorun. Sorunlar benim için güçlenmenin de bir kaynağı aslında (Eymen, paragraf: 493).

Beni değiştirdi. Ben olaylara ben daha çok şey bakıyordum olaylara daha karamsardım ama yaşadığım olaylardan hem güçlendim.. Ama onun bir geçici süreç olduğunu ve daha pozitif düşünmem gerektiğini.. Negatif düşünürsen negatif besleniyorsun.. Think pozitif be pozitif diye bir şey var yani hani pozitif düşün.. Düşünme negatif çünkü negatif düşününce işin içinden çıkamıyorsun (Dilara, paragraf: 318-336).

4.2.8.3 Davranışsal büyüme

Derinlemesine görüşmeler neticesinde zor zamanın ardından katılımcılarda davranış boyutunda bir büyüme gerçekleştiği tespit edilmiştir. Davranışsal boyuttaki bu büyüme daha ölçülü bir yaşam sürmeye ve kişinin önceliklerini yeniden değerlendirmesine yardımcı olmaktadır. Dilara ölçülü yaşaması gerektiğini “*Şimdi Allah sana bir akıl vermiş, bir beden vermiş, bir ruh sağlığı vermiş, bir de beden sağlığı vermiş. Sana sağlam vermiş öyle dünyaya gelmişsin. Ama sen ne kadar seninle senin dışındaki şeylerle meşgul olur isen o kadar hastalanıyorsun. O yüzden her şeyi kıvamında yapman lazım”* (paragraf: 338) cümlelerinde vurgulamıştır. Benzer şekilde Barış ise, değerlerine sıkı sıkı tutunarak yaşaması gerektiğini “*Kendime karşı bakış açımı şu şekilde değiştirdi, güçlü olacaksın. Zorluk da çeksen sıkıntı da çeksen rahat da olsan ne olursa olsun sen olacaksın. Sen olarak hareket edeceksin. Bu şekilde düşünmemi sağladı diyebilirim. Eskiden mesela bir miktar ödün verebilirdim. Özellikle o belediyeledi mobbing olayından sonra zaten Barış neyse odur artık bu şekilde yaşıyorum.. Yapamıyordum şu an onu yapabiliyorum”* (paragraf: 436) ifadelerinde belirtilmiştir.

4.2.8.4 Sosyal büyüme

Derinlemesine görüşmeler neticesinde katılımcılarda zor zamanın ardından sosyal boyutta bir büyüme gerçekleştiği tespit edilmiştir. Katılımcıların ilişkilerde sınır koyma, ölçülü bağlanma ve insanlara karşı daha hoşgörülü yaklaşabilmeyi öğrendikleri görülmüştür. Bu minvalde katılımcıların ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

Katılımcıların bazıları zor zamanın ardından ilişkilerinde sınır koymayı öğrendiğini ifade etmiştir. Örneğin Ahsen, “..Tamam çok seviyorum ama artık benim sınırlarım var, çok seviyorum ama hayatımı ona göre idame etmiyorum. Mesela bugün sizinle görüşeceğimi ben söyledim.. O yüzden hatta ben yemek hazırlayacağım. Dedim ki yemeye dedim yarım saat bir saat sonra yesek olur mu çünkü benim görüşmemi erteleyemem dedim. Sınır koydum, gelme dedim. Önceden öyle mi, ben size telefon açardım derdim ya Feyza hanım kusura bakmayın böyle böyle özel bir durumum var sizinle bugün değil de yarın öğle arasında yarım saat görüşsek olur mu derdim. Hayatımı ona göre düzenlerdim. Hayır efendim bu benim hayatım, ben sınır koydum” (paragraf: 447); Eymen ise “Yani arkadaşlık ilişkilerimden bir çok kişiyi hayatımdan çıkarmam gerekti.. Yani 3-4 kişi kadar bir şey ama benim için zaten çekirdek bir arkadaş grubumuz vardı. 3-4 kişiyle hiç görüşmemeyi tercih ettim. Net bir şekilde söylemek gerekirse sınırlarımı daha net çizebilmeye başladım” (paragraf: 497) diyerek ilişkilerinde sınır koymayı öğrendiklerini dile getirmişlerdir.

Katılımcılardan bazıları ise ilişkilerinde ölçülü bağlanmayı öğrenmiştir. Örneğin ailesi ile güçlü bağları olan ancak yaşanan bir problemde ötürü ilişkileri zayıflayan ve bu süreci zor zaman olarak nitelendiren Mahmut zor zamanın ardından ölçülü bağlanmayı “Yani şöyle bir şey varmış, bitmez tükenmez bir şey yokmuş. İnsan her şey değişebilir aile ilişkilerinde. Ya işte annedir babadır kardeştir bunlar hani vazgeçilmez değil. Bazı şeylerden insan hani vazgeçilmez gibi zannediyor ama insan birçok sevdiğinden bile vazgeçebilirmiş, değişebilirmiş bu konulardaki fikirleri..” (paragraf: 299) ifadeleri ile öğrendiğini dile getirmiştir. Romantik ilişkisini sonlandıran ve bu süreçte zorluklar yaşayan Beyza ise şu ifadelerle ölçülü bağlanmayı öğrendiğini dile getirmiştir:

Mesela artık o kişiyle ben ne kadar iyi olursam da olayım ne kadar bana değer verirse de.. Ben o kişinin artık her an var olabilir her an gidebilir kafasına girdim artık. Yani çok da böyle sonsuza kadar benimleymiş gibi algılamamaya başladım.. Değişime şeyi şöyle artık o kişi benim hayatımdan çıkarsa da kesinlikle eskisi gibi üzülüyorum çünkü eskisi gibi ona en baştaki gibi hani saf duygularla bağlı değilim diyelim hani o deneyim bana bunu kazandırdı. Ben o eski kişi gerçekten değilim.. Ben o zamanlar kendimi o kadar bütünleştirmiştik ki sanki ben yarı benim diğer yarım yarı o olmuş bir şekilde olmuştu. Bu gerçekten sağlıksız bir durumdu. Onu hani ondan bahsetmesek bile atıyorum siz benim arkadaşım olsanız bile ben sizi hani ne kadar seversem seveyim bence

sizinle fazla bütünleşmemem gerekiyor.. Yani çünkü ne kadar iyi olursa da olsun aynen bugün var yarın olmaya da bilir. Ben buna güven demiyorum da yine güveniyorum bir şekilde ölçü diyebiliriz (paragraf: 305-311).

Katılımcılardan birinin ise diğer insanlara karşı bakış açısının genişlediğini ve daha çok hoşgörü ile yaklaşabilmeyi öğrendiğini ifade etmesi dikkat çekicidir. Mehmet'in "*Böyle dışardan bakıp da ya bu adamlar da ne biçim adam dediğiniz adamlarla oturup konuştuğun zaman onların da kendi iç dünyalarında farklı bir şeyi olduğunu bir haklılık payı olduğunu.. Yani o bakış açısını değiştiriyor insanlara karşı. Yani herkese böyle daha bir hoşgörülü bakmak gerektiğini falan öğretiyor yani. Biraz fazla kategorize olmuşuz yani öyle söyleyeyim kendi açımdan çok kategorizeymişim ben. Yani hani gezmek görmek insanları değiştirir ya bakış açısını değiştirir onun gibi bir şey oldu bende de.. Yani biraz daha hoşgörülü biraz daha geniş açıdan bakmak bakmayı şey yapıyor sağlıyor insanlara yani"* (paragraf: 285) ifadesinde belirttiği üzere sosyal anlamda insanlara olan bakış açısında ve hoşgörüsünde bir büyüme gerçekleştiği görülmüştür.

4.2.8.5 Manevi büyüme

Derinlemesine görüşmeler neticesinde katılımcılara zor zamanda değer ve kaynakların huzur verdiği tespit edilmiştir. Örneğin Mahmut "*Ben dürüst oldum.. Sen en azından dürüst olduğun için bu senin vicdanın kalbin mutmain yapar. Yani benim en azından öyle yapar.. Çok kalbe huzur veriyor yani benim kalbim huzurlu olduktan sonra ondan sonra gerisi ben dayanıklı olurum"* (paragraf: 117-125) diyerek zor zamanda dürüstlüğün kalbe huzur verdiği sonucuna ulaşmıştır.

Benzer şekilde Vesile zor zamanda ruhunu kirletmemek adına dürüst ve adil davrandığında güçlü hissettiğini ve bu değerlerin ona huzur verdiğini dile getirmiştir.

A: O zaman bu değerler ne sağlamış oluyor sizin yaşamınızda nasıl bir katkısı olmuş oluyor?

K: Bana huzur vermiş oldu (paragraf: 123-124).

Aynı katılımcı benzer şekilde "*Rukye ayetleri mesela şifa ayetleri diyeyim ben size daha iyi anlarsınız şifa içeren ayetler vardır insana kendini iyi hissettirir.. Bana şifaydı.. Bana huzur veriyordu, psikolojimi düzeltiyordu. Evimin enerjisini değiştiriyor.. Hani hayatımızdaki birtakım şeyleri daha huzurla sanki yoluna koyuyor"* (paragraf: 168-172) diyerek zor zamanda kullandığı stratejilerin ruh sağlığını koruyarak huzur verdiğini dile getirmiştir.

Zor zamanda tespih çekerek güçlü kalmaya çalışan Meryem ise “*Tespihi ben istedim onun bana huzur vereceğini biliyordum çünkü ne kadar çok Allah ile olursan o kadar huzurlu olursun.. Bunlar huzurlu olmanın bir parçası bence.. Yani bunları yaptıkça mesela dertlendiğin şeylerin aslında ne kadar geçici olduğunun farkına varıyorsun*” (paragraf: 201-219) diyerek zor zamanda tespih çekerek huzur bulduğunu ifade etmiştir. İş yerinde mobbinge maruz kalan ve bu süreçte psikolojik zorluklar yaşayan Barış ise imkanları dahilinde deniz yoksa su görerek huzur bulduğunu “*O Fırat’ta huzur buluyordu, ben denizde. Ama ikimizde hani Fırat yoksa denize gider, deniz yoksa Fırat’a giderim öyle söyleyeyim, su*” (paragraf: 248) diyerek zor zamanda suyun ona huzur verdiğini belirtmiştir.

Katılımcılardan bazıları, zor zamanda değer ve kaynakların yaşamı kolaylaştırdığını çünkü aşkın bir gücün yardımını hissettiklerini ifade etmişlerdir. Bu durum ise kişiye zor zamanda güç vermektedir. Katılımcıların ifadelerine aşağıda yer verilmiştir:

Yaşantımızda dürüstlüğümüzle her şeyimizle rast geldiğini, ben bir iş yaparken mesela arabayla bir yere gideceğim. Örnek veriyorum üniversite tarafına orada 2-3 işi birleştirir öyle giderim, denk gelir.. Şu saatte onda gidip şuradan şunu yapacağım, oradan çıkıp şuraya uğrayacağım, oradan çıkıp bankaya gideceğim, bankadan çıkıp işimi halledeceğim. Tıkır tıkır tespih çeker gibi hepsi oluyor. Bunu ben buna yoruyorum yani planlı yaşamaya yani dürüst olmaya, bilmiyorum (Ali, paragraf: 150).

Yani merhametli olun gaddar olmayın. Çünkü merhamet size başka kapıyı muhakkak açacaktır yani.. Merhamet o aslında seni iyi hissetmeni sağlıyor ve seni iyi insanlara karşı karşıya getiriyor. Sana bir kapı açar. Bahsettiğim zaman merhametli olun Allah sana muhakkak bir kapı açar bu böyledir. Sana muhakkak bir şeyi getir önüne koyar. Bir yerden bir kapıyı açar sen hiç fark etmediğim bir yerden gelir (Mahmut, paragraf: 133-143).

Yani ben sadece onu şöyle adlandırabilirim herhalde. Ben iyi biri olduğumu düşündüğüm için.. Ben başkalarına faydalı oluyorum, başkalarına severek yaklaştığım için Allah bana yardımcı oluyor. O süreci kolaylaştıracak bir şeyler çıkarıyor karşıma diye düşünüyorum (Rabia, paragraf: 297).

Tablo 13. Psikolojik Dayanıklılığı Düşük ve Yüksek Gruba Ait Koruyucu ve Risk Faktörleri

	Koruyucu Faktörler			Risk Faktörleri			
	Bireysel	Aile	Çevresel	Bireysel	Aile	Çevresel	
PD YÜKSEK	değerler	mizah	güçlü aile bağlarına sahip olmak	derinlikli akran ilişkisi	özgüven yetersizliği	ebeveynlerin boşanması/ ölümü	toplumsal örseleyici olay yaşamak
	özyeterlik	kendini tanımak	kardeşlerle yakın ilişkiye sahip olmak	yakın komşuluk ilişkileri	yardım almayı bilmemek	zayıf aile bağları	kötü muameleye maruz kalmak
	özgüven	olumlu bakış açısı	aile değerleri ile bağlantı kurmuş olması	yeterli maddi gelir düzeyi			ekonomik zorluklar
	çözümci yaklaşmak	empati	anne babanın hayatta olması	rehberin varlığı			yakın çevresinden uzakta yaşamak
	sınırlarını bilmek	imkanları fark etme ve kullanma becerisi	akrabalık bağlarının güçlü olması	düzenli bir rutinin olması			
	güçlü iletişim becerisi	uyum sağlayabilme becerisi					
	sınırlarını koruyabilme						
PD DÜŞÜK	değerler	güçlü olmak	güçlü aile bağlarına sahip olmak	derinlikli akran ilişkisi	duygu düzenleme becerisinin zayıf olması	ebeveynlerin boşanması/ ölümü	kötü muameleye maruz kalmak
	özyeterlik	kendini tanımak	kardeşlerle yakın ilişkiye sahip olmak	yakın komşuluk ilişkileri	boşanmış olmak	çocukluk döneminde travmatik olaylar yaşamak (ör. ebeveyn şiddeti)	akran ilişkilerinin zayıf olması
	özgüven	olumlu bakış açısı	aile değerleri ile bağlantı kurmuş olması	yeterli maddi gelir düzeyi	kronik hastalığa sahip olmak	huzursuz ev ortamında büyümek	ekonomik zorluklar
	çözümci yaklaşmak	empati	anne babanın hayatta olması	rehberin varlığı	özgüven yetersizliği	ailede ruhsal rahatsızlığın varlığı	ait olmama hissi
	sınırlarını bilmek	imkanları fark etme ve kullanma becerisi	akrabalık bağlarının güçlü olması	düzenli bir rutinin olması	yardım almayı bilmemek	zayıf aile bağları	işsizlik
	güçlü iletişim becerisi	spor yapmak		aidiyet duygusu	yalnızlık	otoriter aile tutumuna sahip ebeveyn	eş kaybı
	sınırlarını koruyabilme	imkanları fark etme ve kullanma becerisi		gelişmiş sağlık sistemi	psikiyatrik hastalık		yakın çevresinden uzakta yaşamak

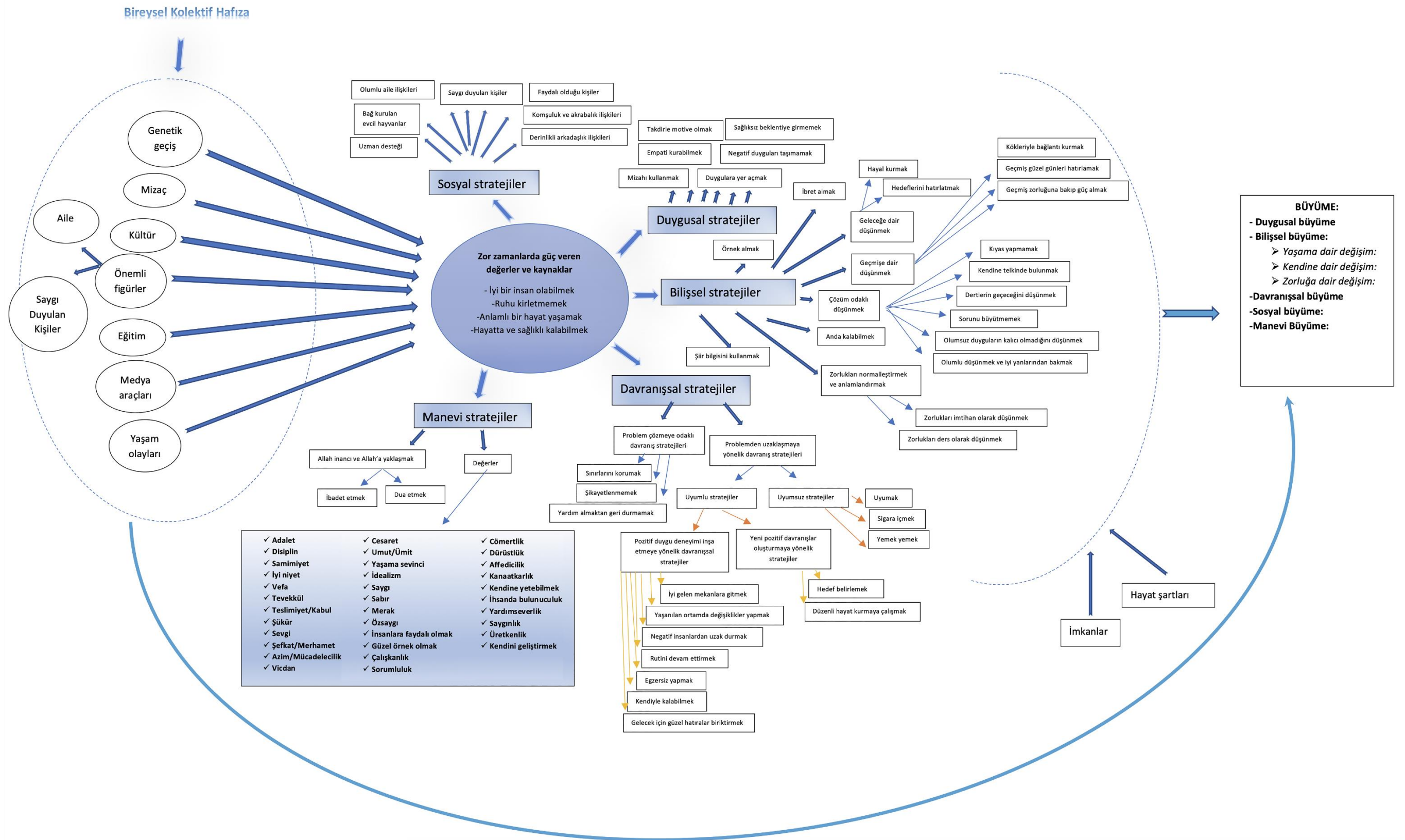
Tablo 13'te görüldüğü üzere psikolojik dayanıklılığı düşük ve yüksek grubun sahip olduğu koruyucu faktörler arasında belirgin farklılıkların olmadığı görülmüştür. Her iki grubun da bireysel, aile ve çevresel anlamda sahip oldukları koruyucu kaynaklarının var olduğu görülmüştür. Nasıl ki PD'si yüksek bireylerin özgüvenli olması ve empati yapabilme becerisi var ise PD'si düşük bireylerde de bu faktörler görülmüştür. Koruyucu faktörler temelinde belirgin ve ayırt edici farklılıklara rastlanmamıştır. Ancak, psikolojik dayanıklılığı düşük bireylerin daha fazla riskli olaylara maruz kaldığı ve yalnızlık ifadelerine daha sık yer verildiği tespit edilmiştir. Örneğin PD'si düşük bireylerin yüksek olanların aksine kronik hastalıklar ile boğuşması, çocukluk döneminde ihmal edilmesi ve şiddete uğraması ve daha büyük kayıplar yaşamış olması ciddi zorluklar olarak değerlendirilmiştir. PD'si düşük bireylerin daha ağır olaylar tecrübe etmek durumunda kaldıkları görülmüştür.

Özetle Tablo 13'te verilen bilgiler doğrultusunda PD'si düşük ve yüksek olan bireylerin koruyucu faktörler temelinde farklılaşmadığı ancak risk faktörleri anlamında PD'si düşük bireylerin daha fazla riskli yaşantılara veya durumlara maruz kaldığı tespit edilmiştir. Ayrıca, PD'si düşük olan bireylerin kendilerini yalnız hissettiklerine dair ifadelerine daha sık rastlanmıştır.

Tablo 14. Karma Yöntemler Araştırmasına İlişkin Değer Odaklı Yaşamın Birleştirilmiş Görselleri

Nicel araştırma sorusu	Bulgu	Psikolojik dayanıklılık düzeyi	Bedensel belirtiler	Nitel bulgu	Yorumlama	
Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve ruh sağlığı arasındaki ilişkide değer odaklı yaşamın aracı rolü nedir?	Dolaylı etki: %6 (psikolojik dayanıklılığın değer odaklı yaşam üzerinden ruh sağlığına dolaylı etkisi)	DÜŞÜK	Baş-mide-boyun ve sırt ağrısı	Mesela ben orada yaşıyorum Kanada'da. Aslında orada yaşamak istemiyorum ama aslında ben gitmediğim ve görmediğim yerleri görmekten çok zevk alırım. Mesela burada o benim tercihimdi. Ben o zevk aldığım şeyi seçip.. Buraya gidelim orayı görmedim oraya gidelim deseydim o süreci daha keyifli geçirebilirdim. Ama onun yerine ah vah yapıp ben Türkiye'de değilim, ben orada değilim deyip oturdum (Meryem, paragraf: 257). Ben zaten o zamandan zor çıktığımı düşündüğüm için hani. Hani zaten kendimi kutlayarak çıkmadığım için hani şu olmasaydı daha kötü olurdu diyemiyorum. Çünkü mesela benim mide ağrılarım da orada arttı. İşte baş ağrım. Zaten ben orada yeterince kendime zarar verdiğim için (paragraf: 618).	Psikolojik dayanıklılığı düşük bireyler bir zorluk yaşadıklarında değer odaklı yaşamlarından uzaklaşmaktadır. Zorluk sürecinde yaşanan bedensel belirtilerle birlikte bireylerin merak, insanlara faydalı olmak, üretmek gibi değerlerinden uzak davrandıkları görülmektedir. Bu uzaklaşma değerlerin tamamen yok sayılması değil, zorluk öncesine göre değeri doğrultusunda yaşamından biraz daha uzaklaşması anlamına gelmektedir. Bu durum ise, ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir.	
		DÜŞÜK	Ağız yaraları	Ben normalde en az ayda bir yazı yazardım. O dönem ne yazı yazabiliyordum ne bir şeyler okuyabiliyordum. Kendi kişisel çalışmalarımı hiç ama hiç ilgilenemedim. Çünkü ben işten ayrıldıktan sonra düşündüğüm tek şey keşke şunu yapsaydım. Keşke şunu deseydim, şöyle olurdu. Buna bunu deseydim gibi şeyler (Barış, paragraf: 122). Şöyle söyleyeyim o dönem 2-3 defa yazı yazdım. O 2-3 yazıyı yazarken ciddi manada çok zorlandım. Fakat yazdıktan sonra çok mutlu etti beni. Hani onları yazmak bir noktada tutundum ama ben o düşüncelere kapılmışken zaten bunların hiçbirini yapamıyordum zaten. Aslında kısır döngü gibi diyebilirim buna. Bakın onları düşünüyorum. Yapmam gerekenleri veya sevdiğim şeyleri yapamıyorum. Ondan sonra hem yapamadığımı hem de yaşadıklarımı düşünüyorum katmerleniyor. Sonra hiç yapamıyorum. Ondan sonra hiç yapamadığımı düşünüyorum. Sonra böyle gidiyor (paragraf: 190).		
		DÜŞÜK	Ayakta ödem ve egzama	K: Evet ama artık şey olmuşum bırakma noktasına geldim. Bir ara hani ya kimin için yapıyorum ki bunu? Hani zaten ne biliyim çok bir ara çok gereksiz olduğumu düşündüm açıkçası o sıralarda.. Yani işte ne gerek var? Hani zaten akademisyenlik de dediğim gibi makaleleri kimler okuyor, yine akademisyenler okuyor falan. Kimseye bir faydamız yok gibi şey yapmıştım. Yani bir süre o çukura düşmüştüm yani o sıralarda. A: Aslında size iyi gelen sizin önemsedığınız şeylerden de biraz uzaklaşmışsınız o süreçte? K: Evet (Sümeýra, paragraf: 118-120)		
		DÜŞÜK	Ciltte lekeler ve egzama	Ben üzülmünce bütün hayatım, hayattan kopuyorum. Herhalde daha fazla uyuyorum. Gündüzleri uyuyorum, geceleri uyuyorum. Yani ara ara dönemlerim oluyor. O bana iyi gelmiyor bu sefer çocuklara hani herhalde şey davranıyorum onları ihmal etmiş gibi oluyor. Bazen sinirli oluyor. Sanki onları kırıyormuşum gibi geliyor oluyor yani (Filiz, paragraf: 276).		
		DÜŞÜK	Kusma ve uyku problemleri	Ben o tarz süreçlerde spordur, yani daha fazla yani bir sorunum yokken kendime odaklanıyorum. Kendime iyi bakayım, sporumu yapayım, beslenmeme dikkat edeyim. Ama benim bir sorunum olduğunda kendime çok fazla o süreçte değer vermiyorum. Yani kendime çok fazla odaklanmıyorum. Aman ne olacaksa olsun kafasına giriyorum. Bunlara pek de dikkat etmiyorum. Çünkü o an o tarz şeyler benim gözümde önemsizleşiyor (Beyza, paragraf: 87). Ben o süreçte yani biraz her şeyi boş vermişlik kafasına giriyorum (paragraf: 181).		
		YÜKSEK	-	Süreci geçirdiğim dönem yani onun onunla bağlantılı olmadığımı düşünüyorum. Onu da ihmal edemeyeceğimi düşünüyorum. Burada kararları bağlamamam gerekiyor, burada kararları bağlarsam diğer taraftan da eksik olmamalıyım. O gerekiyorsa o anda STK'da bir program varsa ya da bana bir vazife veriliyorsa... Orada bana ihtiyaç var. Benim bir vazifem var ve bunu yapmam gerekiyor diye orayı asla ihmal etmem orayı da. Çünkü ayrı bunlar birbirinden ayrı ve ben bunun farkındayım (Rabia, paragraf: 168).. Evet yani olayların ayrı olduğuna inanıyorum ve su akacak yolunu bulacak. Yani onun için onu da ihmal edemem. O zaman ikisini de kaybetmiş olurum. O zaman kendimin hiç olduğunu düşünürüm daha kötü olurum. İhmal edemem onu kenara koyarım, o orada kalır ve diğer işimi etkilemez benim (paragraf: 170). Yani kendimi kötü hissederim. Bir işe yaramayan biri olmak hiçbir zaman istemem. Birilerine faydam olsun onlardan besleniyorum ben (paragraf: 301).. Yani birine faydan yoksa yaşama yaşama. Çünkü günümüzde bir yaprağın bir kuru dalın bile bir faydası var.. Bir canlının faydası var. Bir kuru dalın bir yaprağın faydası olurken biz yaratılmışların en övülmüş insan olarak bir faydamız olmayacaksa hiçbir (paragraf: 303).		Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler, bir zorluk yaşadıklarında iyi bir insan olmak, anlamlı bir hayat yaşamak ve sağlıklı kalabilmek için değerleri doğrultusunda davranmayı bırakmamaktadır. Bu durum ise, ruh sağlığını koruyan bir durumdur.
		YÜKSEK	-	Sen en azından dürüst olduğun için bu senin vicdanın kalbin mutmain yapar. Yani benim en azından öyle yapar. Ben dürüst davrandım, iki yüzlü davranmadım. Doğrusu neyse onu söyledim. Allah herkesin hakkında hayırlısını versin dersin çeker gidersin gibi düşünüyorum (Mahmut, paragraf: 117). İşte bu bana ferahlık sağlıyor. Ya ben dürüst davrandım yani ikinci bir şekilde ikinci bir not defteri tutmadım. Siyah kaplı bir defter tutup da burada yeni bir ajanda üretmedim. Siyaset güttüm. Dolayısıyla dürüstçe davrandım, bu bende rahatlık yapıyor. İki tarafın da hatasını söylediğim için bende kalmadı onlarda kalmış oluyor (paragraf: 253). Vefa gösterilir sonuçta onun da benim üzerinde emekleri var ablamın. Dolayısıyla hem vefa göstermek adına hem de iyilikle mukabele etmek adına yani doğrusu bu olduğu için yapılır zaten (paragraf: 259). Ben üzerime düşen sorumluluğu yerine getirmiş oluyorum. Ben iyi bir insan oluyorum. Varsın sıkıntı yok yani biz bu dünyaya iyi bir insan olmaya geldik yani. İnsan olmaya geldik önce insan olmamız lazım. İnsanlık bunu gerektirir diye insanlık bunu gerektirdiği için yaptım (paragraf: 263). Bu derdim benim deyip derdime de bir şükretmek lazım. Şükür burada önemli diyorsunuz. Her şeye şükür ama şükür olmasa da bu olmuyor bir şekilde dayanamazsın yani. Çünkü hayat çekilmez hale gelir o dediğiniz depresyon eşiklerine ben bu hayatta neyim ki deyip intihar eşikğine gelirsın (paragraf: 182).		
		YÜKSEK	-	Yani çalışıyorum yani ben hiç şey görmedim yani zorluk görmedim o konuda. Zorluk olsa bile sıkıntı yaşadığımda da çalışıyorum yani. Ya daha doğrusu bizim şeyde de öyledir teknik işlerde mesela sanatçı gibi düşünün. Bir işi yapıp da meydana getirip de şöyle bir bakınca bir rahatlama hissediyorsun. Yani mesela bizde de örnek, hizmet ediyorsun bir lavabo tıkanmış veya bir kapı kolu kırılmış alıyorsun o parçayı götürüyorsun eskisini söküp takıyorsun bir bakıyorsun hizmete sunuyorsun. Bu sana bir huzur veriyor yani niye, faydalı bir şeyler yaptım diyorsun en azından. Bu dünyada zaten emekli olmak, çalışmamak hayatın bittiği anlamına gelir bana göre. Dünyadan elini ayağını çektiğinde belki de diyorum bu ömür biçimi falan insanlığa faydalı olmana göre de değişiyordur diye düşünüyorum ben artık. Yani diyelim ki.. Göç ettiğimizde demek ki bu dünyaya faydalı olmadığın, bitmiştir işin anlamına geliyor diye düşünüyorum ben (Ali, paragraf: 84). Bu dünyada yaşıyoruz en azından bir faydamız olsun veya topluma ışık tutacak bir durum vardır ki diye kabul etmişim o zaman O aklımdan geçerek kabul etmişim. Yani hayatın anlamı o diye düşünüyorum bilmiyorum (paragraf: 116).		
		YÜKSEK	-	Gündelik hayat olsun, iş hayatı olsun. Yeni bir bilgiyi bilmediğim bir şey öğrenmek beni motive ediyor. Daha çok böyle kendimi iyi hissetmemi sağlıyor (Burak, paragraf: 331).		
		YÜKSEK	Kilo verme	Yeniliklere açık ol ki şefaate nail olasın. Ben kendime yeniliklere kapatmadım kapatmamayı tercih ettim, açtım. Değişik insanlar, değişik kültürler, değişik yemekler, değişik yollar, değişik insanlarla frekanslar ya bir yere saplantılı kalmamam gerektiğini Herkes bir şekilde hayatına devam ediyor. Ben niye kalayım ki dedim ya. Gezeyim, tozayım, eğleneyim. Bir yere odaklanmamak gerekiyor, saplanmamak gerekiyor (Ahsen, paragraf: 361). Yani o zor zamanlarımızı böyle depresyona girerek kendimi bırakıp dağıtıp falan değil hayata karşıp daha rahat atlatıyorum çok daha rahat (paragraf: 443). Yedide en geç saat yedide yemek yiyorum sofrayı kurarım yedi en fazla kalktığım yedi buçuktur o saatten sonra yemek yemem en fazla abur cubur bir şeyler atıştırırım o kadar onlardan vazgeçmedim.. Kalkmaktan vazgeçmedim. Eski düzenim işte hafta içi çalışıyorum. Cuma günü çamaşır, cumartesi bütün evi temizlerim, pazar günü dinlenmeye çekilirim. Bunlardan vazgeçmedim. Bunlar da disiplin. Kitap okumaktan vazgeçmedim, yeni kıyafetler aldım. Evimi yeniledim. Yani kesinlikle bunlar disiplin (paragraf: 471). İnsanlara iyilik yapmayı seviyorum ha bu karşılıksız. Hastaneye geliyorsunuz yani orada size asık suratlı biri karşılarsa veya güler yüzlü biri karşılarsa yani o insanın belki bir daha hiç görmeyeceksiniz bir daha o hastaneye gitmeyeceksiniz işiniz düşmeyecek şifa bulacaksınız. Bir daha işiniz olmayacak ama bu karşılıklı etkileşim güzel şeyler ben anılmayı ben seviyorum işte dokunmak dediğim o. Belki bir daha hiç görmeyeceğim hiçbir çıkarım yok bir menfaetim yok ama bana iyi geliyor. Çünkü pozitif enerji gerçekten çok güzel bir şey (paragraf: 377). Tabi iyi geldi hatta ben onun geri dönüşlerini de aldım biliyor musunuz? Ya insanlar çünkü kendimi zorluyordum, daha pozitif olacaksın daha pozitif olacaksın daha pozitif olacaksın. Ben kendimi zorladım ve insanlara gülümsediğin zaman karşınızdaki insanlar da gülümsüyor ve küçük küçük hediyeler ne bileyim yani aslında orada işi olmadığı halde benim bulunduğum katta işi olmadığı halde bir merhaba demek için uğrayan insanlar. Bunlar geri dönüşleri çok güzel.. O zorluk sürecimde de geri dönüşler beni ekstra motive etti (paragraf: 381).		

Tablo 14’te nicel ve nitel aşamada elde edilen bulguların birleştirilmiş görseli verilmiştir. PD’si düşük ve yüksek bireyler arasında görülen en temel farklardan biri, yaşanan zorlukla birlikte bedensel belirtilerin tecrübe edilmesidir. Kimisi ağız yaraları, ciltte lekeler ve egzama ile boğuşurken kimileri ise baş mide boyun ve sırt ağrılarından mustarip olmuştur. PD’si düşük bireylerin bir zorluk yaşadığında psikolojik zorlukların bedene yansımaları olarak da ifade edilen psikosomatik belirtileri (Lipowski, 1988) daha sık yaşadığı görülmüştür. PD’si yüksek olanlar ise, zorluklar karşısında bedensel belirtileri daha az tecrübe etmişlerdir. Bununla birlikte, zorluklar ile karşılaşan PD’si düşük bireylerin yüksek olanlara göre değer odaklı yaşamdan uzaklaştığı ve bu durumun ise ruh sağlığını olumsuz etkilediği tespit edilmiştir. Örneğin PD’si düşük olan katılımcılardan birisi, insanlara faydalı olma değeri onun için çokça önemliyken zor döneminde bu değerine ilişkin bir şeyler yapmadığını ve bu durumun ise kendisini mutsuz ettiğini dile getirmiştir. Tam tersi PD’si yüksek bireyler ise, bir zorluk yaşadığında iyi bir insan olmak veya anlamlı bir hayat yaşamak amacıyla değerlerinden uzaklaşmamış, bu doğrultuda davranmaya devam etmiştir. Bu durum ise ruh sağlığını olumlu yönde etkilemiştir. Örneğin katılımcılardan ailesi ile ilişkilerinde problemler yaşayan bir katılımcı, bu süreçte çok üzgün olmasına rağmen vicdandan, vefadan, dürüst davranmaktan ve şükretmekten geri durmamıştır. Tüm bunlar kendisinin de ifadesi ile depresyon eşiklerine gelmekten kendisini korumuştur. Özetle bu tablo, PD’si düşük ve yüksek olan bireylerin gerek tecrübe ettiği psikosomatik belirtiler gerekse değer odaklı yaşama noktasında farklılıkların olduğunu göstermektedir. Zor zamanda değer odaklı yaşamı bırakmayan bireylerin ise, ruhsal açıdan daha sağlıklı kalabildiği tespit edilmiştir.



Şekil 13: Çekirdek Kategorinin Tema ve Kategoriler Arasındaki İlişkisi

5. TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde nicel ve nitel bulgulara ait tartışma bölümüne yer verilmiştir. Öncelikle nicel bulgular daha sonra nitel bulgular tartışılmıştır. Sonrasında nicel ve nitel sonuçlar birleştirilerek elde edilen bulgular yorumlanmıştır. Zor zamanda güç veren değer ve kaynaklara dair kültüre özgü ve özgün katkılar vurgulanarak araştırmanın önerilerine yer verilmiştir. Elde edilen veriler açıklayıcı sıralı desen sıralamasına tabii kalınarak yorumlanmıştır.

Nicel ve nitel bulguların yorumuna geçmeden evvel zor zaman ile ilgili bir husus önem arz etmektedir. Bu araştırmada en küçüğünden en büyüğüne birçok zorluklardan bahseden katılımcılar bu süreçte nasıl güçlü kalabildiklerini anlatmışlardır. Maddi manevi kayıplar yaşayan, fiziksel ve psikolojik hastalıklar ve zorluklarla boğuşan, işleri ve ilişkileri anlamında tahammülü güç durumlarla karşılaşan insanlarla görüşülmüştür. Zor zamanın niteliği araştırmacı tarafından sınırlandırılmamış ve kişi için bir durumun zorluk olarak adlandırılması, zor zaman tanımı için yeterli görülmüştür. Bu araştırmanın tek bir zorlukla sınırlandırılmamış olması, kapsayıcı bir çalışma olmasını sağlamıştır.

5.1. Nicel Bulgulara Ait Tartışma Bölümü

Bu bölümde nicel bulgulara ait araştırma sonuçları tartışılacaktır. Yetişkinlerde değer odaklı yaşamın psikolojik dayanıklılık ve ruh sağlığı arasında aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılığın dolaylı etkisi %6 olarak belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgu literatür çerçevesinde tartışılacaktır.

Öncelikle araştırmanın değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık değer odaklı yaşam ile olumlu yönde ilişkilidir. Alan yazında yapılan araştırmalara bakıldığında bu iki değişkenin birbiri ile olumlu yönde ilişkisi olduğu ortaya konmuştur (Ceary ve ark., 2019; Murrell ve ark., 2017). Ayrıca psikolojik dayanıklılığı güçlendirmeye dayalı müdahale çalışmalarında değer odaklı yaşama dair beceriler geliştirilerek zorluklar karşısında bireyleri güçlendirmek hedeflenmektedir. Yani değer odaklı yaşamın psikolojik dayanıklılığı arttırdığı ek olarak belirtilmektedir (Pakenham ve ark., 2018; Ryan ve ark., 2019).

Araştırma sonuçlarından bir diğeri ise, psikolojik dayanıklılık ile ruh sağlığı arasında ilişki bulunmuş olmasıdır. Literatürde yer alan meta analiz çalışması, psikolojik dayanıklılık ile ruh sağlığı arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Bu hususta yapılan çalışmalar bir araya getirilerek meta analiz yapılmış ve psikolojik dayanıklılığın ruh sağlığını koruduğu, geliştirdiği sonucuna

ulaşmıştır (Gheslagh ve ark., 2017). Benzer şekilde alan yazına bakıldığında bu bulguyu destekleyen araştırmalar yer almaktadır (Farber ve Rosendahl, 2020: 361; Hu ve ark., 2015; Koelmel ve ark., 2017; Lee ve ark., 2013; Rajabi ve ark., 2014; Ziaian ve ark., 2012). Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan insanlar daha iyimser bir bakış açısına ve zorluklarla baş edebilmede içsel bir kontrol duygusuna sahiptirler. Bu sayede fiziksel ve psikolojik olarak daha sağlıklı olmaları mümkündür (Connor ve Davidson, 2003). Bununla birlikte psikolojik dayanıklılık ve ruh sağlığı arasındaki ilişki bireylerin sahip olduğu koruyucu faktörler ve risk faktörleri arasındaki ilişkiye bağlanabilir (Stewart ve ark., 1997). Bireyin sahip olduğu koruyucu faktörlerin risk faktörlerinden fazla olması durumunda zorluklarla baş etmede daha dayanıklı kalarak psikolojik zorlukları daha az tecrübe ettikleri öngörülmektedir (Gheslagh ve ark., 2017: 6).

Bir diğer araştırma sonucu ise, değer odaklı yaşam ile ruh sağlığı arasında ilişkinin bulunmuş olmasıdır. Değer odaklı yaşam ile ruh sağlığı arasındaki olumlu ilişki aynı zamanda literatürde yer alan çalışmalar ile tutarlı bir sonuç olarak bulunmuştur (Jensen ve ark., 2015; Miller ve Orsillo, 2020). Yapılan araştırmalara bakıldığında değer odaklı yaşamın depresyon anksiyete ve stres ile olumsuz yönde ilişkisi olduğu bulunmuştur (Carvalho ve ark. 2021; Miller ve Orsillo, 2020). Bu bulgunun ortaya çıkması değer odaklı yaşayan bireylerin olumlu duyguları daha çok deneyimlemesi ve neticesinde hayattan daha fazla doyum alarak iyi oluşlarını olumlu yönde etkilemesinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Ciarrochi ve ark., 2011; Williams ve ark., 2015). Değerleri doğrultusunda yaşam süren insanlar olumlu duyguları daha sık deneyimleyerek davranışsal aktivasyonu daha yüksek olacak bu sayede ruh sağlığının korunmasında rol oynayacaktır (Fredrickson, 2001; Martin ve Oliver, 2019; Wang ve ark., 2017; Williams ve ark., 2015). Bununla birlikte değer odaklı yaşamın neden kişiye iyi geldiği ile ilgili farklı bir iddia ortaya atılmış ve test edilmiştir. Bu araştırmada, değer odaklı yaşam ve iyi oluş arasındaki ilişkilerin altında yatan mekanizmaların belirsiz olduğu ifade edilmekle birlikte bu mekanizmanın ödül duyarlılığı ile ilgili olabileceği belirtilmiştir. Bulgular, değer odaklı yaşam ile artan ödül duyarlılığı arasındaki ilişkileri ortaya koymuş ve davranışsal aktivasyonun rolüne dikkat çekmiştir (Fields ve ark., 2022). Ayrıca, değerler ve iyi oluş arasındaki ilişkinin karşılıklı olduğu belirtilmektedir. Zorluk yaşayan bireyler, sıkıntılarını hafifletmeye yardımcı olsa bile, kendileri için kıymetli olan değerleri doğrultusunda davranma noktasında zorlanabilmektedirler. Pozitif psikolojideki son çalışmalar, pozitif duyguların ve yaşam memnuniyetinin değer odaklı eylemleri kolaylaştırabileceğini ve bunun da iyi oluşu artıracığını göstermektedir. Bu bakış açısı, iyi oluşun değer odaklı eylemlerden önce gelebileceğini düşündürmektedir (Watson ve ark., 1999; Williams ve ark., 2015: 130). Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin olumlu duyguları daha sık deneyimlediği,

davranışsal aktivasyon ve iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu bilgisinden hareketle (Chow ve ark., 2018; Wang ve ark., 2017) psikolojik dayanıklılığı güçlü olan bireyler değerleri ile daha yakın temas içinde hareket edecek bu da ruh sağlığını olumlu etkileyecektir. Bu bulgu da değer odaklı yaşamın psikolojik dayanıklılık ve ruh sağlığı ile ilişkisindeki aracı rolünü açıklamaktadır.

5.2. Nitel Bulgulara Ait Tartışma Bölümü

Bu bölümde nitel bulgulara ait araştırma sonuçları yorumlanacaktır.

5.2.1. Yetişkinlerin zor zamanlarda toparlanabilmesine yardımcı olan, kişilere güç veren değer ve kaynakların rolü vardır.

Araştırmaya katılan yetişkinlerin zor zamanda ne yaptıkları ve nasıl güçlü kalabildikleri derinlemesine bir şekilde incelenmiştir. Tüm katılımcıların zor zamanda güçlü kalabilmelerine yardımcı olan değer ve kaynaklarının var olduğu tespit edilmiştir. Bu hipotez araştırmanın birinci temasından üretilmiştir. Zor zamanda bireylerin ifadesiyle kendilerini zırh gibi koruyan, rehber edindikleri değerleri ve kaynaklarına sıklıkla rastlanmıştır.

İnsanların sahip olduğu kendisini koruyan bazı kaynakları vardır. Bu kaynaklar kişilerin zor zamanı daha iyi atlatabilmesine yardımcı olmaktadır (Pearlin ve McKean-Skaff, 1996). Ayrıca kişinin sahip olduğu inanç ve değerler de zor zamanda bu değerlere tutunarak toparlanabilme ve ayakta kalmalarına yardımcı olur (Lemay Jr ve ark., 2021).

Kişileri zor zamanda güçlü tutan değer ve kaynakların göstergeleri arasında ise “iyi bir insan olabilmek”, “ruhu kirletmemek”, “anamlı bir hayat yaşamak” ve “hayatta ve sağlıklı kalabilmek” yer almaktadır. Yani kişiler bir zorluk yaşadıklarında tüm bu göstergelerden hareketle ve bu niyetler ile güçlü kalabilmektedir.

Rokeach'e (1973) göre değerler, bireyin anlamlı ve sağlıklı bir hayat yaşamasını sağlamaktadır. Kullanılan başa çıkma stratejileri, kişinin hem fiziksel hem de ruh sağlığını olumlu yönde etkileyerek hayatta ve sağlıklı kalabilmelerine yardımcı olur (Balmer ve ark., 1997: 37). Ayrıca hayata dair güçlü bir anlamlılık duygusu, bireyin zor zamanda baş etme kaynaklarını kullanabilmesi için motivasyon sağlamaktadır (Halama, 2014). Kişinin değerlerinin farkında olması ve değerleri ile güçlü bağlar kurması anlamlı bir yaşam sürmesine yardımcı olmaktadır (Yavuz, 2015; Harris, 2016). Frankl (2012) insanın bir anlam arayışı içerisinde olduğunu ve

kendisinden daha aşkın bir şeyle bağ kurma ihtiyacı olduğunu dile getirmiştir. Kanser hastaları ile yapılan bir araştırmada yüksek anlamlı bir yaşam duygusuna sahip olmak, manevi değerler ile pozitif olarak ilişkili; umutsuzluk, öfke-düşmanlık seviyeleri ile negatif olarak ilişkilendirilmiştir (Acklin ve ark., 1983). Benzer şekilde psikolojik zorluklar yaşayan bireylerle yapılan bir çalışmada manevi değerlerin hayatı anlamlı yaşama noktasında desteklediği ve bunu da kişinin ruh sağlığını güçlendirdiği tespit edilmiştir (Huguelet ve ark., 2016). Emeklilikte yaşanan zorluklarla baş edebilme yollarına ve bu süreçte değerlerin nasıl bir rol oynadığını inceleyen boylamsal araştırmada, -her ne kadar ortaya atılan hipotez kabul edilmemiş olsa da- Shwartz'ın muhafazakarlık değerinin bireye amaç ve anlam sağlayabilen din veya geleneklerin yaşlı insanlar arasında iyi oluşun artmasıyla bağlantılı olabileceği ve bunun da bu zor dönemin üstesinden gelmeyi kolaylaştıracağı ileri sürülmüştür (Blekesaune ve Hansen, 2021). Buradan hareketle bireyin zor zamanda güç aldığı değer ve kaynakları, anlamlı ve sağlıklı bir hayat sürmek noktasında önemli bir rol oynamaktadır.

Zor zamanda güç veren değer ve kaynakların bir diğer göstergeleri arasında iyi insan olmak ve ruhu kirletmemek yer almaktadır. İbn Hazm'a göre (2019: 153) "*Nezahat/Nezahetü'n nefsi*" olarak ifade edilen ruh temizliği; "*cesaret, cömertlik, adalet ve zihinsel kavrayıştan meydana gelen üstün bir sıfattır*". Cesaretilik, kişinin onurlu bir insan olmasına ve bu duygudan doğan güçle haksızlıklar karşısında cesaretli olmasını sağlar. Ayrıca cömert biri, elde edemediği şeylere karşı üzünlük hissetmez. Adaletli davrandığında ise, hırstan uzak kanaatkar bir insan olur. Tüm bu değerler dikkate alındığında kişinin ruhunu temiz tutma çabası değerlerden geçmektedir. Bahsi geçen değerler doğrultusunda davranmak ruhu temiz tutarak zor zamanda kişinin güçlü kalmasında rol oynayacaktır. Bununla birlikte insan ancak ruhu temiz tutarak erdemli bir insan olur (Akt; Afşar, 2019). Türk kültüründe yapılan bir araştırmada, iyi bir insan olma gayretinin zor zaman ile baş etmeye yardımcı olduğu bulunmuştur. Bu çaba aynı zamanda empati yapabilme becerisi ile ilişkilidir. Empati yapabilmek ise zor zamanda bireyin iyi insan olmasını sağlayarak güç vermektedir (Ahmadi ve ark., 2019). Demans hastalarıyla çalışan, İsveç'te yaşayan ve İran kökenli olan hemşireler ile yapılan bir araştırmada vicdan azabının anlamı, iyi bir insan olamamak, değerlerine göre hareket etmemek ve huzursuzluk içinde yaşamak olduğu tespit edilmiştir (Mazaheri ve ark., 2018). Buradan hareketle kişinin iyi bir insan olma çabası yahut zor zamanda iyi insan kalmasına yardımcı olan değerler, kişiye güç vermesi noktasında önemli bir rol oynayacaktır.

5.2.2. Yetişkinlere güç veren değer ve kaynaklar genetik kaynaklı, mizaç, içerisinde büyüdükleri kültür, önem verilen insanlar, eğitim, medya araçları ve yaşam olayları tarafından aktarılmış ve öğrenilmiştir.

Kişinin yaşamında sahip olduğu değerleri etkileyen birçok farklı kaynak vardır (Çelikkaya ve Seyhan, 2016; Debbarma, 2014: 184). Araştırmanın ikinci amacı olan zor zamanda katılımcılara güç veren değer ve kaynakların nereden, nasıl ve kimden edinildiği ve öğrenildiği bilgisi bu çalışmada yer alan 2. Temadan (bireysel kolektif hafıza) oluşmaktadır. Kişinin sahip olduğu değer ve kaynakların gerek atalarından, kültüründen gerekse kendi yaşantılarından ve bireysel kaynaklarından ve özelliklerinden edinmiş ve öğrenilmiş olması temaya bu ismi vermeye çalışmacıyı itmiştir. Kolektif hafıza, Maurice Halbwachs'ın bir gruba ait bireylerin kendi geçmişleriyle ilgili ortak bir algıya, imaja sahip olmaları olarak nitelendirdiği bir unsurdur (Hasanov, 2016: 1439). Hem bireysel hem de kişinin yaşadığı toplumdan edindiği bilgileri içermesi sebebiyle bu temaya, Bireysel Kolektif hafıza ismi verilmiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda bahsi geçen değer ve kaynakların bireysel kolektif hafıza olarak tanımlanan tema etrafında edinildiği tespit edilmiştir. Bireysel kolektif hafıza teması, kişinin sahip olduğu değer ve kaynakların hem bireysel hem de kültürel çevreden edinilmesi sebebiyle bu şekilde isimlendirilmiştir. Yapılan analizler neticesinde bireysel kolektif hafıza temasının; genetik geçiş, mizaç, kültür, önemli figürler, eğitim, medya araçları ve yaşam olayları etrafında öğrenildiği ve edinildiği sonucuna ulaşılmıştır.

5.2.2.1 Yetişkinlere güç veren değer ve kaynaklar genetik geçilidir.

Bu çalışmada zor zamanda katılımcılara güç veren değerlerin nasıl/nereden/kimden öğrenildiği, edinildiği incelendiğinde genetik geçişin bu süreçte rolü olduğu tespit edilmiştir. Geleneksel olarak, değerler nesilden nesle aktarılan, özellikle çekirdek aile içinde çocukluk döneminde meydana gelen, neredeyse tamamen sosyal öğrenme açısından kavramsallaştırılmıştır. Ancak son yıllarda yapılan davranışsal genetik çalışmaları değerlerin, aile dışında da çoğunlukla kalıtımla gelen etkilerle belirlendiğini öne sürmektedir. Bu nedenle, bireysel farklılıklar veya insani değerler üzerindeki çevresel etkiler analiz edilirken, genetik katkı da dikkate alınmalıdır (Renner ve ark., 2012; Zacharopoulos ve ark., 2016). Yapılan bir çalışmada dini değer varyansının yaklaşık %50'sinin genetik faktörler tarafından belirlendiği sonucuna ulaşılmıştır (Waller ve ark., 1990).

Katılımcılardan birisi eşinin ya da kendisinin bazı değerleri ve özelliklerinin çocuğunda yansımaları gördüğünü ve bunun ırstan kaynaklandığını ifade etmiştir. Bu ifade ise bu bulgular ile tutarlıdır.

Türk kültüründe yer alan atasözlerinin birçoğunda sosyal ve genetik aktarımın bireyin sahip olduğu özellikler üzerinde önemli bir rolü olduğu ifade edilmektedir (Özkan-Kunduracı ve Avcı, 2020). Örneğin, “*Armut dalının dibine düşer*”, “*Soydur çeker*” atasözlerinde kişinin soyunun özelliklerini taşıyacağından bahsedilir (Aksoy, 1993). Benzer şekilde Gaziantep yöresine ait bir söz olan “*Çekmese çeker*” ifadesinde de kalıtıma ait vurgu yapılmaktadır. Bu sebeple değerlerin yalnızca bireylerin ailesinden gözlemleyerek öğrendiği bir mesele olmadığı, kalıtsal olarak aktarılan bir husus olabileceği de görülmüştür. Bu minvalde kişiye zor zamanda güç veren değerlerin genetik olarak aktarıldığı ve genetik geçişin bu değerlerin edinilmesinde rol oynadığı düşünülmektedir.

5.2.2.2 Yetişkinlere güç veren değer ve kaynaklar içerisinde büyüdüğü kültürden öğrenilmiştir.

Zor zamanda kişiye güç veren değer ve kaynakların nasıl edinildiği hakkında bir diğer etken kişinin içerisinde büyüdüğü kültürdür. Zor zamanda kişinin güç alabileceği değerleri ya da baş etme stratejileri kültürden kültüre değişkenlik göstermektedir (Ahmadi ve ark., 2016). Kültür, değerlerin şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Özbay ve Karakuş-Tayşi, 2011: 24). Bir kültüre ait değerler, gelenekler, inançlar bireyin kimliğinden hayata dair bakış açısı ve ahlaki dünya görüşüne kadar birçok hususun inşasında önemli rol oynamaktadır. Dolayısıyla, bir bireyin inanç sistemi, düşünme biçimleri ve yaşam tarzı büyük ölçüde kültürel olarak inşa edilmiştir.

Zorluklar ile baş etme yolları kişi tarafından seçilen bir davranıştır. Bu davranış, bireyin belli bir toplumda sosyalleşmesi sırasında içselleştirdiği norm ve değerleri ifade etmektedir. Bireylerin hayatın birçok alanına ilişkin görüş ve tutumları, stresli bir durumla nasıl başa çıktıklarında önemli rol oynar. Kültür, bu tür görüş ve tutumların çerçevesi olarak, stresli bir durumda başa çıkma yöntemlerinin seçiminde belirleyici bir etkiye sahiptir. Kısacası, kültür başa çıkmayı şekillendirir (Ahmadi, 2006). Ayrıca başa çıkma stratejilerinin seçiminin doğası gereği sosyal bir süreç olabileceği göz önüne alındığında, kültürlerin bireylerin zorluklar karşısında güçlü kalabilme yollarını etkilemesi beklenen bir durum olacaktır (Aldwin, 2007: 257).

Aldwin (2007) kültürün baş etme stratejilerini dört yolla etkilediğini ifade etmiştir. İlk olarak, kültür, bir bireyin deneyimleyeceği muhtemel zorlukları şekillendirir. İkincisi, kültür, bir zorluğun stres derecesinin değerlendirilmesini de etkileyebilir. Örneğin, ekonomik durumu düşük ve yüksek olan ailenin çocuklarının karşı karşıya kaldığı stres faktörlerinin türleri birbirinden

farklıdır. Yüksek olan çocuk çoğunlukla başarı ile ilgili sorunlarla karşılaşabilirken; ekonomik durumu düşük olan çocuğun barınma, beslenme ve ayrıca yetersiz okullar gibi daha temel sorunlarla karşı karşıya kalması muhtemeldir. Üçüncüsü, kültürler, bireyin herhangi bir durumda kullandığı baş etme stratejilerin seçimini de etkiler. Örneğin, din ile ilgili olarak kültür, başa çıkmada bazı dini ifadeleri teşvik eder yahut etmez (Ahmadi, 2006: 28). Son olarak, kültür, bireyin stresle başa çıkabilmesi için farklı kurumsal mekanizmalar sağlar (Aldwin, 2007: 246-48).

Bununla birlikte bireylerin davranışlarını, tutumlarını ve görüşlerini belirlemede kültürün rolünün temel bir faktör olarak vurgulanması, kültürün başa çıkmayı etkileyen tek değişken olduğu anlamına gelmemektedir. Kültürün, insanların zorluklar karşısında güçlü kalma yollarını etkilemesi başa etmenin bireysel yanından yoksun olduğu anlamına gelmez. Zor zamanda güçlü kalabilmek kişisel özellikler ile de ilişkilidir. Özellikle bireylerin rolü bu süreçte önemli bir rol oynar. Ancak baş etmenin bireysel özellik tarafının olması kültürün rolünü azaltmaz (Ahmadi, 2006: 27).

5.2.2.3 Yetişkinlere güç veren değer ve kaynaklar mizaç özelliklerinden kaynaklanmaktadır.

Zor zamanda kişiye güç veren değer ve kaynakların nasıl edinildiği hakkında bir diğer etkenin kişinin sahip olduğu mizaç özellikleri olduğu tespit edilmiştir. Bir önceki bölümde de yer verildiği üzere kişinin zor zamanda güçlü kalabilmesinin yolu yalnızca kültür değil kişinin bireysel özellikleri de bu süreçte rol oynamaktadır. Kişiliğin bir bölümünü oluşturan mizaç, kişinin doğuştan sahip olduğu kolaylıkla değişmeyen bireysel ve şahsına münhasır özellikleridir (Girgin, 2022: 128). Bireyin empati yapabilmesi, vicdanlı ve sorumluluk sahibi olması mizaca göre değişen özelliklerdendir (Cloninger ve ark., 1993). Değerler ise, mizaç özelliklerine göre farklılaşmaktadır (Athota ve O'Connor, 2014). Buradan hareketle kişiye güç veren değer ve kaynakların mizaç özelliklerinden kaynaklanacağı ve bireysel farklılıkların oluşacağı düşünülmektedir. Örneğin katılımcılardan Şule, zor zamanda anda kalabilme becerisinin onu güçlü tuttuğunu ifade etmiştir. Bu becerinin sonradan edinilecek bir şey olmadığı ve bunun doğuştan geldiğini ifade etmiş olması, mizacın zor zamanda güç veren değer ve kaynakların rolü olduğu sonucuna varmayı sağlamıştır. Bu hususta Türk kültüründe “*Huylu huyundan vazgeçmez*”, “*İnsan yedisinde ne ise yetmişinde de odur*”, “*Can çıkar huy çıkmaz*” gibi atasözleri kişinin sahip olduğu huyların ve özelliklerin değişmeyeceğini ifade etmektedir (Aksoy, 1993).

5.2.2.4 Yetişkinlere güç veren değer ve kaynaklar önem verilen insanlardan öğrenilmiştir.

Bu araştırmada zor zamanda katılımcılara güç veren değerlerin nasıl/nereden/kimden öğrenildiği, edinildiği incelendiğinde yaşamda kıymet verilen insanların bu süreçte rolü olduğu tespit edilmiştir. Özellikle değerler bağlamından bakıldığında aileler ilk bilgi kaynağıdır ve bu süreçte çok önemli bir rol üstlenir (Debbema, 2014). Çocuk davranışını çevresinde gördüklerini model alarak öğrenir. Aileden kasıt yalnızca anne baba değil çocuğun dede/nene gibi bir büyüğünün olması ve onlardan birçok şey öğrenmesi de mümkündür. Ailede büyüklerin bulunması çocukların sosyal ve ahlaki gelişimlerinde etkili rol oynamaktadır. Bir aile tarafından geliştirilen değerler, çocukların dünyaya olan bakış açısı ve duruşunun temelidir. Bu inançlar, çocuğun yaşama biçimini etkiler. Bu değerler, bireye davranışlarında her zaman rehberlik eder (Kumar-Tripathi, 2018). Buradan hareketle bireylerin sahip oldukları değerleri şekillendiren kurumlardan birinin aile olması zor zamanda güç alınan değerlerin aileden edinilen inançlardan etkilenmesi muhtemeldir. Değerlerin öğrenilmesinde özellikle ailenin etkisi çokça çalışılan bir konudur. Çocuğun sahip olduğu değerlerin yaklaşık yüzde 10-25'ten fazlası ailenin değerlerinden kaynaklanmaktadır (Maio, 2017: 131). Aile çocukların çatışmaları yönetme, ahlaki davranışların temel özelliklerini şekillendirmede kilit bir rol oynar (Alam, 2021). Türk kültüründe “*Anasına bak kızını al, kenarına (kayısına, tarağına) bak bezini al*” atasözü annenin rolünü vurgulamaktadır (Aksoy, 1993). Bununla birlikte bireyin neyin yapılması ve yapılmaması gerektiğini ilk öğrendiği yerin aile ortamı olması ya da aile içi problemlerde kişilerin bu süreçte hangi baş etme stratejilerini kullandığını gözlemleyerek öğrenmesi zorluk yaşadığında güç aldığı kaynakları üzerinde etkili olması mümkündür. Özellikle katılımcılardan Meryem’in tüm olaylara olumsuz tarafından bakan bir annesinin olması neticesinde zor zamanda olumlu yönlerden bakmaya çalışması ve Şulenin sürekli şikayet halinde olan bir anneden şikayetlenmemeyi öğrenmesi, aile içerisinde nelerin yapılmaması gerektiğini aktif bir şekilde öğrendiklerini göstermektedir. Bunun yanı sıra Şule, anne ve babasının cömert ve yardımsever oluşundan bu değerleri öğrendiğini de dile getirmiştir.

Bazı insanların yaşamında akıl aldığı ya da hayattaki duruşundan zorluklar karşısındaki tutumundan örnek aldığı ve rehber edindiği insanlar vardır. Bu insanlar ile olan ilişki, iletişim kişinin zor zamanda dayandığı kaynakları da etkilemektedir. Değerlerin nasıl/nereden ve kimden öğrenildiğini inceleyen bir araştırma sonuçlarına göre katılımcıların %2’si değerleri örnek aldıkları kişilerden öğrendiğini ifade etmiştir (Çelikkaya ve Seyhan, 2016: 176). Katılımcılardan Meryem’in

tevekkül etmeyi hayatta rehber edindiği ve saygı duyduğu büyüğünden öğrenmiş olması bu bulguları destekler nitelikte olarak değerlendirilmiştir.

Bu çerçevede katılımcıları güçlü tutan değer ve kaynakların, yaşamda kıymet verilen insanlardan edinilmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

5.2.2.5 Yetişkinlere güç veren değer ve kaynaklar eğitim yolu ile öğrenilmiştir.

Katılımcıların zor zamanda sahip oldukları değer ve kaynakları etkileyen bir diğer husus ise eğitimidir. Eğitim insana hayat amacının ne olduğunu öğretmelidir. Kalbi arındırmalı ve vizyonu netleştirmelidir. Bireyin ahlaki, manevi ve sosyal standartlarını yükseltmek için değer ve erdemleri teşvik etmelidir (Gupta, 2016). Ancak bu sayede iyi bir yaşam sürmek mümkündür (Shanthini, 2018: 423). Bireyler değerler hakkında ilk bilgiyi her ne kadar ailesinden alsa da okullarda eğitimcilerin yardımıyla bu bilgiler süreklilik kazanmaktadır (Debbarma, 2014; Shanthini, 2018). Değerlerin okullarda verilen eğitimle bireylere öğretilmesi gerektiği bu süreçte öğretmenlere çok iş düştüğü birçok araştırmacı tarafından vurgulanmıştır (Gupta, 2016; Hareesha ve ark., 2019: 225; Khedikar, 2013). Özellikle Türkiye’de değerler eğitimi her ne kadar işlevselliği tartışılır olsa da okul öncesi seviyesinde ve ilkokulda sıklıkla gündeme alınarak uygulandığı görülmektedir (Kamer, 2021). Bu mesele, Türk kültürüne ait erken yaşlarda verilen eğitimin ileriki yaşlara kıyasla daha kolay ve etkili olduğunu ifade eden “*Ağaç yaş iken eğilir*” atasözünü akıllara getirmektedir (Aksoy, 1993).

Zor zamanda Allah inancı, ibadet etmek, dua etmek, tevekkül, yardımseverlik gibi güçlü tutan değer ve kaynakların okulda öğretmenlerden, dini kurslardan ve kitaplardan öğrenildiği tespit edilmiştir. Bu doğrultuda katılımcıların gerek okulda öğretmenlerinden aldıkları eğitim ve okudukları kitaplar ile gerekse dini kurslarda aldıkları eğitimlerle zor zamanda güçlü tutan değer ve kaynakları öğrenmelerinde önemli bir rolü olduğu görülmüştür.

5.2.2.6 Yetişkinlere güç veren değer ve kaynaklar medya araçları tarafından öğrenilmiştir.

Katılımcıları zor zamanda güçlü tutan değer ve kaynakların nasıl öğrenildiğine dair bir diğer etken ise medya araçlarıdır. Medya araçları bireyin sahip olduğu değerlerin değişiminde önemli bir rol oynar. Bu değişim gerek kişiyi olumlu gerekse olumsuz yönlendirmede etkilidir

(Maio, 2017). Değerler, toplumdaki insanların davranışlarının ahlaki standartları olarak kabul edilir. Değerler olmadan bir toplumun ayakta kalması çok güç olacaktır. Ancak buna rağmen her gün medyada değerlerimizi kasten bozan pek çok toplumsal sorunla karşılaşmaktayız (Shanthini, 2018). Bunun yanı sıra medyada stresli durumlar ile baş etme stratejilerine sıklıkla yer verilmektedir (Aldwin, 2007: 86). Özetle medya araçları ile değer ve güç veren stratejiler arasında güçlü bir ilişki vardır (Maio, 2017).

Medya, değerlerin ve baş etme stratejilerin halka teşvik edilmesinde ve büyük sosyal faydalar sağlamasında önemli bir araç olarak görülmektedir (Dal Cin ve ark., 2004). Değerlerin nasıl/nereden ve kimden öğrenildiğini inceleyen bir araştırma sonuçlarına göre katılımcıların %6'sı değerleri haber, tartışma programları, dizi ve belgeseller aracılığıyla öğrendiğini ifade etmiştir (Çelikkaya ve Seyhan, 2016: 176). Katılımcılardan Vesile, değerlerini dizilerden ve televizyonlardan öğrendiğini dile getirmiştir. Buradan hareketle katılımcıların televizyon ve internette yararlanarak öğrendikleri bazı değerlerin olması zor zamanda güçlü tutan değer ve kaynakların edinilmesinde rol oynamaktadır.

5.2.2.7 Yetişkinlere güç veren değer ve kaynaklar yaşam olayları neticesinde öğrenilmiştir.

Zor zamanda güç veren değer ve kaynaklar, bireylerin yaşamda karşılaştıkları olayların ardından gerek geçmiş tecrübelerle gerekse gözlem yolu neticesinde öğrenilmiştir. Bir zorluktan geçmiş olan kişi bu sürecin ardından kendisine ders çıkartarak güçlü kalma yollarını öğrenebilir. Toplum içerisinde yaşanan birçok farklı zorlu yaşantılar, bireylere yeni baş etme yolları kapıları açarak insanların birbirlerinden öğrenmelerine fırsat tanır (Aldwin, 2007: 90). Bu durum anonim bir söz olan “Başkalarının hayatından ders alın. İnsan bütünü hataları yapacak kadar uzun yaşamıyor” ifadesini akıllara getirmektedir. Benzer şekilde Türk kültüründe Ataol Behramoğlu'nun (2000) “Yaşadıklarından öğrendiğim bir şey var”, Mevlana'nın “Öğrendim” şiirlerinde ise (Rumi, 2017) bu önemli isimler, yaşam sürecinde karşılaşılan olayların ardından edindikleri bilgi ve deneyimleri ifade etmişlerdir. Mevlana'nın bu şiirinde geçen ve aşağıda belirtilen bu dizesinde Mevlana yaşantılar sonucunda zorluklara ve hayata bakış açısının nasıl değiştiğini vurgulamıştır.

Gerçeği öğrendim bir gün...

Ve gerçeğin acı olduğunu...

Sonra dozunda acının, yemeğe olduğu kadar hayata da

Lezzet kattığımı öğrendim.

Bandura (1999) insanın yaşamda aktif olduğunu ve bir diğerinin yaşamında olup bitenleri gözlemleyerek kendi hayatına yön verebileceğini ifade eder. İnsan, kendi hayatlarında hakimiyet ve kontrol arayışı içinde, diğer bireylerin başa çıkma stratejilerini gözlemleyerek yeni stratejiler edinirler (Aldwin, 2007: 86). Beyza'nın ifadesinde zor zamanda güçlü tutan duygulara yer açma stratejisini yalnızca bir olayı deneyimlenerek öğrenmediği çevredeki insanların yaşantılarından gözlemleyerek öğrendiğini dile getirmiştir. Benzer şekilde Mahmut'un da adaletli olmayı yaşayarak öğrendiği görülmüştür. Kısaca kişiyi güçlü tutan değer ve kaynakların öğrenilmesinde yaşam olaylarının önemli bir rolü vardır.

5.2.3. Zor zamanda duygusal, bilişsel, davranışsal, manevi ve sosyal stratejiler vardır ve bu stratejiler yetişkinlere güç verir.

Araştırmanın üçüncü amacı olan zor zamanda kişiye güç veren değer ve kaynakların neler olduğu bu araştırmanın bulgular bölümünde yer alan üçüncü, dördüncü, beşinci, altıncı ve yedinci temaların entegrasyonundan oluşmaktadır.

5.2.3.1 Zor zamanda duygusal stratejiler güç verir ve kişinin toparlanmasına yardımcı olur.

Zor zamanda katılımcıların duyguları ile ilgili dikkat ettikleri bazı hususların olduğu görülmüştür. Bu zor süreçte kullanılan duygusal stratejiler, toparlanabilme noktasında yardımcı olmaktadır. Lazarus zorluklar karşısında bireylerin problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki türlü baş etme stratejisi olduğundan bahsetmektedir. Duygu odaklı stratejide bireyler durumdan ziyade duruma ilişkin hissedilen duygularını düzenlemeye yönelik bilişsel temelli stratejiler geliştirmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Her ne kadar literatürde problem ve duygu odaklı stratejilerin birinin diğerine kıyasla daha uyumlu olduğu çokça tartışılan bir konu olsa da bu hususta bağlam çok önemli bir meseledir. Özetle, zorluklar karşısında güçlü kalabilmek için duygular ile ilgili yapılan stratejiler bireylerin baş etme sürecinde önemli bir rol oynamaktadır.

Zor zamanda duygular ile ilgili dikkat edilen stratejilerden ilki, yaşanan zorlayıcı duygulara alan açmaktır. Duygulara alan açmaktan kasıt olumsuz duygulardan kaçmamak, hissedilen acı, üzüntü, kaygı, çaresizlik gibi duyguları bastırmamak, üstünü kapatmamak ve yok saymaya çalışmamaktır. Bu duyguları yaşamının normal olduğunu kabul etmektir. Zorlayıcı

duygulardan kaçmamak ne kadar önemli ise bu duyguları uzun süre taşımamak da bu süreçte güçlü kalabilmeye yardımcı olan stratejilerden biridir. Doğal sürecinde zorlayıcı duygu ve düşüncelerin kendisinden ayrılmasına izin vermek baş etmeyi kolaylaştırır. Lazarus ve Folkman (1984: 44) kabul stratejisini, duygu odaklı baş etme stratejisi olarak ele almıştır. Postmodern psikoterapi ekollerinden biri olan Kabul ve Kararlılık Terapisinde danışanların sağaltımı için psikolojik esneklik becerisini geliştirmek amaçlanır. Psikolojik esnekliğin kazanılması için geliştirilmesi gereken becerilerden bir tanesi ise yaşanan zorlayıcı duygu ve düşüncelere alan açmak, bu duygu ve düşünceleri hissetmeye izin vermektir (Harris, 2016: 237). Kronik ağrısı olan hastalarla yapılan bir araştırmada, zorlayıcı duygu ve düşünceleri kabul edebilen hastaların bu süreci daha kolay atlatabildiği ve işlevsellik düzeylerinin daha iyi bir durumda olduğu bulunmuştur (Gentili ve ark., 2019). Bilinçli farkındalık temelli terapiler, bireylerin zorlayıcı duygularını gözlemlene, duygularının zihninden akıp gitmesine izin verme ve şimdiye odaklanmasına yardımcı olur (Kabat-Zinn ve Hanh, 2009). Bu terapi ile birey yaşadığı zorlayıcı duygu ve düşüncelerin kendisini bunalttığını kabul eder, ancak onlar hızlıca kişinin aklından geçer gider, kalıcı olarak yerleşmez. Böylece birey rahatlar ve yaşamdan daha fazla keyif alır (Praisman, 2008). Özetle, zor zamanlarda hissedilen zorlayıcı duyguları bastırmaya çalışmamak bu duygulara alan açmak güçlü kalabilmeye yardımcı olmaktadır.

Zor zamanlarda olayların komik ya da çelişkili yönlerini görmeye ve olaya farklı bir bakış açısı ile bakmaya yardımcı olması sebebiyle mizah, zorluklar karşısında güçlü kalabilmeyi sağlayarak baş etmeyi kolaylaştırır (Kuiper ve ark., 1993). Peterson ve Seligman'a (2004) göre mizah kişiyi iyi hissettiren ve iyi bir yaşam için kişinin sahip olduğu bir güçtür. Mizah, zorluklar karşısında öfke yerine kabulü kolaylaştıran bir özellik olarak açıklanmaktadır. Kişinin zor zamanlarda yaşadığı hüznün içerisinde mizah duygusunu kaybetmemesi süreç içerisinde iyi gelen bir özellik olarak tanımlanır. Örneğin, kanser hastası olan birisinin çektiği büyük acıya rağmen televizyonda duyduğu komik bir diyaloga gülümsemesi gibi mizah, zor süreç içerisinde yüreğimizi ferahlatabilir (Işık, 2020: 232). Bununla birlikte mizahı savunma mekanizması olarak değerlendiren Freud (1928), bu stratejinin psikolojik sağlık açısından önemli olduğunu Maslow (1970: 194) ise, kendini gerçekleştiren bireylerin en önemli özelliklerinden birinin mizah olduğunu ifade etmiştir. Mizah eğitimi yapılan şizofreni hastalarında, eğitim sonunda bireylerin depresyon ve anksiyete düzeyinde anlamlı düşüşler gözlenmiş ve işin sonunda mizahın şizofreni hastaları için başa çıkma becerilerini geliştirmenin bir yolu olabileceği ortaya konmuştur (Cai ve ark., 2014). Pandemi döneminde kahkaha atmanın yürekleri ferahlattığı ve süreç ile baş etmeyi kolaylaştırdığı ifade edilmiştir (Fessell, 2020). Kültürler arasında yapılan çalışmalarda, yüksek mizah seviyelerinin daha

fazla iyilik hali ve daha az depresyon, kaygı ve olumsuz duygular ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Ruch ve McGhee, 2014; Martin ve Ford, 2018). Ayrıca batı kültüründe insanların, doğu toplumuna kıyasla mizahı zorluklarla başa çıkabilmek amacıyla daha sık kullandığı ifade edilmektedir (Yue ve ark., 2016). Mizahın baş etme sürecine yardımcı olmasına dair getirilen açıklama, geçmiş hakkında uzun uzun düşünmek veya gelecek hakkında endişeli hissetmek yerine, şimdiki zamanın olumlu duygularının tadına varmakla ilgili olabileceği düşünülmektedir. Yahut yaşamdaki olumlu yönleri bakmayı teşvik etmesi ve sosyal ilişkileri kuvvetlendirmesi, bu süreçte kişinin güçlü kalmasına yardımcı oluyor olabilir (Fessell, 2020; Wellenzohn ve ark., 2016). Katılımcılardan birisinin zor zamanda mizaha başvurması ve mizahın tecrübe edilen zorluğun komik taraflarını görmesine yardımcı olması, hayata karışmasına yardımcı olarak ona güç vermektedir. Kısaca mekanizma ne olursa olsun mizah, zor zamanlarda kişiye güç veren bir strateji olarak belirtilmektedir.

Empati, başka bir kişinin düşüncelerini ve duygularını anlama ve bunlara yanıt verme becerisini ifade eder (Decety ve Jackson, 2006). Zorluklar karşısında güçlü kalabilmeye yardımcı olan ve henüz çokça dikkat çekmeyen stratejilerden biri empati kurabilme becerisidir (Ardenghi ve ark., 2023; Dores ve ark., 2021). Getirilen açıklamalardan bir tanesi empati yapabilen insanların karşısındakinin acısını azaltmaya yönelik yardım etmeye çabalaması ve diğerine yardım ettikçe daha güçlü sosyal ağlar kurmasının mümkün olmasıdır. Daha fazla sosyal destek alarak baş etme sürecinin kolaylaşabileceği ileri sürülmektedir (Batson ve ark., 1983; Decety, 2010). Tıp öğrencilerinin stresle nasıl başa çıktıklarını inceleyen bir araştırma sonuçlarına göre empatinin başa çıkma ile bağlantılı olduğu bildirilmiştir. Hatta araştırma okullarda ve psikoterapi müdahalelerinde duygusal sıkıntıyla işlevsel olarak başa çıkabilmek için geliştirilmesi gereken bir beceri olarak yer verilmesi gerektiğini önermektedir (Ardenghi ve ark., 2023). Türk kültürüne ait deyimler sözlüğünde “*halden anlamak*” deyimini, empatiye karşılık gelen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Aksoy, 1993). Bu çalışmada ise empati kurmak, insanların gözünde değerinin artmasını sağlaması ve bu sayede sosyal desteği artırarak kişiye iyi gelmiş olması bu bulguyu destekler niteliktedir. Ayrıca empati bazı katılımcıların muhatabını affetmesine, kişinin kendisine göre doğru olduğuna inandığı yollardan şaşmamasına ve insanlara faydalı olma yolunda işe yarar bir strateji olarak zor zamanda güç vermektedir.

Kişinin çevre veya bir durum hakkında beklentilerini çok yüksek ya da düşük tutmaması zor zaman sürecinde kişiyi güçlü tutan stratejilerden biri olarak değerlendirilmiştir. Motivasyonu dış kaynaklara aşırı derecede bağlamak sağlıksız beklentiler geliştirmeye sebep olabilir (Otazo, 2010). Beklentileri azaltmak, kendini koruma işlevi görerek kaygıyı kontrol altında tutabilmektedir (Pensgaard ve Ursin, 1998; Showers ve Ruben, 1990). Bu çalışmada katılımcılardan bazılarının

insanlara güvendiği ancak büyük beklentilere girmedeği, bu stratejinin ise hayal kırıklığının önüne geçmesi ve daha az yıpranmayı sağladığı için güçlü tuttuğu görülmüştür. Buradan hareketle zor zamanda güçlü tutan stratejiler arasında sağlıklı beklentiler geliştirmek işe yarar bir strateji olarak değerlendirilmiştir.

Takdir, kişinin halihazırda var olan niteliklerini, davranışlarını ve başarılarını tanımak ve övmek anlamına gelir (Semmer ve ark., 2007). Başkaları tarafından olumlu bir değerlendirme çoğu insan için güçlü güdülerdir (Epstein, 1998; Sedikides ve Strube, 1997). Takdir görmek kişinin itibarını artırır ve ait olma ihtiyacını karşılar. Bu nedenle iş ortamında değerli bir kaynak olarak görülebilir (Baumeister ve Leary, 1995; Semmer ve ark., 2007). Bununla birlikte pandemi döneminde sağlık çalışanlarının nasıl güçlü kalabildiğinin araştırıldığı bir çalışmada, hastalardan ve hasta yakınlarından takdir edilmek sağlık çalışanların umudunu artırmıştır. Bir tıp stajyeri, aile üyelerinden takdir gördüğünde "*buna değdiğini ve bana devam etmem için biraz umut ve motivasyon sağladığını*" ifade etmiştir (Hennein ve Lowe, 2020: 14). Bu çalışmada ise, iş yerinde yaşadığı problemlerden veya işin getirdiği sorumluluklardan ötürü zor zamanlardan geçtiğini belirten iki katılımcı, insanlar tarafından takdir edildiğinde ve onaylandığında güç bulduğunu ve zor süreçte bırakmadan devam edebilmesine yardımcı olduğunu ifade etmiştir.

Özetle zor zamanlarda zorlayıcı duygulara yer açmak, mizahı kullanmak, empati kurabilmek, negatif duyguları taşımamak, sağlıksız beklentiye girmemek ve takdirle motive olmak güç veren duygusal stratejiler arasında yer almaktadır.

5.2.3.2 Zor zamanda bilişsel stratejiler güç verir ve kişinin toparlanmasına yardımcı olur.

Zor zamanda katılımcıların düşünceleri ile ilgili dikkat ettikleri bazı hususların olduğu görülmüştür. Bu zor süreçte kullanılan bilişsel stratejiler, toparlanabilme noktasında yardımcı olmuştur. Gross (1998), süreç modelinde bilişsel duygu düzenlemeyi merkeze alan 5 strateji önermektedir. Bu stratejilerden bazıları uyumlu bazıları ise uyumsuz olarak detaylandırılmıştır. Özellikle durum seçimi, durum değiştirme, dikkati yönlendirme ve bilişsel değişim sıkıntı verici duygu ortaya çıkmadan başvuru stratejilerdendir. Tepki düzenleme ise zorlayıcı duyguları azaltmaya yönelik davranışa dönük tepkileri değiştirme temelli bir stratejidir. Lazarus ve Folkman (1984) ise, bilişsel temelli duygu odaklı baş etme stratejilerinden bahsetmektedir. Bu stratejiler, bireyin zor zamandan geçerken duygularını düzenleyebilmek ve sıkıntıyı hafifletmek amacıyla başvurduğu stratejilerdir.

Kişinin zor zamanda güçlü kalmasına yardımcı olan bilişsel stratejilerden bir tanesi, bir diğerinin yaşantısından ibret almaktır. Benzer zorluklar yaşayan bir diğer insanın yaşamından ders çıkarmak, ibret almak kişinin zor zamanı ile baş etmesine yardımcı olmaktadır. Katılımcılardan bazıları kendisinden daha zor durumda olan insanları düşündüğünde kendi yaşadığı zorluğu küçük görerek daha iyi baş edebildiğini ifade etmişlerdir. İnsanların acısı daha kötü durumda olduğunu düşündükleri, tanıdıkları biriyle özdeşleşebildiklerinde hafifliyor gibi görünmektedir (Pearlin ve McKean-Skaff, 1996: 243). Bir diğer bilişsel strateji ise, örnek almaktır. Bir başkasının daha büyük zorluğuna bakarak bu yaşantıdan ibret almak, zor zamanda güçlü kalmaya yardımcı olurken diğerlerinin güçlü hikayelerine bakmak ve bu kişilerden örnek almak da bu süreci daha iyi bir şekilde atlatabilmeye yardımcı olmuştur. Bir başkasının yaşadığı benzer ya da çok daha büyük bir zorlukla olan mücadelesini gördükçe kendi zorluğu ile baş edebileceğine dair inancının arttığını ifade edenler olmuştur. Türk sporcular ile yapılan bir araştırmada sporcuların yaşamdaki duruşundan örnek aldığı bireylerin olduğu tespit edilmiştir. Bu kişiler zor zamanlarda kişiyi motive etmiş ve sürece iyi uyum sağlamaya yardımcı olmuştur (Çelik, 2021: 17).

Katılımcıların geleceğe dair yapılan planlarını hatırlaması ve hayal kurması zor zamanda güçlü kalabilmesine yardımcı olan bir diğer stratejilerdendir. Hayal kurmak zihinsel rahatlamayı sağlayarak yaşanan zorlayıcı duyguların hafiflemesine yardımcı olmakta ve aynı zamanda duygusal stresi, çatışmayı ve fiziksel acıyı hafifletmektedir (Akt; Dujic ve ark., 2020). Hayal kurmanın işlevsel yönü olmasına karşın uzun süreli olması ve hayat kalitesini düşürme noktasına gelmesi uyumsuz hayal kurma şeklinde ifade edilen bir duruma yol açmaktadır. Hayal kurmak, zorluklar karşısında kişinin süreci daha iyi geçirebilmesine yardımcı olurken bu halin fazlası ise, kişinin gerçek yaşamla bağımlı zayıflatarak hayat kalitesini düşürebilmektedir. Bu sebeple zor zamanda hayal kurmak işlevsel bir strateji iken bu stratejinin fazlaca kullanılması bazı olumsuzluklara sebep verebilmektedir (Buckner ve ark., 2008; Mar ve ark., 2012; Somer, 2002). Katılımcılardan bazıları pandemi dönemi gibi zor bir dönemden geçerken Ege kasabası gibi farklı bir şehre yerleşme ya da görülmemiş yerlere gitme hayali kurarak zor süreçte iyi kalmaya çalışmıştır. Alan yazına bakıldığında yapılan araştırmalarda hastaların hayal kurması, ağrı kesici ilaç ihtiyacını azalttığı ve iyileşme sırasında genel olarak daha iyi olma halini desteklediğini bildirmişlerdir (Antall ve Kresevic, 2004; Frick ve ark., 2008). Bununla birlikte hedef belirlemek, bireyin zor zaman ile baş etmesine yardımcı olurken (Güner, 2000; Ungar ve Jefferies, 2021) bu hedefleri zor süreçte kişinin kendine hatırlatması da güç veren stratejilerden biri olarak bulunmuştur. Katılımcılardan bazıları zor süreçten geçerken kendini bırakmamasını var olan hedeflerini kendine hatırlatarak sağlamıştır. Kimisi ise, öncesinde video kaydına aldığı hedeflerini tekrar tekrar izleyerek güçlü kalabilmeye

çalışmıştır. Buradan hareketle zor zamanda içeriği ve süresi dikkate alınarak geleceğe dair kurulan hayalleri ve hedefleri hatırlamak kişinin güçlü kalabilmesinde rol oynamaktadır.

Katılımcıların geçmişe dair güzel anılarını hatırlaması, kökleriyle bağlantı kurması ve geçmişte yaşadığı zorluklarla olan mücadelesini anımsayarak bu mücadeleden güç alması zor zamanda güçlü kalmalarına yardımcı olan bilişsel stratejilerdendir. Ailede ve geçmişte yaşamış olan (köklerini) insanları tanımak, bu insanların hikayelerini bilmek kişilerin kültürel bağlarını güçlendirir. Köklerinden kopmamak ve bağ kurmaya devam etmek ise, kişiyi güçlendirmektedir (Wingard, 2011). Türk kültüründe ve pandemi döneminde yapılan bir araştırmada, güç veren değerlerin neler olduğu sorulmuş ve katılımcıların birçoğu bu zor zamanda milli tarihinden güç aldığı dile getirmiştir (Gürel ve Er, 2020: 582). Katılımcılardan bazıları zor zamandan geçerken köklerini anımsatan yerleri ziyaret ederek bazıları ise atalarının zorluklar karşısındaki güçlü duruşunu kendisine hatırlatarak güçlü kalabildiğini ifade etmiştir. Geçmişteki atalar ile kurulan bağ zor zamanda kişinin güçlü kalabilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bununla birlikte halihazırda zor bir zamandan geçerken geçmişte tecrübe edilen zorlukları ve bu süreçle nasıl başa çıktığını anımsamak da kişinin güçlü kalmasına yardımcı olan bir diğer stratejilerdendir. Yaşam süresince insanlar büyük zorluklar tecrübe ettikçe bireyin sahip olduğu psikolojik dayanıklılık kapasitesi genişler. Daha büyük acılar yaşayan insanlar, sonraki zorlanmalarını çok daha kolay atlatabilmektedir (Flaskerud, 2021; Rossi ve ark., 2021). Buradan hareketle kişinin geçmiş zorlu deneyimlerine bakması, var olan sıkıntılara daha iyi uyum sağlayabilmesi açısından önemlidir. Son olarak geçmişe dair güzel anıları anımsamak, zor zamanlarda güçlü kalabilmeye yardımcı olan bir diğer stratejidir. Bu topraklarda yer alan “*Geçmiş zaman olur ki hayâlî cihân değer*” atasözü, kişinin ömründe tarifi güç güzel anıları olduğu ve bu anıları anımsamanın mutluluk ve huzur vereceği ifade edilmiştir (Yasak-Peran, 2018: 41). Alzheimer hastaları ile yapılan bir çalışmada, hastalara uygulanan anımsama terapisi bu zor süreci daha kolay geçirebilmelerini sağlamıştır (Birinci, 2022). Anımsama terapisi, ilaç tedavisinin dışında bir uygulama olmakla birlikte bireylerin sahip olduğu geçmişteki olumlu hatıraları canlandırarak ruh halini desteklemeye yardımcı olan bir terapi çeşididir (Woods ve ark., 2018). Çocuklarını kanserden kaybeden ebeveynler ile yapılan bir araştırmada ise, ebeveynlerin sıklıkla geçmişteki güzel anıları hatırlatan aktiviteler yaptıkları görülmüştür. Geçmişteki güzel anılarını paylaşmak ve bir diğeriyle konuşmak, yas sürecini kolaylaştırmıştır (Björk ve ark., 2016). Katılımcılardan kimisi zor zamanında geçmişteki güzel anılarından biriyle ilişkilendirdiği bir davranışı sergilediğinde bunun ona iyi geldiğini ifade ederken kimisi de çocukluk zamanlarındaki samimiyet ve özlemi anımsatan anılarını hatırladığında kendini

iyi hissettiğini dile getirmiştir. Buradan hareketle zor zamandan geçen bireylerin geçmiş güzel anılarını hatırlaması, süreci daha iyi geçirmeye dair önemli bir rol oynamaktadır.

Zor zamanda güçlü kalmaya yardımcı olan bir diğer bilişsel strateji ise, çözüm odaklı düşündürmektir. Çözüm odaklı düşünebilen bireyler, karşılaştıkları sorunlar ile daha kolay baş edebilmektedirler (Şanal-Karahan ve Hamarta, 2020). Gross (2002), duruma yönelik duyguları düzenleyebilmek için yaşanan olumsuz olaya yeniden bir anlam vermenin süreçle baş etmede kullanılan bir strateji olduğunu ifade etmiştir. Bu araştırmada yer alan çözüm odaklı düşünme stratejisi Gross'un bilişsel değişim stratejisi ile benzerlik göstermektedir. Çözüm odaklı düşünme stratejilerinden ilki, olumlu düşünmek ve olayların iyi taraflarından bakmaya çalışmaktır. Geleceğe ya da duruma yönelik olumlu düşünmek ve olayların iyi taraflarından bakmak zor süreci daha kolay atlatmayı sağlamaktadır. Olumlu düşünerek, stresi daha az tehdit edici olarak algılar ve onunla etkili bir şekilde başa çıkabiliriz. Alan yazına bakıldığında Lazarus ve Folkman'a (1984) göre yaşanan zorluk, başlı başına zorlayıcı bir faktör olarak değerlendirilmemektedir. Kişinin olayı zorlayıcı olarak değerlendirilmesi esas meseledir. Yani stresin kendisi önemli değil ancak stresli duruma verdiğimiz anlam stresin yoğunluğunu belirlemektedir. Olumlu düşünen kişiler, olumsuz düşünenlere kıyasla stresli durumu daha az tehdit edici olarak değerlendirecek ve bununla etkin bir şekilde başa çıkacaktır (Naseem ve Khalid, 2010). Yine Lazarus ve Folkman (1984: 157) duygu odaklı baş etme stratejileri arasında olaylara iyi tarafından bakmaya çalışmak olduğunu da ifade etmiştir. Katılımcılardan bazıları zor zamanın olumsuz yönlerini görmeyip olumlulara odaklanarak, bazıları bizzat olayın kendisini her şeyin hallolacağı düşüncesi ile daha az zorlayıcı algılayarak bazıları ise olayın iyi yanlarına bakmaya çalışarak süreçle baş edebildiğini dile getirmiştir. Bir katılımcının ifadesinde “*Eksik göreceksin olsan gülde bile diken var*” diyerek durumların iyi yönlerinden bakmanın önemine vurgu yapmıştır. Pandemi döneminde yapılan araştırmalarda olumlu düşünmenin ve iyimser olmanın süreçle baş etmeyi kolaylaştırdığı bulunmuştur (Asıcı ve Günlü, 2021; Dymecka ve ark., 2023). Buradan hareketle zor zamanda olumlu düşünmek ve iyi yanlarından bakmak sürecin daha kolay atlatılmasında önemli bir rol oynamaktadır.

Bir diğer güç veren bilişsel strateji ise, kıyas yapmamaktır. Kendini başkalarıyla karşılaştırmak kişinin endişeli, özgüvensiz ve mutsuz hissetmesine neden olabilir. Bir diğeriyle kendini kıyas etmek, sadece hayatta var olmak istenilen kişiyle araya daha fazla mesafeler koyar (Griffin, 2022). Özellikle zor zamanlarda bir başkasıyla kendini kıyaslamak ruh halini aşağıya çekecektir. Katılımcılardan bazıları kendisini daha iyi durumda olduğunu düşündüğü kimseyle karşılaştırmadığını bilakis daha düşük konumda algıladığı kimselerle karşılaştırdığını dile getirmiş; kimisi de kendisini bulunduğu şartlara ve imkanlara göre değerlendirdiğini ifade etmiştir. Maddi

durumu kendisinden daha iyi olan insanlara bakarak kendini daha da aşağı çekmek yerine elindekilerin kıymetini bilmek kişiyi güçlendirmektedir. Kıyas yapmamak meselesi biraz da elindekilerin kıymetini bilmek ve şükretmek ile iç içe geçmiş gibi görünmektedir. Tüm bunlar süreci daha kolay atlarmaya yardımcı olmuştur.

Zor zamanda güçlü tutan bilişsel stratejiler arasında dertlerin geçeceğini düşünmek yer almaktadır. Zor zamanda dünyanın gelip geçici bir yer olduğu, dertlerin nihai bir sonu olacağı ve her şeyin geçici olduğu bilgisi zor süreci kolaylaştırmıştır. Bazılarının ise zor zamanda ölümü anımsaması bir gün bu dertlerin biteceği bilgisinden hareketle kişiye iyi gelmiştir. Bu süreçte kendi kendilerine “*Bu da geçer Ya Hu!*”, “*Dünya madem fanidir. Madem ömür kısıdır.*” gibi sözleri tekrar ederek daha güçlü kalabilmişlerdir. Dünyanın ve dertlerin geçiciliği ile ilgili Türk kültüründe birçok söz, şarkı ve şiir yer almaktadır. Nitekim Sezai Karakoç’un “*Gün gelir gül de açar, bülbül de öter*”, (1000kitap, t. b. b.) Ruhi Su’nun (t. b.) “*Buna dünya derler hepsi geçer. Hangi günü gördün akşam olmamış*” mısralarında; Sezen Aksu’nun “*Geçer geçer, daha öncekiler gibi bu da geçer*” şarkı sözlerinde olduğu gibi. Alan yazında pandemi döneminde ruh sağlığı profesyonellerine yönelik bir rehber hazırlandığı görülmüştür. Bu rehber incelendiğinde, ruh sağlığı çalışanlarının kendilerine “*bu sürecin geçici olduğu ve yakında geçeceğini*” düşünmeleri önerilmiştir. Aynı kılavuzda uzmanların kendi kendilerine konuşmaları ve kendilerine telkinde bulunarak sakinleştirmeleri de bu süreçle başa çıkabilmelerine yardımcı olan öneriler arasında yer almaktadır (Das ve ark., 2020: 31). Benzer şekilde bu çalışmada da zor zamanda bireylerin kendilerine telkinde bulunarak güç buldukları tespit edilmiştir. Kişinin kendine güçlü, değerli ve kıymetli olduğunu telkin etmesi, öğütler vermesi ve içsel konuşmaları süreci daha iyi atlarmalarına yardımcı olmuştur. Kendine telkinde bulunmak aynı zamanda durumu daha gerçekçi değerlendirmeyi sağlamıştır. Sporcu ve sporcu olmayan kadınlarla yapılan ağrı algısının incelendiği bir çalışmada, kendi kendine konuşma baş etme stratejisinin sporcu kadınlar tarafından daha çok kullanıldığı ve ağrıyı daha hafif hissettikleri bulunmuştur (Ghazaie ve ark., 2015).

Zor zamanda güç veren bir diğer bilişsel strateji ise, sorunu büyütmemektir. Katılımcıların yaşadıkları zorluk derecesine göre problemlerin çok üzerinde durmaması, kendi ifadeleriyle piyeyi deve yapmaması bu süreçte yardımcı olan bir diğer stratejidir. Hatta bir katılımcının ifadesiyle neredeyse gamsızlığa varacak derecede problemi uzun uzun düşünerek kendisine tek mesele haline getirmemesi, bu süreçte iyi gelen yollardan biri olmuştur. Alan yazında stresli durumları boş vermek zihinsel ve duygusal açıdan rahatlamaya yardımcı olduğu ifade edilmektedir (Şenel, 2012). Sorunu büyütmemeye stratejisi bir yönüyle bahsi geçen bu durumla benzerlik göstermektedir. Hali hazırda değiştirilemeyen bir durumla karşı karşıya kalındığında ve tecrübe edilen problemi çözmek

mümkün görünmediğinde, sorunu küçülterek durumun bilişsel ve duygusal yükü hafifliyor görünmektedir. Bununla birlikte Lazarus ve Folkman'ın (1984: 150) duygu odaklı baş etme stratejilerinden sorunu küçültmek de bu strateji ile benzerlik göstermektedir. Türkiye'de Kamu Personeli Seçme Sınavı'na hazırlanan ve stresli süreçten geçen öğretmenler ile yapılan ve öğretmenlerin stresle baş etme yollarını inceleyen bir araştırmada, öğretmenlerin %28'inin orta derecede strese sebep olan durumu düşünmemeye çalıştığı ve boş verdiği tespit edilmiştir (Can, 2013).

Zor zamanda güç veren bir diğer bilişsel strateji, olumsuz duyguların kalıcı olmadığını düşünmektir. Duygular hali hazırda doğası gereği geçicidirler (Lazaus, 2000; Scherer, 2005: 697). Stresli durumlar karşısında hissedilen zorlayıcı duyguların geçeceğini bilmek, kişinin dayanmasına yardımcı olmaktadır. Üzüntü ve mutsuzluk gibi zorlayıcı duyguların normal olduğunu kabul etmek ve bu zorlu süreçte bahsi geçen duyguların geçeceğini düşünmek hissedilen acıyı azaltarak kişinin uyum sağlayabilmesine yardımcı olmaktadır. Türk kültüründe yer alan "*Gönlün yazı var kışı var*" atasözünde kimi zaman neşe kimi zaman üzüntü hissedileceğinden bahsedilir (Aksoy, 1993). Esasen her duygunun yaşanabileceği ve bir ömrü olduğu vurgusu dikkat çekicidir. Bu araştırmada bir katılımcı, zor zamanında okuduğu bir kitaptan bahsetmiştir. Bu kitabın içerisinde yaşadığı birçok farklı duyguyu hissetmenin ona duyguların nihai olduğunu hatırlattığı için iyi geldiğini ifade etmiştir. Yani zor zamanda kişinin hissettiği duyguların geçici olduğu ve kalıcı olmadığı bilgisini kendisine hatırlatması süreci daha iyi bir şekilde atlatmasını sağlamaktadır.

Zor zamanda güç veren bilişsel stratejilerden bir diğeri, şiir bilgisini kullanarak güçlü kalmaya çalışmaktır. Katılımcının ifadesiyle şiir bilgisini zor zamanda kullanabilen bir insan çabucak pes etmez, mücadele etmesi gerektiğini bilir bu sayede sürece uyum sağlayarak daha hızlı toparlayabilir. Alan yazına bakıldığında sanatın, tarih boyunca insan toplumlarında önemli bir yeri olduğunu görüyoruz. Sanat kültürden ayrı düşünülemez ve kültüre ait değer ve inançları yansıtır. Köklerini kendi tarihi ve kültüründen alan sanat, kişinin bağlamıyla ilişkili olarak kendini anlamasını ve daha geniş bir anlam duygusunu destekleyerek iyilik haline giden bir yol sağlayabilir (Zarei, 2021: 49). Özellikle Türk topraklarında şiir gibi sanata dayalı unsurlar acıyı hafifletici bir araç olarak kullanılmaktadır (Göçer, 2022: 83-107). Divan şairlerinin şiirlerinde yer alan ifadeleri inceleyen bir araştırmada acıyı hafifletme, umutlu, ümitli olmaya yönelik ifadelerle rastlanmıştır (Yasak-Peran, 2018). İnsan üzüldüğünde yahut acı çektiğinde şiirlerden destek alarak yaşadığı acıda anlam bulur ve bu sayede daha huzurlu hisseder. Edebi eserlerde esasen birçok sözün ardında arzuları bastırmanın getirmiş olduğu acıyı hafifletme çabası yatmaktadır (Gariper, 2014: 120; Zarei, 2021). Başa gelen veya yaşanan hayal kırıklıkları, acılar, üzüntüler, kayıplar şiirde anlam bulmaya

çalışarak giderilmeye çalışılır. Boşanmış İranlı kadınlarla yapılan bir araştırmada Mevlana'nın şiirlerini tanıtarak boşanma sonrası yaşamda ortaya çıkan sorunlara ilişkin kadınların bakış açılarını genişletmek ve yaşadıkları olayların anlamını ve geleceklerini keşfetmelerine yardımcı olmak amaçlanmıştır. Bu müdahale temelli araştırma 15 seans boyunca gerçekleşmiş ve seanslarda Mevlana'nın şiirleri okunmuştur. Şiirlerin içeriğine bağlı olarak kabullenme, hayatın anlamı gibi kavramların üzerinde durulmuş ve bireylerin boşanma sonrası yaşadıkları tecrübeler ile bağdaştırılmıştır. Bazı katılımcılar şiir hakkında yorum yaparken diğer katılımcılar da ona heyecan empati ve hatta ağlayarak eşlik etmiştir. Sonuçta ise bireyler üç noktada gelişim göstermişlerdir: Zor zamanda bir anlam bulma gerekliliği, yaşanan acıyı kabul etme ve geleceğe dair yeniden bir amaç geliştirme. Özetle bu araştırma, şiirin boşanmış İranlı kadınlar arasında sağlığı desteklemek için uygun bir yaklaşım olabileceğini ortaya koymuştur (Zarei, 2021: 44-45). Buradan hareketle şiir bilgisini zor zamanda kullanmak süreci daha iyi atlatmaya yardımcı olacaktır.

Zor zamanda güçlü tutan bir diğer bilişsel strateji kategorisi ise zorlukları normalleştirmek ve anlamlandırmaktır. Zorluklar karşısında toparlayabilmek, tecrübe edilen sıkıntıyı normalleştirme ve zorlu deneyimleri yönetilebilir ve aşılabılır olarak tanımlama kapasitesiyle ilişkili görülmektedir. Zorlukları normalleştirmek ve anlamlandırabilmek stresli süreci kolaylaştırmaktadır (Walsh, 2015: 44). Anlam bulmak zor tecrübelerle yaşamayı kolaylaştırır ve bireylerin stresli olayların olumsuz duyguları ve sonuçlarıyla başa çıkmasının bir yolu olabilir (Blagov ve Singer, 2004). Katılımcıların birçoğu tecrübe edilen zorlukları yaşamın normal bir parçası olarak gördüğünü ve yaşıyorsak eğer halihazırda zorluklarla karşı karşıya kalmacağımı ve yaşamı mücadele yeri olarak algıladıklarını ifade etmişlerdir. Zorlukların normal algılanması yanında, zorlu olayları gelişime açılan bir kapı olarak görmek de zor zamanlarda güçlü kalabilmeyi kolaylaştırmaktadır. Katılımcılardan bazıları tecrübe edilen zor zamanı Allah'tan bir uyarı olarak değerlendirmiş ve alması gereken dersler olduğunu düşünmüştür. Kimisi bu zamanı boşuna yaşamadığı ve bu zamandan öğrenilecek bir şeyler olduğunu dile getirmiştir. Bu katılımcılar tecrübe ettikleri zorlukların ardından bir şeyler öğrenerek çıkmışlardır. Zamanın bizzat iyileştirici yanı ile kişiyi gelişmeye zorlayan zorluklara ve değişime olan açık bir duruş, bu sürece uyum sağlamayı mümkün hale getirmiştir. Bu sayede acı verici dönemler, zorluklardan ders çıkararak büyüme ve dönüşmeye yardımcı olmaktadır (Sutin ve ark., 2010; Walsh, 2015: 46). Bir diğer mesele ise, zorlukları Allah tarafından gelen bir imtihan olarak görerek zor süreçle baş edebilmektir. Katılımcıların birçoğu, yaşamış oldukları zor zamanı ben bunu niye yaşıyorum gibi bir sorgulamaya girmediğini, bunun yaratıcı tarafından gelen bir imtihan olarak değerlendirdiğini ifade etmişlerdir. Örneğin katılımcılardan bir tanesi ona göre çok büyük bir zorluk olan sağlığıyla sınanmadığını "*Allah dağına göre kar veriyor*" şeklinde ifade etmiş

ve bir bakıma yaşadığı zorlukların kaldırabileceği yükte bir zorluk olduğu düşüncesi, kişiyi güçlü tutmuştur. Bir diğer katılımcı ise, “*Bu dünyada insana rahat yok burası imtihan yeri*” şeklindeki ifadesinde zorluğa ve dünyaya olan bakış açısı ve düşünce sistemi bu sürece daha iyi uyum sağlayabilmesine yardımcı olmuştur. Alan yazında, imtihan inancı yaşanan olumsuz olaylara anlam bulma kaynağı olarak sunmaktadır. Araştırma şehit aileleri, gaziler ve gazi aileleri ile yapılmış olup imtihan inancının zor zamana bir anlam vermesi açısından başa çıkmada önemli bir rolü olduğu tespit edilmiştir (Ateş, 2019). Benzer şekilde pandemi döneminde yakınlarını kaybeden insanların bu süreçle nasıl baş ettiği incelendiğinde imtihan düşüncesinin bireyleri ayakta tutan faktörlerden biri olduğu bulunmuştur (Kaplan ve ark., 2020; Sami, 2021). Bununla birlikte zorlukları Allah’ın imtihanı olarak görmenin, diğer araştırmalarda dini başa çıkma olarak da değerlendirildiği görülmüştür (Ayten ve ark., 2012; Kaplan ve ark., 2020).

Zor zamanda güçlü tutan bilişsel stratejilerin sonucusu ise, anda kalabilmektir. Anda kalabilme becerisi, kişinin geçmiş ve gelecekle uğraşmadan halihazırda bulunduğu zaman içerisine odaklanabilmesi ve akışta kalabilmesidir (Segal ve ark., 2018). Anda kalabilen insanların zorluklar ile daha iyi baş edebildiği görülmekle birlikte bu becerinin iyilik halini olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir (Palmer ve Rodger, 2009; Weinstein ve ark., 2009). Alan yazına bakıldığında çocuğu kanser hastası olan ailelerin deneyimlerinin araştırıldığı bir çalışmada, bu süreçte ebeveynlerin anda kalarak zamanı daha kıymetli geçirmeye çalıştıkları tespit edilmiştir. Neticede bu beceri, daha iyi yaşamaya odaklanmalarına yardımcı olmuştur. Ayrıca anda kalabilmek, acı verici yaşantıyı ve bu yaşantının getirmiş olduğu zorlayıcı duygu ve düşünceleri kabul edebilmelerini sağlamıştır (López ve ark., 2021). Bu beceri söz sahibinin bilinmediği ancak çokça bilinen bir sözü akıllara getirmiştir: “*Geçti mazi çekme istikbale gam, dem bu demdir dem bu dem*” (Gökçe, 2018). Bu sözden hareketle katılımcılardan biri, her ne kadar zor bir süreçten geçiyor olsa da o anda meşgul olduğu aktiviteye odaklanabildiğini dile getirmiştir. İşi ile meşgulse işine konsantre olabildiğini, evinde ise ailesi ile ilgilenebildiğini, dışarda sosyalleştiği bir ortamda ise arkadaşlarıyla vakit geçirebildiğini ifade etmiş ve bu becerinin zorlukları atlatmasına yardımcı olduğunu söylemiştir. Bir diğer katılımcı ise bizzat anda kalabilme olarak ifade ettiği becerinin, Allah vergisi olduğunu ve olumlu ya da olumsuz bir yaşantı tecrübe ettiğinde bu yaşantıları sürekli zihninde döndürmediğini, dolayısıyla zorlukları aşmaya yardımcı olan stratejilerden biri olduğundan bahsetmiştir.

Özetle zor zamanda çözüm odaklı düşünmek (olumlu düşünmek ve iyi yanlarından bakmak, kıyas yapmamak, dertlerin geçeceğini düşünmek, kendine telkinde bulunmak, sorunu büyütmemek ve olumsuz duyguların kalıcı olmadığını düşünmek), şiiir bilgisini kullanmak, zorlukları normalleştirmek ve anlamlandırmak (zorlukları ders veya imtihan olarak düşünmek),

geçmişe dair düşünmek (kökleriyle bağlantı kurmak, geçmiş güzel günleri hatırlamak, geçmiş zorluğuna bakıp güç almak), geleceğe dair düşünmek (hayal kurmak, hedeflerini hatırlatmak), anda kalabilmek, ibret almak, örnek almak güç veren bilişsel stratejiler arasında yer almaktadır.

5.2.3.3 Zor zamanda davranışsal stratejiler güç verir ve kişinin toparlanmasına yardımcı olur.

Zor zamanda katılımcıların davranışları ile ilgili dikkat ettikleri bazı hususların olduğu görülmüştür. Bu zor süreçte kullanılan davranışsal stratejiler, toparlanabilme noktasında yardımcı olmuştur. Bu stratejilerden ilki, problemin kendisini çözmeye yönelik yapılan davranışlardır. Problem çözmeye yönelik davranış stratejileri alan yazında Lazarus ve Folkman'ın (1984: 152) problem odaklı baş etme stratejileri ile benzerlik göstermektedir. Bazı katılımcılar, yaşanan durumu zihinsel olarak analiz edip öncelik sırası oluşturduktan sonra çözümün nasıl elde edileceğini düşünerek hareket etmişlerdir. Kimisi, sorunun kaynağını değerlendirerek ve sorunu analiz ederek çözmeye çalışmıştır. Kimisi de kendi başına çözemediği ya da çözümün kendisinde olmadığı durumlarda destek alabileceği mercilere başvurarak sorunu gidermeye çalışmıştır.

Problemi çözmeye yönelik stratejilerin ilki, sınırlarını korumaktır. Sınırlarını korumak ilişkisel çerçevede, insanların birbiri ile olan iletişimde kullanılan bir stratejidir. Bir diğeri ile olan ilişkiye yönelik bir problemle karşı karşıya kalındığında, kişinin özel alanlarını koruması ve iletişim içerisinde diğeriyle belirli tavizler verse de bu duruma bir sınır getirmesi ve sınır ihlali olması durumunda bir nevi kendilerini korumaya alması bu süreci kolaylaştırmaktadır. Alan yazına bakıldığında Erol-Kaplanoğlu'na (2006) göre, diğeriyle yaşanan problemin ardından hissedilen olumsuz duyguların hem kişinin kendisini hem de karşı tarafın sınırlarını gözeterek ifade etmek zorlayıcı duygular ile baş etmeyi kolaylaştırmaktadır. Türkiye'de diğer bireylerin düşüncelerine çokça önem verilmektedir. Özellikle "*başkalarının ne düşündüğü kaygısı*" bireyin davranışlarına yön vermektedir. Kurulan ilişkilerde "*Elalem ne der*" inancı bu toplumda sıkça görülebilmektedir. Bu durum ise kişinin kendi istek, ihtiyaç ve ideallerine yönelik davranmasının önünde bazen engel olabilmektedir. Yaşanan zorlayıcı durumun üzerine, diğerlerinin ne düşündüğünü referans almak kişiyi daha fazla sıkıntıya sürükleyebilmektedir (Karaşar, 2021: 118). Bu bilginin tam aksine bazı katılımcılar gerektiği yerde sınır koyarak süreci iyi idare etmişlerdir. Örneğin temelde güçlü aile bağlarına sahip olan bir katılımcı, evlendikten sonra eşi ile annesi arasındaki problemlerden ötürü arada kaldığını ve bu süreçte zorlandığından bahsetmiştir. Kendisi her ne kadar çözümcü yaklaşmaya ve arayış bulmaya çalışsa da annesinin olumsuz tutum ve davranışları devam etmiştir.

Annesi ile iletişimi koparmadan açık bir duruş sergileyerek annesine sınır koymuştur. Annesini eşi ile olan ilişkisine dahil etmediği, burada sınırlarını koruduğunu ve sınırlarını korumanın yapılabilecek en iyi çözüm yolu olduğunu bu şekilde davranmazsa daha çok sarmala gireceğini ifade etmiştir. Buradan hareketle sınır ihlaline karşı bir duruş sergilemek, bizzat zorlayıcı yaşantının getirmiş olduğu olumsuz yüklerin hafiflemesine yardımcı olmakta ve bu süreci kolaylaştırmaktadır.

Problemi çözmeye yönelik bir diğer strateji ise şikayetlenmemektir. Katılımcıların bazıları zor zamanlarında tecrübe ettikleri zorluğu sürekli dile getirmenin sorunu daha da büyüttiğini ifade etmişlerdir. Sürekli sızlanır bir halde olmak hiçbir şeyi çözmediği gibi insanın gözünde problemlerin daha da büyümesine ve sürecin çok daha zorlaşmasına neden olabilmektedir. Eskilerin “*Dert birdir sızlanırsan iki olur*” sözünden hareketle sıkıntıları şikayetlenmeye varacak derecede sürekli dile getirmek, zorlukları daha da artırmaktadır. Ancak şikayetlenmemek zor süreci kolaylaştırır da burada önemli bir nüans vardır. Şikayetlenmemek, zorlayıcı yaşantıyı ve bu yaşantıya ilişkin duygu ve düşünceleri kabul ettikten sonra işe yarayan bir stratejidir. Yaşanılan olay kabul edilmediyse eğer şikayetlenmemek işe yaramayabilir. Çünkü kişi bu sefer zihninde zorlayıcı yaşantıyı çokça döndürür ve dile getirmediği için de bu sefer kendini kırar, kendi içinde şikayetlenir. Dışarıdan şikayetlenmiyor gibi görünür ama içerde kendini kırar ve uzun vadede daha büyük zorluklar tecrübe edebilir. Bu sebeple şikayetlenmeme stratejisi, önce içerisinde kabulü barındırmalıdır. Zorlayıcı duygu, düşünce ve olayı kabul ettikten sonra ancak o zaman sızlanmamak sorunların büyümemesini sağlar ve süreci daha iyi atlarmaya yardımcı olur.

Problemi çözmeye yönelik son strateji ise, yardım almaktan geri durmamaktır. İnsanlar zor bir zamandan geçerken bazen kendi kendilerine sorunu çözebilirken bazense yardım arama gereği hissedebilir. Kişi yalnız başına baş edemediğini fark ettiğinde halihazırda var olan kaynaklarını kullanarak destek aldığı anda, probleme yönelik çözüm getirilir ve süreçle daha iyi baş edilir. Zorlu zamanlarda diğer insanlarla istişare etmek, diğerlerinin fikirlerini almak, benzer süreçten geçen kişilerin tecrübelerini dinlemek ve öğütler almak problemi çözüme noktasında işe yaramaktadır. Katılımcılardan bazıları güçlü görünmek istediği ve yardım almayı acizlik olarak gördüğü için zorlandığında kimseden yardım istememektedir. Güçlü olduğunu düşünmek iyi bir şey gibi görünse de zor zamanda işleri kolaylaştırmamakta hatta daha da zorlaştırmaktadır. Çünkü güçlü olduğunu düşünmek, kişinin yardım istemesinin önüne geçmekte ve süreci zorlaştırmaktadır. Bununla birlikte zor bir zamandan geçen bazı katılımcılar ise, ihtiyacı olduğunu düşündüğünde çekinmeden ilgili kişilerden yardım talep ederek süreci çok daha kolay atlatabildiklerini ifade etmişlerdir. Buradan hareketle yardım almayı bilmek, zor zamanda güçlü tutan stratejiler arasında yerini almaktadır. Öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerini inceleyen bir çalışmada, toplumda bu mesleği taşımanın

getirmiş olduğu güçlü duruşu ve imajı zedelememek adına zorluklar yaşansa dahi yardım almaktan geri durulduğu ifade edilmiştir. Yaşanılan zorluklar, zayıf gözükmemek adına yardım almalarının önüne geçmiştir (Yürür ve Keser, 2010). İhtiyaç dahilinde yardım almayı bilmemek uzun vadede daha büyük sıkıntılara sebep olacak ve kişinin sürecini çok daha zorlaştıracaktır.

Zor zamanda güçlü tutan davranışsal stratejilerin bir diğeri ise, problemden uzaklaşmaya çalışmaktır. Problemden uzaklaşmaya yönelik yapılan davranışlar daha ziyade meşguliyet sağlama ve odağı değiştirme temellidir. Alan yazına bakıldığında pandemi döneminde zorluklar yaşayan insanlara, ruh sağlığını destekleyici bir kılavuz hazırlandığı görülmüştür. Bu kılavuzda, bireylerin bu süreci daha iyi atlatabilmeleri için zihni meşgul tutacak aktiviteler yapmaları ya da yeni hobiler edinerek aktif kalmaları önerilmiştir (Das ve ark., 2020). İbn Haldun'un (2016) dediği gibi "*İnsan beyni değirmen taşına benzer. İçine yeni bir şeyler atmazsanız, kendi kendini öğütür durur*". Türk kültüründe ise, "*Azıcık ağrıya aş (çokçasını iş) bastırır*" atasözüyle çözülemeyeceğine inanılan problemlerin kişinin kendisini işe vermesi ile giderileceği ifade edilmiştir (Aksoy, 1993). İnsan bir şeylerle meşgul olmadığında hali hazırda tecrübe edilen zorluk çok daha fazla büyüyecektir. Bu araştırmada ise, birçok katılımcı zor zamanda gerek keyif verici aktivitelere yönelerek gerekse yeni alışkanlıklar edinerek bazen de kendilerine zarar verici eylemler sergileyerek dikkatlerini dağıtmaya yardımcı olan ve kendilerini meşgul tutan aktiviteler sergilemişlerdir. Bununla ilişkili olarak alan yazında ayrılma stratejilerinden (disengagement coping) bahsedilmektedir. Ayrılma baş etme stratejileri, stresli bir durumla karşı karşıya kalındığında stres kaynağından uzaklaşmaya ve stresin getirmiş olduğu zorlayıcı duygular ile baş etmeye yönelik yapılan stratejilerdir (Carver ve ark., 1989: 169). Bu stratejiler, dikkat dağıtma ve kaçınmaya yönelik stratejilerdir. Bu konu ile ilgili yapılan son araştırmalar şunu söylemektedir: Tüm ayrılma başa çıkma stratejileri eşit değildir (Waugh ve ark., 2020b). Olumlu dikkat dağıtma kişinin keyif aldığı ve kendisini meşgul tutacak aktif girişimlerdir (Skinner ve ark., 2003). Keyif veren faaliyetlerle meşgul olmak, kişinin dikkatini stresörden uzaklaştıran olumlu dikkat dağıtma stratejisidir ve özellikle kronik stresörlerle başa çıkmada uyarlanabilir alternatif bir uzaklaşma stratejisidir (Waugh ve ark., 2020a). Deneysel çalışmaların sonuçlarına göre yoğun olumsuz bir durumla karşı karşıya kalındığında dikkat dağıtma, etkili bir başa çıkma stratejisi olabilir (Sheppes ve ark., 2014). Zorluklarla baş edebilmek için keyif verici aktiviteler yapmak iyi oluşu desteklemektedir. Daha da önemlisi yapılan aktiviteler stres kaynağından kaçma niyetiyle yapılmadığında çok daha etkili olacaktır (Patry ve ark., 2007; Tsaur ve Tang, 2012). Ancak, kaçınma ayrılma stratejisi için aynı şeyi söylemek mümkün değildir. Ayrılma stratejilerin uzun vadede uyumsuz olduğu fikrini destekleyen araştırmaların neredeyse tamamı kaçınma özelliğine sahiptir (Carver ve ark., 1989). Kaçınma stratejileri, tecrübe edilen stresi

inkar etmeyi içerir ve stresten uzaklaşma amacıyla yapılan davranışlar yaşamı kısırlaştırır (Waugh ve ark., 2020b). Gross'a (1998) göre ise ayrılma stratejileri, duyguları yönetmek adına dikkati dağıtmak, zihni meşgul etmek ve başka aktivitelerle oyalanmayı içeren tepki düzenleme ve dikkatini yönlendirilmesi stratejileri ile benzerlik göstermektedir. Lazarus ve Folkman (1984) odağı değiştirmeye ve kaçınmaya yönelik yapılan aktiviteleri duygu odaklı baş etme stratejileri olarak ele almıştır.

Özetle, odağı değiştirmek ya da dikkati dağıtmak gibi problemden uzaklaşmaya yönelik yapılan her ayrılma stratejileri uyumsuz değildir. Kaçınma, davranışsal sınırlılığa yol açtığı için uyumsuz bir strateji olarak değerlendirilebilirken yeni davranışlar sergilemeye kişiyi yönlendiren pozitif yönlü odağı değiştirme stratejileri uyumlu sayılabilir (Waugh ve ark., 2020b).

Uyumlu stratejiler, bireyin sadece kısa vadede değil uzun vadede hedeflerine hizmet eden ve duyguları düzenleyen stratejiler olarak ele alınmaktadır (Barrett ve ark., 2001; Diamond ve Aspinwall, 2003). Bu stratejiler katılımcıların bir taraftan problemden uzaklaşmasına yardımcı olurken bir taraftan da yaşamlarını zenginleştirecek davranışlar sergilemelerini sağlamaktadır. Buradan hareketle bu araştırmada zor zamanda kişinin problemden uzaklaşmaya yönelik sergilediği keyif verici aktivitelerle meşgul olması ve yeni pozitif davranışlar geliştirmesi uyumlu stratejiler olarak değerlendirilmektedir. Bunun yanı sıra zor zamanı aşırı yemek yiyerek, fazlaca uyuyarak veya çokça sigara içerek atlatmaya çalışan katılımcıların olduğu da görülmüştür. Bütün bunları yapmak o dönemde iyi geliyor gibi görünse de sonrasında kişileri mutsuz etmiştir. Dolayısıyla bazı baş etme stratejileri stresi daha da arttırmaktadır (Işık, 2021: 423-424). Uyumsuz stratejiler kısa vadede işe yarıyor gibi görünse de uzun vadede kişinin yaşamına engel teşkil edebilmekte ve bazı psikopatolojilere neden olabilmektedir (Gross, 2002: 289; Kryptos ve ark., 2015). Kişinin yaşamını kısırlaştırması ve uzun vadede mutsuz etmesi sebebiyle bir yönüyle kaçınma stratejileri ile benzerlik göstermektedir ve bu sebeple bu stratejiler uyumsuz olarak değerlendirilmiştir. Alan yazında uyumsuz baş etme ve kaçınma stratejilerinin iyi oluş ile negatif yönde ilişkisi olduğu ifade edilmektedir (Othman ve ark., 2021: 4562). Üniversite öğrencilerinin zorluklar ile baş etme yollarını inceleyen araştırmanın sonuçlarına göre sosyal destek alma, problemi çözmeye yönelik stratejiler geliştirme ve bir uzmandan yardım almak gibi sağlıklı ve etkili baş etme yollarını kullandıkları görülürken aşırı sigara, içki içme, uyuşturucu ve ilaç kullanma, düzensiz yeme gibi ruh ve beden sağlığını bozan sağlıksız baş etme yollarına da başvurabildikleri tespit edilmiştir (Türküm ve ark., 2005: 234).

Baş etme stratejileri ile ilgili dikkat çeken bir ifadeye rastlanmıştır. Hiçbir baş etme stratejisinin tamamıyla iyi-kötü, işlevsel-işlevsiz ve uyumlu-uyumsuz olmadığı ifade edilmektedir.

Örneğin yaşanan olumsuz olayın ardından hissedilen zorlayıcı duyguları inkar etmek ve bu duygulardan kaçınmak, uyumsuz gibi görünse de uzun vadede işlevselliğin sürdürülebilmesi için kısa sürede işe yarar bir yol olarak kabul edilebilir (Cheavens ve Dreer, 2009: 236). Bu araştırmada bahsi geçen uyumlu ve uyumsuz stratejilerin ayrımı uzun vadede insanları nasıl etkilediği ile ve süreç sonrasında sergilenen davranışlardan memnun olup olmadığı ile ilgilidir.

Uyumlu stratejilere ait ilk kategori, pozitif duygu deneyimi inşa etmeye yönelik davranışsal stratejilerdir. Keyif veren faaliyetlerle meşgul olmak, kişinin dikkatini problemlerden uzaklaştırarak iyi hissetmesine yardımcı olur (Waugh ve ark., 2020a). Gerek kayıplar yaşayan gerekse ilişkilerinde sıkıntılar yaşayan katılımcılar bu süreçte kendilerine keyifli gelen aktiviteler yapmıştır. Katılımcılar zor zamanlarında çalışarak, müzik dinleyerek, şarkı söyleyerek, dans ederek, kitap okuyarak, film izleyerek, temizlik yaparak, dikiş dikerek, gezerek süreci atlarmaya çalışmışlardır. Kişiyeye keyif veren bu aktiviteler aynı zamanda meşgulliyet üretmeye ve odağı değiştirmeye yardımcı olmuştur. Umutsuz, çaresiz, mutsuz ve çıkmazda hissedilen zamanlarda zor da olsa keyif verici aktiviteler yapmak kişiyeye iyi gelmiş ve süreci daha kolay atlarmaya yardımcı olmuştur. Sezen Aksu'nun bir şarkısında dediği gibi;

Yüzüne bakmak istemez yaşamın.

O kadar azalmıştır anlam.

O zaman hemen git radyoyu aç bir şarkı tut.

Ya da bir kitap oku mutlaka, iyi geliyor.

Ya da balkona çık bağır, bağırabildiğin kadar.

Zehir dışarı akmadan yürek yıkanmıyor.

Ergenlerle yapılan araştırma sonuçlarına göre kişilerin stresle baş edebilmek için kitap okuduğu, müzik dinlediği, şarkı söylediği ve film izlediği tespit edilmiştir (Shopirjonovich, 2021: 276). Bu araştırmada ise ergenlik döneminde ailesi ile problemler yaşayan bir katılımcı, bu süreçte bolca kitap okuduğunu ve müzik dinlediğini söylemiştir. Kitap okumanın iyi gelen yanı, yalnızlık hissini alıp götürmesi ve anlaşıldığını hissetmesi olmuştur. Kitap okuyarak kitaptaki kahramanlarla özdeşim kurmuş ve yalnızca kendisinin acı çekmediğini düşünmesi yalnızlık hissini hafifletmiştir. Müzik dinlerken ise, tercihini melankolik müziklerden yana yaptığı görülmüştür. Bu müzikler her ne kadar depresif müzikler olsa da o süreçte ona iyi gelmiştir. Bu hususta yapılan sinir bilim araştırması bu bulguyu destekler niteliktedir (Stiller ve ark., 2019). Araştırmanın sonucuna göre stresli zamanlarda melankolik müzikler dinlemek huzuru artırmaktadır. Melankolik şarkılar vücuttaki oksitosin ve prolaktin salgısını artırarak kişinin kaygı seviyesini düşürmektedir. Şarkının içeriğindeki duygular ile derin bağ kurularak bir taraftan da şarkının içeriğindeki duyguları

anlamaya çalışmak, neticede kişinin hislerini daha iyi anlayabilmesine ve anlaşılmiş hissetmesini sağlamaktadır. Bu sayede kişi kendisini daha iyi hissetmektedir. Türk kültüründe yapılan bir araştırma sonuçları da benzer bulgular göstermektedir (Arman-Kalkandeler, 2022: 1081). Bu araştırma sonucuna göre, kişilerin hüznün duygusu ile baş edebilmek için hüznü şarkılar dinledikleri ve bunun onlara iyi geldiği görülmüştür. Burada kişinin iyi hissetmelerine dair yapılan açıklamalardan bir tanesi, hüznü müziklerin kişinin katarsis yaşamasını sağlaması ve bu sayede rahatlamaları olmuştur. Buradan hareketle, zor zamanlarda melankolik şarkılar dinlemek bazı insanların toparlanmasına yardımcı olmaktadır. Görüşme boyunca o dönemde yalnız hissettiğinden dem vuran katılımcının hem kitap okuyarak hem de müzik dinleyerek yalnızlığını gidermeye çalışması ve anlaşıldığını hissetme çabası, bahsi geçen araştırma bulguları göz önünde bulundurulduğunda anlamlı bir bulgu olarak değerlendirilmektedir. Yapılan başka bir araştırma sonucuna göre, zor zamanda sosyal desteğin insanlara iyi geldiği ancak bu ilişkide anlaşıldığını ve önemsendiğini hissetmenin aracı bir role sahip olduğu bulunmuştur (Schmitz ve Crystal., 2000). Yani kişiye iyi gelen ve süreçte güçlü kalabilmesine yardımcı olan önemli hususlardan bir tanesi, yalnız hissetmemek ve anlaşılma duygusudur. Özetle, zor zamanda pozitif duygu deneyimi inşa etmeye yönelik yapılan davranışlar süreci kolaylaştırmaktadır.

Pozitif duygu deneyimi inşa etmeye yönelik davranışsal stratejilerin ilki, iyi gelen mekanlara gitmektir. Zor zamanda iyi hissettiren mekanlara gitmek baş etme sürecini kolaylaştıran bağlamsal faktörler arasında yer almaktadır (Biringer ve ark., 2016). Türk kültürüne ait “*Tebdil-i mekanda ferahlık vardır*” atasözünden hareketle (Aksoy, 1993) kişinin zor zamanda mekan değişikliği yapması, kendini iyi hissettiği mekanlara gitmesi zorlu süreçte güçlü kalabilmesine yardımcı olan faktörlerden biri olarak ele alınmıştır. Katılımcıların kimisi evinde huzur bulunduğunu kimisi erik ağacının altında oturmak, yeşile bakmak, denize bakmak, sahilde yürüyüş yapmak gibi doğa ile iç içe olduğu mekanlara gittiğini, kimisi de cami, türbe gibi dini yerleri ziyaret ederek huzur bulunduğunu dile getirmiştir. Ameliyat olan hastalar üzerinde yapılan bir araştırmada hastanenin penceresinden yeşil alanı görebilen hastaların daha hızlı taburcu olduğu ve iyileştiği bulunmuştur (Ulrich, 1984). Danimarka’da yapılan bir araştırmada, yeşil alana 1 km’den daha uzakta yaşayan kişilerin stres düzeylerinin daha fazla olduğu ortaya konmuştur. Yeşil alana 1 km’den daha uzakta yaşayanların, daha yakın yaşayanlara göre sağlık ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin daha düşük olduğu belirtilmiştir (Stigsdotter ve ark., 2010). ABD’de yapılan bir araştırmada ise, yeşil alanı daha fazla olan yerlerde ikamet eden bireylerin önemli ölçüde stres seviyelerinin daha düşük olduğu görülmüş ve yeşil alanın ruh sağlığını desteklediği bulunmuştur (Beyer ve ark., 2014). Türkiye’de yapılan bir araştırmada ise, evlerinin penceresinden yeşil alanın en az görüldüğü bireylerin diğer

gruplara kıyasla daha düşük psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, evinde çiçek yetiştiren bireylerin yetiştirmeyenlere kıyasla zorluklarla daha güçlü baş edebildikleri görülmüştür (Aydoğan, 2021). Yani, yeşil alana yakın bir yerde yaşamak ve yeşil alan ile hemhal olan mekanlarda bulunmak kişinin stresini azaltmaya yardımcı olmaktadır. Özetle, zor zamanda iyi gelen mekanlara gitmek güçlü kalmaya yardımcı olmaktadır. Mekanla ilgili bir diğer pozitif duygu deneyimi inşa etmeye yönelik davranışsal strateji ise, yaşanılan ortamda değişiklikler yapmaktır. Yaşlıların eş kaybı ile baş etme yollarının incelendiği araştırmada, kullanılan stratejilerden birinin çevresel değişiklikler yapmak olduğu görülmüştür. Bireyler eşlerinin fotoğraflarını kaldırarak ve hayvan sahiplenerek süreçle baş etmeye çalışmıştır (Aslan ve ark., 2018: 352). Benzer şekilde bu araştırmada romantik ilişkisini sonlandıran ve bir nevi kayıp yaşayan katılımcı, evindeki eşyaları değiştirmiş ve bu değişim ona iyi gelmiştir.

Pozitif duygu deneyimi inşa etmeye yönelik davranışsal stratejilerin üçüncüsü, negatif insanlardan uzak durmaktır. Göğüs kanseri teşhisi konmuş Afro-Amerikan kadınların baş etme stratejileri incelendiğinde, zor süreçte arkadaşlardan destek almak kişilere iyi gelmiştir ve iyi gelen diğer stratejiler arasında negatif insanlardan uzak durmak da yer almıştır (Henderson ve ark., 1975). Hali hazırda zor bir süreçten geçerken bir de kişiyi duygusal anlamda sürekli aşağıya çeken insanlara maruz kalmak süreci daha da zorlaştıracaktır. Thomas Stearns Eliot bu hususu çok güzel özetlemiştir: *“Negatif insanlara maruz kalmak, radyasyona maruz kalmak gibidir. Kısa süreli düşük dozlara dayanabilirsiniz fakat sürekli maruz kalmak sizi öldürür”* (1000kitap, t. b. d.). Bu minvalde bu araştırmada ise katılımcılardan bir tanesi, zor sürecinde negatif insanlardan uzak durması gerektiğini kendisine tekrar tekrar hatırlattığını ve enerjisi yüksek olan arkadaşları ile görüştüğünü ve bunun ona iyi geldiğini dile getirmiştir. Kısaca zor zamanda negatif insanlardan uzak durmak güçlü kalma noktasında önemli bir rol oynamaktadır.

Pozitif duygu deneyimi inşa etmeye yönelik davranışsal stratejilerin dördüncüsü, rutini devam ettirmektir. Rutinler, dünyayı daha öngörülebilir kıldığı için geleceğe iyimser bakmayı sağlar (Munoz-Fernandez ve Rodriguez-Meirinhos, 2021; Ungar ve Jefferies, 2021). Bu sayede zor zamanlarda rutinleri devam ettirmek kişiyi güvende hissettirir, belirsizliği gidermeye ve süreci daha iyi atlatmaya yardımcı olur (Fernandez-Castro ve ark., 2022). Pozitif alışkanlıklar oluşturmak ve rutinleri devam ettirmek zorluklarla baş etme noktasında önemli bir rol oynamaktadır (McSorley ve ark., 2013: 631; White ve ark., 2018). Örneğin, hobilerle uğraşmaya devam etmek zor süreci kolaylaştırabilir (McSorley ve ark., 2013; Sidell, 1997). Yapılan bir araştırmada, prostat kanseri olan erkeklerin normal günlük rutinlerini sürdürebildiklerinde hastalığın getirmiş olduğu sıkıntılarla daha iyi başa çıkabildikleri ve bakış açılarını olumlu yönde koruyabildikleri bulunmuştur (McSorley ve

ark., 2013). Pandemi döneminde ruh sağlığını güçlendirmeye yönelik hazırlanan kılavuzda, bireylerin rutinlerine devam etmesi ve kişiyi rahatlatan rutin işlerini hayatlarına dahil etmeleri önerilmiştir (Das ve ark., 2020: 22). Bu araştırmada ise katılımcılardan bazıları, günlük rutinlerinden bahsetmiş ve bu rutinlerin kendilerine iyi geldiğini dile getirmişlerdir. Bazı katılımcıların günlük ya da haftalık yaptığı aktiviteleri bırakmaması süreçte güçlü kalabilmelerine yardımcı olmuştur. Hatta bir katılımcı rutini olmazsa olmazları arasında olduğunu, bozulduğunda ise sarsıldığını, bu sebeple rutine bağlı kalmanın kendisine iyi geldiğinin altını çizmiştir. Dolayısıyla zor zamanda rutinleri devam ettirmek, sıkıntılarla baş edebilmek için önemli olarak ele alınmıştır.

Pozitif duygu deneyimi inşa etmeye yönelik davranışsal stratejilerin beşincisi, egzersiz yapmaktır. Egzersiz yapmak (yürüyüş ya da evde egzersiz) zorluklarla baş etme yoludur ve kişinin iyilik halini artırır. Yapılan araştırmada zorluklarla karşı karşıya kalan yaşlı bireyler arasında yürüyüş yapanların yürümeyenlere kıyasla psikolojik iyilik halini koruduğu saptanmıştır (Ejiri ve ark., 2021). Pandemi sırasında karantina dönemlerinde insanların hareket etmeye ihtiyaç duydukları bu sebeple dolaşım sistemini harekete geçirecek egzersizlerin günlük rutine dahil edilmesi önerilmiştir. Mümkünse rutin olarak evin etrafında tempolu bir yürüyüş yapmanın kişinin sürecini kolaylaştıracağı ifade edilmiştir (Das ve ark., 2020: 22). Açık havada yürüyüş yapan bireylerin baş etme becerilerinin daha yüksek, sağlık açısından ise daha sağlıklı oldukları bildirilmiştir (Bergland ve ark., 2010). Katılımcıların birçoğu zor zamanlarında yürüdüğünü dile getirmiştir. Kimisi dışarıda hızlı hızlı yürüyerek kimisi arkadaş grubuyla yürüyüş yaparak kimisi de doğayla iç içe olabildiği yerlerde yürüyüş yaparak rahatlamaya çalışmıştır. Yürüyüş yapmanın ruha iyi geldiğini ve kendilerini motive ettiğini dile getirmişlerdir. Bir katılımcının yorumu ise ilgi çekicidir. Romantik ilişkisini sonlandıran ve bu süreçte zorluklar yaşayan katılımcı acı çektiği için ilaç almak yerine sakinleşmenin bir yolu olarak gördüğü 1 saat tempolu yürüyüşün kendisine çok iyi geldiğini ve bu süreçte yürüyüş yapmanın güç veren bir yanı olduğunu ifade etmiştir. Doğayla iç içe yerlerde yürüyüş yapan katılımcılar ise, daha çok keyif aldıklarını ve ormanda ya da sahil kenarında yürüyüş yapmanın huzur verdiğini ifade etmişlerdir. Yapılan bir araştırmada, açık havada ve ormanda yürümenin kortizol seviyesi, nabız hızı, kan basıncı ve kalp atış hızı üzerinde faydalı etkileri olduğunu göstermiştir (Toda ve ark., 2013). Buradan hareketle, zor zamanda doğada ya da açık havada yürüyüş ve egzersiz yapmanın süreçle baş etme noktasında önemli bir rolü olduğu saptanmıştır.

Pozitif duygu deneyimi inşa etmeye yönelik davranışsal stratejilerin altıncısı, kişinin kendisiyle kalabilmesidir. Katılımcıların ifadelerinden yola çıkarak kişinin kendisiyle kalabilmesi, bu topraklarda dönem dönem ihtiyaç olarak görülmektedir. Kişinin ihtiyaç hissettiğinde kendi

kabuğuna çekilmesi, kendiyile baş başa kalması bir nevi inziva gibi görülmekte ve kişiye iyi gelmektedir. Yalnız kalmak bir ihtiyaç olarak görülmektedir. Yalnızlık ile intihar arasındaki ilişkinin günümüzde tüm dünyada artan önemli problemlerinden biri haline geldiği bilinmektedir (Blázquez-Fernández ve ark., 2023: 6). Diğer ülkelerde insanların kendilerini yalnız hissetmelerinden kaynaklı intihar oranları artış göstermektedir. Japonya başta olmak üzere yalnızlık bakanlıkları kurularak bu hususa çözüm önerileri getirilmeye çalışılmaktadır (Demirkol, 2021). Türk toplumu ise, bir arada olmaya önem veren bir ülkedir (Sunar ve Fişek, 2005: 175). Elbette ki bir ülkenin içerisinde yaşayan insanların özelliklerini tek bir perspektiften değerlendirmek doğru olmayacaktır. Aynı kültür içerisinde farklılıklar ve çeşitlilikler olsa da genel olarak bakıldığında (Dwairy, 2006) bu ülkede bir aradalığın var olduğu ve birlik ve beraberliğin önemsendiği söylenebilir (Şahan ve Akbaş, 2018). İnsanlarla çokça bir arada olmak, sürekli maruz kalmak yalnız kalmaya dair bir ihtiyacı doğurabilir. Bu sebeple dönemsel olarak yalnız kalmanın kişilere iyi geldiği düşünülmektedir. Literatürde yer alan bilgilerin tam aksine sosyal izolasyon ve yalnızlığın intihar gibi olumsuz durumlara sebebiyet verdiği bilinse de (Blázquez-Fernández ve ark., 2023) kişinin kendiyile kalması bu ülkede ihtiyaç durumlarında işe yarayan bir strateji olarak görülmektedir. Literatürde yer alan “pozitif yalnızlık” kavramı ise bu bulguyu destekler niteliktedir. Pozitif yalnızlık, kişinin bilinçli şekilde yalnız kalması ve bu deneyiminden memnun olması olarak tanımlanmaktadır (Burger, 1995). Pozitif yalnızlık, sosyal izolasyondan farklıdır ve kişi örneğin bir kafede çalışırken pozitif yalnızlığı deneyimleyebilir. Bu durum salt yalnızlıktan çokça farklıdır (Detrixhe ve ark., 2014). Katılımcılardan bir tanesi birçok insan tarafından zorluk olarak nitelendirilen pandemi dönemini insanlardan uzak kalabildiği, sessiz sakin ve kendiyile kalabilmesine fırsat sağladığı için nimet olarak değerlendirmiştir. Pandemi döneminde kimseyle görüşmemesi, yavaşlaması bu kişiye iyi gelmiş ve o dönemde yaşadığı birtakım zorlukları atlattırma yardımcı olmuştur. Benzer bir şekilde bir diğer katılımcı da pandemi döneminde insanlardan uzaklaşabildiği, kalabalıktan sıyrılabildiği için kendisini iyi hissettiğini ifade etmiştir. Bir diğer katılımcı ise, bir zorluk yaşadığında tek başına doğa ile iç içe olabileceği bir mekana giderek iç gözlem yaptığını ifade etmiştir. Özetle, zor zamanda kişinin ihtiyacına göre kendisiyle kalabilmesi, süreci kolaylaştıran davranışsal stratejiler arasında ele alınmıştır.

Pozitif duygu deneyimi inşa etmeye yönelik davranışsal stratejilerin yedincisi ve sonuncusu, gelecek için güzel hatıralar biriktirmektir. Eşini kaybetmiş, çocuklarını yalnız başına büyütme çalışan bir katılımcı bu sürecin zorluklarını çocukları ile güzel vakit geçirerek ve güzel anılar biriktirerek atlattırma çalışmaktadır. Katılımcı, çocukları büyüdüğünde geçmişe dair birçok güzel anıyı hatırlamalarını ve çocukluk dönemlerini güzel anımsamalarını istediği için çocuklarıyla

yeni yerler gezerek, piknik yaparak evlatlarıyla ilgilenmektedir. Bu davranış kişiyi bir taraftan mutlu ederken bir taraftan iyi bir şeyler yaptığı inancıyla zor süreçte kendisini iyi hissetmesine yardımcı olmaktadır.

Uyumlu stratejilere ait ikinci kategori yeni pozitif davranışlar oluşturmaya yönelik davranışsal stratejilerdir. Zor zamanda yeni alışkanlıklar edinmeye çalışmak bir taraftan kişiye keyif verirken bir taraftan ise meşguliyeti ve odağı değiştirmeye yardımcı olmaktadır. Örneğin; eşini kaybeden ve bu süreçte cilt hastalığı yaşayan bir katılımcı bu zor süreci daha önce hiç tecrübe etmediği rölyef kursuna başlayarak atlatmaya çalışmıştır. Rölyef kursuna gitmek, gerek ev dışından farklı bir ortama girerek arkadaş ortamı sağlaması gerekse kafa dağıtmak için bir meşguliyet üretmesi sebebiyle kişiye iyi gelmektedir. Bir diğer katılımcı ise, zor zamanında kendisi için yeni bir uğraş alanı olan resim yapmayı öğrendiğini ve bu aktivitenin resme odaklanmasını sağlayarak kafasını dağıtmasına yardımcı olduğunu söylemiştir. Resim yapmak, aynı zamanda kişinin yavaşlamasını sağlayarak o dönemde durmaya ihtiyacı olan katılımcıya iyi gelmiştir. Bir başka katılımcı ise, kitap okuma alışkanlığını yaşadığı zor zamanda edindiğini dile getirmiştir. Kitap okumak kendi hikayesinden ziyade farklı kahramanların hikayelerini odaklanmasına yardımcı olmuş ve kişinin odağını değiştirerek süreci daha iyi atlatmasını sağlamıştır. Alan yazına bakıldığında erkeklerin boşanma sonrası sıkıntılarla baş etme stratejilerinin incelendiği bir araştırmada bazı katılımcılar süreçle baş edebilmek adına yeni uğraş ve hobiler edinmiş ve farklı sporlar deneyimlemiş böylelikle boşanmanın getirmiş olduğu psikolojik yükü hafifletmeye çalışmışlardır (Aktaş ve Uray, 2021: 20).

Yeni pozitif davranışlar oluşturmaya yönelik davranış stratejilerin ilki, hedef belirlemektir. Hedef belirlemek, zor zamanda kişinin güçlü kalmasına yardımcı olan stratejilerden bir tanesidir (Ungar ve Jefferies, 2021). Rehabilitasyon merkezinde tedavi gören ve geleceğe yönelik hedefleri olan hastaların diğerlerine kıyasla süreçle daha iyi bir şekilde baş edebildikleri tespit edilmiştir (Greenglass ve ark., 2005). Ergenlerle yapılan boylamsal araştırma, hedef belirleme ve iyi oluş arasında karşılıklı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur (Williams ve ark., 2015: 130). Bu araştırmada ise, katılımcılardan bir tanesi her doğum gününde arkadaşlarıyla bir araya gelerek bir sonraki yıla dair hedeflerini paylaştıkları video çekiminden bahsetmiştir. Bir yıl boyunca ulaşmak istedikleri hedefleri videoya aldıklarını ve zor zamanda bu hedefleri ve planları izleyerek güç bulduğunu, motive olduğunu söylemiştir. Ancak burada önemli olan meselelerden bir tanesi, geleceğe dair küçük hedefler konulmuş olmasıdır. Yapılan bir araştırmada da büyük ve ulaşılması güç hedeflere kıyasla küçük hedefler koymak, kişiyi daha çok motive etmekte ve yapılan işe dair sürekliliği sağlamaktadır (Klein, 2006; Oral ve Tuncay, 2018: 132). Özetle, ulaşılabilir somut

hedefler belirlemek zorluklarla baş etme sürecini kolaylaştırmaktadır. Yeni pozitif davranışlar oluşturmaya yönelik davranış stratejilerin ikincisi, düzenli hayat kurmaya çalışmaktır. Alan yazında ruh sağlığını güçlendirmeye yönelik hazırlanan kılavuzda, günlük aktiviteler için bir rutin geliştirilmesi ve günlük rutini planlayarak düzenli olarak takip edilmesi önerilmektedir (Das ve ark., 2020: 23). Bu araştırmada gurbette yaşamak durumunda kalan ve bu süreçte zorluklar yaşayan katılımcının düzenli bir hayat kurma gayesi ve çabası kendisini aktif tutmuş ve süreci daha iyi atlatmasına yardımcı olmuştur. Bu süreçte boşlukta olduğunu ve hiçbir şey yapmadan oturduğunda daha çok zorlandığını dile getirmiştir. Bu sebeple işe ya da okula gitmek gibi programlı ve sürekliliği olan bir aktiviteyi hayatına dahil etmeye çalışmıştır. Düzenli bir şekilde kitap okuyarak ve dışarıda yürüyüş yaparak düzenli bir yaşam oluşturmaya gayret etmiştir. Yaşamı boyunca en çok okuduğu kitap sayısının gurbette zorlandığı zamanlarda edindiğini ifade etmiştir. Bunu yaptıkça kendisini daha iyi hissetmiştir. Bununla birlikte, katılımcı planlı ve düzenli bir yaşam oluşturmaya rutin olarak ifade etmek istememiştir. Rutin kelimesini zihninde sıkıcı ve robotik bir hayat olarak algılamaktadır. Bu sebeple hayatını programlamaya yardımcı olduğu için düzenli bir hayat oluşturmak olarak ifade etmiştir. Kısaca, yeni ve düzenli bir hayat oluşturmaya çabalamak zor süreci kolaylaştıran bir strateji olarak değerlendirilmektedir.

Özetlemek gerekirse, zor zamanda bireylerin karşılaştıkları problemleri çözmeye ilişkin ve bu problemlerden uzaklaşmaya yönelik stratejilerin, zor süreci daha iyi atlatmaya yardımcı olduğu tespit edilmiştir.

5.2.3.4 Zor zamanda sosyal stratejiler güç verir ve kişinin toparlanmasına yardımcı olur.

Zor zamanda katılımcıların ilişkileri ile ilgili dikkat ettikleri bazı hususların olduğu görülmüştür. Bu zor süreçte kullanılan sosyal stratejiler, toparlanabilme noktasında yardımcı olmuştur. Kane (1988) sosyal desteği bir sosyal ağ tarafından sağlanan ve bir kişi tarafından alınan duygusal, bilgilendirici ve somut yardım olarak tanımlamıştır. Bu araştırmada katılımcılar çevresinden akıl alarak, durumu istişare ederek, duygularını paylaşarak, konuşarak ve anlaşıldığını hissederek yüklerinin hafiflediğini ifade etmişlerdir. Aynı zamanda kendisine düşen sorumlulukları, yakınlarının destek olarak üstlenmesi ve iş yükünü hafifletmeleri de zor zamanda bireylere yardımcı olmuştur.

Sosyal desteğin önemine vurgu yapan ve insanları gerçekten neyin mutlu ettiğini ve iyi bir yaşamın nasıl olabileceğini araştıran belki de en uzun soluklu yapılan araştırmanın bulguları

çarpıcıdır. 75 yıllık araştırma sonuçlarına göre en net mesaj şudur ki, iyi ilişkiler bizi daha mutlu ve sağlıklı tutmaktadır. Sosyal ilişkiler bizim için çok kıymetlidir. Aileye, arkadaşlara, topluluğa daha bağlı insanların daha mutlu, fiziksel olarak daha sağlıklı ve ilişkisi zayıf olan insanlara göre daha uzun yaşadıkları ortaya çıkmıştır (Waldinger, 2015). Pandemi döneminde yapılan bir araştırmada yakınları ile ilişkilerini sıkı tutan bireylerin bu zor süreçte daha az kaygılı, sinirli ve depresif hissettiği ve uykularının daha iyi olduğu bulunmuştur (Grey ve ark., 2020). Sağlanan sosyal destek, pandeminin getirdiği ruhsal yükü hafifletmiştir (Lemay Jr ve ark., 2021: 11). Kısaca, zor zamanda sosyal kaynaklardan alınan destek güçlü kalmaya yardımcı olmaktadır.

Kültürel açıdan değişen baş etme stratejilerin farklılaşabileceği göz önünde bulundurularak yapılan kolektif toplumlardaki son araştırma sonuçları, dini başa çıkma (Yılmaz-Karabulutlu ve ark., 2019) ve sosyal desteğin (Dai ve ark., 2016) ruh sağlığı için önemli koruyucu faktörler olduğunu ortaya koymuştur. Benzer bulgular Türkiye’de yapılan bir diğer araştırmada da bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre aile desteğinin ve din/maneviyatın doğal afet, sevilen birinin ölümü, hastalık gibi travmatik olaylarda oldukça etkili olduğu ortaya konmuştur (Altun, 2020). Alan yazına bakıldığında Türk toplumuna ait sosyal destek sistemlerinin temelinde ailenin ön planda bulunduğu görülmektedir (Küçükşen ve ark., 2018; Özmete ve Pak, 2020). Türkiye’de kanser hastaları ile yapılan bir diğer araştırma sonuçlarına göre, hastaların aile üyelerinden aldığı destek ve yardım bu süreçte güçlü kalabilmelerine yardımcı olmaktadır (Tan, 2007). Bu araştırmada katılımcılar zor zamanlarında ailesinden gerek maddi gerekse manevi destek alarak süreci daha iyi atlatabildiklerini ifade etmişlerdir. Zor süreçte evladı olanlar evlatlarından destek alarak onlar için güçlü kalmaya çalışmışlardır. Evli olanlar eşinden destek almıştır. Kimisi, anne babasından dua isteyerek ve zorlandıkları konu hakkında fikir danışarak kimisi de dedesinden manevi destek alarak ya da kardeşi ile zorlandığı konuyu konuşarak toparlamaya çalışmıştır. Derdini sadece anlatmak ve paylaşmak dahi kişinin anlaşıldığını hissetmesini sağlamış ve iyi gelmeye yetmiştir. Bazılarının kardeşi iş yükünü paylaşarak destek vermiştir. Bununla birlikte alan yazında arkadaşlık ilişkilerinin de önemli olduğu belirtilmiştir (Küçükşen ve ark., 2018). Özellikle katılımcıların birçoğunun zorlandığı zamanlarda ailesini aramak ya da onlardan destek almaktan ziyade ilk aşamada arkadaşlarından destek alarak süreci atlattığı tespit edilmiştir. Ailelerini üzmemek adına yaşadıkları zorlukların tamamını paylaşmadıkları, süzgeçten geçirerek paylaşımında bulduklarını ifade etmişlerdir. Bu noktada arkadaş desteği zor zamanda güç veren kaynaklardan biri olmuştur. Bu bulgu büyüklerimizin “*Evvel refik, badel tarik*”, yani “*Önce yoldaş, sonra yol*” sözünü-yola çıkılan arkadaşın yaşam boyunca büyük bir önemi olduğunu- hatırlatmıştır (1000kitap, t. b. a.). Türk kültüründe yapılan araştırmalarda arkadaş desteği zor zamanlarda bireylere güç veren önemli

kaynaklar arasında yer almaktadır (Cenkseven-Önder, 2018; Özmete ve Pak, 2020). Hatta başka bir araştırmada intihar girişiminde bulunan bireyler, aile ve önem verilen kişilere kıyasla arkadaşlarından daha fazla destek almışlardır (Özgüven ve ark., 2003).

Türk toplumunda sosyal kaynaklar arasında akraba ve komşuluk ilişkilerinin büyük bir önemi vardır (Gündüz ve Yıldız, 2008; Yavuz, 2013). Atasözlerimizden “*Ev alma, komşu al*”, “*Komşu komşunun külüne muhtaçtır.*”, “*Teyze, ana yarısıdır.*”, “*Amca baba yarısıdır.*” (Aksoy, 1993) gibi ifadeler bu topraklarda komşuluk ve akrabalık ilişkilerinin önemini göstermektedir. Türk toplumu akrabalık ilişkileri güçlü bir ülkedir. Akraba kelimesine karşılık gelen neredeyse 150’ye yakın sözcük olması (ör. kuzin, yeğen, hanım, hanımanne vs.) bu toplumdaki akraba ilişkilerine verilen önemi göstermektedir (Emiroğlu, 2012). Katılımcılar arasından kimisine zor zamanda teyzesinden fikir almak, derdini anlatmak iyi gelmiş kimisine hastalık döneminde akrabalarının kendisine refakat etmesi, yalnız bırakmaması ve iş yükünü paylaşması güç vermiştir. Bazılarının akrabaları ise, duygusal destek sağlamıştır. Türk toplumunda engelli bireyler ile yapılan bir araştırmada akrabaların bu zor süreçte destek verdiği belirtilmiştir (Bilge ve ark., 2014). Bununla birlikte akrabalığın öneminin yanında komşuluk ilişkilerinin de bu kültürde hatırı sayılır bir yeri vardır. Aşure geleneği, kurban bayramları gibi etkinlikler komşuluk ilişkisinin devamlılığını sağlamaktadır (Gündüz ve Yıldız, 2008). Bu araştırmadaki katılımcıların ifadelerinde komşuluk ilişkilerinin azalsa da halen devam ettiği ve bazılarının komşularından zor zamanlarında destek aldıklarını ifade ettikleri görülmüştür. Özellikle, Gaziantep ve Adana gibi doğu bölgelerinde komşuluk ilişkilerinin daha sıkı olduğu ancak bu ilişkinin İstanbul’da semtten semte göre değişebileceği ifadelerine rastlanmıştır. Türk toplumunda yapılan bir başka araştırma sonucuna göre yeni doğum yapan bir annenin zorluk yaşadığında komşusu ile dertleşerek rahatladığı ve bu sayede sorunlar ile baş edebildiği tespit edilmiştir (Buldum ve Vefikuluçay-Yılmaz, 2020). Benzer şekilde Türk kültüründe ve pandemi döneminde yapılan bir diğer araştırmada ise, komşularından destek alarak bu zor süreci atlattıklarını dile getiren katılımcıların olduğu görülmüştür (Gürel ve Er, 2020: 582).

Bazı katılımcıların hayatlarında diğer insanlara faydalı olmayı çok önemseydiği görülmüştür. Diğerlerine adeta rehber olmaya ve iyi gelmeye çabalamaktadırlar. Bu motivasyonun arkasında insanlara faydalı olmak, iyiliği çoğaltmak ve nesilden nesle devam ettirme arzusunun olduğu düşünülmektedir. Zor zamanında fayda sağladığı kişilerden görülen ilgi ve destek ve alınan güzel dönütler, katılımcılara güç vermiştir. Kişinin bir diğerine adeta rehber olması hem kendi becerilerini geliştirmesine hem de fayda sağladığı kişiye bir şeyler öğretme fırsatı oluşturur. Yani kişi, öğretirken de öğrenmiş olur. Ayrıca insanlara sosyal anlamda destek sağlarken bir taraftan da

karşıdan bu desteği alır. Yani mentörlük yaptığı kişiye hem destek verir hem de bu kişilerden destek alır. Bu durum ise kişiyi güçlü kılar (Southwick ve Charney, 2023: 416).

Kişinin hayattaki duruşundan, hedeflerinden ve yapıp ettiklerinden etkilendiği ve örnek aldığı insanlar, rol model olarak tanımlanmaktadır (Karakuş ve Çoksever, 2019). Katılımcılar, rehber edindiği yahut rol model aldıkları saygı duyduğu kişilerin hem hayattaki duruşundan, zorluklar karşısında baş etme biçimlerinden hem de öğütlerinden faydalanmışlardır. Kurulan bağ ve alınan öğütler, bu süreçte onlara yardımcı olmuştur. Kültürel açıdan bakıldığında ağırlıklı kolektivist bir toplum olan Türk kültüründe, yakın ilişkiler oldukça önemsenmektedir (İmamoğlu ve ark., 1993). Bu kültürde otorite figürüne ve otoriteye uyum söz konusudur. Her ne kadar 90'lı yıllardan sonra Türk kültüründe bireyci eylemler gelişmeye başlasa da duygusal olarak kurulan bağ devam etmektedir (Akt; Ercan, 2013: 160). Buradan hareketle, Türkiye'de yaşayan insanlardan bazılarının saygı duyduğu insanlarla bağ kurarak bu kişilerden destek alması anlamlı bir bulgu olarak değerlendirilmiştir.

Zor zamanlardan geçen ve bu süreçte baş edemediğini fark edip psikolojik ve psikiyatrik destek alan bazı katılımcılar olduğu tespit edilmiştir. Aldıkları bu destekten çokça fayda gördüklerini ifade etmişlerdir. Hatta bir katılımcı "*Hiçbir şey yapmazsan, destek al*" diyerek uzman desteğinin önemine dikkat çekmiştir. Alan yazına bakıldığında Türkiye'de boşanan bireylerle yürütülen bir araştırmada bazı katılımcıların boşandıktan sonraki zor süreçte uzman desteği (psikolojik destek) alarak baş edebildiği görülmüştür (Aktaş ve Uray, 2021). Ancak Türkiye'de ruh sağlığı destek arayışı ile ilgili araştırmalar çok sınırlıdır (Serim ve Çankaya, 2015: 180). Türk toplumunda bazı bölgelerde halen psikolojik destek almak ile ilgili çekinceler devam etmektedir. Özdemir'in (2012) araştırma sonuçlarında bireyler bir zorluk yaşadığında psikolojik destek arayışına geçmeden evvel yakınlarından destek almaya çalışmaktadır. Kişiler toplumda etiketlenmekten ve ayrımcılığa maruz kalmaktan ötürü profesyonel destekten uzak durmaktadır. Bir diğer araştırmada da benzer sonuçlara erişilmiştir. Evliliğinde problemler yaşayan çiftlerin %62'si hiçbir şekilde kimseden destek almadığı görülmüştür. Yardım almak isteyenlerin ise en çok ailelerinden destek aldığı, %3'ünün ise bir uzmana başvurduğu tespit edilmiştir (Beşpınar ve Beşpınar, 2017: 140). Bununla birlikte "*inancı-imanı eksik, tevekkülsüz*" gibi kişiye dair yargılamaların yapıyor olması, psikolojik destek arayışının önüne geçmektedir (Çağlan ve Göcen, 2020: 142; Topkaya, 2014). Yapılan bir araştırmada, Türk toplumunda psikolojik yardım aramaya yönelik bakış açısını olumlu hale getirmek adına bazı önerilerde dahi bulunulmuştur (Bostancı-Daştan ve ark., 2019). Yine de bu araştırmadaki katılımcıların ifadeleri referans alındığında, Türk

toplumunda zor zamandan geçen bireylerin psikolojik destek almaya yönelik bakış açısının olumlu yönde değişim göstermeye başladığı söylenebilir.

Katılımcıların zor zamanlarında güç aldığı bir diğer sosyal kaynak ise, evcil hayvanlardır. Evcil hayvanlar, bireyin ruh sağlığını korumakta ve yaşanan zorluklar ile baş etmede önemli bir rol oynamaktadır. Ayrıca onlarla kurulan ilişki kişinin görülme, duyulma, onaylanma ihtiyacına olanak tanımaktadır. Kişinin kendisini mutsuz hissettiği durumlarda evcil hayvanları ile vakit geçirmesi ve aradaki sevgiyi hissetmesi zor zamanda daha güçlü kalabilmesine yardımcı olmaktadır (Haskaya-Suna, 2019; Yeşilkayalı ve Ofluoğlu, 2018: 1212). Bu çalışmada bazı katılımcıların zor zamanında evcil hayvanları ile konuşup dertleşerek iyi kalabildiği görülmüştür. Birbirlerine duydukları sevgi ve muhabbetin ve ayrıca derdini paylaşmış olmanın verdiği rahatlık kişiye iyi gelmektedir. Kurulan bağ, kişiye bir yandan sevildiğini bir yandan da anlaşıldığını hissettirmektedir. Evcil hayvanlardan destek almak belki de bu topraklarda aileden güç almak kadar yaygın olmasa da insan-hayvan dostluğunu görmek ve paylaşmak insanlara iyi gelmektedir. Tıpkı Bursa'nın Eskikaraağaç ilçesinde Yaren leylek ve Adem Amca'nın 12 yıldır sürmekte olan arkadaşlık hikayesi gibi. Her yıl belirli aylarda bu bölgeye akın akın insan bu dostluğa ve buluşmaya şahitlik etmek için gitmektedir. Hatta bu dostluk belgesel haline getirilmiştir (Durak, 2019: 161). Kültürel çerçeveden bakıldığında Türkiye'nin kökleri Osmanlıya dayanmaktadır (Ataca, 2006: 467). Osmanlı'da merhametin ve estetiğin sembolü haline gelen kuş evlerinin inşası, canlılara olan sevgi ve muhabbetin mimari örneklerinden birisidir. Osmanlı döneminde cami, türbe, çeşme gibi mekanların duvarlarına kuşların sığınabileceği küçük evler yapılmış olması hayvanlara olan hassasiyeti göstermektedir (Özçakı, 2020: 480).

5.2.3.5 Zor zamanda manevi stratejiler güç verir ve kişinin toparlanmasına yardımcı olur.

Zor zamanda katılımcıların manevi boyutta dikkat ettikleri bazı hususlar olduğu görülmüştür. Spiritüelitenin alt boyutlarından biri olan dine yönelim göstermek gerek duygu gerekse problem odaklı bir baş etme yoludur. Kişi, Allah'ın ya da aşkın bir gücün desteğini hissederek duygusal bir destek sağlarken bir taraftan da yaşama yeniden anlam vererek inanç sisteminin getirileri doğrultusunda farklı baş etme yolları bulabilir (Carver ve ark., 1989; Pargament ve ark., 2013). Bu çalışmada zorlu süreçte kullanılan manevi stratejiler, kişilerin toparlanabilmesine yardımcı olmuştur. Bu stratejilerin ilki Allah inancı ve Allah'a yaklaşımdır. Alan yazına bakıldığında Türkiye'de dini başa çıkma yöntemlerin çok sık kullanıldığı

belirtilmektedir (Ahmadi ve ark., 2016). Hatta din dışı baş etme stratejilerinde dahi dinden etkilenme olduğu görülmüştür (Ahmadi ve ark., 2019). Dinin bireylerin günlük yaşamının büyük bir bölümünü oluşturmadığı toplumlarda, başa çıkma sürecindeki rolü daha az kapsamlıdır. Zorluklarla başa çıkmada dine yönelmek öncelikle dinin bireyin içinde sosyalleştiği kültürdeki konumuyla ilgilidir. Din, bireylerin yaşamında daha az yer kapladığında ve belirgin bir rol kazanmadığında zorluklarla başa çıkmada küçük bir rol oynar (Ahmadi ve ark., 2016: 5). Dünya Değerler Araştırmasının son verilerine göre, Türkiye’de insanların %88.4’ü dini inancın çok önemli ya da oldukça önemli olarak gördüğünü ifade etmiştir (EVS/WVS, 2022: 125). Tan’a göre (2007) Türk toplumu, dini inancından dolayı olaylara daha kaderci, yani daha teslimci bir yaklaşım sergilemektedir. Allah inancı, her şeye gücü yeten bir yaratıcının insanın tüm sıkıntılarını ve problemlerini alıp götürecektir büyük bir kudrete sahip olduğu ve her zorluğa deva olacağı düşüncesini beraberinde getirmektedir. Dinin bir teselli kaynağı olarak görülmesi, umutsuzluğa ve depresyona karşı koruyucu bir tampon görevi görerek zorluklar karşısında daha güçlü olmaya ve neticede ruhsal açıdan daha sağlıklı kalmaya yardımcı olacaktır (Adıbelli ve Ünal, 2022: 501-503). Katılımcıların birçoğu, zorlukları inançlı olmaları ve yaratıcıya olan yakınlıkları sayesinde atlatabildiğini ifade etmiştir. Örneğin, katılımcılardan biri zor zamanlarda inancı sayesinde ayakta kalabildiğini ve inancının olmaması halinde intiharın eşiğine kadar gelebileceğini dile getirmiştir. İnançlı olmak, bir katılımcı için ahireti ve hesaba çekileceğini hatırlattığı için bir diğeri için ise, dayanak noktası olduğu için güç vermektedir. Bir diğer katılımcı ise, hayatının birçok alanında yaşadığı değişimlere ayak uydurmakta zorlandığını ve depresif bir döneme girdiğini, bu dönemde ise “*Allah var gam yok, keder yok*” diyerek atlarmaya çalıştığını ifade etmiştir. Pandemi döneminde zorluklar yaşayan bir diğer katılımcı ise, “*Derdi veren Allah’tır, dermanı da verir*” diyerek güç bulmaya çalışmıştır. Bununla birlikte edilen dualar ve ibadetler, kişiyi Allah’a yaklaştırmış ve zor zamanda Allah’a yaklaştığını hissedenden katılımcılar daha güçlü kalabildiğini ifade etmişlerdir. Zorlu süreçte bir taraftan namaz kılmak, tespih çekmek, Kuran-ı Kerim okumak, dini içerikli dersler dinlemek gibi yapılan ibadetler iyi gelirken bir taraftan edilen dualar kişiyi Allah’a daha çok yaklaştırarak güç vermiştir. Kuran-ı Kerimin spesifik olarak güç verdiğine inandıkları sekine, fetih, inşirah, asr sûrelerini okuyarak güç bulabildiklerini belirtmişlerdir. Bir diğer katılımcı ise, şifa getirdiğine inandığı rukye ayetlerini okuduğunda güçlü kalabildiğini dile getirmiştir. Bir katılımcı ise hakikat olarak nitelendirdiği, her şeyin bir imtihan olduğu, tevekkülün, sabrın ve şükürün önemli olduğu bilgisini dertlerin içerisinde boğulurken untabildiğini, bu sebeple aklında tutabilmek için bazı hatırlatıcılara ihtiyaç duyduğunu dile getirmiştir. Zorlu zamanlarda Kuran-ı Kerim ve tefsir okumak gibi yapılan hatırlatıcılar, bu meseleleri anımsamasına yardımcı olarak maneviyata daha

çok sarılması ve bu sayede güçlü kalabilmesini sağlamaktadır. Bir diğer katılımcı ise, tespih çekerek Allah'ı hatırladığını ifade etmiştir. Stresli zamanlarda ibadet ederek ayakta kalabilen katılımcılar olduğu gibi dua edenlerin de bu süreçte ettikleri dualardan güç alabildikleri görülmüştür. Örneğin, iş yerinde zorlanan bir katılımcı “*Yarabbi bu konudaki zorluğumuzu kaldır, kolaylaştır*” diye dua ettiğinde ferahladığını dile getirmiştir. İş yerinde mobbinge maruz kalan bir diğer katılımcı ise, halini Allah'a arz ettiğini ve bunun onu çok rahatlattığını belirtmiştir. Ayrıca duaların ret olunmayacağını, bu dünyada olmasa dahi ahirete saklanacağına dair inancı kişiyi rahatlatmıştır. Alan yazında Türkiye’de yaşayan kanser hastaları ile yapılan bir araştırmada ibadet ve dua etmenin hastalara güç verdiği tespit edilmiştir. Dua etmek, dini metinleri okumak ve özellikle dini yerleri ziyaret etmek, Türkiye'nin de dahil olduğu Müslüman ülkelerdeki insanların günlük yaşamının ayrılmaz bir parçası olduğu için katılımcıların dini bir baş etme yöntemi olarak kullanmaları ve karşılaştıkları zorluklarla maneviyatı güçlendirmek için dini eylemlerde bulunmaları oldukça anlaşılır bir bulgu olarak değerlendirilmiştir (Ahmadi ve ark., 2016: 12). Benzer şekilde Türkiye’de pandemi döneminde yakınlarını kaybeden insanlarla yapılan araştırma bulgularına göre dua etmek, kişileri bu süreçte güçlü tutmuştur (Sami, 2021). Yine pandemi döneminde ve Türkiye’de yaşayan öğretmenler ile yapılan araştırmada öğretmenlerin, ibadet ederek ve dua ederek bu süreçte güçlü kalmaya çalıştıkları görülmüştür (Gürel ve Er, 2020: 580). Özetle zor zamanda manevi stratejiler arasında yer alan Allah inancı ve Allah’ yaklaşma stratejisi kişileri güçlü tutmuştur.

Zor zamanda güç veren manevi stratejilerin ikinci ise, değerlerdir. Son yapılan araştırmalarla birlikte değerlerinin farkında olan ve değerleri ile yakın temas halinde bir yaşam süren bireylerin, ruhsal açıdan daha sağlıklı olduğunu biliyoruz (Bojanowska ve Piotrowski, 2021: 1192; Hanel ve ark., 2018: 9; Şimşir ve Dilmaç, 2018: 10). 2023 yılında yapılan meta analiz çalışmasına göre değer odaklı yaşayan bireylerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin çok daha düşük olduğu belirtilmiştir (Tunç, 2023). Değerlerinin farkında olan ve bu doğrultuda yaşamaya gayret gösteren insanlar, zorluklarla daha güçlü bir şekilde baş edebilmektedir (Gentili ve ark., 2019; Ryan ve ark., 2019; Stanley ve ark., 2015; Zimmermann ve ark., 2014). Değer odaklı bir yaşam, insana birçok açıdan psikolojik fayda sağlar. Kişinin değerleri doğrultusunda bir yaşam sürdürdükçe hayattan daha fazla doyum alır, hayat enerjisi yükselir ve neticede kendisini daha iyi hisseder (Ruiz ve ark., 2021: 2). Bunun tam aksi yönde, yani değerlerinden uzak bir yaşam süren bireylerin ise ruh sağlığının daha düşük olacağı ve yaşam kalitesinin azalacağına dair olumsuz sonuçlarla karşılaşacağı belirtilmiştir (McCracken ve Yang, 2006; Michelson ve ark., 2011). Buradan hareketle, zor zamanda bireylerin değerlerinden destek alması anlamlıdır. Bu araştırmada, bazı katılımcılar

tarafından değerlerin hem ahlaki hem de dini bir yönü olması sebebiyle değerlerin maneviyatla ilişkili olduğu sonucuna varılmış ve bu kategori altında ele alınmıştır. Bu araştırmada zor zamanda kişilerin sahip olduğu değerler iyi insan olmasına, ruhu temiz tutmasına, anlamlı bir hayat yaşamasına ve hayatta ve sağlıklı kalabilmesine yardımcı olarak kişiye güç vermektedir. Örneğin eşi ile boşanan ve bu süreçte maddi manevi kayıplar yaşayan bir katılımcı, bu süreçte tüm olumsuzluklara rağmen dürüstlükten ödün vermediğini bu sayede ruhunun temiz kalmasını sağladığını ve bunun onu güçlü yaptığını ifade etmiştir. İş yerinde mobbinge uğrayan ve bu süreçte zorluklar tecrübe eden bir katılımcı ise, teslimiyet/kabul değeri ile hayatta ve sağlıklı kalabildiğini, bu değer ve Allah inancının intihara teşebbüsten kendisini koruduğunu ifade etmiştir.

Evrimsel bakış açısından bakıldığında bireylerin sahip olduğu değerler, sosyal ve kültürel değerlerin içselleştirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Caprara ve ark., 2006). Değerler, bireylerin kimlik inşasında kritik rol oynamaktadır (Hitlin, 2003). Kişinin kişisel kimliğinin bir parçası haline gelen değerler, yaşadığı ortama, bulunduğu gruba ve topluma aidiyetini sağlamaktadır. Zorluklar karşısında güçlü kalabilmeye yardımcı olan yedi faktörden bir tanesinin de kimlik duygusu olduğu göz önünde bulundurulduğunda (Allan ve Ungar, 2014: 453) değerlerinden uzak yaşayan bireylerin yalnızca kimlik sorunları değil, aynı zamanda topluma aidiyet konusunda problemler yaşamasına ve hatta ruh sağlığının sıkıntıya girmesine dahi sebep olabileceği belirtilmiştir (Ostermann ve ark., 2017: 652). Öte taraftan ahlaki değerlerin gençlerin yaşamlarındaki olumlu etkisi incelenmiştir. Bu değerler, kişiye doğru ve yanlış için bir kılavuz sunarak gençlerin kendi kendini düzenleme yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olduğu bulunmuştur (Cook, 2000).

Alan yazında değerler ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında Peterson ve Seligman (2004: 4) Eylemdeki değerler (Valued In Action-VIA) teorisi geliştirmiş ve iyi ve anlamlı bir yaşamı mümkün kılan erdem ve karakter güçlerinden bahsetmiştir. Bahsi geçen kuramcılara göre bu erdem ve karakter güçleri, kişinin yaşamında daha mutlu olmasını sağlar ve iyilik halini artırır. Ayrıca, bireylerin yaşamın zorluklarını aşmalarına, insanlarla güçlü ilişkiler kurmalarına ve yaşamlarında bir amaç ve anlam duygusu oluşturmalarına yardımcı olmaktadır. Yani Peterson ve Seligman, insanın sahip olması gereken değerlerden bahsetmiş olup bu değerlerin insanın yaşamına anlam, amaç, iyilik ve mutluluk getirdiğini iddia etmişlerdir. Değerler ile ilgili araştırmalar yapan bir diğer kuramcı Schwartz'a göre (2012) ise, değerler önemlidir çünkü tutum ve davranışları şekillendirmeye yardımcı olurlar ve çevremizdeki dünyayı anlamak için bir çerçeve sağlarlar. Sosyal etkileşim açısından değerler gerekli görülmeyle birlikte bireyin sosyal kimlik kazanımında önemli rol oynarlar (Gouveia ve ark., 2002).

Ahlaki değerler perspektifinden bakıldığında Elmalılı Hamdi Yazır, erdemli bir yaşamdan bahsetmiş ve erdemli bir yaşamın kişiyi mutluluğa; erdemsiz bir yaşamın ise mutsuzluğa götüreceğini ifade etmiştir. Yani ona göre mutluluğun formülü, erdemli bir yaşamdan geçmektedir (Türkeri, 2017: 119). Erdem ve değer arasında sıkı sıkıya bir ilişki vardır. Değer toprağın altındaki kök ise, erdem üstte görünen meyvedir. Yani erdem, değer görünür yüzüdür (Yaran, 2019: 19). İbn Miskeveyh'e göre erdemler, kişiyi üstün kılan, ahlaklı ve anlamlı bir yaşam sürmesini sağlayan üstün niteliklerdir. Bu faziletlerin (erdemlerin) yokluğunda, kişi tembelleşir ve her türlü iyilikten uzaklaşarak cevher olarak nitelendirilen insani vasıflarını yitirir ve neticede ahlaki çöküş yaşar (Miskeveyh, 2017). İslam Ahlak filozofu Kınalızade Ali Çelebi, Ahlak-ı Alai eserinde erdemi fazilet, erdemsizliği ise rezilet olarak tanımlamıştır (Çelebi, 2020). Türk İslam geleneğinde Ahmed Hamdi Akseki, ahlaklı ve edepli bir yaşam için fezail; erdemsiz ahlak dışı ve hayasız bir yaşam için ise rezail ifadelerini kullanmıştır. Erdemler, ahlaklı bir yaşam için gereklidir (Akseki, 2020: 207). Platon'un "*Hayatta göreceğiniz iş ne olursa olsun erdem olmayınca elde edeceğiniz her şeyin, yapacağımız her işin sonunda utanç ve kötülük vardır*" sözü, iyi bir yaşam için erdemlerin gerekliliğini vurgulamaktadır (Platon, 2001). Özetle değer odaklı bir yaşam sağlık, mutluluk ve ahlak açısından zengin; değerden uzak bir yaşam ise kısır bir yaşam getirecektir denilebilir.

Değerler ile ilgili bu araştırmada dikkat çeken üç husus vardır:

- Değerlerin birbirini beslemesi,
- Bir davranışa giden birden fazla değer olması,
- İstenen sonuç elde edilmese dahi değerlerin kıymetini yitirmemesi ve değerden vazgeçilmemesi.

Araştırmanın genelinde birçok değer birbirini beslediği ve birbiri ile ilişkili olduğu görülmüştür. Örneğin araştırmada vicdan ve yardımseverliğin; dürüstlük ve adaletin birbiri ile ilişkisinden bahsedilmiştir. Adaleti sağlayabilmek için dürüstlüğün; insanlara yardım edebilmek için vicdan ve merhametin; tevekkül için şükür ve sabrın gerekli olduğu belirtilmiştir. Bu hususta alan yazında da erdemlerin birbirlerini tamamlayıcı nitelikte olduğu ve birbiri ile içi içe geçtiğini söylemek mümkündür (Baynal ve Yıldırım, 2020: 146; Öksüzoğlu, 2021: 116). Hatta, bir kişide tek bir değer gelişim göstermesi sağlığı tehdit edici bir durum olarak ele alınmıştır (Aytan, 2015: 161). İslam filozofu İbn Hazm ise (2019: 75), tüm erdemlerin dört temele dayandığını vurgulamıştır. Tüm erdemler; adalet, fehm, cesaret ve cömertliğe dayanmaktadır. Örneğin vefa; cömertlik, adalet ve cesareten oluşur. Vefalı bir kimse, kendisine iyilik edene aynı karşılığı vermediğinde adil davranmadığını düşündüğü için bu hususta adaleti gözetir, iyiliğin karşılığında hemen iyilikle

muamele etmesi gerektiğine inandığı için cömert davranmış olur. Ayrıca vefalı davranmanın olumsuz getirilerine göğüs gerekecek yüreği ve cesareti ortaya koyarak cesaret örneği gösterir.

İkinci mesele ise, herhangi bir tutum veya davranışın birden fazla değerle ilişkili olduğudur. Schwartz (2012: 4), eylemlerin birden fazla değerle ilişkili olabileceğini ifade etmiştir. Bu araştırmada ailesi ile ilişkisinde problemler yaşayan ve bu süreçte zorlanan bir katılımcı, ablasının ricasını kırmayarak ona yardım ettiğini ve bunun ona iyi geldiğini ifade etmiştir. Bu davranışın ardında hem ona karşı olan merhameti ve vefası hem de hakkaniyeti (adaleti) sağlayabilmek için bu şekilde bir duruş sergilediğini dile getirmiştir. Yani tek bir davranış dahi birçok değere hizmet edebilmektedir.

Üçüncü mesele, değer doğrultusunda yapılan bir davranışın sonucunda kişi sıkıntıya girse dahi bahsi geçen değerın kıymetinden bir şey kaybetmemesi ve kişinin bu doğrultuda davranmaya devam etmesidir. Örneğin bir hususta dürüst davrandığı için maddi kayıplar yaşayan bir katılımcı, tüm kayıplara rağmen dürüstlükten ödün vermeyeceğini ve yine olsa yine aynı şeyi yapacağını dile getirmiştir. Bu bulguyu destekler nitelikte bir araştırmaya rastlanmıştır. Bu araştırmada kişinin değerlerine uygun davranmayı seçmesi, kısa vadede rahatsız hissetmeyi veya acı çekmeyi içerebileceği belirtilmektedir. Ailesine kıymet veren bir kişinin, aileden birinin vefatı sonrası cenazesine katılması kişinin değeri için kısa vadede çekilen acıya örnek verilebilir (Murrell ve ark., 2017: 212). Alan yazında erdemlerin görünür yüzü olan karakter güçlerinin, kişinin istediği sonuçları elde etmesini sağlayabileceği ancak arzu edilen sonuçlar elde edilemese dahi kıymetinden bir şey kaybetmeyeceği ifade edilmektedir (Peterson ve Seligman, 2004: 19). Buradan hareketle değerlerin sonucu görünür yüzde kişiye fayda getirmese dahi uzun vadede kıymetini yitirmediği sonucuna ulaşılmıştır. Aşağıda bu araştırma sonucunda kişilerin zor zamanda ayakta kalmasına yardımcı olan değerlere yer verilmiştir.

Güç veren değerlerden ilki disiplindir. Disiplin, bireylerin aidiyet duygusu ile birlikte kendine güvenmeleri için gerekli yaşam becerilerini geliştirmelerine yardımcı olarak zorluklar karşısında güçlü kalabilmelerini sağlar (Gfroerer ve ark., 2013: 300). Öz disiplin, kişinin kişisel olarak arzu ettiği hedeflere ulaşmak ve bu süreçte yapıp ettiklerini sürdürebilmeye yardımcı olan irade gücüdür. Yani öz disiplin, diğer insanlardan ziyade kişinin bizzat yapmak istediği bir şeyi yapma kapasitesidir. Bu şekilde tanımlanan ve ölçülen öz disiplin, çok çeşitli olumlu sonuçları öngörür. Yapılan çalışmada öz disiplini yüksek olan bireylerin ileride daha mutlu, rahat ve stresle başa çıkmada daha başarılı olduğu tespit edilmiştir (Duckworth, 2009). Kişinin öz disiplini, bir zorlukla karşılaştığında hemen pes etmemesine ve çabalamasına, kendisi için kıymetli olan şeyleri bırakmamasına yardımcı olarak zor süreçle baş etmeyi sağlar (Erhan, 2021: 130). Bu araştırmada

ise, bir katılımcı her ne kadar zor bir süreçten geçiyor da olsa günlük aktivitelerini yapmaya devam ettiğini, rutinini bozmadığını ve keyif aldığı şeyleri yapmayı bırakmadığını ifade etmiş ve dolayısıyla tüm bunlar kendini bırakmamasına ve güçlü kalmasına yardımcı olmuştur. Rutinini bozmadan hayatına kaldığı yerden devam etmesini sağlayan meselenin disiplinli olmak olduğunu dile getirmiştir. Disiplin, bu katılımcının zorlansa da işlevselliğini koruma noktasında önemli bir rol oynamıştır. Her ne kadar batı kültürünün bireyci/toplulukçu bir kültür yapısı olduğu ifade edilse de (Oyserman ve ark., 2002) Batı kültürünün ağırlıklı bireyci bir toplum olması (Hofstede, 2001) disiplinin daha çok bireysel sorumluluk temelli bir motivasyona sahip olduğunu düşündürülebilir. Kişi, bireysel sorumluluğunu üstlenerek hayatındaki hedeflerine yönelik bir tutum sergiler ve zor zamandaki bu motivasyon, kendine dikkat etmesini gerektirir. Bu sayede kişi zorluklarla başa çıkabilir. Benzer şekilde bu araştırmada katılımcının zor zamanda rutinini bozmemesi, kendine dikkat etmesi ve kendini ihmal etmemesi, Batı kültürü ile benzerlik gösterdiğini düşündürmektedir. Peterson ve Seligman'a göre (2004: 500) disiplin, özel olarak teorisinde bu isimle yer verilmemiş de olsa ölçülülük erdeminin görünür yüzü olan öz-düzenleme gücü ile ilişkilendirilmiştir. Öz düzenleme becerisi, kişinin hedeflere ulaşmak veya dış uyaranlara karşı direnmek için duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını düzenleme yeteneğini içerir. Öz disiplin, özellikle kişinin dürtülerini kontrol etme, hazzı erteleme ve engeller karşısında sebat etme becerisini ifade etmektedir. Bu sebeple disiplin, öz düzenleme becerisi ile ilişkilidir. Schwartz ve arkadaşlarına göre (2012) ise, muhafazakarlık değer boyutuna ait uyma-kurallar değeri ile ilişkili olabileceği gibi öz yönelim-davranış değeri ile ilişkili de olabilir. Çünkü disiplinli olma kişinin hedef ve beklentilerine uygun davranma yolunda dürtülerini kontrol etme becerisini gerektirecektir. Buradan hareketle disiplin öz yönelim ile ilişkili olabilir.

Güç veren değerlerden ikisi ise samimiyet ve iyi niyettir. Bu araştırmada samimiyet, içtenlik, iyi niyetin sıklıkla bir arada kullanıldığı görülmüştür. Bireyin iyi niyet sahibi ve samimi olması kişiyi güçlü kılmaktadır. Kalp temizliği iyi niyetin esasıdır, iyi niyet ise samimiyeti getirir. İyi niyet de tıpkı merhamet gibi diğer değerlerin ön şartı gibidir (Yaran, 2019). Bu araştırmada da kalbini temiz tutup iyi niyet sahibi olmanın samimiyeti getireceği bir katılımcı tarafından ifade edilmiştir. Katılımcılardan bir tanesi, kalbini temiz tutan ve iyi niyetli olan bir insanın zorluklar karşısında çok zor yenileceğini ifade etmiştir. Ayrıca katılımcılar, iyi niyet sahibi olmanın iyi insanın en temel değerlerinden biri olduğunu ifade etmiştir. İyi niyetli davrandıkça iyi insan olmanın altını doldurdukları için zor zamanda kendilerini daha iyi hissetmişlerdir. Psikolojik sıkıntılar yaşayan bir katılımcı ailesinden destek aldığını ve aileyi samimiyet, içtenlik, sevgi değerlerinin bir arada tuttuğunu ve ailesinin temelinde bu değerler olduğunu ifade etmiştir. Bir katılımcının samimiyet

değerini, doğruluk ve dürüstlük değerleri yerine kullandığı görülmüştür. Samimiyetsizliğin, karşı tarafı aldatıcı bir şekilde konuşmak ve yanlış yönlendirmek ile ilgili olduğunu ve samimiyetin kaynağının iyi niyet olduğunu dile getirdiği görülmüştür. Tüm bunlar paket halinde iyi bir insan olmak ile ilişkilendirilmiştir. Bu değerlere sahip bireyler, zor zamanda iyi bir insan olduğunu düşünerek güç bulmuştur. Peterson ve Seligman'a göre (2004: 205) samimiyet/içtenlik cesaret erdeminin görünür yüzü olan dürüstlük ile ilişkilendirilmiştir. Dürüstlük, doğruluk ile ilintilidir ancak kişinin nasıl hissettiği ve ne yaptığı konusunda sorumluluk almayı da içerir. Kişinin başkalarına kendisini olduğu gibi tüm gerçekliği ile yansıtması (samimiyet gibi) dürüstlük ile ilişkilidir. Schwartz'a göre ise (2012) samimiyet ve içtenlik, teorisinde sınıflandırılmamış da olsa öz aşkınlık değer boyutu ile ilişkili olabilir. Kişinin hem çevresindeki insanlara hem de kendisine samimi olması, güvenilir ve inanılır bir insan olmak ile ilişkilidir. Samimi olan bireyler aynı zamanda başkalarının ve çevrelerindeki dünyanın refahına daha fazla değer verebileceği için samimiyet ve öz aşkınlık arasında bir ilişki olacağı düşünülmüştür. İyi niyet değerine ise, hem Schwartz ve arkadaşlarının (2012) hem de Peterson ve Seligman'ın (2004) teorilerinde açıkça yer vermediği görülmüştür.

Güç veren dördüncü değer ise vefa değeridir. Vefa, kişinin sözüne sadık kalması, dostlarını sevdiklerini unutmaması ve yapılan iyiliği akılda tutarak misliyle karşılık vermesidir. Vefa değerini oluşturan bazı unsurlar vardır. Bunlar; sadakat, sözünde durma, güvenilir olma, sorumluluk ve fedakarlıktır. Çünkü, vefa sözünün eri olmak, yapılan iyiliği hatırd tutmak, üzerinde emeği olan insanlara karşı sorumluluk hissi taşımak, sevdiklerine sadık olmak ve kendinden önce ötekini düşünmektir. Türk kültüründe iyiliği ve iyiliği yapanı unutmamak olarak nitelendirilen vefa değeri, kadim bir yere sahiptir (Karagöz, 2015; Yaran, 2019). Peterson ve Seligman'ın (2004: 371) iyi bir yaşam için sahip olunması gereken ve eylemdeki değerler (*Values In Action*) olarak sınıflandırdığı erdemler ve karakter güçleri listesine bakıldığında, vefa değeri adalet erdeminin görünür yüzü olan takım çalışması karakter gücü bölümünde yer verilmiştir. Bir grubun ilkelerine ve amacına ya da arkadaşlıktaki bağlılıkla, sadakata ilişkilendirilmiştir. Bununla birlikte Schwartz'ın (2012: 57) değer teorisi kapsamında, kişinin yakın çevresine sadık olmasını önemsemesi olarak ifade edilen yardımseverlik-güvenirlilik değer boyutu ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Türk-İslam kültüründe ise, İbn Hazm (2022) vefa değerini "*İnsanın aslının temiz, soyunun iyi olduğunu gösteren en güçlü kanıtlardan biri*" olarak ifade etmiştir. Ahde-vefa, dost olsun ya da olmasın herhangi bir kişiden görülen iyiliğin, karşı tarafın hiçbir beklentisi olmasa dahi gereken iyiliği ve yardımseverliği fazlasıyla karşı tarafa göstermesidir (Yaran, 2019: 192). Bu araştırmada, ailesine çok kıymet veren katılımcılardan bir tanesi ablasına kırgın olduğu bir olay

yaşadıklarından bahsetmiştir. Her ne kadar zor bir süreçten geçiyor olsa da ablasının kendisi üzerindeki emeklerini düşünmüş ve ablası zor durumda iken onun için bir şeyler yapmaya devam etmiştir. Bu kişinin vefalı davranmış olması her ne kadar zorlansa da iyi bir insan olmasını besleyen bir değer olduğu için bu süreçte iyi insan kaldığını düşünerek güç bulmasına yardımcı olmuştur. Benzer şekilde zor bir dönemden geçen katılımcı, arkadaşının zor bir zamanında yanında olarak ve ona destek çıkararak bir vefa örneği gösterdiğini ve bunun hem arkadaşına hem de kendisine iyi geldiğini dile getirmiştir. Alan yazına bakıldığında insani bir değer olarak bu denli önemsenen vefa değerinin psikoloji çerçevesinden inceleyen yeterli çalışmaların olmaması göze çarpmaktadır. Bununla birlikte vefalı olmanın kişinin psikolojik sağlığını nasıl etkilediğinden ziyade çevresine olan etkisini inceleyen bir araştırmada, çevresinde kadirşinas-vefalı insanlar bulunan kişilerin mutluluk ve iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu ve bu kişilerin kendini daha iyi hissettiği, yaşama daha çok umutla ve iyimser baktıkları görülmüştür. Kadir kıymet bilen insanların ise, yaşamdan daha çok memnun oldukları belirtilmiştir. Esasen burada karşılıklı bir ilişki vardır. Kişinin yaşamdan memnuniyeti arttıkça aynı zamanda yaşamına ve çevresindekilere verdiği değer de artmakta, dolayısıyla yaşama dair olumlu duyguları da artmaktadır (Göcen, 2016: 983).

Güç veren değerlerden diğer ikisi ise, teslimiyet/kabul ve tevekküldür. Tevekkül, elinden geleni yaptıktan ve yeterli çabayı gösterdikten sonra bir noktada Allah'a bırakmayı bilmek ve ondan geleni kabul etmek demektir. Kabul kelimesi pasifliği ve boyun eğmeyi çağrıştırabilir. Halbuki kabul, bundan çok daha fazlasına karşılık gelir. Kabul, içerisinde aktif çabayı barındırır (Karataş ve Baloğlu, 2019). Tevekkül Attar'a göre, "*Geçmişe üzülmemek ve geleceğe göz dikmemek suretiyle bekleyiş bulanıklığından vakti arındırmaktır.*" Bu durum bir nevi "*beklentisiz bekleyiş*" manâsına gelir ki, herhangi bir beklenti içerisinde olmayan bekleyiş, beklemek değil eylemdir (Çetinkaya, 2020). Teslimiyet ise, Allah'tan gelen her şeyi kişinin tabiatına aykırı dahi olsa gönül ferahlığıyla ve hoşluğuyla kabul edip almaktır (Çelebi, 2020: 92). Bu araştırmada, tevekkül/kabul ve teslimiyet birbiri ile yakından ilişkili görülmektedir. Teslimiyet, tevekkülü beraberinde getirmektedir. Katılımcılara göre tevekkül ve teslimiyet/kabul ilişkisi şu şekilde ifade edilmektedir: Elinden geleni yapıp yeterli gayreti gösterdikten sonra olacakları Allah'a bırakmak, ona güvenmek ve olumsuz da olsa o benim için en iyisini düşünmüştür, hayırlısı buymuş diyerek sonuca razı göstermektir. Bu razı oluş ise, katılımcıların ifadesi ile kendilerini ferahlığa kavuşturmaktadır. Kişinin hakkında hayırlısı olacağına inancı tam olduğunda, Allah'tan gelen her türlü sıkıntıya karşı elinden geleni yapıp ona havale etmesi, teslimiyetin tevekkülü beraberinde getirdiğini göstermektedir. Bu araştırmada, teslimiyet/kabulün iki yönü vardır: Teslimiyet, manevi tarafı daha güçlü bir razı oluş iken; kabul, yaşantıları ve diğer insanların davranışlarını değiştiremeyeceği veya kontrol

edemeyeceğine dair bir kabulleniş göstermektir. Eskiden bu kültürde birçok dini mekanlarda “*Ah Teslimiyet!*” levhası bulunurdu (Daşdemir, 2009). Buradan hareketle, teslimiyetin hem dini bir parçası olduğu hem de bu kültürde ne denli önem verildiğini anlıyoruz. Örneğin; iş yerinde bazı zorluklar yaşayan bir katılımcı zor sürecinde “*Su aktı, yolunu buldu*” diyerek yaşantıyı kabul ettiğini ve bu sayede önüne bakabildiğini dile getirmiştir. Ailesi ile ilişkisinde problemler olan bir diğer katılımcı ise, sorunun çözümünün kendisinde olmadığını fark ettiğinde bir diğerinin davranışlarını değiştiremeyeceğini kabul etmiştir. Bu kabulleniş, süreç içerisinde kendisini daha az hırpalamasını sağlamıştır. Manevi yönü daha ağır basan teslimiyet açısından bakıldığında; yurtdışında bir süre yaşamak zorunda kalan ve bu süreçte zorluklar yaşayan katılımcı, “*Demek ki Allah benim burada olmamı istiyor ve benim de sabretmem lazım*” diyerek ondan gelene teslim olduğunu, onun yazdığına razı geldiğini ve bu sayede iyi kalmaya çalıştığını dile getirmiştir. Eşinden boşanan ve bu süreçte hem maddi hem manevi kayıplar yaşayan bir katılımcı, Allah’a tevekkül ettiğini elinden geleni yaptıktan sonra konunun kendisinden çıktığını ve ona bırakıp rahatladığını dile getirmiştir. Katılımcıların “*Takdir, tedbiri bozar*”, “*Hayır bildiklerinizde şer, şer bildiklerinizde hayır vardır. Allah bilir siz bilmezsiniz*”, “*Her zorlukla bir kolaylık vardır. Allah onu ayarlamıştır*” şeklindeki sözlerinde tevekkülün önemine işaret eden ifadelerine rastlanmıştır. Bir diğer katılımcı ise, “*Kader gayrete aşkıktır*” diyerek tevekkülün pasif bir kabul olmadığını vurgulaması dikkat çekicidir. Tevekkül ve teslimiyet/kabul değeri Peterson ve Seligman’a (2004) göre aşkınlık erdemi ile benzerlik göstermektedir. Katılımcılardan biri, güçlü ve eşsiz bir varlığa güvenmenin ruh sağlığı açısından oldukça önemli olduğunu söylemiştir. Peterson ve Seligman, aşkınlık erdemini kişinin kendisinden daha üstün bir varlıkla bağlantı kurması ve anlam bulması olarak açıklamıştır. Buradan hareketle tevekkül ve teslimiyet aşkınlık erdemi ile benzerlik göstermektedir. Shwartz’a (2012) göre ise, tevekkül ve teslimiyet geleneksellik değeri ile benzerlik göstermektedir. Geleneksellik değeri, dinin ya da geleneksel kültüre ait bağlılık, fikirleri ve değerleri kabul etme ve saygı duyma anlamına gelir. Buradan hareketle geleneksellik değeri ile tevekkül, teslimiyet/kabul benzerlik göstermektedir. Kınalızade Ali Çelebi (2020: 92) ise, tevekkül ve teslimiyeti adalet erdemi ile ilişkili alt erdemler olarak sınıflandırmıştır. Depresyonda olan ve madde kullanan hastalarla yapılan bir araştırmada bu hastalığı kabul edenlerin bu süreçle daha iyi baş edebildikleri tespit edilmiştir. Ancak hastalığı kabullenme, kadercı bir boyun eğme değil, kronik bir hastalıkla baş etmenin aktif bir süreci olarak ifade edilmiştir (Büssing ve ark., 2008). Birçok araştırma, kabul ile psikolojik zorluk yaşama (anksiyete ve depresyon gibi) arasında olumsuz bir ilişki olduğunu göstermektedir (Ford ve ark., 2018; Kiropoulos ve ark., 2019; Roemer ve ark., 2008). Kabul deneyimleyen insanların yaşamdan daha çok memnun oldukları görülmektedir. Aynı zamanda kabul etmenin iyi oluşu olumlu yönde

etkilediğini vurgulayan çalışmalar da mevcuttur. Kabul, bireyleri zorlayan kişinin kendi duygu ve düşünceleri ile mücadeleye girmesini engellediği için kişinin daha fazla sıkıntı deneyimlemesine karşı koruyucu bir görev görmektedir (Ford ve ark., 2018). Kronik hastalarla yapılan bir araştırmada katılımcılardan bazıları hastalığın Allah'tan geldiğini kabul ettiklerini ve Allah'a teslim olduklarını ifade etmiştir (Akbolat, 2022: 109). Tevekkülün psikolojik sebep ve sonuçlarını inceleyen bir araştırmada, insana kişisel güven sağlaması, Allah'ın varlığını hissetme, olayları anlamlandırarak belirsizliği giderme ve kontrol sağlaması açısından kişiye iyi geldiği belirtilmiştir (Şahin ve Hökekleli, 2019). Bir diğer araştırmada ise tevekkül, kişinin sonsuz bir güç sahibine güvenmesine ve bir dayanak noktası oluşturmasına, yalnızlık hissini gidermesine ve hayata dair bir anlam bulabilmesine yardımcı olarak zorluklar karşısında güçlü kalmalarını destekleyen bir strateji olarak kabul edilmiştir (Karataş ve Baloğlu, 2019: 116). Özetle, zor zamanda teslimiyet/kabul ve tevekkül güç veren değerler arasında yer almaktadır.

Zor zamanda kişiye güç veren değerlerden diğeri şükürdür. Şükür kavramı, Robert Emmons isimli bir psikolog tarafından “*mutluluğun anahtarı*” olarak ifade edilmiştir. Kişinin sahip olduklarında, sağlık, mutluluk ve başarılarında bir başkasının katkısı olduğuna dair farkındalık içerisinde olması olarak tanımlanmıştır. Şükür, sadece bunları fark etmek değil aynı zamanda bunları fark ederek diğere takdir/teşekkür etmektir (Emmons, 2009). Bir diğereinden kast edilen, yaratıcı veya başka herhangi bir maddi veya manevi varlık olabilir (Adler ve Fagley, 2005: 83; Rosmarin ve ark., 2011). Türk kültüründe “*gratitude*” kavramına karşılık gelebilecek üç kelime (şükran, şükür, minnettarlık) kullanılmaktadır. Alan yazında şükran ve minnettarlığın birbiri yerine kullandığı görülmektedir. Ancak şükran kavramı, dini ve felsefi boyutu da dahil ederek minnettarlığı kapsayan manevi boyutu da içerisine alır (Karataş ve Uzun, 2020). Peterson ve Seligman'a göre (2004) şükür, iyiliği görme değerini anlama ve takdir etme demektir. Bu araştırmadaki şükür değeri, bu kuramın daha büyük varlıklarla bağ kurarak hayatın anlam kazanmasını ifade eden aşkınlık erdemine ait şükran duyma, minnettar olma karakter gücü ile benzerlik göstermektedir. Peterson ve Seligman'ın (2004: 75) şükran duyma karakter gücü, Schwartz'ın muhafazakarlık değer boyutunda yer alan güvenlik değeri ile benzerlik gösterdiği ifade edilmektedir. Bu hususta alan yazında yapılan bir araştırma Peterson ve Seligman'ın şükür olarak tanımladığı karakter gücünün Schwartz'ın öz aşkınlık değer boyutu ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Lavy ve Benish-Weisman, 2021). Maslow'a göre (1970) kendini gerçekleştiren insanların en önemli özelliklerinden biri şükretmesidir. Yapılan bilimsel araştırmalar, insanların iyilik halini etkileyen önemli kavramlardan birisinin şükür etmek olduğunu ortaya koymuştur (Ghalesefidi ve ark., 2019; Hill ve Allemand, 2011; Huang ve ark., 2020; Sirois ve Wood, 2017; Wood ve ark.,

2010; Ziskis, 2010). Bu çalışmalar doğrultusunda şükür eden insanların daha iyi uyku uydukları, hayattan daha çok keyif aldıkları, iyi hissettikleri ve depresif ve kaygı hissini daha az tecrübe ettikleri görülmüştür. Türk kültüründe “Az şikayet çok şükür seni mutluluğa götürür” ifadesi, şükürün önemini bizlere göstermektedir (Fatmabilginal, 2021). Şükür kavramı, kişinin içerisinde bulunduğu durumdan mutlu ve memnun olmasını sağladığı için depresif eğilimlerin azalmasına katkıda bulunur. Şükür eden kişiler yaşamlarında var olan güzellikleri daha sık hatırlar (Macaskill ve Denovan, 2014; Neto, 2007). Biliyoruz ki, depresyonda olan insanlar sıklıkla olumsuz yaşantıları hatırlamaya meyillidirler. Bu kişilerin olumlu yaşantılara dair anıları zihinlerinde çok az yer kaplar. Şükürün olumlu anıları ve güzellikleri hatırlatması, depresif hisseden kişilerin olumlu düşünce ve anılar geliştirmesine katkı sağlar. Kişinin bulunduğu ana dair sahip olduklarının kıymetini bilmesi, zorlu zamanlarda dahi yaşama dair neşe unsuru barındırıyor olmasına ve dolayısıyla hayattan memnuniyet düzeyini olumlu yönde etkilemesini sağlayacaktır. Şükür, zorluk ve sıkıntılar karşısında etkili bir baş etme yöntemi olarak kabul edilir. Sıkıntılara rağmen sahip olduklarına bakarak şükür eden insanların hayata karşı daha olumlu bakış açısına sahip olmaları, sorunlar karşısında çözüm odaklı bir tavır almalarını destekler (Emmons, 2009: 42; Lin ve Yeh, 2014). Bununla birlikte “daha kötüsü de olabilirdi” bakış açısı, kişinin zorluklar karşısında güçlü kalmasına yardımcı olur (Macaskill ve Denovan, 2014; Wood ve ark., 2008). Şükür etmek kişinin duygusal (ör, daha iyi hissetme ve daha güçlü psikolojik dayanıklılığa sahip olma), sosyal (ör, derin arkadaş bağları kurmak, sağlıklı bir evlilik yapma), kişilik (ör, daha iyimser ve özgüvenli), kariyer (ör, daha üretken) ve sağlık (ör, sağlıklı uyku ve daha enerjik olma) olmak üzere beş temel alanda önemli ve olumlu etkiler gerçekleştirerek kişiyi mutluluğa götürür (Amin, 2014). Türk kültüründe kanser hastaları ile yapılan bir araştırmada, hastaların olumlu bakış açısını baş etme yolu olarak kullandıkları görülmüştür. Olumlu bakış açısını daha çok dini bir tutum olarak ilişkilendirilen şükretmek ile edindikleri tespit edilmiştir (Ahmadi ve ark., 2019). Bu araştırmada ise, katılımcıların birçoğu tecrübe ettikleri zor zamanda gerek Allah’a gerekse elindekilere şükrettiklerini ve şükürün zor süreci kolaylaştırdığını ifade etmişlerdir. Şükürün dini bir tarafı olduğunu da ifade eden katılımcılar olmuştur. Bazı katılımcılar elindeki imkanlara bakarak şükretmiş, bazıları yaşadıkları olaydan beterin beteri vardır düşüncesiyle bu süreçten bir şükür sebebi bularak ayakta kalabilmişlerdir. Örneğin babasını kaybeden bir katılımcı, babasının uzun süre acı çekmeden öldüğünü ve bir mezarı olduğu için bu süreçte dahi şükredek bir şeyler bulunduğunu ve şükürün kendisine iyi geldiğini dile getirmiştir. Özetle şükür, zor zamanda güçlü kalmaya yardımcı olan bir değer olarak belirtilmiştir. Şükür etmek aynı zamanda bir diğer güç veren değer olan kanaat etmeyi de beraberinde getirmiştir.

Kanaat etmek, insanın çabaladıktan sonra sahip oldukları ile ilgili elindekilerinin kıymetini bilmesi, bunlara şükredebilmesi, kendisini başkalarıyla kıyaslayarak kıskançlık hisleriyle kendini tüketmemesidir. Kanaatkarlık kesinlikle hiçbir şekilde çaba göstermeden, çalışmadan tembellik içerisinde zar zor geçinmek ve kendini aç-sefil bir hayata mahkum etmek demek değildir. Kanaatkarlık, kişinin çevresine kıyasla sınırlı imkanları olsa dahi kıskançlık, haset ve düşmanlık gibi duygulara kapılmadan sahip oldukları ile mutlu ve huzurlu bir hayat yaşamasına yardımcı olan bir erdem olarak tanımlanmıştır (Yaran, 2019: 189-190). Buradan hareketle bu araştırmada da benzer şekilde ifadeler rastlanmıştır. Örneğin, zor zamanda gezerek sürecini daha kolay atlatabildiğini ifade eden bir katılımcı, imkanı olsa çok daha fazla yer gezebileceği ve yeni yerler görebilmesinin mümkün olduğunu söylerken elindekilerle de yetinebildiğini ayrıca dile getirmiştir. Bu kişi, elindekilere bakmadan sahip olamadıkları ile ilgilenip dursa muhtemelen zor zamanın zorluk kısmı çok daha katmerlenecektir. Ancak halihazırda var olan imkanlarının kıymetini bilmek ve kullanmak bu kişiyi güçlü tutmaktadır. İşyerinde zorluklar yaşayan bir diğer katılımcı ise, eşi ve çocukları gibi sosyal kaynaklara, başını sokacağı bir evi olduğu için maddi kaynaklara sahip olduğunu dile getirmiş ve elindekilerin kıymetini bilerek güçlü kalmaya çalışmıştır. Bir başka katılımcı ise, elindekilerinin kıymetini bildiğin ve küçük şeylerle yetinebildiğin zaman daha büyük bir şey elde edebileceğini ifade etmiştir. Aynı zamanda kişinin kendini imkanlar açısından daha üst birileriyle karşılaştırması tüm huzurunu kaçıracaktır diyerek elindekilere kanaat etme ve şükretmenin altını çizmiştir. Bu ifade Türk kültüründe “*Aza kanaat etmeyen çoğu hiç bulamaz*” atasözünü akla getirmiştir. Az çoğun delilidir. Küçük şeylerin kıymetini bilmeyenler büyük şeyleri edinme fırsatlarını kaçırlar (Aksoy, 1993). Alan yazındaki teorilere bakıldığında Kanaat değeri, Peterson ve Seligman’ın (2004) duyguları ve istekleri düzenlemeye yardımcı olduğu için ölçülülük erdemi ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. İbn Miskeveyh’e göre (2017: 37) kanaat, yeme-içme, ve giyecek gibi ihtiyaçlara karşı aşırılık göstermemek olarak tanımlanmış olup ölçülü olmaya işaret ettiği görülmüştür. Bu sebeple Peterson ve Seligman’ın (2004) ölçülülük erdemi kanaat ile ilişkili olabilir. Schwartz’ın (2012: 57) alçakgönüllülük değeri ise, kanaat ile ilişkili olabilir. Alçakgönüllülük değeri, kişisel çıkardan feragat etmeyi gerektirdiği gibi elindekiyle yetinmek ve daha fazlasını istememek olarak da tanımlanır. Bu sebeple ilişkili görülmüştür. Bu araştırmada kanaat değerinin şükür ile yakından ilişkili olması önemli bir husus olarak ele alınmıştır. Özetle, kanaat etmek zor zamanı kolaylaştıran bir değer olarak tespit edilmiştir.

Güç veren bir diğer değer ise vicdandır. Vicdan, neyin doğru neyin yanlış olduğuna karar verme ve değerlendirme sürecini içeren iyiyi yapmaya ve kötüyü yapmamaya bizi teşvik eden adeta içsel bir rehberdir (Giubilini, 2017; Yaran, 2019). Bu araştırmada da katılımcıların “*vicdan neyi*

gerektiriyorsa onu yapmak lazım” ya da *“vicdan onun polisidir”* diyerek vicdanı içsel bir rehber gibi tanımladıkları görülmüştür. Vicdan kavramı psikolojide halen tartışılmakla birlikte bazı araştırmacılar tarafından vicdanın ahlaki yönünden ziyade toplumsal ve kültürel etkiler tarafından şekillendirilebileceği iddia edilmiştir (Fuss, 1964: 113). Bu araştırmada vicdanlı olma, diğer değerlerin var olması için gerekli görülmüştür. Vicdanı olmayan bir insanın sorumluluktan uzak olacağı, empati kuramayacağı ve iyilik yapmayacağı ifade edilmiştir. Buradan hareketle vicdanlı olmak, değerleri besleyen bir kılavuzdur denilebilir. Bununla birlikte, vicdan rahatlığının kişinin zor zamanında huzurlu kalmasına yardımcı olarak süreci daha kolay atlattırmasına yardımcı olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda vicdan, diğer değerleri beslediği için zor zamanda güç veren kaynaklar arasında ifade edilmiştir. Vicdan, iyi oluş ile olumlu bir ilişkiye sahiptir (Deng ve ark., 2019). Peterson ve Seligman (2004: 249) iyi bir yaşam için ortaya attığı erdem ve karakter güçleri sınıflandırması içerisinde vicdana yer vermemiştir. Ancak içeriğe bakıldığında vicdan ile ilişkili görülen karakter güçleri vardır. Örneğin dürüstlük, kişinin değer ve inançlarına uygun bir yaşam sürmesi olarak tanımlanır ve vicdanla ilişkili olarak görülebilir. Benzer şekilde, adalet de ahlaki muhakeme ve vicdanla ilgili olan, başkalarına adil ve eşit davranmayı içerir. Bununla birlikte Schwartz (2012) da vicdanı ayrı bir değer olarak sınıflandırmamıştır. Vicdan, teorisinde yer alan bazı değerler ile ilişkili görülebilir. Örneğin sosyal adalet, eşitliği içeren evrenselcilik; sevdiği insanların iyiliğini istemek ve bunun için çabalamak ile ilişkili olan yardımseverlik; bireyin ve içerisinde yaşadığı toplumun güvenliğini istemek ile ilişkili olan güvenlik kategorilerindeki değerlerle bağlantılı olarak görülebilir.

Güç veren bir diğer değer ise cesaret değeridir. İnsanın özüne sadık kalabilmesi belki de bu dönemde üzerine eğilmesi ve en çok emek vermesi gereken meselelerden bir tanesidir. Bu dönemde akıntıya kapılmadan kişinin kendi değerleri doğrultusunda davranabilmesi, değerlerinden taviz vermemesi ve değerlerine sadık kalarak hareket etmesi, cesaret gösterdiği anlamına gelir. Cesaret, değerlerimize sıkı sıkıya bağlı kalmamıza yardımcı olarak anlamlı ve zengin bir yaşam sürmemizi sağlar. Kişinin zengin ve anlamlı bir hayat yaşamasına ve yaşadığı hayattan memnun olmasına yardımcı olur (Baynal ve Yıldırım, 2020: 164-166). Yaşamımız boyunca her birimiz birçok zorluklar ile karşı karşıya kalıyoruz. Bu noktada cesaret erdemi devreye girerek kişinin sıkıntılar karşısında sabır, sebat ve tahammül gösterebilmesini sağlar. Cesur olmak, kişinin korku ve ümitsizliğe kapılsa dahi bu zorlayıcı duyguları iyi bir şekilde yönetmesine ve bu duygular ile yola devam etme cesaretini göstererek zor süreçler ile baş etmesine yardımcı olur (Öksüzoğlu, 2021: 113). Yapılan çalışmalar, cesur insanların psikolojik sağlık açısından daha iyi durumda olduğunu ortaya koymaktadır (Baynal ve Yıldırım, 2020; Keller, 2016; Magnano ve ark., 2021). Bu duruma,

hem kişinin değerlerine bağlı bir yaşam sürmesine hem de zorluklar karşısında hemen pes etmeyerek kişinin yaşam amacı doğrultusunda mücadele etmesine yardımcı olması ile ilgili bir açıklama getirilebilir. Ayrıca cesaretin duygu yönetimini sağlıyor olması (kaygı ve korku duygularına kapılarak uygunsuz davranış sergilemesini engellemesi) insanlar ile olan ilişkiyi beslemektedir. Sosyal desteğin ise insanların ruh sağlığı açısından ne denli önemli olduğunu dikkate alırsak (Lüscher ve ark., 2023) cesur insanların psikolojik sağlık açısından neden daha iyi bir durumda olduğu çok daha anlaşılır olacaktır. Alan yazındaki teorilere bakıldığında bu değer modern psikolojide “cesaret” olarak ifade edilmiştir (Kamacı, 2021: 183). Peterson ve Seligman’a göre (2004) bir erdemdir ve yaşamdaki zorluklara karşı koymak ve ulaşmak istenen hedeflere karşı irade kullanmak olarak tanımlanmıştır. Schwartz’a göre (2012) ise, hayata meydan okuma yeniliklere açık olma ile ilişkili olan uyarılma değer boyutuna ait bir değer olarak ilişkilendirilebilir. Türk İslam kültüründe ise İbn Miskeveyh (2017) cesareti, öfkeye ilişkin nefsin erdemi olarak tanımlamış ve “*yiğitlik*” olarak isimlendirmiş; İbni Sina ise “*şecaat*” olarak nitelendirmiştir (Kamacı, 2021: 183). Yiğitlik, zorluklar karşısında kişinin kendisine güvenmesi ve üzüntüye kapılmayarak gözü pek olması, acılara katlanmak ve karşı koymak için sebatkar olması, sıkıntılara katlanabilecek ve iyi işler başarabilecek kadar yürekli olması olarak betimlenmiştir (ss. 35-39). Bu çalışmada ise cesaret, kişinin değerleri doğrultusunda yol alabilmek ve iyi işler yapabilmek için göstermesi gereken bir duruş olduğu ve sorunları çözüme kavuşturabilmek için ümitsizliğe kapılmadan ve korkaklık göstermeden adım atabilme gücü olarak tanımlanmıştır. Örneğin, eşinden boşanan ve maddi manevi zorlanan bir katılımcı işleri yoluna koyabilmek adına cesaretle adımlar atabildiği için bu süreci daha iyi atlatabildiğini ifade etmiştir. Bir diğer katılımcı ise, toplumun faydalı olacak işler yapabilmek için cesaretli adımlar atılması gerektiğini dile getirmiştir. Yani, cesaret bu çalışmada hem bireysel hem de toplumsal bir unsur olarak ele alınmıştır. Kişisel özgürlükler için cesur adımlar atmak açısından bireysel olarak değerlendirilebilirken toplumun yararı için cesaret göstermek açısından toplumsal bir değer olarak ele alınabilir. Kültürel açıdan bakıldığında bu çalışmadaki cesaret değeri, doğunun bireysellik ve batının ise kolektivist etkileri (Hofstede, 2001) ile benzerlik gösterdiği söylenebilir. Tüm bu bilgiler ışığında cesaret, zor zamanda güçlü kalmaya yardımcı bir değer olarak belirlenmiştir.

Zor zamanda toparlanmaya yardımcı olan bir diğer değer ise, affediciliktir. Affetmek ile alakalı birçok çalışma, affetmenin ne olduğundan ziyade ne olmadığına da altını çizmektedir (Ayten ve Tura, 2017: 29). Affetmek unutmak, yapılan haksızlığı yok saymak, suçluyu suçsuz hale getirmek anlamına gelmemektedir. Affetmek, bir başkasına ya da kendimize duyduğumuz öfke, kin ve nefret gibi duygulardan uzaklaşmak ve bununla birlikte o kişiye olumlu duygular beslemektir

(Van-Dyke ve Elias, 2007: 397). Bu araştırmada ise öz kardeşi tarafından dolandırıldığını dile getiren katılımcı, kardeşini affettiğini ve affetmenin halihazırda karşı tarafa duyulan negatif duyguları taşımamaya vesile olması sebebiyle süreci daha iyi atlatmaya yardımcı olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca affetmek bu katılımcıya göre, sosyal adaleti sağlamak için gerekli görülmüştür. Her insanın aynı zekaya sahip olmadığı, dayanıklılık kapasitesi ve ruh sağlığı açısından eşit doğmadığını bu sebeple bu adaletsizliği bir şekilde insanların gidermesi gerektiğini ifade etmiştir. Halihazırda kardeşinin kendisinden daha dezavantajlı bir durumda olduğunu dile getiren ve bu adaletsizliği bir şekilde gidermek için onu affettiğini ve hatta yardımlarını ondan kesmediğini belirtmiştir. Affetmek katılımcı tarafından, olayı yaşanmamış kabul etmek ve karşı tarafa duyulan olumsuz duyguları taşımamak ve hatta olumlu duygular beslemek şeklinde tanımlanmıştır. Buradan hareketle bu araştırmadaki affetme tanımının, hem kişinin muhatabına karşı negatif duygulardan uzaklaşması hem de olumlu duygular beslemesi açısından alan yazındaki tanımlamaları desteklediği görülmüştür (Van-Dyke ve Elias, 2007). Bununla birlikte affetmenin sosyal adaleti sağlamak açısından gerekli görülmesi ve toplumsal eşitliği sağlamak açısından aracı bir rol olarak kullanılmış olması dikkat çekicidir. Özellikle, affetme değerinin toplumun refah için her bireyin eşit haklara sahip olması, fırsat eşitliği ve toplumsal dengenin korunumu açısından gerekliliğinin vurgulanması, doğu kùltürüne ait etkilerinin daha baskın olduğunu söyleyebilir. Yapılan birçok çalışma, affetmenin hem fiziksel sağlığı hem de psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilerini ortaya koymuştur (Davis ve ark., 2015; Toussaint ve ark., 2017). Bu araştırma sonuçlarına göre fiziksel açıdan affetmenin kalp ve damar sağlığına iyi geldiği, bağışıklık sistemini güçlendirdiği ve baş, sırt, boyun ağrılarını hafiflettiği yönünde birçok olumlu etkileri vardır. Psikolojik sağlık açısından ise, affeden insanların depresyon ve kaygı belirtilerini daha az yaşadıkları görülmekte; mutluluk ve yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Aynı zamanda affetmek, sosyal ilişkileri besleyerek sosyal desteğin sürmesini sağlaması noktasında önemli görülmüştür (Ayten ve Tura, 2017). Yapılan bir çalışma kişilerarası ilişkiler ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkide affediciliğin önemli bir rolü olduğunu ortaya koymuştur (Yıldız ve Ekşi, 2021). Yani, sosyal ilişkilerin artması bilişsel çarpıtmaların azalmasına etki ederken affediciliğin bu etkide önemli bir yeri olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte zorluklarla baş edebilme noktasında bireylerin sıkça başvurduğu baş etme stratejisi olduğu ve ruh sağlığını güçlendirmeye yönelik yapılan müdahale çalışmalarında affetme değerinin sağaltıcı bir araç olarak kullanıldığı görülmüştür (Elliott, 2010; Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012; Toussaint ve Friedman, 2009). Affetmeyi bir şeye benzetecek olursak Japon sanatından bahsedebiliriz. Bir Japon sanatı olan “Kintsugi”, kırık seramik parçalarının altın ile birleştirilmesi ile ortaya çıkar. Bu sanatın altındaki

felsefe zarar gören, kırılan ya da eskiyen eşyaların ardındaki güzelliği görmektir. Bu teknik ile, kırılan parçalar bir araya getirilerek yeniden bir anlam kazandırılır (Sevim ve Yeşilmen, 2016; Yeşilmen, 2018: 1254). Affetmeyi de bu sanata benzetebiliriz. Bu felsefeden bakıldığında kendimizi ya da bir başkasını affetmek, içimizdeki kırgınlıkların ve olumsuz duyguların yeniden inşa edilmesini ve iç huzura erişebilmemizi sağlayabilir. Peterson ve Seligman'a göre (2004) affetmek, aşırıktan koruyan ölçülülük erdemine ait bir güç olarak ele alınmıştır. Onlara göre affetmek, kişinin kendisine yapılan olumsuzluklara karşı öfke, kin ve nefret gibi duyguların kontrol edilmesi ve bağışlanması olarak tanımlanmıştır. Schwartz'ın değerler teorisine göre ise affedicilik, öz aşkınlık değer boyutu ile ilişkilendirilmiştir (Lavy ve Benish-Waisman, 2021). Özetle affetmek değerinin zor zamanda güçlü kalmaya yardımcı olduğu tespit edilmiştir.

Zor zamanda güçlü tutan değerlerden bir diğeri ise, sabırdır. Yapılan bir çalışmada insanlara bazı kelimeler göstererek bu kelimelerin onlara çağrıştırdığı kelimeler sorulmuştur. Dayanıklılık kelimesi sorulduğunda “*sabır*” cevabını verenler olduğu görülmüştür (Akırmak, 2021: 105). Bu cevap, yaşamda dayanıklı olabilmek için sabırlı olmayı bilmemiz gerektiğine işaret ediyor. Sabır ile ilgili bu topraklarda sıkça kullanılan güzel bir atasözü vardır. “*Sabrın sonu selamettir*” diyor. Zorlanacağız, sıkıntı çekeceğiz ancak bu süreçte sabretmeyi bilenler, daha dayanıklı ve güçlü olacaktır, gelişecektir diyor. Aynı anlamı taşıyan “*Sabırla koruk helva olur, dut yaprağı atlas*”, “*Sabreden derviş, muradına ermiş*”, “*Sabır acıdır, meyvesi tatlıdır*”, “*Sabreyle işine, hayır gelsin başına*” gibi birçok atasözü de sabrın neticesinde gelen güzelliği vurguluyor (Aksoy, 1993). Tüm bunların dışında Mehmet Dinç (2019) sabrın hayatın içerisinde ne denli önemli bir yeri olduğunu şu dizelerle ifade etmiştir:

Sabırsız yaşanmaz bu hayat.
İnsan yorulur.
Hemen olmaz, bazen hiç olmaz.
Hemen gelmez, bazen hiç gelmez.
Hemen vermez, bazen hiç vermez.
Hemen sevmez, bazen hiç sevmez.
Hemen bitmez, bazen hiç bitmez.
Ama ne olsa hepsi için sabır lazım bize.
Sabırsız yaşanmaz bu hayat.

Bu satırlar, sabrın yaşamımızdaki kıymetini bizlere göstermektedir.

Yaşamın içerisinde birçok zorluk ile karşı karşıya kalabiliyoruz. Büyük zorluklar dışında, günlük stresler dahi ruh halimizi etkileyebildiği için sabrın yaşamımızdaki ihtiyacı büyük önem taşımaktadır. Bilimsel araştırmalar sabrın mutluluk, değerli ve anlamlı bir yaşam, yaşamdan alınan

doyum ve başa çıkma ile olumlu ilişkiler içerisinde olduğunu göstermiştir (Aghababaei ve Tabik, 2015; Schmitker, 2012). Alan yazında, mutluluğun sabırlı olmaktan geçtiğini ifade eden bir araştırmaya rastlanmıştır (Yasak-Peran, 2018: 52). Kültürel açıdan yapılan bir araştırmada, Türkiye’deki kanser hastalarının hastalığın getirdiği psikolojik zorluklarla baş etmede sabrın önemli bir yeri olduğu tespit edilmiştir (Ahmadi ve ark., 2016: 15). Türk kültüründe ve pandemi döneminde yapılan bir araştırmada ise, bireylerin sabır, şükür, sevgi, diğerkamlık gibi değerlerden güç aldıkları görülmüştür (Gürel ve Er, 2020: 582). Sabır, Peterson ve Seligman’ın (2004) Eylemdeki Değerler Teorisinde (VIA) cesaret erdemine ait bir karakter gücü olarak değerlendirilmiştir. Cesaret, zorluklarla başa çıkma ve mücadele etme konusunda gösterilen güçlü ve kararlı tutumu ifade ettiği için, sabır değeri cesaret erdemi ile ilişkili olabilir. Çünkü birçok durumda, zorluklarla başa çıkmak için zaman ve sabır gereklidir. Schwartz ve arkadaşlarının (2012) değerler teorisinde ise, evrenselcilik değer boyutunda yer alan hoşgörü değeri ile benzerlik göstermektedir. Kişinin hayatındaki zorluklara karşı dayanıklılık ve olgunluk göstermesi, başkalarının tutum ve davranışlarına karşı sabırlı ve anlayışlı olmak ve hatta kabul göstermek anlamına gelen hoşgörü değeri ile ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Elmalılı Hamdi Yazır (2021: 453) sabrı “*Acıya katlanmak, onu geçirmek için sebat ve mukavemet etmektir ki her ferahın, her muvaffakiyetin anahtarıdır*” şeklinde ifade etmiştir. Yani, acıya katlanmak için sabrın ve dayanıklılığın gerekli olduğu ve bu sayede feraha kavuşulacağı ifade edilmiştir. İbn Miskeveyh ise (2017: 38) sabrı hem iffet hem de yiğitlik erdemi ile ilişkilendirmiştir. Zorlu olaylara karşı sabır göstermek yiğitlik iken güçlü nefsi isteklere karşı sabır göstermek iffet olarak ele alınmıştır. Psikoloji alanında yapılan çalışmalara bakıldığında ise, sabrın strese karşı koruyucu bir görev gördüğü belirtilmiştir. Sabır, kişinin hayal kırıklıklarıyla daha uyumlu bir şekilde baş etmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca kişilerarası olumlu ilişkileri kolaylaştırarak iyi oluşu doğrudan etkilemektedir (Schmitker, 2012: 264). Bu araştırmada ise katılımcılar, zor zamanda musibetlere ve üzücü yaşantılara, hastalıklara, geçmişteki kayıplara, ulaşmak için çabalanan bir nimeti kazanmaya karşı ve hatta sabretmeye dahi sabrın gerekliliğini vurgulamışlardır. Sabırla tecrübe ettikleri zor yaşantının üstesinden gelebileceklerini ifade etmişlerdir. Yunus’un da dediği gibi, “*Gün gelir dün olur*” (Yaran, 2019: 117).

Zor zamanda güçlü tutan değerlerden diğeri ise cömertliktir. Cömertlik, “*başkalarına karşılıksız ve bol bol iyi şeyler verme erdemi*” olarak tanımlanmıştır. Cömertlik, bir diğere herhangi bir şey vermek değil, karşı tarafın yararına olacak şekilde düşünceli bir şekilde vermektir ve ayrıca öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir karakter veya erdem olarak ifade edilmiştir (Science of Generosity, 2009). Mevcut literatür, cömertliğe işaret eden davranışlar ile psikolojik iyi oluş

arasında olumlu yönde güçlü bir ilişki olduğunu göstermiştir (Wang ve ark., 2014; Wuthnow, 1991). Benzer şekilde Post (2005: 73) da başkalarına iyi davranmanın aynı zamanda kendimize de iyi geldiği ve cömertliğin bizi "*gerçek ve sağlıklı doğamıza yaklaştırdığı*" sonucunu desteklemektedir. Bu bilgi, bu araştırmadaki katılımcılardan birinin ifadesi ile benzerlik göstermektedir. Arkadaşı zor bir durumda iken ona maddi manevi yardım eden ve göstermiş olduğu bu desteğin hem kendisine hem de muhatabına iyi geldiğini ifade eden bir katılımcı olduğu görülmüştür. Bu kişi aynı zamanda, bu davranışın ardından iyi bir insan olduğunu hissettiğini ve kendine yakışanı yaptığını düşünerek çok daha iyi hissettiğini dile getirmiştir. Bir diğer katılımcı ise, cömertliğin insanlara faydalı olma değeri ile ilişkilendirmiştir. Alan yazındaki değer teorileri ile karşılaştırıldığında cömertlik, Peterson ve Seligman'a göre (2004) insanîyet erdemine ilişkin iyilikseverlik karakter gücü ile benzerlik göstermektedir. Schwartz ve arkadaşlarının (2012) değerler teorisine göre ise, yardımseverlik-önemseme değer tipi kategorisi ile ilişkilidir. Yardımseverlik değerleri, diğer insanların refahını artırma motivasyonunu yansıtır. Cömertlik, özellikle kişinin kaynaklarını başkalarıyla paylaşma ve verme istekliliğini ifade ettiği için yardımseverlik değeri ile ilişkilendirilmiştir. Doğu kültüründe kişilerarası ilişkilerin önemi ve toplumla bütünlüğün ön planda tutulması (Hoftsedde, 2001), batı kültürüne göre ilişkilere dair daha fazla fedakarlık yapmayı gerektirebilir. Buradan hareketle, bu araştırmada insanlara vaktini ayırmak olarak da nitelendirilen cömertlik değeri için doğu kültürünün etkilerinin daha ön planda olduğu söylenebilir. Türk İslam kültüründe ise İbn Miskeveyh (2017: 35-37), dört temel erdemden bahsetmiş olup cömertliğin bu erdemlerden "*ıffet*" erdemine dahil olabileceğini ifade etmiştir. İffet, kişinin nefsi isteklerini kontrol altına alabilmesi ve bu istekleri doğru yönetebilmesidir. Cömertlik, "*vermede orta yoldan ayrılmamak, malları gerektiği yerde gereken ölçüde ve gerektiği gibi harcamak*" olarak ifade edilmiştir. Bu araştırmada ise cömertlik değeri yalnızca maddi bir mesele olarak değil, kişinin sevdiklerine zamanını ayırabilmesi, iyi niyetini paylaşabilmesi olarak tanımlanmıştır. Türk kültüründe cömertliğin büyük bir yeri vardır. Barış Manço'nun dilimize pelesenk olan "*Yaz Dostum*" isimli şarkının sözleri merhametli olmanın yanında cömertliğe de vurgu yapan bir parçadır. Anımsarsak,

Yaz dostum

Yoksul görsen besle kaymak bal ile

Yaz dostum

Garipleri giydir ipek şal ile

Yaz dostum

Öksüz görsen sar kanadın kolunu

Yaz dostum

Kimse göçmez bu dünyadan mal ile.

Barış Manço bu sözler ile bize paylaşmanın gerekliliğini hatırlatmaktadır. Bununla birlikte Türk kültüründe halen daha hem cömertliğin hem de yardımseverliğin önemine dikkat çeken bir olay yaşanmıştır. 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depreminde tüm Türkiye'nin tek yürek olması ve depremden etkilenen insanlara maddi manevi yapılan yardımlar, Türk halkının hem cömert hem de yardımsever olduğunu bizlere göstermektedir. Alan yazına bakıldığında ise yapılan bilimsel araştırmalar, cömert insanların yaşamlarından daha memnun ve mutlu olduklarını belirtmiştir (Birnbaum ve Friedman, 2014; Wang ve ark., 2014). Cömert insanlar ben merkezci insanlara göre hem zihinsel hem de fiziksel olarak daha sağlıklı bir yaşam sürmektedirler (Birnbaum ve Friedman, 2014). Ha keza, pozitif psikologlar da her gün en az beş iyilik yapmanın kişinin mutluluk düzeyini artırdığını söylemektedir (Coady ve ark., 2005). “*Veren el alan elden üstündür*” cümlesinden hareketle (Altun, 2004: 79), cömertliğin bize herhangi bir zararı olmadığı gibi yaşama dair neşe ve mutluluk düzeyimizi artırarak katkı sağladığı vurgulanmıştır. Çünkü, cömert insanların kendi dertlerinden ziyade başkalarının ihtiyaçlarına odaklanmaları ve başkalarına yardım ettikten sonra iyi hissetmeleri neticesinde kişinin kendine dair değerliliği ve yeterlik duygusu artmaktadır (Akt; Birnbaum ve Friedman, 2014: 9). Bu da daha mutlu olmalarını ve yaşamdan doyum almalarını açıklamaktadır. Bununla birlikte Türk atasözlerinin değerler açısından incelendiği bir araştırmada, neredeyse 50'den fazla atasözünün cömertlik ile ilgili olduğu tespit edilmiştir (Çanak, 2019: 166-169). Yaşlılar üzerinde yapılmış bir çalışmada, çevresine destek sağlayan yaşlı yetişkinlerin daha uzun yaşadığı görülmüştür (Brown ve ark., 2003). Diğer bir çalışmada da başkalarından destek alan yaşlılara nazaran başkalarına destek veren yaşlıların daha az psikolojik sıkıntı deneyimledikleri görülmüştür. Yani yaşlı insanlara sadece destek sağlamaya odaklanmak yerine onların diğerlerine karşı cömert faaliyetlerde bulunmasını desteklemek, psikolojik anlamda çok daha anlamlı ve faydalı olacaktır (Liang ve ark., 2001; Musick ve Wilson, 2003; Wang ve ark., 2014). Özetle cömertlik, zor zamanda güçlü kalmaya yardımcı bir değer olarak değerlendirilmiştir.

Güç veren bir diğer değer ise azim/mücadeleciliktir. Azim değeri kişinin inandığı yolda tüm zorlukları göze alarak yılmadan mücadele etmesi ve kararlı olması şeklinde ifade edilmiştir (Aktan ve Kılıç, 2015: 30). Zorluklarla baş edebilmek için azimli ve mücadeleci olmak anahtar kavramlar arasında yer alır (Stoffel ve Cain, 2018). Türk kültüründe çok önemli bir yeri olan Aşık Veysel'in şiirlerini değerler bağlamında inceleyen bir araştırmada, mücadeleci ve azimli olmaya çokça yer verildiği görülmüştür. Hayatta karşılaşılan problemlere ve zorluklara karşı gösterilen direncin, mücadeleci olmakla mümkün olduğu ifade edilmiştir. Aşık Veysel'in kendisi hayata büyük zorluklarla başlamış, çok erken yaşta görme yetisini kaybetmiş ve yaşamı boyunca büyük

zorluklar tecrübe etmiştir. Tüm bunlarla birlikte mücadele etmeyi bırakmamış ve azimle yoluna devam etmiştir. Şiirlerinde de azimli ve mücadeleciler olmaktan sıklıkla bahsetmiştir (Kurtoğlu, 2017). Bu hususta kıymet verdiği değerlere ilişkin bir dörtlüğe aşağıda yer verilmiştir:

Uzun ince bir yoldayım

Gidiyorum gündüz gece

Bilmiyorum ne haldeyim

Gidiyorum gündüz gece (Oğuzcan, 2001).

Peterson ve Seligman'a göre azim, bir cesaret türü olarak tanımlanmış ve karakter gücü olarak ele alınmıştır. Hırslı, hevesli, sebatkar ve kararlı olmak ise, Schwartz'ın başarı değeri ile ilişkilendirilmiştir (Peterson ve Seligman, 2004: 75; Schwartz ve ark., 2012: 9). Bu araştırmada ise, katılımcılar zor zamanlarında pes etmeden çabaladıklarını ve mücadeleyi bırakmadıklarını ifade etmişlerdir. Bazı katılımcılar kararlı duruşları sayesinde zor süreci atlatabilmektedir. Depresif bir dönemde olduğunu ve bu süreçte gerek duygusal gerekse bilişsel olarak zorluklar tecrübe ettiğini ifade eden bir katılımcı zihninde tekrarladığı yüzmeye devam et repliği ile mücadeleyi bırakmaması gerektiğini ve o karanlık yerden çıkacağına dair bir umut/ümit beslediğini dile getirmiştir. Bu bulguyu destekler nitelikte yapılan bir araştırmada, azimli olmanın kişinin umudunu artırarak ruh sağlığının korunumuna katkı sağladığı bulunmuştur (Taytaş ve Kardaş, 2022). Bir diğer araştırmada ise, umudu yüksek olan insanların daha azimli olduğu tespit edilmiştir (Vela ve ark., 2015). Özetle azimli/mücadeleciler olmak zor süreci aşmaya yardımcı olan bir değerdir.

Zor zamanda güçlü tutan değerler arasında çalışkanlık ve ihsanda bulunuculuk değerleri yer almaktadır. Tarih boyunca tembellik kavramına dair yoğun olumsuz ifadelerin yer aldığını görüyoruz. Nasıl ki çalışkanlık çokça övülmüşse tembellik, üşengeçlik, aylaklık da aynı oranda yerilmiştir (Aksu, 2021: 20). Tembellik için düşünürler, “*her türlü kötülüğün sebebi*” ve hatta “*ölümden beter*” demişlerdir (Mübeşşir İbn Fatik, 2013: 132-133). Orta ve Güney Amerika'da halen yaşamaya devam eden ve tüm memeliler arasında en yavaş hareket eden bir memeli türü vardır. Bu türün özelliği, günün 15-18 saatini uyuyarak geçirmesi, kalan vakitlerinde ise yemek yemesi ve bulunduğu konumu değiştirmesidir. En çok uyku uyuyan memeli hayvanlar arasında yer alır. Bu canlı gün içerisinde neredeyse temel ihtiyaçları dışında hiçbir şey yapmaz (Şen, 2018). Bu canlıyı dikkate aldığımızda insanı bu türden ayırt eden bir şeyler olmalıdır. Bu noktada üretmek, çalışmak önemli bir değerdir. Kişinin zamanını boşa harcaması ömrünü boş şeyler ile tüketmesi kişiye zarar verir. Aynı zamanda bahsi geçen bu zararın erdemli bir yaşam sürme üzerindeki olumsuz etkisinden de söz edilebilir. Erdemli bir yaşam, sadece kişinin bazı değerler hakkında bilgi sahibi olması ile yeterli olmayıp bu değerler doğrultusunda eyleme geçmesi ile yaşanır. Bu noktada tembellik gerekli eylemlerin ortaya çıkmasına mani olarak erdemsiz bir yaşama sebep

olabilmektedir. Özetle tembellik kişiyi erdemsiz bir yaşama kadar sürükleyebilir (Akt; Aksu, 2021). Tarihte bu denli önemsenen bir erdem olan çalışkanlık, kültürümüzde birçok atasözü ile de kendini göstermektedir. Örneğin; “*Akan su yosun tutmaz*”, “*İşleyen demir pas tutmaz*”, “*Tekkeyi bekleyen çorbayı içer*”, “*Ağustosta beyni kaynayanın zemheride kazanı kaynar*” gibi ifadelerde çalışanın her zaman kazanacağı vurgusu vardır (Aksoy, 1993). Çalışkanlık Peterson ve Seligman’ın (2004: 69) teorisinde, cesaret erdemine ait sebatkarlık ve ölçülülük erdeminin görünür yüzü olan öz düzenleme ile ilişkilendirilmiştir. Schwartz’a göre ise kendini geliştirme değer boyutu ile ilişkilendirenler olmuştur. Sebatkarlık ve öz düzenleme, başarı ve güç değerleri (kendini geliştirme boyutu) ile ilişkilendirildiğinden dolayı (Lavy ve Benish-Wesiman, 2021) çalışkanlık, kendini geliştirme boyutu ile ilişkilendirilebilir. Ancak bu araştırmada katılımcılardan biri, çalışkanlığı kendini geliştirme motivasyonundan ziyade insanlara faydalı olma motivasyonu ile ilişkilendirmiş ve hayatı anlamlı kıldığını dile getirmiştir. Kimisi de çalışkanlığı, malayani işlerden uzak durmayı sağlaması ve bereketi ve hayrı getirmesi olarak ifade etmiştir. İslam düşüncesinde ise tembellik, tedavi edilmesi gereken bir rahatsızlık olarak ele alınmıştır ve mutluluğun önünde görülen büyük bir engel olarak görülmüştür. Çünkü insan doğası gereği sosyal, üreten bir canlıdır. Bu araştırmadaki bulguyu destekler nitelikte çalışkanlığın bir erdem olarak isimlendirildiği ve önemli olan meselelerden bir tanesinin insanlar için sağlanan kalıcı fayda olduğu ifade edilmiştir (Yaran, 2019: 86). Çalışmak aynı zamanda işini güzel yapmayı da beraberinde getirmektedir (Çapcıoğlu ve Akın, 2018: 647). Bu araştırmada ihsanda bulunuculuk değeri olarak ifade edilmiştir ve zor zamanda katılımcıların gerek vicdanını rahat ettirmesi ve kalbe huzur vermesi gerekse insanlara fayda sağlamaya vesile olması bakımından kişiye güç vermektedir. “*Gönülsüz yenen (istenmeyen) aş, ya karın ağrıtır ya baş*” atasözünde, isteksiz yenilen yemek nasıl ki kişiye rahatsızlık verirse istemeyerek yapılan iş de öylece kötü sonuç vereceği eskilerimiz tarafından da dile getirilmiştir (Aksoy, 1993). İşini itina ile yapmaya çalışmak hem kişinin kendisini hem de içerisinde yaşadığı toplumu etkileyecektir (Şeker ve Yeksek, 2019: 37). Bu araştırmadaki motivasyondan yola çıkarak insanlara daha iyi fayda sağlayabilmek amacıyla işini güzel yapmak tam olarak ifade etmemekle birlikte Peterson ve Seligman’ın (2004) insaniyet erdeminin görünür yüzü olan iyilikseverlik gücü ile ilişkilendirilebilirken Schwartz’ın (2012) öz aşkınlık değer boyutu ile ilişkilendirilebilir. Esasen işini güzel yapmaya çalışmak, bahsi geçen iki teoride yer alan değerler incelendiğinde bu değeri tam olarak karşıladığı söylenemez. Yani iki teori de ihsanda bulunuculuk değerine teorilerinde açıkça yer vermemiştir. İslam ahlak felsefesinde Elmalılı Hamdi Yazır (2021) ise ihsan kelimesinin iki farklı anlama geldiğini dile getirmiştir. İhsan, hem yaptığını güzel yapmak hem de insanlara iyilik etmek ile ilişkilendirilmiştir.

Güç veren bir diğer değer ise yardımseverliktir. Türk kültüründe sıkıntısı olana el uzatmak, derdine çare bulmaya çalışmak önemsenen bir meseledir. Bu ahlaki değerın yansıması birçok atasözüne sirayet etmiştir. Söz konusu değeri, “*Bir elin nesi var iki elin sesi var*”, “*Komşu komşunun külüne muhtaçtır*”, “*İyilik yap denize at, balık bilmez ise Halik bilir*” ifadelerinde görebiliyoruz (Aksoy, 1993). Yardımseverlik, hem batı hem de doğu kültüründe önemsenen bir değerdir. Ancak batı kültüründe yardım etmek daha bireysel bir mesele olarak görülürken doğu kültüründe ise, aile ya da topluluk içindeki herkesin birbirine yardım etmesi beklenir ve bu nedenle daha zorunlu bir yaklaşım vardır (Köster ve ark., 2015). Psikoloji biliminde yardım etmek ve iyilik yapmanın mutluluk, iyi oluş, ruh sağlığı ve psikolojik dayanıklılık kavramları ile ilişkili olduğunu gösteren birçok çalışma yapılmıştır (Aknin ve ark., 2015; Arslan ve Coşkun, 2020; Griese ve ark., 2016; Haroz ve ark., 2013; Parwez ve ark., 2020; Reich ve ark., 2019). Bu çalışmalarda, yardımsever insanların hayattan daha çok doyum aldıkları, zorluklar karşısında daha güçlü kaldığı ve depresyon kaygı gibi psikolojik sıkıntıları daha az deneyimledikleri görülmektedir. Sinir bilim çalışmalarında da yardım etme davranışı incelenmiş olup bu davranışın neticesinde, beynin haz merkezi olarak bilinen nucleus accumbens isimli bölgenin aktifleştiği görülmüştür. Bu bölge, haz ve mutluluktan sorumlu bir bölgedir ve yardımsever insanların daha mutlu bir yaşam sürmeleri beklenen bir durum olarak değerlendirilebilir (Rameson ve ark., 2011; van der Meulen ve ark., 2016). Nature dergisinde yayımlanmış bir araştırmada, yardım eden bireylerin beyinde oluşan elektrik sinyalleri incelenmiş ve bu kişilerin beyinlerinde mutlulukla ilgili bölgenin çok daha aktif olduğu tespit edilmiştir. Yardım etmek, bireylerin empati becerilerini geliştirerek mutluluk seviyesini artırmaktadır (Di-Lorenzo ve ark., 2019). Alan yazındaki değer teorilerine bakıldığında Peterson ve Seligman (2004) iyilikseverlik değerini insanıyet erdemine ait bir karakter gücü olarak tanımlamışlardır. Schwartz ve arkadaşları (2012) ise, yardımseverlik-önemseme değeri kategorisinde kişinin kendini sevdiği insanların esenliğine adanması olarak tanımlamıştır. Ayrıca bu araştırmada yalnızca yakınlarla değil kişinin tanımadığı insanlara karşı iyilik yapması Schwartz’ın evrenselselcilik değeri ile ilişkili görülmüştür. Bu araştırmada, katılımcıların birçoğu bir başkasına yardım ettiğinde kendisini iyi hissettiğini ifade etmiştir. Bazı katılımcılar yardımseverliği maneviyat ile ilişkilendirmiştir. Örneğin “*Yardım eden yardım bulur. Kula yardım ettiğiniz zaman Allah da size yardım eder*” ifadelerinde maneviyata dair işaretler görülmüştür. Ayrıca, yapılan yardımın Allah rızası için yapıldığını ve bunun kişiyi güçlü kıldığını ifade eden katılımcılar da olmuştur. Romantik ilişkisini sonlandıran ve bu süreçte zorlanan bir katılımcı ise, çalıştığı hastanede gelen hastalara ekstra güler yüzlü davrandığında kendini iyi hissetmiştir. Güler yüzlü davranması insanlarla iletişimini kuvvetlendirmiş ve bu süreçte insanlardan aldığı geri bildirimler ona iyi gelmiştir. Yani, iyilik

yapmak aynı zamanda sosyal ilişkileri de kuvvetlendirerek bireyi güçlü kılmaktadır. Çevresindekilere maddi manevi destek sağladığında ve hatta yemek yapıp ihtiyaç sahiplerine dağıttığında mutlu ve güçlü hissettiğini ifade eden bir katılımcı da olmuştur. Bir katılımcı ise, her ne kadar iyilik yaparken zorluklar yaşasa da insanları mutlu ettiğini gördüğünde çekilen sıkıntılara değdiğini ve iyi ki dediğini dile getirmiştir. Buradan hareketle kişinin değerine yönelik davranışlar sergilemesinin bazen zorlukları da beraberinde getirebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Kendisiyle benzer zorluğu yaşayan bir arkadaşından bahseden bir diğer katılımcı, arkadaşının fiziksel olarak çok ağırları olmasına rağmen diğer insanlara yardım ederek, iyilik yaparak koşturarak kendi dertlerini unuttuğunu ve bunun onlara iyi geldiğini söylemiştir. Literatürde bu ifadeyi destekleyen bulgulara rastlanmıştır. Başkalarına yardım eden insanların kendi dertlerinden çok başkalarının ihtiyaçlarına odaklanmaları daha iyi hissetmelerine ve neticede kişinin kendine dair değer algısı ve öz-yeterlilik duygusunun artacağı ifade edilmektedir (Akt; Wang ve ark., 2014). Bununla birlikte, Türkiye’de yaşayan öğretmenlerle bir grup çalışması yapılmış ve pandemi döneminin getirmiş olduğu zorluklar ile nasıl başa çıkabildikleri araştırılmıştır. Bu çalışmada bazı kişiler, başkalarının dertleriyle dertlendiklerini ve bunun ise kendi dertlerini daha kolay aşmalarına vesile olduğunu neticede bu durumun kendilerini daha güçlü kıldığını ifade ettikleri görülmüştür (Dinç ve Dinçer, 2020: 22). Özetle, zor zamanda kişinin bir diğerine yardım etmesi süreci daha iyi atlatmaya yardımcı olan bir değer olarak bulunmuştur.

Güç veren değerler arasında ümit/umut etmek yer almaktadır. Depresyon, psikolojik rahatsızlıklar arasında en çok bilinen ve Dünya’da da en büyük ruhsal problemler arasında kabul edilen bir hastalıktır (James ve ark., 2018). Depresyondan muzdarip olan insanların keyifsiz, isteksiz, mutsuz hissettiğini, birçoğunun ise umutsuz olduğunu biliyoruz (Garlow ve ark., 2008: 487). Kemal Sayar, “*Umudunu yitiren insanların ruhları, süregelen bir karanlığa gömülmüştür*” der (Sayar, 2021: 61). Umut bizi ayakta tutar, direnmemizi ve dayanmamızı sağlar. Umut etmek ile alakalı yanlış algılanan bazı meseleler vardır. Umut etmek iyimser olma, olumlu düşünme, hayal kurma anlamlarına gelmez. Umut etmek, hayata gerçekçi bir gözlemlerle bakarak daha iyi bir geleceğe açılan bir yol olarak tarif edilir. Bu yolda zorluk da vardır, sıkıntı da. Umut ettiğimizde zorluk ve sıkıntıların varlığını yok saymış olmayız (Groopman, 2020: 22). Türk kültüründe umut etmeyi anımsatan güzel sözler vardır. Örneğin, “*Kara gün kararır kalmaz*” ifadesi sıkıntılı günlerin elbet biteceği ve arkasından ferah günlerin geleceğine işaret eder. “*Allah güümüş kapıyı kaparsa altın kapıyı açar.*” ifadesi ise teslimiyet ile birlikte umut etmeyi vurgulayan sözlerdendir (Aksoy,1993). Şair Suat Taşer “*Yaşamak ummaktır*” der. Umut, ruh sağlığı açısından önemli bir kavramdır ve zorluklar karşısında güçlü kalabilme, olumsuz süreçlere uyum sağlayabilme noktasında merkezi bir

görev görür (Slezackova, 2017: 87). Yapılan çalışmalar umut etmenin depresyon ve kaygıyı azalttığını, stresli yaşam olayları ile başa çıkabilme gücünü arttırdığını göstermiştir (Bazargan-Hejazi ve ark., 2021; Gallagher ve ark., 2021). Covid-19 pandemi döneminde yapılan bir araştırmada ise, iyi oluşu sağlayan en güçlü değişkenlerden birinin umut olduğu bulunmuştur (Gallagher ve ark., 2021). O dönemde ruh sağlığını güçlendirmeye yönelik hazırlanan kılavuzda, uzmanların umudu inşa etmeye yönelik stratejiler uygulaması gerektiği ifade edilmiştir. Kişilere yaşam amacını ve bu dönemin geçici olduğunu hatırlatarak umut verici ifadeler kullanılması önerilmiştir (Das ve ark., 2020: 22). Zorluklarla başa çıkmakta zorlanan anneler ile yapılan çalışmada ise tevekkül, sabır ve umutlu olmanın güç verdiği tespit edilmiştir. Alan yazındaki teorilere bakıldığında Peterson ve Seligman (2004) umut değerini, aşkınlık erdeminin tezahür etmesini sağlayan bir güç olarak ele almıştır. Ayrıca, Schwartz'ın (2012) özaşkınlık değer boyutu ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Lavy ve Benish-Weisman, 2021). E,lmalı Hamdi Yazır (2021) ise ümit için, insanın içinde bulunduğu sıkıntıların ileride düzeleceğine dair bir inancı olması olarak nitelendirmiştir. Bu araştırmada ise ümit/umut, zor zamanlarda geleceğe dair birçok şeyin düzeleceğine dair olumlu bir inanç taşımak ve yaşama dair olumlu beklentilere sahip olmak ile ilişkilendirilmiştir. Kısaca, zor zamanda ümit ve umut etmek süreci kolaylaştırmaktadır.

Zor zamanda güçlü tutan değerlerden bir diğeri sorumluluktur. Sorumluluk, kişinin yükümlü olduğu görevlerini yerine getirmesi, kendisine ve topluma özen göstermesi, çevresindeki insanlar için bir şeyler yapmaya çabalaması anlamına gelen bir erdemdir. Sorumluluk denildiğinde akla çok fazla kavram gelmekle birlikte bu konu ile alakalı iki mesele üzerinde durmakta fayda vardır. Kişinin kendi hayatının sorumluluğunu alması ve başkalarına karşı sorumluluk bilinci taşıması, sorumluluk ile alakalı bilmemiz ve yapmamız gerekenler açısından önemlidir (Yaran, 2019: 141). Kişinin kendine olduğu kadar başkalarına karşı da bir sorumluluğu vardır. Başkalarına karşı sorumlu olma bilinci psikolojide yapılmış bir deney ile açıklanmıştır. Yolda bayılma rolü yapan bir kişiye yanından geçen insanların verdikleri tepkiler bir grup araştırmacı tarafından gözlenmiştir. Bu kişinin çevresinde çok fazla insan olması o kişiye edilen yardım oranını düşürürken, çevresinde az insan olduğunda insanların yardım etme eğiliminin arttığı görülmüştür. Yapılan bu deneyde şu sonuca varılmıştır. Yardıma muhtaç insanların çevresinde çokça insan bulunması, o duruma şahitlik eden insanlar arasında sorumluluğun bölünmesine sebep olmuştur. Bu insanların "*nasılsa biri yardım eder*" düşüncesiyle duruma kayıtsız kaldıkları görülmüştür. Kimse kendini doğrudan sorumlu hissetmediği için müdahale de etmemiştir. Bu duruma bystander effect "*seyirci efekti*" denilmektedir. Yani, bir durum ile karşılaşıldığında ortamdaki insan sayısı arttıkça kişilerin sorumluluk hissetme eğilimleri düşmektedir (Darley ve Latane, 1968; Hock, 2017:

377). Oysa ki, ne olursa olsun sorumluluk almaktan geri durulmasa, acil durumda desteğe ihtiyaç duyan insanlara yardımcı olmaya çalışılsa yaşanan toplumda değişimin başlaması kaçınılmaz olacaktır. Yapılan çalışmalar sorumluluğu yaşamlarına kanalize edebilen insanların daha mutlu ve dengeli bir yaşam sürdüklerini ve hayata daha çok uyum sağlayabildiklerini ortaya koymuştur (Deveci ve Selanik-Ay, 2009: 169). Bu araştırmada da sorumluluk, kişinin hem kendisine hem de çevresine karşı alması gereken sorumlulukları içermektedir. Örneğin katılımcılardan biri, her ne kadar zor bir dönemden de geçse ailesine karşı bir sorumluluk hissettiği için okula gitmeyi ve derslerine çalışmayı bırakmadığını dile getirmiştir. Ailesinin onun için harcadığı emekleri heba edemeyeceği bu sebeple hayatına devam etmek ve iyi kalması gerektiğini söylemiş ve ailesine karşı hissetmiş olduğu sorumluluk duygusu bu zor süreçte güçlü kalmasına yardımcı olmuştur. Burada kişinin vicdan vurgusu da ayrıca önemlidir. Vicdanlı olması, aynı zamanda sorumluluk hissetmesine yardımcı olmuştur. Benzer şekilde bir diğer katılımcı ise, boşanmanın ardından maddi manevi kayıplar yaşasa da çocuklarına karşı bir sorumluluğu olduğu için güçlü kalmaya çalışmış ve kendini bırakmamıştır. Kişinin kendisine yönelik sorumluluk duygusu ile ilgili ise, majör depresyon gibi ağır bir psikolojik zorluk yaşayan bir katılımcının psikiyatristin tüm önerilerine uyduğunu ve kendisinin ifadesiyle “görev adamı” olduğu için hiçbir şeyi aksatmadığını ifade etmesi örnek olarak verilebilir. Toparlayabilmek için kendisine düşen sorumluluklarını aldığını ve bu sayede süreci atlatabildiğini dile getirmiştir. Bir diğer katılımcı ise, başına gelen zorluklar karşısında hiçbir şey yapmadan öylece durmak yerine kendisine düşen yükümlülükleri yerine getirdiğini ve yaşadığı olaylarda bir rolü olduğunu kabul ederek çabaladığını ifade etmiştir. Bu çaba süreci aşmaya yardımcı olmaktadır. Alan yazında sorumluluk ile ilgili Peterson ve Seligman’a göre (2004) duygu ve eylemlerin sorumluluğunu almak açısından dürüstlikle ilişkilendirilebilirken bir diğerine karşı sorumlu olmak ise insanîyet erdeminin görünür yüzü olan iyilikseverlik gücü ile bağlantılı olabilir. Schwartz’a göre (1996: 123) ise sorumluluk değeri, iyilikseverlik değerine ilişkin alt bir değerdir.

Güç veren değerlerden bir diğeri ise dürüstlüktür. Türk Dil Kurumu’na göre dürüstlük “doğruluk” olarak tanımlanmaktadır. Diğer sözlüklerde ise “Özü sözü bir olan kimse. Mert, doğruluktan ayrılmayan. Düzgün kimse” olarak tanımlanmaktadır (Aksözlük, 2020). Dürüstlükten kast edilen sadece sözlerin değil kişinin özü, sözü ve davranışların tutarlı ve uyum içerisinde olmasıdır. Yani dürüstlük, kişinin özü ile söylediklerinin uyumlu olması ve bu doğrultuda yapılan eylemlerin ve davranışların uygunluğu anlamına gelir. Buradan hareketle dürüstlük, doğruluk ile çokça ilişkili görülmektedir. Doğruluk ile dürüstlük çoğunlukla birbirinin yerine kullanılmaktadır. Ancak aradaki nüans farkı şudur ki, doğruluk yalnızca sözün doğruluğudur, dürüstlük ise daha kapsamlıdır ve sözlerle birlikte tüm duygu düşünce ve yapıp edilenlerin de doğru olmasıdır.

Dürüstlük, daha ziyade insanın kişiliği ile ilgilidir. Bir insana dürüst diyebilmek için, hayatının tüm alanlarında ne olursa olsun her zaman doğru ve dürüst davranması gerekir (Yaran, 2019: 47-52). Benzer şekilde bu araştırmada kaybedeceği birçok şey olacağını bilmesine rağmen dürüst davranmaya devam eden ve dürüst kalarak ruhunu kirletmediği için güçlü kalabilen bir katılımcı olmuştur. Tüm kayıplara rağmen pişmanlık yaşamadığını yine olsa aynı şeyi yapacağını ifade etmiştir. Dürüstlüğün güç vermesinin yanı sıra burada vurgulanması gereken bir diğer mesele şudur ki, değer doğrultusunda davranmak her zaman kolay olmamaktadır. Kişi için doğru olduğuna inandığı yolda yürümek bazen çetrefilli yollardan geçmeyi gerektirebilir ve bedelleri ağır olabilir. Bu katılımcı da yaşadığı maddi kayıplara rağmen, dürüstlükten ödün vermeyerek yaşama dair büyük bir kayıp yaşamış gibi görünse de ruhen ve uzun vadede oldukça önemli bir kazanımı olmuştur. Yapılan bir çalışmada, nasıl ki erdemli eylemlerin psikolojik sağlığa olumlu etkileri var ise, yalan söyleme aldatma gibi erdemli olmayan davranışların da psikolojik ve fiziksel sağlığımızı olumsuz etkileyeceği ifade edilmiştir. Erdemli olmayan davranışların sadece zihni değil, bedeni ve beyni de etkilediği vurgulanmıştır. Teknolojinin de gelişmesiyle birlikte dürüst davranmayan bir kişinin o esnadaki beyin dalgaları ve bedenindeki değişiklikler incelenmiş ve ilginç bulgular edinilmiştir. Dürüst davranmayan, yalan söyleyen ve aldatan insanların kalp atış hızının ve kan basıncının arttığı, kortizol seviyesinin yükseldiği ve bazı beyin bölgelerinin önemli ölçüde tükenmesi gibi bir dizi olumsuz sağlık sonucuyla karşı karşıya kaldığı bulunmuştur. Sahtekârlığın beyin ve beden üzerindeki uzun vadeli hasarı bilinmese de kısa vadede yaşanan olumsuzlukların uzun vadeli büyük hasarlara yol açacağı kaçınılmazdır (ten Brinke ve ark., 2015). Bununla birlikte başka bir çalışmada ise, dürüst insanların daha az kaygı tecrübe ettikleri ve daha mutlu bir yaşam sürdüğü görülmektedir (Olson, 2002). Bu araştırmada da benzer şekilde dürüst davrandığı için kalbinin mutmain olduğunu ve dürüstlüğün kendisini huzurlu kıldığını dile getiren bir katılımcı olmuştur. Bununla birlikte insanın özü, sözü ve davranışları arasında bir uyumsuzluk olması halinde kişi, benliğini ve kişiliğini ortaya koymakta güçlük çeker. Neticede özgüvensiz, huzursuz, kaygılı bir ruh hal içerisinde olur. Ayrıca insanlarla ilişkisinde dürüst davranmayan bir kimse çevresi tarafından saygı görmez ve sevilmez, giderek yalnızlaşır. Tam tersi, dürüst bir kimse ise ilişkilerinde derin bağlar kurabilir, sevilir, saygı görür. Neticede bir saygınlık kazanır ve bu sayede daha özgüvenli, huzurlu ve mutlu olur (Yaran, 2019: 54). Bu bilgidен hareketle bu araştırmada da dürüst olduğu için çevresi tarafından saygı gördüğünü ve bu saygınlığın zor zamanda kendisine iyi geldiğini dile getiren bir katılımcı olmuştur. Bazı katılımcılar ise, dürüst davranmanın bir başkasına minnet etmemeyi sağladığını ifade etmiştir. Yalanın her an ortaya çıkabilecek olması kişiyi rahatsız edebileceği gibi bir başkasına karşı da zayıf yapacaktır. Bununla birlikte bu araştırmada dürüstlük,

doğru söz söylemesi, kişinin inandığı şekilde yaşaması, söyledikleri ile yaptıklarının bir uyum içerisinde ve tutarlı olması gerektiği ifade edilmiştir. Alan yazında Peterson ve Seligman'a (2004) göre dürüstlük, cesaret erdeminin tezahür etmesini sağlayan bir güç olarak ele alınmıştır. Schwartz'a (2012: 7) göre ise, yardımseverlik-güvenirlilik değeri ile ilişkilidir. Kişinin kendi kendisini yönetmeye yaklaşıır. Lavy ve Benish-Weisman (2021) ise dürüstlüğü Schwartz'ın zayıf bir gücü olmakla birlikte yeniliğe açıklık değer boyutu ile ilişkilendirmiştir. Schwartz, bütünlük içinde davranmak için temel bir değer olarak dürüstlüğün önemini vurgularken, Peterson ve Seligman kişinin yaşamdaki değer ve inançlarıyla uyum içinde yaşamanın daha geniş önemini vurgulamaktadır. Bu araştırmada dürüstlük değeri ile kişinin kendisine bakan yönü de ele alınmıştır. Kişinin dürüst davranması yalnızca diğerleri için değil kendi huzuru ve ruh selameti için de önemli olarak değerlendirilmiştir.

Zor zamanda güçlü kalmaya yardımcı olan değerlerden ikisi ise, şefkat/merhamet ve sevgidir. Şefkat ve merhamet sıklıkla bir arada kullanılan iki değerdir. Aralarındaki en temel fark sevgi ile ilgilidir. Şefkat, merhamet ve sevginin kesişiminden doğar. Yani, şefkatin içerisinde hem sevgi hem de merhamet var denilebilir. Merhametin içerisine de muhakkak sevgi bulunur lakin şefkat için asli mesele, sevilen bir canlıya karşı hissedilmesidir. Merhamet için sevgi olmazsa olmaz değildir. Merhamet, sevgi duyulmayan kişilere de acıma hissiyle yardım etmektir. Bu açıdan merhamet şefkatten daha geniş kapsamlıdır (Yaran, 2019). Merhamet Türk Dil Kurumu'na göre "*Bir kimsenin veya bir başka canlının karşılaştığı kötü durumdan dolayı duyulan üzüntü, acıma*", Kubbealtı Lugatı'na göre "*Herhangi bir canlının acısını, kederini, mutsuzluğunu yüreğinde hissedip üzüntü duyma ve ona karşı yardım hisleriyle dolma, acıma*" olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımlamalarda acımdan bahsedilse de merhamet kavramı yalnızca acı çeken insana acımdan ibaret değildir. Yani, sadece bir başkasının çektiği acı, üzüntü ve ıstıraplar karşısında bir diğerine acımak gibi pasif bir duygu değildir. Acımak, bir başkasına yukarıdan aşağıya doğru bakmak gibidir. Merhamet duygusu ise, hiyerarşik mesafe barındırmaz (Sağlam, 2019: 297-298; Sarıaydın, 2021: 241). Kemal Sayar merhamet duygusunu, bir başkasının acısına kulak vermek ve bu çağrıya kayıtsız kalmamak olarak ifade etmiş ve merhameti kişiyi harekete geçmeye çağıran bir duygu olarak tanımlamıştır (Sayar, 2016). Erol Göka (2020), Kalpten isimli kitabında kalbin iki temel işlevi olduğunu söyler. Maddi kalbin kan ürettiğini, manevi kalbin ise merhamet ürettiğini dile getirir. Manevi kanımızın merhamet olduğunu ve bahsettiğimiz tüm erdemlerin merhametten beslendiğini ifade eder. Buradan hareketle, kan nasıl ki kalbimize kan pompalayarak bizi ayakta tutuyorsa manevi açıdan ayakta kalabilmek için de merhametin elzem olduğunu anlayabiliriz. Üstat Necip Fazıl Kısakürek, "*Merhamet! Hava gibi, su gibi muhtaç olduğumuz iksir. Baş aşağı bir*

cemiyeti, baş yukarı edecek bir kudret'tir demiştir (1000kitap, t. b. c.). Merhameti, yaşamımızda olmazsa olmaz bir ihtiyaç olarak tanımlamıştır. Bununla birlikte merhamet, bahsi geçen vefa, iyilik, saygı, sevgi, şefkat, adalet, vicdan gibi tüm erdemleri içerisinde barındıran geniş bir değer anlayışını içermektedir. Merhamet, bu kavramların her birini içerisinde barındırır. Merhamet olmadan bir diğerine empati yapamaz, vicdanlı davranamaz ve merhameti barındırmayan bir insandan iyilik yapmasını bekleyemeyiz (Sarıaydın, 2021: 242-243). Bu açıdan tüm değerleri kapsayan, içerisinde barındıran ve besleyen bir değer olarak kabul edilebilir. Benzer şekilde bu araştırmada, bazı katılımcılar sahip oldukları değerlerin merhamet ile yakından ilişkili olduğunu ve hatta merhameti olmayan bir insanın vicdanı olmayacağını ifade etmiştir. Merhamet, insanlara faydalı olmak, üretmek, iyilik yapmak, adaletli ve vefalı davranmak için gerekli bir değer olarak dile getirilmiştir. Buradan hareketle, bu araştırmada değerlerin kökenleri arasında merhamet değerinin olduğu sonucuna varılabilir. Merhamet, bu denli yaşamda önemli, insanı insan yapan bir duygu ve değer ise, bilimsel araştırmalar bu konuda ne söylüyor, bir bakalım. Yapılan çalışmalarda merhametin stres (Eldor, 2018), kaygı (Jazaieri ve ark., 2018) ve saldırganlık (Genç, 2018) gibi duygusal durumlarla baş etmede önemli bir faktör olarak tanımlandığı görülmüştür. Ayrıca merhametin kişilerarası ilişkilerde güven ve yakınlık sağlaması, sosyal desteği de beslemektedir (Salazar, 2016). Bununla birlikte psikolojik zorluk yaşayan bireyler için Merhamet Odaklı Terapi adında merhamet temelli bir müdahale yöntemi geliştirilmiştir. Bu terapi uygulamasında merhamet kavramını merkeze alarak kişilerin iyilik hali artırılmaya çalışılır (Nas ve Sak, 2020). Özetle, merhamet kavramı yaşamımızda birçok alanda yer alan ve bizi insan yapan temel bir meseledir. Merhamet, Peterson Seligman'a göre (2004: 445) ölçülülük erdeminin görünür yüzü olarak nitelendirilmiştir; Schwartz'a (2012) göre ise, merhamet ayrı bir değer olarak açıkça sınıflandırılmamıştır. Bununla birlikte, şefkatli olma ve başkalarına karşı nezaketli davranmak gibi merhamet unsurlarını kapsayabilen yardımseverlik değeri ile ilişkili olabilir. Yardımseverlik, başkalarının refahını önemsemek ve refahını artırma çabası olarak tanımlandığı için merhamet değerini gerekli kılacaktır. Kınalızade Ali Çelebi (2020) ise, şefkatin adalet erdeminin alt erdemlerinden biri olduğunu ve acı çeken insanlarla birlikte acı çekmek ve acı çeken insanların yaşadığı sıkıntıları ortadan kaldırmak için yüksek bir çaba göstermek olarak tanımlamıştır.

Merhamet ve şefkatin en temel ayrımlarından olan sevgi değeri, zor zamanda güç veren bir diğer değerdir. Bu araştırmada katılımcıların insana, hayvana ve doğaya olan sevgisi baş etmekte güçlük çekilen olaylar karşısında toparlanmalarına yardımcı olmaktadır. Sait Faik'in "*Bir insanı sevmekle başlar her şey*" (Abasıyanık, 2002) sözünden hareketle, sevgi değeri insanların zor zamanda ayakta kalmalarına yardımcı olmaktadır. Tıpkı merhamet gibi sevgi de diğer değerlerin

önünü açarak değerlerin gelişimine katkı sağlamaktadır. Sevgi varsa iyilik, cömertlik, adalet, dürüstlük, saygı, sabır da olacaktır. Sevgi sayesinde diğer değerler de gelişim gösterir (Yaran, 2019: 79). Benzer şekilde bu araştırmada bu ifadeyi destekleyen bulgulara rastlanmıştır. Katılımcılardan bazıları yaşantının her alanında ve birçok şeyin özünde sevginin yattığını dile getirmiştir. Merhamet gibi sevgi değeri de birçok değerın önünü açan bir değerdir. Kişinin kendisine, yakınlarına ve tüm insanlara duyduğu sevgi zor süreci atlattırmayı kolaylaştırmıştır. Örneğin zor sürecinde plak toplayarak güç bulan bir katılımcı bu gücü, insanlara kıymet vermesi, tarihlerine saygı duyması ve tüm insanlığı sevmesi ile ilişkilendirmiştir. Plak toplamanın ardında yatan insan sevgisi bu süreçle baş etmeye yardımcı olmuştur. Bir diğer katılımcı ise, depresyonun en ağır dönemlerinde olduğu bir zamandan bahsetmiş ve bu süreçte ailesine olan sevgisini aklına getirmiş, onlar için ayağa kalkmaya çabalamıştır. Bu motivasyon, onu güçlü tutmuştur. Yine bir diğer katılımcı da ailesine çok değer verdiği çok sevdiği için onları üzmemek adına zor süreçte güçlü kalmaya çalışmıştır. Tüm bunlar, zor zamanda insanlara ve yakın çevresine duymuş oldukları sevginin güç vermesi ile ilişkilidir. Kişinin kendine kıymet vermesi, kendisine zarar verebilecek eylemlerden uzak durması ve kendini koruması zor zamanda güç veren yollardan biri olarak bulunmuştur. Örneğin bir katılımcı zor zamanında abur cubur tüketme, alkol alma gibi zararlı alışkanlıklardan uzak kaldığını ve bunun ona iyi geldiğini ifade etmiştir. Kendine değer vermesi ve sevmesi bu zor süreçte zararlı davranışlardan kendisini uzak tutmasına yardımcı olmuştur. Ayrıca bazı katılımcılar ise kendine değer verdiği ve kendini sevdiği için yaşanan zorluğun ardından kendini bırakmamış ve hayata karışarak süreci daha kolay atlattır. Alan yazına bakıldığında kendinden memnun olan ve kendine değer veren insanların zorluklar karşısında daha güçlü kalabildiği görülmektedir (Abramson ve Leite, 2021; Azahrah ve ark., 2022). Kişinin kendini sevmesi, aynı zamanda kendine değer vermesi saygı göstermesi ve bunun için harekete geçmesi anlamına gelir. Bu süreçteki tutum ve davranışlar ise zorluklar ile baş etmeyi kolaylaştırır (Korkmaz, 2007; Rosenberg, 1965). Pandemi döneminde yapılan bir araştırmada kendine kıymet veren ve seven insanların bu süreçte zararlı davranışlardan uzak durarak kişisel ihtiyaçlarına özen gösterdiği ve bu süreci daha kolay atlattıkları bulunmuştur (Petrylaite, 2022). Buradan hareketle kişinin kendisini sevmesi, değer vermesi, saygı duyması ve kendinden memnun olması zor zamanı daha güçlü atlattırmaya yardımcı olma noktasında önemli bir rol oynamaktadır. Burada önemli olan hususlardan biri şudur ki, kişi ancak tanıdığı ve bildiği şeyi sevip değer verir. Nitekim Ahmet Hamdi Tanpınar “*Öyle insanlar vardır ki bir ömür boyu kendileriyle yaşarlar ama hiç kendileriyle karşılaşmazlar*” demiştir (Dinç, 2019). Yani, çevremizdeki insanları düşündüğümüz kadar kendimiz hakkında da düşünüp bilgi sahibi olduğumuzda kendimizi de o denli tanımış olacak ve neticede kendimize değer vererek

korumaya çalışmamız mümkün hale gelecektir. Bir diğer mesele ise hayvanlara duyulan sevgidir. Zor zamanda hayvanları ile iletişim kuran bir bağ geliştiren insanların süreci daha kolay atlattığı bulunmuştur. Kimisi barınağa giderek kimisi de evindeki hayvanlara olan sevgisinden destek almıştır. Son olarak doğa ile bağ kuran insanlardaki doğa sevgisinin zor süreci daha rahat atlattığına yardımcı olduğu tespit edilmiştir. Kimisi denizin dalgalarını izleyerek, kimisi yeşil alanda vakit geçirerek rahatlamıştır. Türk kültüründe yapılan bir araştırmada, doğanın bir baş etme yöntemi olarak kullanıldığı görülmüştür ve kişinin kendisinden daha üst bir varlıkla bağlantı kurabilmesi olarak sınıflandırılmıştır (Ahmadi ve ark., 2016: 7). Ayrıca yine Türk kültüründe yapılan bir çalışmada öğretmenlerin pandemi döneminin getirmiş olduğu zorluklar ile nasıl başa çıkabildikleri araştırılmış ve birçoğunun doğada vakit geçirdiği görülmüştür. Kimisi ağaçlara dokunarak kimisi denizin dalgalarını seyrederek kimisi de gökyüzüne bakarak güç bulmuştur (Dinç ve Dinçer, 2020: 27). Peterson ve Seligman (2004) için sevgi, insanîyet erdeminin görünür yüzü olarak belirtilmiş, Schwartz'a göre (2012) ise evrenselcilik değeri ile ilişkili görülmüştür. Özellikle doğa sevgisi Schwartz'ın 19 değer olarak sınıflandırdığı güncel teorisinde evrenselcilik-doğa değeri ile ilişkilidir. Özetle, sevgi değeri zor zamanda kişiye güç veren bir değerdir ve zorluklarla baş etmeye yardımcı olmaktadır.

Güç veren değerlerden bir diğeri ise adalettir. Türk İslam geleneğinde dört temel erdem (fazilet) arasında yer alan adalet, üç temel erdemi (iffet-hikmet-şecaat) birleştirir ve eşitlikten ibaret olan en yüce haslet olarak ifade edilmiştir (İbn Miskeveyh, 2017; Kınalızade Ali Çelebi, 2020). Bununla birlikte adalet “orta” olarak nitelendirildiği için uçlara doğru gidildiğinde adaletten sapılacağı vurgulanmıştır. Adaletin ifrat ve tefriti-aşırı abartmak yahut ciddiye almamak, önemsememek- bir başkasının hakkını gasp ederek zulüm etmek demektir. Bazıları bu adaletin bahsi geçen iki ucunun zulmü getireceğini ifade etmiştir. Kişinin bir başkasına yaptığı haksızlık zulüm, kendisine yaptığı ise inzılam olarak nitelendirilmiştir (Kınalızade Ali Çelebi, 2020: 98-109). Bu bilgiyi destekler nitelikte bu araştırmada bir katılımcının ifadelerine rastlanmıştır. Adaletin zor zamanda kendisini güçlü tuttuğunu ifade eden bir katılımcı adaleti yalnızca bir başkasına değil kişinin kendisine de adil olması gerektiğini vurgulamıştır. Ailesi tarafından sınır ihlaline uğrayan ve bu süreçte zorlanan katılımcı, kendine de adil davranması gerektiği inancıyla sınırlarını korumak için harekete geçtiğini ve bunun zor sürecini kolaylaştırdığından bahsetmiştir. Peterson ve Seligman (2004) tarafından erdem olarak değerlendirilen adalet ise, bireyci toplumlarda eşitlikten ziyade adil olma, toplulukçu kültürlerde eşitlik olarak tanımlanmaktadır. Schwartz ve arkadaşlarının (2012) ise tüm insanlar için adaleti, eşitliği önemsemekle ilgili olan evrenselcilik- ilgi değeri ile ilişkilendirmiştir. Bu araştırmada ise katılımcılar kişinin bizzat kendisine, sevdiği insanlara ve tüm

dünyaya dair adil olmanın güç veren bir yanı olduğunu ifade etmişlerdir. Katılımcılardan biri zor zamanda iyi bir insan olmasını sağlaması ve kalbini mutmain kılmaması sebebiyle adaletli davrandığında kendisini güçlü hissettiğini ifade etmiştir. Bir diğer katılımcı ise, her ne kadar zor bir dönem geçiyor da olsa çocukları için ayağa kalkması gerektiğini onları dünyaya getirdiği için mağdur etmeye hakkı olmadığını düşünerek adil olması gerektiğini ifade etmiştir. Adalet duygusu kendisini bırakmamasına ve çocukları ile ilgilenmeye devam etmesine yardımcı olmuştur. Aynı zamanda bu katılımcı dünyadaki herkesin iyi yaşamaya hakkı olduğunu ve adaletli davranmadığı takdirde kendini kirli hissedeceğini dile getirmiştir. Ruhunu temiz tutmak adına zor zamanda dahi adil davranmak kişiyi güçlü kılmaktadır. Özdemir Asaf, insan olmanın en temel özelliklerinden birinin adaletli olması gerektiğini şu satırlarla desteklemiştir:

İnsansız adalet olmaz

Adaletsiz insan olur mu?

Olur, olmaz olur mu!

Ama, olmaz olsun (Işık, 2020: 161).

Yapılan araştırmalar adalet değeri yüksek olan bireylerin, daha mutlu ve iyi hissettiklerini ve yaşamdan aldıkları doyumun daha yüksek olduğunu göstermektedir (Jia ve ark., 2020; Shaw ve Olson, 2014; Di Martino ve Prilleltensky, 2020; Uğur, 2021).

Zor zamanda güç veren bir diğer değer ise idealizmdir. İdealist olma, kişinin büyük bir amaç doğrultusunda kararlı olması ve başarıya giden yolda hedefler koyarak bu hedefleri gerçekleştirmek için tüm zorluklara rağmen pes etmeden çalışması olarak tanımlanmıştır (Aktan ve Kılıç, 2015: 30). Rahmetli Neşet Ertaş bu hususta “*Aşkınan koşan yorulmaz*” demiştir. Yani bir dava ve ideal uğruna çabalayan insanın pes etmeyeceğinden bahsetmiştir. Kişinin zor zamanda hedeflerinden vazgeçmemesi ve bu doğrultuda çalışması, tecrübe edilen zorlukların içerisinde kaybolmadan ayakta kalabilmesine yardımcı olabilmektedir. Bu araştırmada, katılımcılardan bir tanesi tüm zorluklara rağmen büyük bir amaç uğruna çekilen sıkıntılara göğüs gerebilmiş ve süreçle baş edebilmiştir. Kişinin “*inandığımız davaya hizmet edebilmek*” olarak nitelendirdiği ve kendisinden daha yüce bir amaca hizmet eden hedeflerine bağlılığı ve başarıya arzusu, ayakta kalmasına ve yola devam etmesine yardımcı olmuştur. Tüm zorluklara rağmen bu dava için ayakta kalmalıyım ve toparlamalıyım düşüncesi, kişiye güç vermiştir. Peterson ve Seligman’a göre (2004) idealizm, aşkınlık erdemi ile ilişkilendirilebilir. Aşkınlık kişinin kendisinden daha büyük bir şeyle bağlantı kurması olarak tanımlandığı için, idealizmin kişisel çıkarları ve arzuları aşan değerlere ve ideallere bağlılığı ile ilintili olacağı düşünülmektedir. Benzer şekilde Schwartz ve arkadaşlarına göre (2012) öz aşkınlık değer boyutu ile ilişkili olacağı düşünülmektedir. İdealizm değeri, kişinin kendini

aşma değer boyutu olarak sınıflandırdığı ve daha iyi ve adil bir dünya için çabalamak olarak tanımladığı öz aşkınlık değer boyutu ile ilişkili olabilir. Benzer şekilde bu araştırmada da kişinin kendinden daha büyük bir amaca hizmet eden ve tüm insanlığın yararına olacağına inanılan hedefler doğrultusunda çabalaması, idealizm değeri olarak nitelendirilmiştir.

Zor zamanda güçlü kalmaya yardımcı olan değerlerden bir diğeri yaşama sevincidir. Yaşama sevinci zorluklar tecrübe ederken yaşamdan kopmamayı ve işlevselliği yitirmemeye yardımcı olarak güç vermektedir. Örneğin romantik ilişkisini bitiren ve bu süreçte zorlanan bir katılımcı, bu dünyaya acı çekmeye gelmediğini ifade etmiş ve hayata dair yaşama isteği acılarda çok fazla kalmamasına ve toparlanabilmesine yardımcı olduğu tespit edilmiştir. Bir diğer katılımcı ise, hayatın her şeye rağmen yaşanmaya değer olduğu ve dayanmak gerektiğini dile getirmiş ve yaşama dair sevincinin zorluklara rağmen ayakta kalmasını sağladığı görülmüştür. Peterson ve Seligman'ın (2004) teorisine göre yaşama sevinci, cesaret erdeminin görünür yüzü olan yaşam coşkusu ile ilişkili olabilir. Olumlu duyguların temel bileşenlerinden biri olan yaşam coşkusu enerji dolu, coşkulu olma ve yaşama bağlılık duygusunu ifade eder. Buradan hareketle yaşam coşkusu, kişinin hedefleri doğrultusunda davranmasına ve zorlukları aşmak için enerjiye ve motivasyona sahip olmasına ve dolayısıyla daha dayanıklı olmalarını sağlar. Schwartz ve arkadaşlarına (2012) göre ise yaşama sevinci, haz değeri ile ilişkili olabilir. Haz, zevk, coşku ve mutluluk arayışı olarak tanımlanır. Hazcılığı hayatının merkezine koyan bireyler acıda fazla durmama ve keyif verici, eğlenceli deneyimler gibi faaliyetlerde bulunabilirler. Yaşama sevinci, coşku, heyecan, enerji duygusunu ve hayattan zevk alma ve keyif verici faaliyetleri koalamayı yansıttığı için hazcılığın bir bileşeni olarak görülebilir.

Güç veren değerlerden bir diğeri saygınlıktır. Saygınlık ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların birbirinden farklı sonuçlara eriştiği görülmüştür (Cheng ve Furnham, 2014; Segre ve ark., 2007; Witteveen ve Velthorst, 2020). Çalışmaların bir kısmı, saygınlığın ve sosyal statüye yüksek değer veren bireylerin, başkalarının kendilerini nasıl algıladıklarıyla daha fazla ilgilenebilecekleri ve eleştirilere karşı daha savunmasız olabilecekleri için (Thoits, 1985), kaygı ve depresyon yaşama olasılıklarının daha yüksek olabileceğini ifade etmiştir. Bir kısım ise, belirli bir düzeyde sosyal statü ve tanınmanın, özellikle kişisel başarı ve çok çalışma yoluyla elde edilirse, iyi oluşa katkıda bulunabileceğini öne sürmüştür (Cheng ve Furnham, 2014). Başarılı olan ve topluma anlamlı katkıları olan bireyler, yaşamlarında daha fazla iyi oluşa katkıda bulunabilecek bir amaç ve anlam duygusu yaşayabilir (Zavodchikov ve ark., 2016: 8262). Türk kültüründe toplumda saygınlık kazanmanın önemli bir rolü vardır. Bunu kültüre özgü şarkılardan da anlayabiliyoruz. Örneğin, Zeki Müren'in "*Alkışlarla yaşıyorum*" isimli parçası, toplum tarafından görülen takdirin, değer ve

saygınlığın kişiyi ayakta tuttuğunu ifade etmektedir. Esasen bireylerin saygınlık elde etmek için farklı motivasyonları olabilir ve bu da onların genel iyi oluş düzeylerini etkileyecektir. Peterson ve Seligman'a (2004) göre saygınlık, liderlik karakter gücü ile ilişkili olabilir. Liderlik, başkalarını etkilemeye ve onlara yardım etmeye, topluma yönelik faydalı işler yapmaya yönelik bir güçtür. Liderler, başkalarına ilham verme ve onları motive etme becerisine sahiptirler ve liderlik yetenekleri sayesinde başkalarından saygı ve takdir kazanabilen bireyler olarak görülürler. Kişi, liderlik becerilerini kullanarak sosyal statü kazanabilir ve başkaları tarafından tanınabilir. Buradan hareketle saygınlık liderlik karakter gücü ile ilişkilendirilebilir. Schwartz ve arkadaşlarına (2012: 10) göre ise, güç değerinin prestiji sürdürme ve koruma anlamına gelen saygınlık alt değeri ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Bu araştırmada ise, insanların gözünde değerinin artması ve saygı duyulan bir insan olmak kişinin güçlü kalmasına yardımcı olmuştur. Özellikle empati yapabilmek ve dürüstlük gibi bazı değerlerin aynı zamanda kişiye toplum tarafından bir saygınlık kazandırdığını ifade eden katılımcılar olmuştur. Yani bazı değerlerin bir taraftan güç verirken bir taraftan da saygınlık kazandırdığı bulunmuştur. Toplum tarafından bu saygınlığı görmek kişiye iyi gelmiştir.

Zor zamanda güç veren bir diğer değer ise üretkenliktir. Üretmek ile iyi oluş arasında karşılıklı bir ilişki vardır. İnsanlar kendilerini iyi hissettiklerinde daha üretken olur, üretken olduklarında ise iyi oluş düzeyleri artar (Isham ve ark., 2020). Üretken olmak, kişinin genel ruh halini ve iyi oluşunu artırabilecek bir amaç ve başarı duygusu sağlayabilir. Öte yandan, bir kişi yüksek düzeyde stres veya tükenmişlik yaşıyorsa, konsantre olmakta zorluk çekebilir üretkenliği düşebilir. Fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı insanların daha enerjik ve motive olmaları ve stresi daha iyi yöneterek zorluklarla başa çıkabilmeleri mümkündür (George ve ark., 2022; Hafner ve ark., 2015; İsham ve ark., 2020). Bu araştırmada üretkenlik, kişilerin zor zamanlarında güçlü kalmalarına yardımcı olmuştur. Örneğin; eşini kaybeden ve bu süreçte bazı sağlık sorunları ile boğuşan bir katılımcı dikiş dikerek, el eşi ile uğraşarak, pasta-börek yaparak süreci daha iyi atlattığını ifade etmiştir. Pasta yaparak çocuklara dağıttığında mutlu olduğunu dile getirmiştir. Tecrübe ettiği zorluk sürecinde bir şeyler üretmek güçlü kalmaya çalışmıştır. Bir diğer katılımcı ise, üretmeyi insanlara faydalı olmak ile ilişkilendirmiştir. Üretmek, bu kişi için insanlığa dair bir şeyler yapabilmek adına kıymetlidir. Bu kişinin zor sürecinde az da olsa yazı yazması, edebiyat ve müzik ile ilgilenmesi hem bir şeyler üretmiş olma hem de insanlık için çalışmış olmanın verdiği duygu ile ayakta kalabilmesine yardımcı olmuştur. Peterson ve Seligman (2004) üretkenliği VIA karakter güçleri ve erdemleri sınıflandırmasında açıkça bir karakter gücü olarak sınıflandırılmamıştır. Bununla birlikte üretkenliğin, sebatkarlık ve öz düzenleme gibi diğer güçlü yönlerle yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu güçlü yönler, bir bireyin üretken olma ve hedeflerinde ilerleme becerisine

katkıda bulunur. Bu güçlü yönleri sahip bireyler, zamanlarını etkili bir şekilde yönetebildikleri, görevlerine öncelik verebildikleri ve hedeflerine odaklanabildikleri için üretken olma olasılıkları yüksektir. Benzer şekilde Schwartz ve arkadaşları (2012) da üretkenliği açıkça bir değer olarak sınıflandırmamıştır. Ancak teorisindeki bazı değerler ile üretkenliğin ilişkili olduğu düşünülmektedir. Üretkenlik, başarı ve öz yönelim ile ilişkilendirilebilir. Schwartz'ın teorisinde başarı, kişisel hedefler belirleme ve bunlara ulaşma ile ilgilidir. Başarıya yüksek değer veren bireylerin üretken olmaya ve hedeflerine ulaşabildiklerinde bir tatmin ve amaç duygusu hissetmeleri muhtemeldir. Schwartz'ın teorisinde öz yönelim değeri ise, özerklik, bağımsızlık ve kişisel büyüme ve gelişme arayışı ile ilgilidir. Bu kişiler, yüksek düzeyde öz motivasyona ve öz disipline sahip olacak ve üretken olmak için çabalayacaklardır. Genel olarak, üretkenlik Schwartz'ın teorisinde açıkça bir değer olarak sınıflandırılmasa da teorisinin önemli bileşenleri olan başarı ve öz yönelim değerleriyle ilişkilendirilebilir. Bu çalışmada ise üretkenliğin ardında başarıdan ziyade hem insanlara faydalı olma isteği hem de kişisel tatmin duygusu yatmaktadır.

Zor zamanda güç veren değerlerden ikisi insanlara faydalı olmak ve güzel örnek olmaktır. Topluma faydalı olmaya çalışmak zor zamanda kişiyi ayakta tutan değerlerden biridir. Toplum için bir şeyler yapma ve faydalı olma derdi kültürden kültüre değişkenlik göstermektedir. Bu hususta yapılan bir araştırma Türkiye'de yaşayan insanların %26,9'u insanlara faydalı olma çabası içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca topluma fayda sağlamak amacıyla hem zamanını hem de parasını harcayan bireylerin yaşamdan daha fazla doyum aldığı, daha mutlu olduğu ve depresyona karşı koruyucu bir rol üstlendiğini bulunmuştur (Aknin ve ark., 2019: 80). Peterson ve Seligman'a göre (2004) insanlara faydalı olmak, insanîyet erdeminin görünür yüzü olan nezaket, iyilikseverlik, empati ve sosyal sorumluluk gibi, başkalarının iyiliğiyle ilgilenmeyi içeren karakter güçleri ile bağlantılı olabilir. Schwartz ve arkadaşlarına göre (2012) ise insanlara faydalı olma değeri, toplumun iyiliği için çabalamayı ifade eden evrenselcilik değeri ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada ise insanlara faydalı olmak, bazı katılımcılar tarafından yaşam amacı veya varoluş gayesi olarak ifade edilmiş ve zor zamanda insanların faydasına yönelik bir şeyler yapmanın ayakta kalmaya yardımcı olduğu ifade etmiştir. Hatta bir diğer katılımcı insan ömrünün topluma ne kadar faydalı olduğuna ilişkili olduğunu, insanlara fayda sağlayamadığın yerde insan ömrünün de tükeneyeceğini dile getirmiştir. Katılımcılardan biri hem yazı yazarak hem de sanatsal faaliyetlerle ilgilenerek insanlara bir şeyler öğrettiğinde ve insanların kendilerini geliştirmelerine yardımcı olduğunda güçlü kalabilmiştir. Bir diğer katılımcı ise, mesleği gereği insanların hayatlarına dokunabildiğinde ve onlar için faydalı olabildiğinde işe yaramış hissettiğini ve tatmin duygusunu yaşayabildiğini ve neticede kendini daha iyi hissettiğini ifade etmiştir. Bu çalışmada insanlara

faydalı olmak, yalnızca hayır kurumlarında veya sivil toplum kuruluşlarında gönüllü olarak çalışmaktan ibaret değildir. Katılımcılardan birisi, insanlara faydalı olma değerini dini inancı ile bağdaştırmış ve inancı gereği insanlara hizmet etmek bu inancın bir parçası olarak görülmüştür. Bununla birlikte alınan geri bildirimlerin tüm sıkıntıları ve yorgunlukları alıp götürdüğünü ve dolayısıyla güç verdiğini ifade edenler de olmuştur. İnsanlara faydalı olurken bir taraftan güzel örnek olmaya çalışmak da kişinin güçlü kalmasına yardımcı olan değerler arasında ele alınmıştır. Kendinden sonra gelen nesle örnek olma çabasının, bir taraftan da iyiliği devam ettirme gayreti ile ilişkili olduğu düşünülmüştür. Buradan hareketle, kişinin zor zamandaki bu gayreti kendini bırakmamasına ve değerlerinden kopmamasına dolayısıyla değerleri doğrultusunda davranmasına yardımcı olarak güç verecektir. Peterson ve Seligman 'a göre (2004) güzel örnek olma değeri, teorisinde sınıflandırılmamış da olsa liderlik karakter gücünün kapsamına girebileceği düşünülmüştür. Başkalarına ilham verme ve rehberlik etme, iletişim kurma ve kişinin eylemlerinin sorumluluğunu alma becerisi ile ilişkili olan liderlik, kişinin yeteneklerini başkalarını olumlu yönde etkilemek ve dünya üzerinde anlamlı bir etki yaratmak için kullanmasını içermektedir. Özetle başkalarına iyi bir örnek olmak, liderliğin önemli bir yönü olarak değerlendirilebilir. Schwartz ve arkadaşlarının (2012) ise, bu değeri teorilerinde sınıflandırmadıkları görülmüştür. Ancak tüm insanların refahını koruma ve bunun için çabalamayı ifade eden evrenselcilik değeri ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Bu değer, sosyal adalet, eşitlik ve başkalarına karşı sorumluluğun desteklenmesine öncelik verir. Başkalarına iyi örnek olmak, olumlu örnekler oluşturmayı ve başkalarına rol model olmayı içerdiği için evrenselcilik değerinin önemli bir tezahürü olarak görülebilir. Başkalarına iyi örnek olmayı önceleyen bireyler, güçlü bir sosyal sorumluluk duygusu ile vicdanlı olma eğilimindedirler. Bu araştırmada güzel örnek olmak, iyiliğin devamlılığını sağlamak ve sonraki neslin iyiliği ve güzelliği devam ettirmesine aracılık etme gayreti ile yapılmış olması sebebiyle farklı bir bulgu olarak yorumlanmıştır.

Güç veren değerlerden bir diğer ikili saygı ve özsaygıdır. Saygı, kişinin bir başkasına yeterli özeni, ihtimamı ve hürmeti göstermesi anlamına gelir. Çok boyutlu bir kavram olmakla birlikte insana, hayvana, doğaya karşı göstermek gerekir (Yaran, 2019: 75-78). Türk kültüründe anne babaya, eşe, aile büyüklerine saygı göstermek çok önemlidir. Türklerin Kutadgu Bilig, Dedem Korkut, Orhun kitabeleri gibi kadim eserlerinde bu değer izlerine sıklıkla rastlanmaktadır. Dolayısıyla saygı değeri, Türk kültüründe geçmişten bu yana edebi eserlerinde dahi kendini göstermektedir (Başaran ve Kaya, 2021). Günümüz Türkçesi'nde ise saygıya dayalı kavramsal ifadeler çokça yer verilmiş olması, geçmişten günümüze saygı kavramının öneminin koruduğunu göstermektedir (Özdemir, 2017: 11). Özellikle Dünya Değerler Anketinde Türkiye'de ebeveynlerin

%63.3'ü çocuklarına insanlara karşı saygılı olması gerektiğinden bahsettikleri görülmüştür (EVS/WWS, 2022). Kant'a göre (2002) insana saygının temelinde insan sevgisi yatar. Bu araştırmada da saygının temelinde sevginin olduğu ve saygının sevgi ile yakından ilişkili olduğu görülmüştür. Örneğin, romantik ilişkisini sonlandıran ve bu süreçte sıkıntılar yaşayan bir katılımcının ailesine olan sevgisi ve sevginin getirmiş olduğu saygı, bu süreçte zarar verici davranışlardan (sigara-alkol kullanmak gibi) uzak kalmasına ve kendini bırakmamasını sağlayarak güç vermiştir. Aynı zamanda katılımcı, ailesinin kendisi üzerindeki emeklerine olan saygısından ötürü kendine iyi bakması ve güçlü kalması gerektiğini ifade etmiştir. Yapılan çalışmalar saygı göstermenin ve almanın ilişkileri düzenlemede ve iyi oluşu etkilemede önemli bir rolü olduğunu göstermektedir (Huo ve Binning, 2008; Huo ve ark., 2010; Juntunen ve ark., 2002). Peterson ve Seligman'a göre (2004) saygı, ayrı bir kategori olarak belirtilmemiştir. Bununla birlikte, Eylemdeki değerler sınıflandırmasında yer alan karakter güçlerinin birçoğu saygı kavramıyla ilgili olabilir. Örneğin, dürüstlük, kişinin inandığı gibi yaşaması yani gerçekliğe olan saygıyı yansıtırken adalet, adil olma ve eşitliğe olan saygıyı yansıtır olabilir. Estetik ve güzelliğin takdiri ise, güzel olanı görmeye ve layık olana değer vermeye dair saygıyı yansıtır olabilir. Genel olarak, Peterson ve Seligman'ın VIA sınıflandırması saygıyı ayrı bir kategori olarak açıkça ifade etmese de bazı karakter güçleri bu değerlerin özelliklerini yansıtabilir. Schwartz ve arkadaşlarına göre (2012) saygı değeri, yardımseverlik değeri ile ilişkili olabilir. Başkalarına saygı, diğer bireylerin şahsiyetlerine değer vermeyi, onlara adil ve düşünceli davranmayı ve onlara saygısızlık eden eylemlerden kaçınmayı içerir. Bu sebeple saygı değeri iyilikseverlik ile ilişkilendirilebilir. Bununla birlikte, kişilerarası ilişkilerde insanlara ve ebeveyne saygı göstermeyi içeren uyma değeri ile ilişkili olabilir. Bir başkasına saygı duymak öncelikle kişinin kendisine saygı duymasını gerektirmektedir (Yaran, 2019). Kendine saygı duyan bireylerin yaşamdan daha yüksek doyum aldıkları tespit edilmiştir. Ayrıca, kişinin kendisine saygısını yitirmesi fiziksel, zihinsel veya sosyal işlevsellikte büyük hasarlara neden olabileceği ve kişinin zamanla yalnızlaşacağı belirtilmiştir (Berterö, 2002). Anlamlı, zengin ve dolu dolu bir hayat için kişinin kendine saygı duyması gerekli görülmektedir (Dillon, 1997). Türkiye'nin 1980'lerden itibaren çok hızlı bir toplumsal değişim içinde olduğu ifade edilmektedir. Özellikle Türkiye'de yaşayan insanların 1990'lar ve sonrasında batı görüşlerinden etkilendikleri ve tutumlarında, değerlerinde daha fazla bireysellik gösterme eğiliminde olduğu vurgulanmaktadır (İmamoğlu, 1998). 1990'ların sonlarında ise kendine saygı, kendini geliştirme gibi bireysel değerlerin ön planda olduğu ifade edilmiştir (İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün, 1999). Bu araştırmada ise kişinin kendine saygı göstermesi, bir nevi kendini koruması anlamına gelmektedir. Kişinin kendine saygı duyması, kendisi ile barışık olması ve kendine değer vermesi ile

ilişkilendirilmiştir. Örneğin romantik ilişkisini sonlandıran ve “toksik dönem” olarak adlandırdığı bu zor zamanında ve sonrasında, kendisini sürekli aşağı çeken ve değersizleştiren partnerini kendisine duyduğu saygı sayesinde sonlandırdığını ifade etmiştir. Süreç sonrasında güçlü kalabilmesi yine kendine olan saygısı ile mümkün olmuştur. Peterson ve Seligman'ın (2004) Eylemdeki Değerler teorisindeki karakter güçleri sınıflandırmasında, öz saygı belirli bir kategoriye dahil edilmemiştir. Bununla birlikte, öz saygı, öz denetim, sağduyu ve sebat gibi öz düzenleme ile ilgili güçlü yönler kategorisinin bir parçası olarak düşünülebilir. Bu anlamda öz saygı, olumlu bir öz imajı sürdürme ve kişinin değer ve ilkelerine uygun hareket etme becerisini içeren öz düzenlemenin kilit bir yönü olarak görülebilir. Schwartz'a göre (2012) ise öz yönelim değeri ile ilişkilendirilmiştir. Bununla birlikte öz saygı, kişinin kendisi de dahil olmak üzere tüm insanların refahına ve haklarına saygı duymanın önemini vurgulayan evrenselcilik değeri olarak da ilişkili olabilir.

Güç veren değerlerden bir diğeri ise meraktır. Merak, yaşam boyu öğrenme, gelişim ve adaptasyon için oldukça önemlidir (Reio ve Sanders-Reio, 2019: 18). Yapılan bir araştırmada, meraklı bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu ve dolayısıyla daha düşük depresyon belirtileri gösterdikleri bulunmuştur (Kaczmarek ve ark., 2014). Ayrıca yapılan araştırmalar merakın yaşamdan genel memnuniyet (Peterson ve ark., 2007), işten memnuniyet (Peterson ve ark., 2009) ve yaşamın anlamı (Kashdan ve Steger, 2007) ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Ek olarak, mevcut araştırmalar, merak ile ilişkili olan içsel motivasyon (Ryan ve Deci, 2000) ve akışın (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002) iyi oluş ile pozitif ilişkisi olduğunu göstermiştir. Bu nedenle, merakın iyi oluş üzerinde de olumlu etkileri vardır (Kaczmarek ve ark., 2014; Reio ve Sanders-Reio, 2019; Lydon-Staley ve ark., 2019). Kütük ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan çalışmada, anda kalabilme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide meraklı olmayı ve öğrenme sevgisini içeren bilgeliğin aracı rolü olduğu ortaya konmuştur. Yani meraklı olma ve öğrenme çabasının kişinin zorluklarla başa çıkabilmesinde önemli bir yeri olduğu sonucuna varılmıştır. Peterson ve Seligman'ın (2004) karakter güçlerine ilişkin VIA teorisinde merak, bilgelik erdeminin görünür yüzü olarak sınıflandırılmıştır. Merak, yeni bir şey öğrenmek veya bilmek, yeni deneyimler aramak ve dünyayı açık fikirlilikle keşfetmek için güçlü bir arzu içeren bir karakter gücü olarak tanımlanmaktadır. Merak, problem çözme becerileri ve iyi oluş ile olumlu ilişkilere sahiptir. Schwartz (1996: 131) ise merak değerini öz yönelim değeri ile ilişkilendirmiştir. Kişinin kendi fikir ve amaçlarının peşinde koşması, yaratıcı, bağımsız olma ve merak gibi değerleri doğuracaktır. Buradan hareketle merak değeri, özellikle deneyime açık olma ve yeni şeyler öğrenmek için güçlü bir arzuya sahip olma değerini ifade eder. Bu araştırmada ise merak yeni yerler görme, öğrenmek

için gerekli olan bir değer olarak tanımlanmıştır. Kişinin tecrübe ettiği zor zamanın ardından şehir şehir gezmesi ve gezmenin ona iyi gelmesi merak değeri ile ilişkilendirilmiştir. Gezdikçe kendini daha iyi hissettiğini ve toparlayabildiğini dile getiren katılımcılar olmuştur. Kısaca merak, kişinin zor zamanında toparlayabilmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

Zor zamanda güç veren bir diğer değer ise, kendine yetebilmektir. Alan yazına bakıldığında kendine yetebilmeyi bir erdem olarak nitelendiren bir araştırmaya rastlanmıştır. Çalışmada bu erdem, başkasına muhtaç olmamak olarak tanımlanmıştır. Bununla birlikte kişinin kendine yetebilmesi, özgürlüğü ve çalışkanlığı beraberinde getirdiği ifade edilmiştir (Önal ve Çelebi, 2020: 191). Benzer şekilde bu araştırmada da katılımcıların kendine yetebilme değerini, özgürlük ve çalışkanlık ile ilişkilendirdiği görülmüştür. Örneğin; eşinden boşanan ve bu süreçte maddi manevi kayıplar yaşayan bir katılımcı, özgür olduğunu ve kimseye minnet etmediği için güçlü olduğunu ifade etmiştir. Genç yaşta olan bir diğer katılımcı ise, ileride kendi ayakları üzerinde durabilmek, başarılı bir insan olmak ve kimseye bağlı kalmamak adına çalışmaktan geri durmaması ve kendisini bırakmaması gerektiğini dile getirmiştir. İleride kendine yetebilen bir insan olmak kişiyi güçlü kılmıştır. Yapılan bir araştırmada mutluluğu tetikleyen faktörler arasında kişinin kendi kendine yetebilmesi, özgür ve bağımsız hissetmesi olduğu bulunmuştur (Akan ve Barışkın, 2018: 6). Peterson ve Seligman'a göre (2004) kendine yetebilme değeri, ölçülülük erdeminin görünür yüzü olan sağduyulu, alçakgönüllü olma ve öz düzenleme becerileri ile ilişkilendirilebilir. Bu özellikler, kişinin kendi hayatına ve seçimlerine dair sorumluluk almasını ve bir kimsenin onayına ihtiyaç duymadan anlamlı işler yaparak tatmin olmasını içerir. Buradan hareketle kendine yetebilmek Peterson ve Seligman'a göre ölçülülük erdemi ile ilişkilendirebiliriz. Schwartz ve arkadaşlarına göre (2012) ise, öz yönelim değeri ile ilişkili olabilir. Kendi kendine yeterlilik, bağımsızlığın, özerkliğin ve kendine güvenmenin önemini ifade eder. Kişinin hedeflerine ulaşması için kendi kaynaklarına ve yeteneklerine güvenmeyi öncelerler. Bu sebeple kendine yetebilmek öz yönelim ile ilişkili olabilir. Bu araştırmada ise birçok katılımcının, her ne kadar zor bir dönemden de geçiyor olsalar kimseye minnet etmeden kendi ayakları üzerinde duran ve kendine yetebilen bir insan olma istekleri bu süreçte güçlü kalabilmelerini sağlamıştır. Bu inanç ve değer, kişilere güç vermiştir.

Zor zamanda güç veren bir diğer değer ise, kendini geliştirmektir. Kendini geliştirmek için sürekli bir çaba içerisinde olan bireylerin iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu ve dolayısıyla zorluklar karşısında daha güçlü kalabildikleri bilinmektedir (Ryff, 2013). Peterson ve Seligman'a göre (2004) göre kendini geliştirmek, bilgelik erdeminin görünür yüzü olan merak ve öğrenme sevgisi ile ilişkili olabilir. Çünkü güçlü bir kişisel gelişim duygusuna sahip insanlar, kendilerini geliştirmek için motive olurlar ve aktif olarak öğrenme ve kişisel gelişim için fırsatlar ararlar.

Schwartz'a göre (2012) ise, yeni bilgi ve beceriler edinmeyi ve yaşamın çeşitli alanlarında kendini geliştirmeyi içeren öz yönelim değeri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte yapılan bir araştırmada da kendini geliştirmek, öz yönelim değeri ile ilişkilendirilmiştir (Ulu, 2018: 209). Bu araştırmada ise katılımcılar bu değeri, insan olmanın gerektirdiği bir değer olarak ifade etmişlerdir. Ayrıca yaşam amacı ile ilişkilendirerek zor zamanda bu amaç doğrultusunda bir şeyler yapabilmenin ve boş durmamanın önemine dikkat çekmişlerdir. Örneğin; bir müddet yurtdışında yaşamak zorunda kalan ve bu süreçte zorlanan bir katılımcı orada geçirdiği boş vakitlerde kendini geliştirebilmek adına bir şeylerle meşgul olduğunu, kitap okuduğunu ve bunu yapmazsa vicdan azabı çektiğini ifade etmiştir. Zamanın çok kıymetli olduğunu, kendine yeni şeyler katacak bilgiler edinmediğinde zamanını boşa harcamış olacağını dile getirmiştir. Tüm bu gayret ise, kişinin zorlansa dahi bu süreçte bir şeyler yapabilmesini sağlamıştır. Kendini geliştirme arzusu, zorluklar karşısında davranışsal ve zihinsel aktivasyonu harekete geçirerek kişinin ayakta kalabilmesine yardımcı olmuştur. Benzer şekilde, yapılan bir araştırmada kendini geliştirmek, kişinin yaşam amaçları arasında gösterilmiştir (İkiz, Asıcı ve Kaya, 2018: 18). Türk kültüründe yapılan bir çalışmada, öğretmenlerin pandemi döneminin getirmiş olduğu zorluklar ile nasıl başa çıkabildikleri araştırılmış ve bazıları mesleki gelişimlerine yatırım yaptığını ve yeni şeyler öğrenerek kendilerini geliştirdiğinde daha güçlü hissettiklerini ifade etmişlerdir (Dinç ve Dinçer, 2020: 24).

Özetle, zor zamanda bahsi geçen bu değerler kişilerin toparlanabilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Değerler ve kullanılan stratejilerin tamamı kişilerin güçlü kalmasına yardımcı olmuştur. Bununla birlikte stratejileri etkileyen bazı unsurların olduğu tespit edilmiştir. İmkan ve hayat şartları, bireylerin kullandığı stratejileri ve zorluğun ardından toparlanabilmelerini etkilemektedir. Kişinin sahip olduğu imkanlar, zorluklar karşısında güçlü kalabilmelerini etkilemektedir. Alan yazında zor zamanda güçlü kalma yollarının yalnızca bireysel kaynaklardan ibaret olmayıp çevresel kaynakların da önemli bir rolü olduğu belirtilmektedir (Ungar, 2008). Buradan hareketle, çevresel değişimler ve imkanlar bireylerin zorluklarla baş edebilme sürecini etkileyebilmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalar, değerlerin iyi oluş ile doğrudan ilişkilerinde bağlamsal etmenlerin bu ilişkiyi etkileyeceğinden bahsetmişlerdir (Schwartz ve Sortheix, 2018: 10). Bir ülkenin vatandaşlarına sunduğu kaynaklar (sağlık hizmeti, eğitim olanakları) bu ilişkiyi doğrudan etkilemektedir (Gibson, 1977; Schwartz ve Sortheix, 2018: 10). Dolayısıyla, zorluklar karşısında toparlayabilme gücünün var olan imkanlara göre değişim göstermesi anlamlı bir bulgu olarak değerlendirilmiştir.

5.2.4. Zor zamanda güç veren değer ve kaynaklar yetişkinlerin duygusal, bilişsel, davranışsal, manevi ve sosyal alanda büyümesinde rol oynamaktadır.

Araştırmanın dördüncü amacı olan, zor zamanda güç veren değer ve kaynakların hangi sonuçları olduğu bu araştırmanın bulgular bölümünde yer alan sekizinci temasından oluşmaktadır. Katılımcılar, zor zamanlarında duygu-düşünce-davranış-sosyal ve manevi alanlarda dikkat ettikleri ve yapıp ettikleri stratejiler sayesinde bir büyüme hissettiklerini ifade etmişlerdir. Kalplerinin genişlediğini, tahammüllerinin arttığını ve olgunlaştıklarını fark ettiklerini dile getirmişlerdir. Alan yazında stresle baş edebilen insanların süreç sonunda birçok kazanımları ve öğrenimleri olduğu belirtilmiştir. Zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkma genellikle öğrenme ve büyüme sürecini içermektedir (Bunker ve Webb, 1992: 3). Bu bilgiden yola çıkarak bu çalışmada zor zamanın ardından katılımcıların kendilerinde bir büyüme hissettiklerini ifade etmeleri, çalışmadaki bulguları destekler niteliktedir. Bununla birlikte bu araştırmanın bulguları, stres ve öğrenme arasında anlamlı bir bağlantı olduğuna dair uzun süredir varsayılan ifadeyi güçlü bir şekilde desteklemektedir (Zeitlin, 1981). Kişinin yaşamındaki öğrenme olayları ve gelişimsel deneyimler çoğunlukla streslidir (Grey ve Gordon, 1978: 11). Bu sebeple zor zamanların ardından bireylerin yeni öğrenimler edinmesi anlamlıdır. Hanna Nita Scherler (2020) “*Ben hiç zedelenebilir olmayayım, hiç gönüm yanmasın, hiç zorlanmayayım ama gelişeyim. Yok böyle bir şey!*” diyerek zorlanmadan öğrenmenin, gelişmenin ve büyümenin mümkün olmayacağını altını çizmiştir.

İnsan, yaşamında birçok zorlukla karşılaşabilir, bu zorluklar yaşam krizleri olarak ifade edilir. Yaşam krizleri, kişi için acı verici duygusal tecrübeler ve psikolojik ve fiziksel etkiler oluşturabileceği için hem risk olabilir hem de kişinin gelişimi ve büyümesine yardımcı olabileceği için bir fırsat olarak değerlendirilebilir (Sabshin, 1964). Zorluklara uyum sağlamanın ardından kişisel gelişimi yansıtan yeni ve daha iyi bir uyum sağlama becerisi gerçekleşebilir. Kişi zorluklar karşısında dirençli kaldıkça kabul becerisi ve problem çözme becerileri gelişir, daha olgun ve özgüvenli hale gelebilir. İnsanlar genellikle yaşadıkları bir krizin ardından hayata bakış açıları değişerek yeni baş etme yolları edinirler, çevresi ile daha yakın ilişki kurmayı, kendini keşfetmeye başlarlar (Schaefer ve Moos, 1992: 149). Bu çalışmada da maddi manevi kayıplar yaşayan, fiziksel ve psikolojik hastalıklar ve zorluklarla boğuşan, işleri ve ilişkileri anlamında tahammülü güç durumlarla karşılaşan insanların birçok farklı alanda kazanımlar edindiği görülmüştür. Bu kazanımların ilki duygusal alanda gerçekleşmiştir.

Zor zamanın ardından katılımcıların duygularını gözlemleyebilme, kabul etme ve olumlu duyguları koruma temelinde, duygularını düzenleyebilmeyi öğrendikleri tespit edilmiştir. Örneğin

ergenlik dönemindeyken meslek seçimi konusunda ailesinin baskılarından ötürü bunalan ve bu süreçte zorlanan katılımcı, geçmişteki bu tecrübenin yaşadığı olumsuz duyguları düzenleyebilme, gerektiğinde fren yapabilme becerisini kazandırdığını dile getirmiştir. Aynı zamanda bu katılımcı yaşadığı olumsuz tecrübelerle birlikte olumlu duyguların kıymetini anladığını belirtmiştir. Psikolojik zorluklar yaşayan bir diğer katılımcı ise, zorluk döneminde yaşadığı yorgunluk, bitkinlik, mutsuzluk ve üzüntü gibi duygulara karşı bakış açısının zorluk sonrasında değiştiğini dile getirmiştir. Zor zamanda bu duyguları yaşadığı için kendine acıdığını ve üzüldüğünü ifade ederken şimdi ise bu duyguların yaşanması gereken duygular olduğu ve bu duyguların arkasında olduğunu belirtmiştir. Ona göre bu duyguları tecrübe etmek kişiyi olgunlaştırmaktadır. Duyguları kabul etme becerisi, bu zor sürecin ardından öğrenilmiştir. Bir müddet yurtdışında yaşayan ve bu süreçte zorlanan bir diğer katılımcı ise, o dönemde korku, güvensiz, tetikte bir hali olduğu ve bu duyguların anın tadını çıkarmasının önüne geçtiğini ifade etmiştir. Şimdiki aklım olsa bu şekilde davranmazdım gibi ifadelerine çok rastlanan bu katılımcı, bu süreçte hem duyguları kabul etme hem de gözlemleyebilme ve dışarıdan bakabilme becerisi edindiğini dile getirmiştir. Bu beceriler zorluğun ardından edinilmiş becerilerdir. Kendisinin ifadesiyle bu zorluk, bu becerileri öğrenmesi gerektiği için yaşanmıştır. Alan yazında tecrübe edilen zorlukların ardından duyguları düzenleme konusunda yeni beceriler geliştirilebileceği ifade edilmektedir (Schaefer ve Moos, 1992: 156). Çok ağır psikolojik zorluklar tecrübe eden katılımcılar ile yapılan bir araştırmada, bu hastaların süreci 2-3 yıl boyunca takip edilmiş ve katılımcıların sürecin sonunda bir gelişim gösterdikleri, hatta bir büyüme gerçekleştiği ve birçok kazanım edindikleri görülmüştür. Bu kazanımlardan bir tanesinin kendilerini, isteklerini ve duygularını düzenleyebilme becerisi olduğu görülmüştür (Roe ve Chopra, 2003: 340). Bu bilgi, araştırmadaki bulguları destekler niteliktedir. Bununla birlikte bu araştırmada, katılımcılar tecrübe ettikleri zor zamanın ardından kendilerini daha güçlü hissettiklerini de ayrıca belirtmişlerdir. Örneğin iş yerinde mobbinge maruz kalan bir katılımcı o dönemde ve sonrasında çok fazla ruminasyonlar ile boğuştuğunu ve zor günler geçirdiğini dile getirmiştir. Ancak ikinci görüşmede (muhtemeldir ki ayakta kalmasına yardımcı olan kaynaklarını kullanması) halihazırda yeni bir zorluk yaşadığından bahsetmiş ancak kendisini bu sefer daha güçlü hissettiğini, eskisi kadar yıkılmadığını ve daha önce tecrübe ettiği zorluğun onu güçlendirdiğini ifade etmiştir. Bu bulgu Şeyh Galip'in bir mısrasını akıllara getirmiştir: “*Düşdüğüne eyleme teessüf, Mi'râcını çehde buldı Yûsuf*” (Uçak, 2018: 279).

Kişinin zorluğun ardından güçlenmesi, zorluklarla yüzleşebilme ve zorlukların üstesinden gelebilmeye dair bir özgüven kazandırmıştır. Yapılan bir araştırma bu bulguyu destekler niteliktedir (Schaefer ve Moos, 1992: 155). Özetle, zorlukların ardından bireylerde duygusal alanda bir büyüme

gerçekleşmesi söz konusu olmuştur. Kişiler zorluklar karşısında güçlü kalabilmiş, bir sonraki zorluklara karşı güçlenmiş ve duygularını düzenleyebilme becerisi edinmiştir.

Zor zamanın ardından katılımcıların bilişsel alanda yaşama, kendilerine ve zorluğa dair bakış açılarında bir gelişme, büyüme olduğu tespit edilmiştir. Yaşam krizlerinin ardından gerçekleşen olumlu sonuçları inceleyen bir araştırmada, bireylerin zorlukların ardından üç temel alanda gelişim gösterdiği belirtilmiştir. Gelişim gösterilen bu alanlar; sosyal ve bireysel kaynakların kazanımı ve yeni baş etme stratejilerinin edinilmesi ile ilgili olduğu sonucuna varılmıştır. Bireysel kaynaklardan kast edilen, bilişsel farklılaşma, kendine güven ve olgunluk gibi kişisel niteliklerin büyümesini ve kişinin yaşamda öncelendiği ve kıymet verdiği değerlerdeki değişiklikleri içerdiği ifade edilmiştir (Schaefer ve Moos, 1992: 153-154). Benzer şekilde bu araştırmada da bireyler, yaşadığı zorlu olayların ardından bilişsel alanda bir gelişim gösterdiklerini belirtmişlerdir. Bu gelişim hem kendilerine hem yaşama hem de zorluğa dair bakış açıları ile ilgili olduğu bulunmuştur. Örneğin katılımcılar arasında ailesi ile ilişkisinde zor bir dönemden geçen, psikolojik zorluklar tecrübe eden, iş yerinde mobbinge uğrayan, fiziksel hastalıklar ile boğuşan bireylerin sıklıkla ifadelerinde hayata dair bakış açılarının değiştiği, olaylara farklı açılardan ve dışarıdan bakmayı öğrendikleri görülmüştür. Olayların farklı yönünü görebilmeye başlamak, birçok çözüm alternatifi görmeyi sağlayarak sorunları çözmeyi kolaylaştırdığı için önemli bir kazanım olarak ele alınmıştır. Kronik hastalığı olan bireylerin de bu zorlukla birlikte dünyaya dair yeni bilgiler edindikleri ve bilişsel olarak kazanımlar edindiği bulunmuştur (Schaefer ve Moos, 1992: 153-154). Bununla birlikte bilişsel alanda bireylerin kendilerine dair değişimleri söz konusu olmuştur. Psikolojik zorluk tecrübe eden bir katılımcı, bu zorluğun ardından kendini keşfettiğini ve kendine dair bakış açısının değiştiğini ifade etmiştir. Aynı katılımcı, bu sürecin ardından yeni baş etme stratejileri öğrendiğini belirtmiştir. Benzer şekilde yapılan araştırma sonuçları da bu bulguyu desteklemektedir (Roe ve Chopra, 2003; Schaefer ve Moos, 1992). Ayrıca benzer zorluğu yaşamadan evvel gerekli sinyalleri fark edebildiğini ve önlemini aldığı dile getirmiştir. Yöneticilerin zorluklarla nasıl baş ettiğini ve bu sürecin sonunda ne gibi kazanımlar edindiğini inceleyen bir araştırmanın sonucu da bu bulguyu desteklemektedir. Yöneticiler, kişisel stres uyarı sinyallerine dair bir farkındalık geliştirdiğini dile getirmişlerdir (Bunker ve Webb, 1992). Katılımcılar, zorluğun ardından daha tecrübeli olduğunu ve olgunlaştıklarını ifade etmiştir. Yaşanılan acılar ve zorlukların kendilerine bir tecrübe olduğu belirtilmiş ve katılımcıların ifadesiyle kendilerini olgunlaştırmıştır. Ağır psikolojik zorluklar tecrübe eden hastalarla yapılan araştırma bulgularına göre hastaların ifadeleri bu araştırmadaki bulguları desteklemektedir (Roe ve Chopra, 2003; Schaefer ve Moos, 1992: 155). Ayrıca bir diğer katılımcı ise zorluğun ardından anda kalabilme becerisini edindiğini, bu becerinin duyguları

gözlemleyebilme ve kabul etme becerisi ile birlikte geliştiği görülmüştür. Bununla birlikte bilişsel alanda bireylerin zorluğa dair bakış açılarındaki değişimler söz konusu olmuştur. Örneğin, tecrübe edilen zorluğun ardından değiştirilemeyecek zorlukları kabul etme ve bu zorluklara daha olumlu bakarak çözümcü düşünmek bir diğer gelişim alt boyutu olarak değerlendirilmiştir. Bir müddet yurtdışında yaşamak zorunda kalan ve zor zamandan geçen bir katılımcı, bu zorluğun ardından kontrol edilemeyecek şeylerin kabul edilmesi gerektiğini öğrendiğini dile getirmiştir. Yöneticilerin zor zamanın ardından edindiği becerileri inceleyen bir araştırma sonucu bu bulguları desteklemiştir. Yöneticiler, zorlukların kişisel kontrolünün dışında olduğunu ve ortadan kaldırılamayacağını öğrenmiş ve durumu en iyi şekilde değerlendirmenin yollarını bulmaya odaklandığını ifade etmişlerdir. Değiştirilemeyen bir stres etkeni için üzülme ve endişelenme işlevsiz görülmüştür (Bunker ve Webb, 1992: 50-51). Özetle, zorlukların ardından bireylerde bilişsel alanda bir büyüme gerçekleşmesi söz konusu olmuştur. Kişiler zorlukların ardından kendine, hayata ve zorluğa dair farklı bakış açıları edinmiştir.

Zor zamanın ardından katılımcılarda davranışsal alanda bir büyüme gerçekleştiği tespit edilmiştir. Örneğin, tecrübe edilen zorluğun ardından daha ölçülü davranmayı ve değerleri ile daha yakın bir bağlantı kurması gerektiğini öğrendiklerini dile getiren katılımcılar olmuştur. İş yerinde mobbinge maruz kalan bir katılımcı, bu zorluğun ardından değerlerine daha sıkı sıkıya tutunması gerektiğini anladığını ve değerleri doğrultusunda bir yaşam sürmeyi öncelendiğini bildirmiştir. Alan yazındaki bir araştırma bu bulguyu destekler niteliktedir. Bir çocuğun veya eşin beklenmedik ölümü veya ciddi bir hastalık teşhisi konması gibi, yaşamı tehdit eden alışılmadık durumlara maruz kalmak, kişinin kendisi ve dünya hakkında uzun süredir sahip olduğu inançlarını tamamen değiştirebilir. Bu krizler duygusal kargaşaya yaratır ve insanları temel değerleri ve öncelikleri sorgulamaya ve yaşam hedeflerini sancılı bir şekilde yeniden yapılandırmaya zorlar. Bu tür krizler, hayatın kısa olduğunu ve kişinin hedeflerini gerçekleştirmek ve dünyayı etkilemek için çok az zamanının olduğunu farkına varmasını tetikler. Bu iç görüleri edinen insanlar hayatlarını farklı bir şekilde yaşamaya ve hayatlarını daha anlamlı ve tatmin edici olarak deneyimlemeye başlarlar (Schaefer ve Moos, 1992: 155). Yani, tecrübe edilen bir zorluğun ardından bireylerin davranışsal alanda bir değişiklik ve büyüme göstermesi beklenen bir bulgu olmuştur.

Zor zamanın ardından katılımcılarda sosyal alanda bir büyüme gerçekleştiği tespit edilmiştir. Katılımcılardan bazıları tecrübe ettikleri zor zamanın ardından ilişkilerinde ölçülü bağlanmayı ve sınır koymayı öğrendiğini ve insanlara karşı daha hoşgörülü yaklaşmaya başladığını ifade etmiştir. Yaşamdaki krizlerin ardından gerçekleşen kişisel büyümenin incelendiği bir araştırmada bireylerin sosyal anlamda bir büyüme yaşadığı tespit edilmiştir. Bireyler, zorlukların

ardından yakınları ile daha yakın ve samimi ilişkiler geliştirdiğini hatta yeni destek ağları oluşturduklarını bildirmişlerdir (Schaefer ve Moos, 1992). Bu araştırmada ise, romantik ilişkisini sonlandıran ve bu süreçte zorluk yaşayan bir katılımcı bu sürecin ardından insanlarla olan ilişkisinde kendine daha fazla değer verdiğini ve gerekli durumlarda sınır koyabildiğini ifade etmiştir. İlişkilerinde problem yaşayan iki katılımcı ise, daha ölçülü bağlanması ve sevgi ve güveni daha dengeli yaşaması gerektiğini ifade etmişlerdir. Yani, tecrübe edilen bir zorluğun ardından bireylerin sosyal alanda bir değişiklik ve büyüme göstermesi beklenen bir bulgu olmuştur.

Zor zamanın ardından katılımcılarda manevi alanda bir büyüme gerçekleştiği tespit edilmiştir. Zor zamanın ardından bazı katılımcılar kalplerinin genişlediğini, huzur bulduklarını ifade etmişlerdir. Zorluklarla başa çıkabilmek için kullandıkları değer ve stratejiler, sürecin ardından bir huzur getirmiş ve Allah'ın yardımını hissettiklerini bildirmişlerdir. Örneğin, yurtdışında yaşamak zorunda kalan ve gurbet hasreti çeken bir katılımcı bu süreçte tespih çekerek huzur bulunduğunu ifade etmiştir. İş yerinde mobbinge uğrayan bir katılımcı ise, bu süreçte denizi seyrederek tüm kederini giderdiğini ve suya bakarak huzur bulunduğunu dile getirmiştir. Her ne sonuç olursa olsun dürüstlükten ödün vermeyen bir diğer katılımcı ise, bu duruşun ve değer kalbini mutmain kıldığını belirtmiştir. *“Benim kalbim huzurlu olduktan sonra ben dayanıklı olurum”* ifadesi huzurun kişiyi güçlü kıldığını göstermektedir. Aynı katılımcı merhametli olmanın önemine de dikkat çekmiştir. Merhametli olan bir insana Allah'ın muhakkak bir kapı açacağına dair söylemi, Allah'ın yardımını hissettiğini göstermektedir. Benzer şekilde bir diğer katılımcı ise, insanlara faydalı oldukça Allah'ın kendisi için işleri kolaylaştırdığını dile getirmesi onun yardımını hissettiğini belirtmektedir. Farklı kültürlerin baş etme yöntemlerini inceleyen ve karşılaştıran bir araştırmada katılımcılardan bir tanesi dini baş etme stratejilerinin kendisine huzur getirdiğine inandığını ve Allah'a yaklaştığını hissettiğini dile getirmiştir (Ahmadi ve ark., 2016: 11-12).

Özetle zorlukların ardından insanların duygu-düşünce-davranış-sosyal ve manevi alanlarda bir büyüme gerçekleştiği tespit edilmiştir.

5.3. Nicel ve Nitel Bulguların Birleşimine Ait Tartışma Bölümü

Bu bölümde, nicel ve nitel bulguların entegrasyonu sonucunda tespit edilen bazı çıkarımlara yer verilecektir. Nicel aşamada belirlenen psikolojik dayanıklılığı düşük ve yüksek olan ve değer odaklı yaşamı orta ve yüksek olan bireylerin, zor zamanda değerleri ile olan ilişkilerinde görülen farklılıklara yer verilecek ve her iki aşamanın sonucunda elde edilen sonuçlar birleştirilerek yorumlanacaktır.

Öncelikle belirtmek gerekir ki, bir insanın psikolojik dayanıklılığın düşük olması, kullandığı baş etme stratejisinin daha kıymetsiz yahut işlevsiz olduğu anlamına gelmez. Nihayetinde her insanın zorluklarla baş edebilme potansiyeli vardır (Dinç, 2020). Bu araştırmada da görüldüğü üzere kişinin psikolojik dayanıklılığı düşük dahi olsa zor zamanda başvurduğu stratejiler, kendisini ayakta tutmuş ve güçlü kalmasına yardımcı olmuştur. Ancak buradaki önemli mesele şu ki, psikolojik dayanıklılığı düşük olan bireylerin yüksek olanlara kıyasla zor zamanda değerleri doğrultusunda davranmaktan uzaklaşmış olması, ruh sağlığı noktasında bir ayrıma sebebiyet vermiştir.

Nicel aşamada psikolojik dayanıklılığı düşük olarak belirlenen bireylerin psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylere göre, risk faktörlerine daha fazla maruz kaldıkları belirlenmiştir. Koruyucu faktörler anlamında belirgin farklılıklar olmasa da ailede psikiyatrik rahatsızlığın varlığı, kronik hastalıklar, ciddi maddi manevi kayıplar gibi ağır riskler, psikolojik dayanıklılığı düşük bireylerde daha fazla rastlanmıştır. Bununla birlikte, bu katılımcıların görüşme süresi boyunca yalnızlık ifadelerini daha sık kullandıkları görülmüştür. Yani, psikolojik dayanıklılığı düşük bireylerin hem risk faktörlerine daha fazla maruz kaldığı hem de çok daha sık yalnızlık ifadeleri kullandıkları görülmüştür. Ayrıca bu bireylerin yaşadıkları zorluklar ile birlikte psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylere nazaran çok daha belirgin psikosomatik belirtiler gösterdiği tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılığı düşük gruptaki bireyler, zorluk esnasında ve sonrasında baş-boyun-sırt ağrısı, egzama, ağız yaraları ve uyku problemleri gibi sıkıntıları daha çok yaşamışlardır. Psikolojik dayanıklılığın yalnızlık ile negatif yönde ilişkili olduğu ve daha çok risk faktörlerine maruz kaldıkları bilinmektedir (Gerino ve ark., 2017; Masten, 2014; Tan ve ark., 2021). Bununla birlikte, psikolojik dayanıklılığı düşük bireylerin psikosomatik belirtileri daha çok tecrübe ettikleri de araştırmalar tarafından belirtilmiştir (Cenat ve ark., 2022; Yang, 2020). Psikosomatik rahatsızlıklar, psikolojik olarak kaldırılamayan ve baş edilemeyen problemlerin bedensel olarak ifadesi, sıkıntıların bedene yansması olarak tanımlanmaktadır (Lipowski, 1988). Buradan hareketle, zorluklar karşısında daha güçlü kalabilen ve daha iyi uyum gösteren bireylerin, bedensel belirtileri daha az tecrübe etmeleri beklenen bir sonuç olacaktır. Psikolojik dayanıklılığı düşük grubun bir zorluk yaşadığında değerlerinden ve değer odaklı yaşamdan uzaklaştığı görülmüştür. Bu uzaklaşma, değerlerin tamamen yok sayılması değil, zorluk öncesine göre değeri doğrultusunda yaşamından biraz daha uzaklaşması anlamına gelmektedir. Bu durum ise, ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir. Örneğin psikolojik dayanıklılığı düşük olarak belirlenen, iş yerinde mobbinge uğrayan ve bu süreçte psikolojik-fiziksel zorluklar yaşayan bir katılımcı, yaşamının anlamı olarak nitelendirdiği insanlara faydalı olma değerine işaret eden yazı yazmak, sivil toplum kuruluşunda

hizmet etmek ve gençlerle ilgilenmek gibi faaliyetlerini yapamadığını ifade etmiştir. Kıymet verdiği tüm bu değerlerden ve davranışlardan uzaklaşmak, bir kısır döngü gibi kendisini ruhsal olarak daha da aşağıya çekmiş ve o dönemde ve sonrasında ağız yaraları gibi somatik rahatsızlıklarla boğuşmuştur. Eşini kaybeden ve genç yaşta çocuklarını tek başına büyütmek zorunda kalan bir diğer katılımcı ise, çok fazla üzgünken hayattan koptuğunu çok fazla uyku uyduğunu ve çocuklarını ihmal ettiğini dile getirmiştir. Bu durumun yaşantısını etkilediğini ev hanımı olarak ev işlerini tamamen bıraktığını ifade etmiştir. Normal şartlarda çocukları ile sürekli ilgilenen ve onların gelecekte iyi bir insan olması için çabaladığını ifade eden katılımcı, zor dönemlerde çocuklarından uzaklaştığı ve onları ihmal ettiğini bu durumun ise kendisine iyi gelmediğini, ruhsal olarak daha da çöküş yaşattığını belirtmiştir. Bir müddet yurtdışında yaşamak zorunda kalan ve bu süreçte gergin, huzursuz hisseden ve bir taraftan da sıkıntının getirmiş olduğu baş-sırt-boyun ağrıları çeken bir diğer katılımcı ise, yeni yerler keşfetmek ve yeni deneyimler edinmek onun için oldukça önemliken bu süreçte bu değerine ilişkin bir şeyler yapamadığını dile getirmiştir. Normal şartlarda yeni şeyler öğrenmek, keşfetmek ve kendini geliştirmek onun için kıymetli iken zor sürecinde bu değerinden uzaklaşmış ve bedensel belirtilerle birlikte ruhsal açıdan daha da sıkıntı yaşamıştır. Alan yazında psikolojik dayanıklılığı düşük bireylerin değer odaklı yaşamdan uzaklaştığını belirten birçok araştırmaya rastlanmıştır (Ceary ve ark., 2019; Gentili ve ark., 2019; Ryan ve ark., 2019; Stanley ve ark., 2015; Woodier, 2011; Zimmermann ve ark., 2014). Bu sebeple bu araştırmalar, bu bulguları destekler nitelikte olarak değerlendirilmiştir.

Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin ise, bir zorluk yaşadıklarında değerlerinden uzaklaşmadığı ve bu doğrultuda davranmaya devam ettiği, bu durumun ise ruh sağlığını koruduğu görülmüştür. Nicel aşamada psikolojik dayanıklılığı yüksek olarak belirlenen katılımcılar ile nitel görüşme yapıldığında, kişi için hayatta kıymetli olan değerleri tespit edilmiştir. Ayrıca bu değerlerinden zorluk yaşasalar dahi kopmadıkları, değerleri doğrultusunda davranmaya devam ettikleri tespit edilmiştir. Nicel aşamada psikolojik dayanıklılığın değer odaklı yaşam üzerindeki olumlu etkisi, nitel aşamada da görülmüştür. Burada ayrıca tespit edilen, bu kişilerin hangi değerlerinin kişiyi güçlü kıldığının tespiti olmuştur. Örneğin, normal şartlarda ailesi ile güçlü bağları olan ancak yaşadığı bir problemde ailesi ile ilişkisinde kopma noktasına gelen ve bu süreçte zorluk yaşayan bir katılımcı, süreç içerisinde dürüst davrandığı, vefalı ve adil olduğu ve tevekkülü elden bırakmadığını ifade etmiştir. Tüm bu değerler davranışlarına da yansımıştır. İyi bir insan olma gayesi bu kişinin değerlerinden kopmamasına ve değerleri doğrultusunda davranmasına yardımcı olmuştur. İlişkisinde dürüst ve adil olduğunda kalbinin mutmain olduğunu ve güçlü kalabildiğini ifade etmiştir. Eşi ile annesi arasındaki problemde ailesi ile ilişkisinde kopma noktasına gelen ve bu süreçte zorluk yaşayan bir katılımcı, süreç içerisinde dürüst davrandığı, vefalı ve adil olduğu ve tevekkülü elden bırakmadığını ifade etmiştir. Tüm bu değerler davranışlarına da yansımıştır. İyi bir insan olma gayesi bu kişinin değerlerinden kopmamasına ve değerleri doğrultusunda davranmasına yardımcı olmuştur. İlişkisinde dürüst ve adil olduğunda kalbinin mutmain olduğunu ve güçlü kalabildiğini ifade etmiştir. Eşi ile annesi arasındaki problemde ailesi ile ilişkisinde kopma noktasına gelen ve bu süreçte zorluk yaşayan bir katılımcı, süreç içerisinde dürüst davrandığı, vefalı ve adil olduğu ve tevekkülü elden bırakmadığını ifade etmiştir.

dediğini, burada adil ve hakkaniyetli davranmaktan vazgeçmediğini, bu durumun ise kendisine huzur verdiğini dile getirmiştir. Ayrıca elindekilere şükretmek de bu katılımcı için güç veren bir değer olmuştur. Şükretmediği takdirde hayatın çekilmez olacağı, depresyona gireceği hatta intihar eşiğine kadar gelebileceğini belirtmiştir. Buradan hareketle dürüstlük, adalet, tevekkül ve şükür kişinin iyi insan kalmasına yardımcı olmuş ve kalbe huzur vererek ruh sağlığını korumaya yardımcı olmuştur. Pandemi döneminde eve kapanma sürecinde zorluk yaşayan bir katılımcı ise, yeni şeyler keşfetmekten geri durmamış öğrendikçe yenilendiğini ve daha iyi hissettiğini ifade etmiştir. Bir diğer katılımcı ise, yaşamındaki tüm zorluklara rağmen hiçbir zaman çalışmaktan vazgeçmediğini hatta çalışkanlığın ve insanlara faydalı olmanın hayatının anlamı olduğunu ifade etmiştir. Zor zamanda anlamlı bir yaşam sürmek ve iyi bir insan olma gayesi değerleri doğrultusunda davranmasına yardımcı olmuştur. Ayrıca yaşanan zorlu olayları kabul etmek gerektiği kabulün hayatta kalmaya yardımcı bir değer olduğunu belirtmiştir. Elinden geleni yapıp kontrol edemeyeceği kısımda kabul gösterdiğini, kabul edilmediği takdirde ruhsal olarak çökkünlük yaşanacağı ve bu durumun intihara kadar gidebileceğini ifade etmiştir. İş yerinde zorluk yaşayan bir diğer katılımcı ise, umudunu ve azmini kaybetmeden çabalamaya devam ettiğini insanlara faydalı olmak ve kendi ifadesiyle işe yaramak için hızlıca toparlaması gerektiğini ifade etmiştir. Bu sayede zor zamanda kendisini hızlıca toparlayabilmiştir. Aksi halde tüm bu değerleri doğrultusunda davranmazsa kendisinin “hiç” olacağını belirtmiştir. Bununla birlikte, kimseye minnet etmemek ve kendine yetebilmek için yaşanan olayı kabul ederek önüne bakması gerektiğini aklında tuttuğunu ve yeniden başlayarak toparlayabildiğini ifade etmiştir. Romantik ilişkisini bitiren ve bu ilişkiyi “toksik ilişki” olarak adlandıran bir katılımcı ise kendini yeniliklere kapatmadığını, sürekli keşfedecek bir şeyler bulunduğunu, yaşama sevincini kaybetmediğini ve bu doğrultuda davrandığını belirtmiştir. Bu sayede depresyona girmeden hayata karışabildiğini ve bunun ona iyi geldiğini ifade etmiştir. Ayrıca disiplininden ödün vermediğini, her ne kadar acı çekse de kendisine verdiği değer, kıymet ve saygısı ayakta kalmasına yardımcı olacak davranışlar göstermesini sağlamıştır. Zorlansa da gezmiş, yeni insanlar yeni kültürler tanımış, rutinini bozmamış ve insanlara iyilik yapmaktan vazgeçmemiştir. İyilik yaptığı insanların geri bildirimleri kendisini ekstra motive etmiştir. Zor zamanında tüm bu değerleri (disiplin, özsaygı, yaşama sevinci, yardımseverlik) bırakmayarak bu doğrultuda davranmaya devam etmiş ve bu değerler güçlü kalmasına yardımcı olmuştur. Alan yazında psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin değerlerinin farkında olduğu ve değerlerine sıkı sıkıya bağlı bir yaşam sürdükleri ve ruhsal açıdan daha sağlıklı oldukları belirtilmiştir (Ceary ve ark., 2019; Hu ve ark., 2015; Koemel ve ark., 2017; Murrell ve ark., 2017). Buradan hareketle bu araştırmalar, bahsedilen bulguları destekler nitelikte olarak değerlendirilmiştir.

Özetle, zor zamanda psikolojik dayanıklılığı düşük ve yüksek gruba ait bireylerin değerleri ile olan ilişkisi farklılaşmakta ve bu durum da ruh sağlığını etkilemektedir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen veriler özetlenecek olup araştırmacılara ve uygulamaya dönük önerilere yer verilecektir.

6.1. Sonuç

Bu çalışmada, psikolojik dayanıklılığın ruh sağlığına etkisinde değer odaklı yaşamın aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, değerleri doğrultusunda yaşam süren bireylerin (değer odaklı yaşam ölçeğinden orta ve yüksek puan alanlar) hangi kaynaklara ve değerlere sahip olduğu kültürel bağlamda keşfedilmiştir.

Zor zamanda katılımcıları güçlü tutan duygu, düşünce, davranış, sosyal ve manevi alanlarda dikkat edilen ve başvurulan stratejilerin olduğu belirlenmiştir. Yaşam sürecinin olağan akışında gerçekleşen çevresel değişiklikler ve hayat şartları, kullanılan stratejileri etkilemekte ve kişinin zor süreçle baş etmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca, kişinin sahip olduğu imkanlar da zor zamanda başvurulan stratejileri etkilemektedir. Zorluklarla başa çıkabilmek için beş temel alanda dikkat edilen bazı hususlar olduğu görülmüştür. Bunlardan ilki duygusal alandır. Bireylerin duygusal alanda; mizahı kullanması, empati yapabilmesi, takdirle motive olması, sağlıksız beklentiye girmemesi, duygulara alan açması ve negatif duyguları taşımaması duygusal stratejiler olarak belirlenmiştir. Bilişsel alanda; örnek almak, ibret almak, çözüm odaklı düşünmek, geleceğe dair ve geçmişe dair düşünmek, anda kalabilmek, şiir bilgisini kullanmak ve zorlukları normalleştirmek ve anlamlandırmak güçlü tutan stratejiler olarak belirlenmiştir. Davranışsal alanda; problem çözmeye odaklı ve problemden uzaklaşmaya yönelik davranış stratejileri kullanılmıştır. Sosyal alanda; aile, komşu-akraba, derin bağ kurulan arkadaşlar, faydalı olunan kişiler, saygı duyulan kişiler, uzmandan ve evcil hayvanlardan destek alınmıştır. Manevi alanda ise; Allah inancı ayakta tutmuş ve Allah'a yaklaşarak güç bulmuşlardır. Ayrıca, sahip olunan değerler zor zamanda bireylere güç vermiştir. Güç veren bu değerler; adalet, disiplin, samimiyet, vefa, tevekkül, şükür, sevgi, şefkat/merhamet, azim/mücadelecilik, vicdan, cesaret, umut/ümit, yaşama sevinci, iyi niyet, idealizm, saygı, sabır, merak, teslimiyet/kabul, özsaygı, insanlara faydalı olmak, güzel örnek olmak, çalışkanlık, ihfanda bulunuculuk, sorumluluk, cömertlik, dürüstlük, affedicilik, kanaatkarlık, kendine yetebilmek, yardımseverlik, saygınlık, üretkenlik ve kendini geliştirmektir.

Sahip olunan değerlerle ilgili üç önemli mesele olduğu görülmüştür. Bunlardan ilki, değerlerin birbirini beslemesidir. Yani, bir değer varoluşu başka değerlere bağlıdır. İkinci olarak

bir davranışa giden birden fazla değer olduğu yani bir davranışa hizmet eden birçok değer olduğu görülmüştür. Üçüncü olarak ise, kişi zarar dahi göreceğini bilse değeri doğrultusunda davranmaktan vazgeçmemekte ve değerini bırakmamaktadır.

Kişilere güç veren değer ve kaynakların genetik geçiş, mizaç, kültür, önemli figürler, eğitim, medya araçları ve yaşam olaylarından öğrenildiği görülmüştür. Zor zamanda bu şartlar altında öğrenilen değer ve kaynaklar; iyi bir insan olmak, ruhu kirletmemek, anlamlı bir hayat yaşamak ve hayatta ve sağlıklı kalabilmek amacıyla bahsi geçen beş boyutta stratejilerin gerçekleşmesini mümkün kılarak bireylerin duygu-düşünce-davranış-sosyal ve manevi alanlarda büyümesine yardımcı olmuştur.

PD'si yüksek ve düşük olan bireylerle yapılan görüşmeler sonucunda bazı farklılıklar tespit edilmiştir. Öncelikle bahsi geçen iki grubun sahip olduğu koruyucu faktörler temelinde farklılaşmadığı ancak PD'si düşük grubun daha çok riske maruz kaldığı görülmüştür. Bununla birlikte PD'si düşük grupta yalnızlık ifadelerine ve psikosomatik belirtilere daha sık rastlanmıştır. Her ne kadar değer odaklı yaşayan bireyler bu araştırmaya dahil edilmiş olsa da PD'si düşük gruptaki bireylerin bir zorluk yaşadığında değerleri doğrultusunda yaşamdan uzaklaştığı tespit edilmiştir. PD'si yüksek gruptaki bireyler, düşük gruba kıyasla bir zorluk yaşadığında değerlerini bırakmamış ve değer odaklı yaşamaya daha fazla gayret göstermiştir. Değerlerinden kopmayan ve bu doğrultuda davranan bireylerin ruh sağlığının korunduğu görülmüştür.

Özetle, bu araştırmanın sonucunda PD'si düşük ve yüksek olan bireylerin zor zamanda sahip olduğu kaynakları ve kültürel bağlamda tanımlanan değerleri açığa çıkarılmış ve değerleri doğrultusunda yaşam süren bu bireylere güç veren değerler tespit edilmiştir.

Son söz olarak, insanlar yaşam sürecinde birçok farklı alanlarda gerek fiziksel gerekse psikolojik olarak zorlanmaktadır. Bu zorlukların olumsuz etkilerini en aza indirebilmek ve gerekli dayanıklılığı ve mukavemeti gösterebilmek için, değerlere ve değerler doğrultusunda yaşamaya duyulan ihtiyacın oldukça önemli olduğu görülmüştür. İnsanların değerlerinden aldığı güç; fiziksel, ruhsal ve varoluşsal olarak güçlü kalmalarını sağlayarak kişilere bir dayanak oluşturmaktadır. Bu bağlamda zor zamanlarda insanlar duygusal-bilişsel-davranışsal-sosyal ve manevi alanlarda harekete geçerek bu sürecin ardından büyüyerek çıkmaktadır.

6.2. Öneriler

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda araştırmacılara ve uygulamaya yönelik önerilere yer verilmiştir. Bu araştırmada, zor zamanda güç veren değer ve

kaynakların tespiti sağlanmıştır. Bu değer ve kaynakların nereden, nasıl ve kimden öğrenildiğinin belirlenmiş olması da ayrıca belirtilmiştir. Bununla birlikte, değer odaklı yaşamın ruh sağlığı üzerindeki etkisinin açığa çıkarılmasıyla birlikte değer odaklı yaşam tarzının önemine dikkat çekilmiştir.

Alan yazında yaşamda karşılaşılan zorlukların arından kişinin bir değişim yaşadığı ve bu değişim anında dışarıdan gelen etkilere karşı oldukça açık olduğu belirtilmektedir. Yani bu süreç, aile ve arkadaşların, danışmanlar ve psikoterapistlerin kişinin yaşamında olumlu bir etki oluşturmak için kritik zamanlardır. Buradan hareketle, zor zamanda bireylerin yakınlarından, ailesinden ve uzmanlardan alacağı desteğin niteliği, kişinin ruh sağlığı açısından önem taşımaktadır (Schaefer ve Moos, 1992: 169). Bu sebeple, zor zamanda kişinin toparlayabilmesi için çevresinden aldığı desteğin kritik önem taşıdığı söylenebilir ve bu hususta kişinin çevresindeki insanlara önemli roller düşmektedir. Örneğin;

- Ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar, zorluklar yaşayan bireylerin ayakta kalmasına ve zorluklarla baş edebilmesine yardımcı olmak için psikolojik dayanıklılığı ve ruh sağlığını güçlendirici bir müdahale programı hazırlayabilir. Bu programın içerisine duygu-düşünce-davranış boyutlarını ve sosyal ilişkilerini güçlendirmeye yönelik çalışmalar ekleyebilir. Ayrıca, bireylerin sahip olduğu değerler açığa çıkarılarak kişiye özgü davranış planlaması yapılabilir. Kişinin değerlerini davranışsal olarak canlandırmak için yeni yollar bulmalarına yardımcı olmak, iyi oluşlarını olumlu yönde etkileyecektir. Kişi, değerlerine hizmet eden davranışlarını yaşam tarzı haline getirdiğinde ruhsal açıdan desteklenmiş olacaktır.

- Bir değere giden tek bir davranışın olmadığı göz önünde bulundurulduğunda halihazırda değerine yönelik bir eylemi yapabileceği beceri ve ortamı kaybeden insanlar için aynı değere hizmet eden yeni yollar bulunabilir. Örneğin, fiziksel hastalıklarından ötürü çocuklarıyla artık futbol oynayamayan bir babaya, aynı değeri desteklemek için alternatif bir davranış bulunabilir (Baseotto ve ark., 2022: 98).

- Türkiye’de okullarda değerler eğitiminin altı sıkça çizilmiş olsa da içeriğinin ve etkililiğinin yeterli olmadığı bilinmektedir (Yaşaroğlu, 2013). Bu araştırma sonuçları, sahip olunan değerler ile sıkı sıkıya bir ilişki kurmanın kişiyi güçlendirdiğini ortaya koymuştur. Değerlerin öğretmenlerden ve okullardan öğrenildiğine dair elde edilen bulgu göz önünde bulundurulduğunda, okullarda çalışan psikolojik danışma ve rehberlik alanında uzman kişiler ve öğretmenlerin, değer eğitimin içeriği ve davranış planlamalarını gözden geçirmesi ve detaylandırması önerilmektedir. Bununla birlikte okul psikolojik danışmanlar, öğrencilerin karşılaştıkları zorluklar karşısında güçlü kalabilmeleri için araştırmadaki beş boyutu içeren (duygu-düşünce-davranış-sosyal-manevi) bir

program hazırlayabilir (örneğin bireysel ve grupla psikolojik danışma, psikoeğitim vb.) ve değer odaklı yaşamı teşvik edebilir. Araştırmada güçlü kalmaya yönelik çizilen çerçeve, müdahale programlarının odak noktalarını belirlemek için kullanışlı olacaktır.

- Halihazırda değerler ve değer odaklı yaşamı vurgulayan psikoterapi ekollerinden Narrative Terapi ve Kabul ve Kararlılık Terapisine dair uygulamalara ve egzersizlere okullarda ve klinik ortamlarda daha sık yer verilebilir. Değerlerini fark eden ve değerlerine yönelik yaşayan bireyler yaşam sürecinde daha güçlü kalacaktır (Ceary ve ark., 2019: 539).

- Bu araştırmadan elde edilen verilerle devlet ve sivil toplum kurumları PD odaklı politikalar ve projeler geliştirebilir.

- Ailenin ve kültürün değerlerin öğrenilmesindeki rolü dikkate alındığında, ebeveynlerin çocuklarına gerek sözel gerekse hal diliyle rol model olması çocukta değerlerin yer etmesi ve içselleştirilmesi açısından önemli görülmektedir. Bununla birlikte, değerlerin aile büyüklerinden ve kültürden öğrenilmesi çocukların dede, nene gibi aile büyükleri ile daha sık vakit geçirmesi ve büyüklerden yaşadıkları kültüre ait hikayeler öğrenmesi önerilebilir.

- Son olarak profesyonel olarak organize edilmiş programların yanı sıra bireyler ortaya konan çerçeve doğrultusunda kendilerine özgü, kendi kendine yardım programları oluşturabilir.

Araştırmacılara yönelik öneriler ise;

- Psikolojik dayanıklılığı güçlendirmeye yönelik bir müdahale programı hazırlanabilir ve programın içeriğinde beş boyutta açığa çıkarılan stratejilere yer verebilir. Deneysel bir tasarım yapılarak programın etkililiği test edilebilir.

- Gelecekteki araştırmalar, değer odaklı yaşamı daha farklı yollarla ölçebilir. Ekolojik Anlık Değerlendirme gibi günlük yaşamdaki değişimleri ölçmeye olanak sağlayan yöntemlerin kullanılması, ileriki çalışmalarda psikolojik dayanıklılık, değer odaklı yaşam ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi daha net ortaya koyabilir.

- Bu araştırmanın kesitsel bir araştırma olması sebebiyle ileriki çalışmalar boylamsal olarak tasarlanabilir. Bu sayede süreçlerin zaman içinde nasıl geliştiğini ve etkileşime girdiğini inceleyebilir.

- Araştırma, ağırlıklı 30 yaş grubu katılımcılarından oluştuğu için bu araştırmanın farklı bir versiyonu ileri bir yaş grubu ile yürütülebilir.

- Bu araştırma sonuçları dikkate alınarak kültüre özgü psikolojik dayanıklılık ile ilgili geçerliği ve güvenilirliği yapılan bir ölçme aracı oluşturulabilir.

- Araştırmanın örneklemini Türkiye’de yaşayan insanlardan oluştuğu için farklı kültürlere mensup insanlarla farklı bir versiyonu yürütülebilir. Sonrasında elde edilen veriler bu araştırmadaki bulgularla karşılaştırılarak kültürel farklılıklar ortaya konabilir.

- Psikolojik dayanıklılığın değer odaklı yaşam üzerinde etkisi olduğu iddia edilse de bu ilişki karşılıklı olabilir. Neden sonuç ilişkisinin daha net bir şekilde kurulabilmesi için bu değişkenlerle birlikte deneysel çalışmalar yapılabilir.

- Son olarak araştırmacılara, yöntemsel açıdan bir öneri getirilebilir. Henüz Türkiye’de bir örneği olmayan ancak son yıllarda yurtdışında yapılan ve adına “*karma yöntem gömülü teori*” (*Mixed Methods Grounded Theory-MMGT*) adı verilen karma yöntemler araştırması ve gömülü teorinin bir arada yer aldığı çalışmaların incelenmesi ve desenin bu doğrultuda kurgulanması önerilebilir (Howell Smith ve ark., 2020; Shim ve ark., 2021).

KAYNAKÇA

- 1000kitap. (t. b. a.). Evvel refik bade'1 tarik. <https://1000kitap.com/evvel-refik-badel-tarik--259448> adresinden 26 Mayıs 2023 tarihinde alınmıştır.
- 1000kitap. (t. b. b.) Gün gelir gül de açar bülbül de öter. <https://1000kitap.com/gun-gelir-gul-de-acar-bulbul-de-oter--782202> adresinden 10 Haziran 2023 tarihinde alınmıştır.
- 1000kitap. (t.b.c.). Merhamet hava gibi, su gibi muhtaç olduğumuz iksir. Baş aşağı bir cemiyeti, baş yukarı edecek bir Kudret! <https://1000kitap.com/merhamet-hava-gibi-su-gibi-muhtac-oldugumuz-iksir--525154> adresinden 2 Haziran 2023 tarihinde alınmıştır.
- 1000kitap. (t. b. d.). Thomas Stearns Eliot. <https://1000kitap.com/thomas-stearns-eliot--7208> adresinden 26 Mayıs 2023 tarihinde alınmıştır.
- A-tjak, J. G., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A ve Emmelkamp, P. M. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30-36.
- Abasıyanık, S. F. (2002). *Alemdağ'da var bir yılan*. Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık.
- Abramson, K. ve Leite, A. (2021). Self-love and self-acceptance. B. Brogaard ve D. E. Gatzia (Ed.). *The philosophy and psychology of ambivalence: Being of two minds* (ss. 147-174) içinde. Routledge.
- Acklin, W., Brown, E. C. ve Mauger, P. A. (1983). The role of religious values in coping with cancer. *Journal of Religion and Health*, 22, 322-333.
- Adıbelli, R. ve Ünal, M. (2022, Nisan). *Stresle başa çıkmada dini faktörün rolü: İslam örneği*. International Scientific Researches Conference, Adana, Türkiye.
- Adler, M. G. ve Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73(1), 79-114.
- AFS Intercultural Programs (2012). Hofstede'nin Kültürel Boyutları. https://d22dvihj4pfop3.cloudfront.net/wp-content/uploads/sites/27/2019/02/13111259/Hofstede_ninKulturelBoyutlari.pdf adresinden 2 Haziran 2023 tarihinde alınmıştır.
- Afşar, Ö. (2019). *Farabi ve İbn-i Miskeveyh'de ahlak ve siyaset felsefesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacı Bayram Veli Üniversitesi.

- Aghababaei, N. ve Tabik, M. T. (2015). Patience and mental health in Iranian students. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 9(3), e1252.
- Ağırkan, M. ve Kağan, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Değer Yönelimleri İle Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 225–245.
- 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.
- Akan, Ş. ve Barışkın, E. (2018). Tiksinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duygularını tetikleyen durumlar ve senaryolar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(82), 1-14.
- Akbaş, O. (2008). Değer Eğitimi Akımlarına Genel Bir Bakış. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 6(16), 9–27.
- Akbolat, A. (2022). *Kronik hastalarda iyi oluş ve maneviyat: Nitel bir araştırma* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Akırmak, Ü. (2021). *1085 Türkçe kelimenin serbest çağrışım norm verileri*. İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Aknin, L. B., Broesch, T., Hamlin, J. K. ve Van de Vondervoort, J. W. (2015). Prosocial behavior leads to happiness in a small-scale rural society. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(4), 788.
- 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.
- Akseki, A. H. (2020). *Ahlak dersleri* (6. baskı). Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Aksoy, Ö. A. (1993). *Atasözleri ve deyimler sözlüğü*. İnkilâp Kitabevi.
- Aksözlük, (2020). <http://aksozluk.org/durust> adresinden 2 Haziran 2023 tarihinde alınmıştır.
- Aksu, İ. (2021). Tembellik Niçin Kötüdür?. *Edebali İslamiyat Dergisi*, 5(2), 19-31.
- Aktan, O. ve Kılıç, A. (2015). Sosyal bilgiler öğretim programındaki değerleri 100 temel eserde bulunan değerlerin destekleme durumu. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(30), 7-68.

- Aktaş, G. ve Uray, D. (2021). Erkeklerin boşanma sürecine ilişkin deneyimleri: Denizli'de nitel bir çalışma. *Cumhuriyet Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 45(2), 1-28.
- Alam, A. (2021). Value education and its approaches to different areas of teaching-learning. J. Dutta ve N. Sengupta (Ed.), *Professional ethics and human values* (ss. 53-58) içinde. New Alipore College.
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective* (2. baskı). Guilford Press.
- Allan, R. ve Ungar, M. (2014). Resilience-building interventions with children, adolescents, and their families. S. Goldstein (Ed.), *Resilience interventions for youth in diverse populations* (ss. 447-462) içinde. Springer.
- Allport, G. W., Vernon, P. E. ve Lindzey, G. (1960). *Study of values*. Houghton Mifflin.
- Alpay, Ş. (2020). *Psikolojik dayanıklılık ile değer odaklı yaşam arasındaki ilişkide kırsal/kentsel alanda yaşamının moderatör etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Altun, M. (2004). Türk Atasözleri Üzerine Sentaktik Bir İnceleme. *Akademik Araştırmalar Dergisi*, 6(21), 79-91.
- Altun, F. (2020). Traumatic experiences and collectivist coping styles of university students in Turkey. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(2), 85-97.
- Amin, A. (2014). The 31 benefits of gratitude you didn't know about: How gratitude can change your life. Happier Human. <http://happierhuman.com/benefits-of-gratitude/> adresinden 2 Haziran 2023 tarihinde alınmıştır.
- Antall, G. F. ve Kresevic, D. (2004). The use of guided imagery to manage pain in an elderly orthopaedic population. *Orthopaedic Nursing*, 23(5), 335-340.
- Ardenghi, S., Russo, S., Bani, M., Rampoldi, G. ve Strepparava, M. G. (2023). Supporting students with empathy: the association between empathy and coping strategies in pre-clinical medical students. *Current Psychology*, 1-11.
- Arman Kalkandeler, A. (2022). Hüzünlü müzikten hoşlanma: Duygudurum düzenleme stratejileri ve kişilik özelliklerinin yordayıcı etkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(43), 1077-1104.
- Arnau, R. C., Rosen, D. H., Finch, J. F., Rhudy, J. L. ve Fortunato, V. J. (2007). Longitudinal effects of hope on depression and anxiety: A latent variable analysis. *Journal of Personality*, 75(1), 43-64.
- Arrington, E. G. ve Wilson, M. N. (2000). A re-examination of risk and resilience during adolescence: incorporating culture and diversity. *Journal of Child and Family Studies*, 9(2), 221-230.

- 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.
- Asııcı, E. ve Günlü, A. (2021). Üniversite öğrencilerinin gözünden COVID-19 salgını: Nitel bir araştırma. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9, 1-25.
- Aslan, A. E., Ergün, N., Duman, B., Bozdağ, F., Karataş, S. ve Fakirulloğlu, A. M. (2018). A qualitative study on loss of a spouse, coping strategies after loss and the future expectations among elders. *Journal of Human Sciences*, 15(1), 340-358.
- Ataca, B. (2006). Turkey. J. Georgas, J. W. Berry, F. J. Van de Vijver, Ç. Kağıtçıbaşı ve Y. H. Poortinga (Ed.), *Families across cultures: A 30 nation-psychological study* (ss. 467-475) içinde. Cambridge.
- Atallah, D. G. (2017). A community-based qualitative study of intergenerational resilience with Palestinian refugee families facing structural violence and historical trauma. *Transcultural Psychiatry*, 54(3), 357-383.
- Ateş, N. E. (2019). Travmayı anlamlandırması açısından imtihan inancı ve başa çıkma: Şehit aileleri, gaziler ve gazi aileleri örneği. *Trabzon İlahiyat Dergisi*, 6(1), 125-151.
- Athota, V. S. ve O'Connor, P. J. (2014). How approach and avoidance constructs of personality and trait emotional intelligence predict core human values. *Learning and Individual Differences*, 31, 51-58.
- Aydoğan, A. (2021). *Şehirdeki yeşil alan, dışarıda geçirilen zaman, sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Ayten, A. (2015). *Erdeme dönüş: Psikoloji ve mutluluk yolu*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A., Göcen, G., Sevinç, K ve Öztürk, E. E. (2012). Dini başa çıkma, şükür ve hayat memnuniyeti ilişkisi: hastalar, hasta yakınları ve hastane çalışanları üzerine ampirik bir araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 12(2), 45-79.
- Ayten, A. ve Tura, H. (2017). Affetme ve dindarlık, hayat memnuniyetini nasıl destekler?. *İslami İlimler Dergisi*, 12(3), 27-54.
- Azahrah, F. A., Krismastuti, L. V. T. ve Seftian, M. (2022). The Effect of Self-Love and Stress Coping on Battalion Soldiers' Wives' Resilience. *Interdisciplinary Social Studies*, 1(11), 1359-1364.
- Bales, T. S., Pidgeon, A. M., Lo, B. C., Stapleton, P. ve Magyar, H. B. (2015). Cross-cultural differences in coping, connectedness and psychological distress among university students. *International Journal for Innovation Education and Research*, 3(2), 114-125.
- Balmer, D. H., Gikundi, E., Billingsley, M. C., Kihuhu, F. G., Kimani, M., Wang'Ondu, J. ve Njoroge, H. (1997). Adolescent knowledge, values,

- and coping strategies: implications for health in sub-Saharan Africa. *Journal of Adolescent Health*, 21(1), 33-38.
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Asian Journal of Social Psychology*, 2(1), 21-41.
- Bannink, F. (2017). *201 pozitif psikoloji uygulaması: Bireyler ve toplumlarda iyi oluşu geliştirmek için*. Üsküdar Üniversitesi yayınları.
- Bänziger, S., Uden, M. V. ve Janssen, J. (2008). Praying and coping: The relation between varieties of praying and religious coping styles. *Mental Health, Religion and Culture*, 11(1), 101-118.
- Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C. ve Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition & Emotion*, 15(6), 713-724.
- Baseotto, M. C., Morris, P. G., Gillespie, D. C. ve Trevethan, C. T. (2022). Post-traumatic growth and value-directed living after acquired brain injury. *Neuropsychological Rehabilitation*, 32(1), 84-103.
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 1-12.
- Başaran, M. ve Kaya, M. (2021). Eski Türk eserlerinde "saygı". *Ahlak Çalışmaları ve Ahlak Felsefesi Dergisi*, 1(2), 1-16.
- Batson, C. D., O'Quin, K., Fultz, J., Vanderplas, M. ve Isen, A. M. (1983). Influence of self-reported distress and empathy on egoistic versus altruistic motivation to help. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(3), 706.
- Baumeister, R. F. (2005). *The cultural animal: Human nature, meaning, and social life*. Oxford University Press.
- Baynal, F. ve Yıldırım, E. T. (2020). Cesaret erdemi bağlamında islam ahlak felsefesi ile psikoloji arasında mukayeseli bir değerlendirme. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (35), 137-175.
- Bazargan-Hejazi, S., Dehghan, K., Chou, S., Bailey, S., Baron, K., Assari, S., ... ve Bazargan, M. (2021). Hope, optimism, gratitude, and wellbeing among health professional minority college students. *Journal of American College Health*, 1-9.
- Behramoğlu, A. (2000). Yaşadıklarımın öğrendiğim bir şey var. <https://www.antoloji.com/yasadiklarimdan-ogrendigim-bir-sey-var-siiri/?siralama=p> adresinden 16 Mayıs 2023 tarihinde alınmıştır.
- Berger, B. G. (1994). Coping with stress: The effectiveness of exercise and other techniques. *Quest*, 46(1), 100-119.
- Bergland, A., Thorsen, K. ve Loland, N. W. (2010). The relationship between coping, self-esteem and health on outdoor walking ability among older adults in Norway. *Ageing & Society*, 30(6), 949-963.

- Berterö, C. M. (2002). Affected self-respect and self-value: the impact of breast cancer treatment on self-esteem and QoL. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 11(4), 356-364.
- Beşpınar, F. U. ve Beşpınar, L. Z. (2017). Türkiye’de hane halkı yapıları ve evlilik pratiklerinde ikili resim: geleneklerin yani sıra değişimin yansımaları. *Nüfusbilim Dergisi*, 39(1), 109-149.
- Beyer, K. M., Kaltenbach, A., Szabo, A., Bogar, S., Nieto, F. J. ve Malecki, K. M. (2014). Exposure to neighborhood green space and mental health: evidence from the survey of the health of Wisconsin. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(3), 3453-3472.
- Bilge, A., Buruntekin, F., Demiral, O., Özer, G. N., Keleş, B., Yalçın, E., Tavukçu, G., ... ve Bol, S. (2014). Engelli yakınlarına verilen stresle baş etme ve yaşam doyumunu artırma eğitiminin etkinliğinin belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 610-621.
- Birinci, E. (2022). Alzheimer Hastalığının Tedavisinde Terapötik Bir Müdahale: Anımsama Terapisi. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1), 100-105.
- Biringer, E., Davidson, L., Sundfør, B., Lier, H. Ø. ve Borg, M. (2016). Coping with mental health issues: subjective experiences of self-help and helpful contextual factors at the start of mental health treatment. *Journal of Mental Health*, 25(1), 23-27.
- Birnbaum, T. H. ve Friedman, H. H. (2014). Gratitude and generosity: Two keys to success and happiness. *SSRN Electronic Journal*, 1–15.
- Björk, M., Sundler, A. J., Hallström, I. ve Hammarlund, K. (2016). Like being covered in a wet and dark blanket—Parents' lived experiences of losing a child to cancer. *European Journal of Oncology Nursing*, 25, 40-45.
- Blagov, P. S. ve Singer, J. A. (2004). Four dimensions of self-defining memories (specificity, meaning, content, and affect) and their relationships to self-restraint, distress, and repressive defensiveness. *Journal of personality*, 72(3), 481-511.
- Blázquez-Fernández, C., Lanza-León, P. ve Cantarero-Prieto, D. (2023). A systematic review on suicide because of social isolation/and loneliness: does COVID-19 make a difference?. *Journal of Public Health*, 1-9.
- Blekesaune, M. ve Hansen, T. (2021). Human values and retirement experiences: A longitudinal analysis of Norwegian data. *Social Indicators Research*, 157, 1001-1019.
- Blum, S., Brow, M. ve Silver, R. C. (2012). Coping. V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (ss. 596–601) içinde. Elsevier.
- Bobowik, M., Basabe, N., Páez, D., Jiménez, A. ve Bilbao, M. Á. (2011). Personal values and well-being among Europeans, Spanish natives and

- immigrants to Spain: does the culture matter?. *Journal of Happiness Studies*, 12, 401-419.
- Boer, D. and 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.
- Bojanowska, A. ve Piotrowski, K. (2021). Two levels of personality: Temperament and values and their effects on hedonic and eudaimonic well-being. *Current Psychology*, 40, 1185-1193.
- Bostancı-Daştan, N., Kaya, F. ve Şık, T. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: Kendini damgalama ve sosyal damgalanmanın rolü. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 2(2), 24-30.
- Bozyılan, E. ve Güngörmüş, Z. (2021). The effects of the nursing students' sport habits on the stress perceived, bio-psycho-social response and coping behaviours of stress. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 227-247.
- Brooks Jr, C. W. ve Matthews, C. O. (2000). The relationship among substance abuse counselors' spiritual well-being, values, and self-actualizing characteristics and the impact on clients' spiritual well-being. *Journal of Addictions & Offender Counseling*, 21(1), 23-33.
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D. ve Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14(4), 320-327.
- Bryman, A. (2006). Integrating quantitative and qualitative research: How is it done? *Qualitative Research*, 6(1), 97–113.
- Buckner, R. L., Andrews-Hanna, J. R. ve Schacter, D. L. (2008). The brain's default network: anatomy, function, and relevance to disease. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124(1), 1-38.
- Buldum, A. ve Vefikuluçay-Yılmaz, D. (2020). Watson İnsan Bakım Kuramı'na göre postpartum anneye bütüncül hemşirelik yaklaşımı: olgu sunumu. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 2(2), 121-128.
- Bulut, S. ve Dilmaç, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler. *OPUS International Journal of Society Researches*, 9(16), 349-374.
- Bunker, K. A. ve Webb, A. D. (1992). *Learning how to learn from experience: Impact of stress and coping*. Center for Creative Leadership.
- Burger, J. M. (1995). Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 29(1), 85-108.
- Burton, N. W., Pakenham, K. I. ve Brown, W. J. (2010). Feasibility and effectiveness of psychosocial resilience training: a pilot study of the READY program. *Psychology, Health & Medicine*, 15(3), 266-277.

- Büssing, A., Matthiessen, P. F. ve Mundle, G. (2008). Emotional and rational disease acceptance in patients with depression and alcohol addiction. *Health and Quality of Life Outcomes*, 6(4), 1-11.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (21. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Byun, J. ve Jung, D. (2016). The influence of daily stress and resilience on successful ageing. *International Nursing Review*, 63(3), 482-489.
- Cai, C., Yu, L., Rong, L. ve Zhong, H. (2014). Effectiveness of humor intervention for patients with schizophrenia: A randomized controlled trial. *Journal of Psychiatric Research*, 59, 174-178.
- Cairney, J., Kwan, M. Y. W., Veldhuizen, S. ve Faulkner, G. E. J. (2014). Who uses exercise as a coping strategy for stress? Results from a national survey of Canadians. *Journal of Physical Activity and Health*, 11, 908-916
- Campbell, D. T. ve Fiske, D. W. (1959). Convergent and discriminant validation by the multitrait-multimethod matrix. *Psychological Bulletin*, 56(2), 81-105.
- Campbell-Sills, L. ve Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 20(6), 1019–1028.
- Can, S. (2013). Kamu personeli seçme sınavı nedeniyle öğretmen adaylarında oluşan stresle başa çıkma yöntemleri. *Education Sciences*, 8(1), 27-45.
- Caprara, G. V., Schwartz, S., Capanna, C., Vecchione, M. ve Barbaranelli, C. (2006). Personality and politics: Values, traits, and political choice. *Political Psychology*, 27(1), 1-28.
- Cardella, L. A. ve Friedlander, M. L. (2004). The relationship between religious coping and psychological distress in parents of children with cancer. *Journal of Psychosocial Oncology*, 22(1), 19-37.
- Carvalho, S. A., Xavier, A., Gillanders, D., Pinto-Gouveia, J. ve Castilho, P. (2021). Rumination and valued living in women with chronic pain: how they relate to the link between mindfulness and depressive symptoms. *Current Psychology*, 40, 1411-1419.
- Carver, C. S. ve Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293-299.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Ceary, C. D., Donahue, J. J. ve Shaffer, K. (2019). The strength of pursuing your values: Valued living as a path to resilience among college students. *Stress and Health*, 35(4), 532–541.

- Cénat, J. M., Kouamou, L. N., Farahi, S. M. M. M., Darius, W. P., Dalexis, R. D., Charles, M. ve Kogan, C. S. (2022). Perceived racial discrimination, psychosomatic symptoms, and resilience among Black individuals in Canada: A moderated mediation model. *Journal of Psychosomatic Research*, 163, 111053.
- Cenkseven-Önder, F. (2018). Social Support and Coping Styles in Predicting Suicide Probability among Turkish Adolescents. *Universal Journal of Educational Research*, 6(1), 145-154.
- Charmaz, K. (2006). *Constructing grounded theory: A practical guide through qualitative analysis*. Sage.
- Cheavens, J. S. ve Dreer, L. E. (2009). Coping. S. J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (ss. 232-239) içinde. Wiley-Blackwell.
- Chen, X., Zou, Y. ve Gao, H. (2021). Role of neighborhood social support in stress coping and psychological wellbeing during the COVID-19 pandemic: Evidence from Hubei, China. *Health & Place*, 69, 102532.
- Cheng, H. ve Furnham, A. (2014). The associations between parental socio-economic conditions, childhood intelligence, adult personality traits, social status and mental well-being. *Social Indicators Research*, 117, 653-664.
- Chow, K. M., Tang, W. K. F., Chan, W. H. C., Sit, W. H. J., Choi, K. C. ve Chan, S. (2018). Resilience and well-being of university nursing students in Hong Kong: a cross-sectional study. *BMC medical education*, 18(1), 1-8.
- Ciarrochi, J., Fisher, D. ve Lane, L. (2011). The link between value motives, value success, and well-being among people diagnosed with cancer. *Psycho-Oncology*, 20(11), 1184-1192.
- Clark, R. S. (2016). *Grit within the context of career success: A mixed method study*. Cincinnati Üniversitesi.
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M. ve Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, 50(12), 975-990.
- Cloonan, S. A., Taylor, E. C., Persich, M. R., Dailey, N. S. ve Killgore, W. D. (2021). *Sleep and resilience during the COVID-19 pandemic*. IntechOpen.
- Coady, E., Cray, D. ve Park, A. (2005). The new science of happiness. *Time Magazine*, 165(3), A1-A68.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D. ve Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *Jama*, 298(14), 1685-1687.
- Cohen, A. ve Shamai, O. (2010). The relationship between individual values, psychological well-being, and organizational commitment among Israeli police officers. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 33(1), 30-51.

- Collins, K. M. T., Onwuegbuzie, A. J. ve Jiao, Q. G. (2007). A Mixed Methods Investigation of Mixed Methods Sampling Designs in Social and Health Science Research. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(3), 267–294.
- Comrey, A. L. ve Lee, H. B. (1992). *A first course in factor analysis*. Lawrence: Erlbaum Associates.
- Conference, I. H. (2002). Constitution of the world health organization 1946. *Bulletin of the World Health Organization*, 80(12), 983.
- 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, 76–82.
- Cook, K. V. (2000). " You have to have somebody watching your back, and if that's God, then that's mighty big": the church's role in the resilience of inner-city youth. *Adolescence*, 35(140), 717-730.
- Cooley, S. J., Quinton, M. L., Holland, M. J. G., Parry, B. J. ve Cumming, J. (2019). The experiences of homeless youth when using strengths profiling to identify their character strengths. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–16.
- Corbin, J. M. ve Strauss, A. (1990). Grounded theory research: Procedures, canons, and evaluative criteria. *Qualitative Sociology*, 13(1), 3–21.
- Corbin, J. ve Strauss, A. (2015). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (4. baskı). Sage Publications.
- Courneya, K. S., Mackey, J. R. ve Jones, L. W. (2000). Coping with cancer: can exercise help?. *The Physician and Sportsmedicine*, 28(5), 49-73.
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions* (2. baskı). SAGE Publications.
- Creswell, J. W. (2014). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4. baskı). Pearson Education Limited.
- Creswell, J. W. (2015). *A concise introduction to mixed methods research*. SAGE Publications.
- Creswell, J. W. (2020). *Eğitim araştırmaları: Nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi* (3. Baskı.). (H. Ekşi, Çev.). Edam Yayıncılık (Orijinal çalışma basım tarihi 2012).
- Creswell, J. W. ve Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5. baskı). Sage Publications.
- Creswell, J. W. ve Plano-Clark, V. L. (2007). *Designing and conducting mixed methods research* (1. baskı). Sage Publications.
- Creswell, J. W. ve Plano-Clark, V. L. (2011). *Designing and conducting mixed methods research* (2. baskı). SAGE Publications.

- Creswell, J. W. ve Plano-Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3. baskı.). SAGE Publications.
- Creswell, J. W., Plano-Clark, V. L., Gutmann, M. L. ve Hanson, W. E. (2003). A. Tashakkori ve C. Teddlie (Ed.), *Handbook of mixed methods in social and behavioral research* (ss. 209–240) içinde. Sage Publications.
- Crone, J. S., Schurz, M., Höller, Y., Bergmann, J., Monti, M., Schmid, E., ... ve Kronbichler, M. (2015). Impaired consciousness is linked to changes in effective connectivity of the posterior cingulate cortex within the default mode network. *Neuroimage*, 110, 101-109.
- Cross, S. E. (1995). Self-construals, coping, and stress in cross-cultural adaptation. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 26(6), 673-697.
- Curtis, W. J. ve Cicchetti, D. (2003). Moving research on resilience into the 21st century: Theoretical and methodological considerations in examining the biological contributors to resilience. *Development and Psychopathology*, 15(3), 773–810.
- Çağlan, K. ve Göcen, G. (2020). Psikolojik yardım almanın dini/manevi açıdan damgalanması ve bu süreci yaşayanların manevi danışmanlık hizmetlerinden beklentileri. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 18(39), 137-172.
- Çakmak, M. (2019). *Tasavvufî eğitimde kişilik gelişimi ile günümüz kişisel gelişiminin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Çanak, Ö. (2019). *İslâm Öncesi Türk Kültüründe insani değerler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Çapcıoğlu, İ. ve Akın, M. (2018). Bireysel ve toplumsal boyutlarıyla islam’da ‘ihsan’ erdemi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 4(2), 640-649.
- Çekici, F., Aydın-Sünbül, Z., Malkoç, A., Aslan-Gördesli, M. ve Arslan, R. (2018). Değer Odaklı Yaşam Ölçeği: Türk kültürüne uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 13(19), 459-471.
- Çekici, F., Aydın-Sünbül, Z., Malkoç, A., Aslan-Gördesli, M. ve Arslan, R. (2019). The moderating role of authenticity in the relationship between valued living and life satisfaction in undergraduate students. *Journal of Education and Training Studies*, 7(3), 22-28.
- Çelebi, K. A. (2020) *Ahlâk-ı alâî* (3. baskı). (M. Demirkol, Çev.). Ankara: Fecr Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1563).
- Çelik, T. (2021). *Olimpiyat madalyası kazanan Türk sporcuların başarı hikâyeleri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Çelikkaya, T. ve Seyhan, O. (2016). Değerlerin kazanılmasındaki etkili faktörler öğrenci görüşleri. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(36), 167-192.

- Çetinkaya, C. [Cihancetinkya]. (2020, 26 Nisan). Attar'a göre, "Tevekkül, geçmişe üzülmemek ve geleceğe göz dikmemek suretiyle bekleyiş bulanıklığından vakti arındırmaktır." Bu durum bir nevi "beklentisiz bekleyiş" [Tweet]. Twitter. <https://twitter.com/Cihancetinkya/status/1254154443504967682>
- Çiçek, E. (2021). *Problemlili internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İbn Haldun Üniversitesi.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Atıf İndeksi.
- 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.
- Dal Cin, S., Zanna, M. P. ve Fong, G. T. (2004). Narrative persuasion and overcoming resistance. E. S. Knowles ve J. A. Linn (Ed.), *Resistance and persuasion* (ss. 175-191) içinde. Lawrence Erlbaum Associates.
- Daniel, B. ve Wassell, S. (2002). *Assessing and promoting resilience in vulnerable children 2 The school years*. J. Kingsley Publishers.
- Darley, J. M. ve Latane, B. (1968). Bystander intervention in emergencies: diffusion of responsibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 8(4), 377.
- Das, B., Sarathy, K., Avadhany, V., Hazarika, M. ve Das, S. (2020). *Guidelines for mental health and psychosocial support services during pandemic*. Guwahati: Society for Mental Health in LAMIC (SoMHiL).
- Daşdemir, Ö. (2009). Yunus Emre Divanı'ndan bir şiirin şerhi. *Electronic Turkish Studies*, 4(6), 62-80.
- Davis, J. L., Green, J. D., Reid, C. A., Moloney, J. M. ve Burnette, J. (2015). Forgiveness and health in nonmarried dyadic relationships. L. L. Toussaint, E. L. Worthington ve J. D. R. Williams (Ed.), *Forgiveness and health: Scientific evidence and theories relating forgiveness to better health* (ss. 239-253) içinde. Springer.
- Debbarma, M. (2014). Importance of human values in the society. *International Journal of English Language, Literature and Humanities*, 2(1), 181-195.
- Decety, J. (2010). The neurodevelopment of empathy in humans. *Developmental Neuroscience*, 32(4), 257-267.
- Decety, J. ve Jackson, P. L. (2006). A social-neuroscience perspective on empathy. *Current Directions in Psychological Science*, 15(2), 54-58.
- Demirkol, E. (2021). Önce Birleşik Krallık, sonra Japonya: Ülkeler neden yalnızlık bakanlığı kuruyor, hangi stratejileri izliyor? <https://www.indyrturk.com/node/324511/d%C3%BCnya/%C3%B6nce->

birle% C5% 9Fik-krall% C4% B1k-sonra-japonya-% C3% BClkeler-neden-yaln% C4% B1zl% C4% B1k-bakanl% C4% B1% C4% 9F% C4% B1-kuruyor adresinden 3 Nisan 2023 tarihinde alınmıştır.

- Deng, J., Zhou, R. ve Yan, L. (2019). The Relationship between conscience and subjective well-being among junior high school students: Mediator role of social support. *Advances in Psychology*, 9(7), 1230-1239.
- Detrixhe, J. J., Samstag, L. W., Penn, L. S. ve Wong, P. S. (2014). A lonely idea: Solitude's separation from psychological research and theory. *Contemporary Psychoanalysis*, 50(3), 310-331.
- Deveci, H. ve Selianik-Ay, T. (2009). İlköğretim öğrencilerinin günlüklerine göre günlük yaşamda değerler. *Journal of International Social Research*, 1(6), 167-181.
- Di-Lorenzo, R., Venturelli, G. Spiga, G. ve Ferri, P. (2019). Emotional intelligence, empathy and alexithymia: a cross-sectional survey on emotional competence in a group of nursing students. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*, 90(4), 32-43.
- Di-Martino, S. ve Prilleltensky, I. (2020). Happiness as fairness: The relationship between national life satisfaction and social justice in EU countries. *Journal of Community Psychology*, 48(6), 1997-2012.
- Diamond, L. M. ve Aspinwall, L. G. (2003). Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and Emotion*, 27(2), 125-156.
- Diamond, A. ve Lee, K. (2011). Interventions shown to Aid Executive function development in children 4–12 years old. *Science*, 333(6045), 959–964.
- Dillon, R. S. (1997). Self-respect: Moral, emotional, political. *Ethics*, 107(2), 226-249.
- Dilmaç, B. ve Yücesoy, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler akılcı olmayan inançlar ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *OPUS International Journal of Society Researches*, 11(18), 1684-1708.
- Dinç, M. (2019). *İyi gidiyorsun*. Aşına Kitap
- Dinç, M. (2020). Psikolojik dayanıklılığımız ve yapabileceklerimiz. K. Sayar (Ed.), *Kaygı çağı* içinde. Alfa Yayınları
- Dinç, M ve Dinçer, G. (2020). *Zor zamanlarda öğretmen olmak: Grup çalışması mektubu*. Üsküdar Mem Yayınları.
- Doğan, M. (2018). Ergenlerin değer yönelimleri ve değer yönelimlerinin internet bağımlılığıyla ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(10), 263-285.
- Dolma, S. (2022). “Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş Eğitim Notları”, 28-29 Mayıs PAUSEM Eğitimleri, Pamukkale Üniversitesi, Denizli, Türkiye

- Donahue, J. J., Huggins, J. ve Marrow, T. (2017). Posttraumatic stress symptom severity and functional impairment in a trauma-exposed sample: A preliminary examination into the moderating role of valued living. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 13-20.
- Dores, A. R., Martins, H., Reis, A. C. ve Carvalho, I. P. (2021). Empathy and coping in allied health sciences: Gender patterns. *Healthcare*, 9(5), 497.
- Duckworth, A. L. (2009). Self-discipline is empowering. *Phi Delta Kappan*, 90(7), 536.
- Dujić, G., Antičević, V. ve Mišetić, I. (2020). Contribution of maladaptive daydreaming to the level of psychological distress and coping strategies. *Socijalna Psihijatrija*, 48(1), 3-19.
- Durak, E. (2019). *Kırsal yerleşmelerin sürdürülebilirliğinde eko-turizmin etkin rolü: Bursa, Eskikaraağaç köyü örneği* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2022, 8 Haziran). Mental disorders. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> adresinden 6 Haziran 2023 tarihinde alınmıştır.
- Dwairy, M. A. (2006). *Counseling and psychotherapy with Arabs and Muslims: A culturally sensitive approach*. Teachers College Press.
- Dymecka, J., Gerymski, R., Machnik-Czerwik, A. ve Rogowska, A. M. (2023). Does positive thinking help during difficult pandemic times? The role of positive orientation in the relationship between fear of COVID-19 and perceived stress. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(1), 151-160.
- Ejiri, M., Kawai, H., Kera, T., Ihara, K., Fujiwara, Y., Watanabe, Y., ... ve Obuchi, S. (2021). Exercise as a coping strategy and its impact on the psychological well-being of Japanese community-dwelling older adults during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 57, 102054.
- Eldor, L. (2018). Public service sector: The compassionate workplace—The effect of compassion and stress on employee engagement, burnout, and performance. *Journal of Public Administration Research and Theory*, 28(1), 86-103.
- Elliott, B. A. (2011). Forgiveness therapy: A clinical intervention for chronic disease. *Journal of Religion and Health*, 50, 240-247.
- Emiroğlu, S. (2012). Türkçe sözlükteki akrabalık adlarının tasnifi. *Electronic Turkish Studies*, 7(4), 1691-1710.
- Emmons, R. A. (2009). *Teşekkür ederim/Mutluluğun anahtarı: Şükretmek*. Doğan Kitap.
- Emmons, R. A. ve Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846-855.

- Epstein, S. (1998). Cognitive-experiential self-theory. D. F. Barone, M. Hersen ve V. B. Hasselt (Ed.), *Advanced personality* (ss. 211-238) içinde. Plenum
- Ercan, H. (2013). Genç yetişkinlerde benlik kurgusu üzerine bir çalışma. *Zeitschrift für die Welt der Türken*, 5(2), 157-178.
- Ergüner-Tekinalp, E. ve Terzi, Ş. (2012). Terapötik bir araç olarak bağışlama: İyileştirici etken olarak bağışlama olgusunun psikolojik danışma sürecinde kullanımı. *Eğitim ve Bilim*, 37(166), 14-24.
- Erhan, T. (2021). Covid-19 pandemi döneminde öz disiplin ve psikolojik sağlamlığın iş performansına etkisi. *Çukurove Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 30(3), 126-141.
- Erol-Kapanoğlu, A. (2006). *Yönetici hemşirelerin atılganlık düzeyleri ile iş doyumları arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- 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.
- Färber, F. ve Rosendahl, J. (2020). Trait resilience and mental health in older adults: A meta-analytic review. *Personality and Mental Health*, 14(4), 361-375.
- Farsi, R. (2021). Cognitive appraisal and coping in poetry. *Journal of Narrative and Language Studies*, 9(18), 339-356.
- Fatmabilgindal [@fatmabilgindal]. (2021, Aralık 17). "Az şikayet çok şükür seni mutluluğa götürür". Instagram. <https://www.instagram.com/tv/CXmIk2bjOHq/>
- Ferguson, P. ve Walker, H. (2014). 'Getting on with life': resilience and normalcy in adolescents living with chronic illness. *International Journal of Inclusive Education*, 18(3), 227-240.
- Fernández-Castro, J., Cladellas, R., Gómez-Romero, M. J., García, A., Iruarrizaga, I. ve Limonero, J. T. (2022). Psychological impact of COVID-19 pandemic: Effects of optimism and uncertainty on distress during the lockdown in Spain. *Ansiedad y Estrés* 28(2), 100-107.
- Fessell, D. (2020). Laughter leaves me lighter: coping with COVID-19. *Jama*, 323(24), 2476-2477.
- Fields, J. S., Browne, R. K., Wieman, S. T., Lord, K. A., Orsillo, S. M. ve Liverant, G. I. (2022). Associations between valued living and responsiveness to daily rewards. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 26, 193-200.
- Fischer, R. ve Schwartz, S. (2011). Whence differences in value priorities? Individual, cultural, or artifactual sources. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(7), 1127-1144.

- Flaskerud, J. H. (2021). Resilience: Cultural values and support resources. *Issues in Mental Health Nursing*, 1–5.
- Fondacaro, K. M., Mazzula, E. C. ve Weldon, H. T. (2021). The chronic traumatic stress treatment (CTS-T): A resilience-focused, culturally responsive intervention for refugees and survivors of torture-including a mobile mental health application. *Torture Journal*, 31(2), 110-125.
- Ford, B. Q., Lam, P., John, O. P., ve Mauss, I. B. (2018). The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: Laboratory, diary, and longitudinal evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(6), 1075-1092.
- Frankl, V. E. (2012). *İnsanın anlam arayışı*. Okuyanıs.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218.
- Freeman, L. M. Y. ve Gil, K. M. (2004). Daily stress, coping, and dietary restraint in binge eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36(2), 204-212.
- Freud, S. (1928) Humour. *International Journal of Psychoanalysis*, 9, 1-6.
- Frick, E., Stigler, M., Georg, H., Fischer, N., Bumed, I. ve Pokorny, D. (2008). Tumor patients in psychodynamic psychotherapy including daydreaming: Can imagery enhance primary process and positive emotions?. *Psychotherapy Research*, 18(4), 444-453.
- Fuss, P. (1964). Conscience. *Ethics*, 74(2), 111-120.
- Gallagher, M. W., Smith, L. J., Richardson, A. L., D'Souza, J. M. ve Long, L. J. (2021). Examining the longitudinal effects and potential mechanisms of hope on COVID-19 stress, anxiety, and well-being. *Cognitive Behaviour Therapy*, 50(3), 234-245.
- Gardner, B., Rose, J., Mason, O., Tyler, P. ve Cushway, D. (2005). Cognitive therapy and behavioural coping in the management of work-related stress: An intervention study. *Work & Stress*, 19(2), 137-152.
- Gariper, C. (2014). Necip Fazıl'da ve Ahmet Hâşim'de Başın Aykırılığı ve horlanışı. *Bilig*, (68), 117-140.
- Garlow, S. J., Rosenberg, J., Moore, J. D., Haas, A. P., Koestner, B., Hendin, H. ve Nemeroff, C. B. (2008). Depression, desperation, and suicidal ideation in college students: results from the American foundation for suicide prevention college screening project at Emory University. *Depression and Anxiety*, 25(6), 482-488.
- Garmezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127–136.
- Gashi, F. (2021). Ölüm psikolojisi ve ölüm konusunda dini inancın etkisi. *Rumeli İslam Araştırmaları Dergisi*, 4(7), 80-99.

- Genç, M. F. (2018). Merhamet eğitiminin saldırganlık davranışını azaltmadaki rolü. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (45), 61-82.
- Gentili, C., Rickardsson, J., Zetterqvist, V., Simons, L. E., Lekander, M. ve Wicksell, R. K. (2019). Psychological flexibility as a resilience factor in individuals with chronic pain. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–11.
- George, T. J., Atwater, L. E., Maneethai, D. ve Madera, J. M. (2022). Supporting the productivity and wellbeing of remote workers: Lessons from COVID-19. *Organizational Dynamics*, 51(2), 100869.
- Gerino, E., Rollè, L., Sechi, C. ve Brustia, P. (2017). Loneliness, resilience, mental health, and quality of life in old age: A structural equation model. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-12.
- Gerson, M. W. ve Fernandez, N. (2013). PATH: A program to build resilience and thriving in undergraduates. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(11), 2169-2184.
- Gfroerer, K., Nelsen, J. ve Kern, R. M. (2013). Positive discipline: Helping children develop belonging and coping resources using individual psychology. *Journal of Individual Psychology*, 69(4), 294-304.
- Ghalesefidi, M. J., Maghsoudi, J. ve Pouragha, B. (2019). Effectiveness of gratitude on psychological well-being and quality of life among hospitalized substance abuse patients. *Electronic Journal of General Medicine*, 16(2), 1-7.
- Ghazaie, M., Tajikzadeh, F., Sadeghi, R. ve Saatchi, L. R. (2015). The comparison of pain perception, coping strategies with pain and self-efficacy of pain in athlete and non-athlete women. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 17(4), 159-163.
- Gheshlagh, R. G., Sayehmiri, K., Ebadi, A., Dalvandi, A., Dalvand, S., Maddah, S. S. B. ve Tabrizi, K. N. (2017). The relationship between mental health and resilience: A systematic review and meta-analysis. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 19(6), 1-8.
- Gibson, J. J. (1977). The theory of affordances. *Hilldale*, 1(2), 67-82.
- Giordano, F., Cipolla, A. ve Ungar, M. (2022). Building resilience for healthcare professionals working in an Italian red zone during the COVID-19 outbreak: A pilot study. *Stress and Health*, 38(2), 234-248.
- Girgin, S. (2022). *Eğitimde güncel yaklaşımlar*. Efe Akademik Yayıncılık.
- Giubilini, A. (2017). Conscience. E. N. Zalta (Ed.), *The Stanford encyclopedia of philosophy* (ss. 1-16) içinde. ISSN 1095-5054.
- Gizir, C. A. (2006). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113–128.
- Gizir, C. A. and Aydın, G. (2006). Psikolojik sağlık ve ergen gelişim ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 87-99–99.

- Glantz, M. D. ve Sloboda, Z. (2002). Analysis and Reconceptualization of Resilience. M. D. Glantz ve J. L. Johnson (Ed.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (ss. 109–126) içinde. New York: Kluwer Academic/Plenum Press.
- Glaser, B. G. (1978). *Theoretical sensitivity*. The Sociology Press.
- Glaser, B. G. (1992). *Basics of grounded theory analysis*. The Sociology Press.
- Glaser, B. G. ve Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. Aldine.
- Gone, J. P. (2009). A community-based treatment for native american historical trauma: Prospects for evidence-based practice. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(4), 751–762.
- Gonzalez, A., Hogan, J., McLeish, A. C. ve Zvolensky, M. J. (2010). An evaluation of pain-related anxiety among daily cigarette smokers in terms of negative and positive reinforcement smoking outcome expectancies. *Addictive Behaviors*, 35(6), 553-557.
- Gouveia, V. V., de Albuquerque, F. J. B., Clemente, M. ve Espinosa, P. (2002). Human values and social identities: A study in two collectivist cultures. *International Journal of Psychology*, 37(6), 333-342.
- Göcen, G. (2016). Kadirşinaslık ve öznel iyi oluş: Suça sürüklenen çocuklar üzerine nicel bir araştırma. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 5(4), 966-990.
- Göçer, A. (2022). *Eğitim, kültür ve edebiyat yazıları* (1. Baskı). Pegem akademi
- Göçer-Şahin, S. ve Buluş, M. (2022). *Adım adım uygulamalı istatistik*. Pegem Akademi.
- Göka, E. (2020). *Kalpten*. Kapı Yayınları.
- Gökçe, E. (2018). *Berceste Beyitler*. Ötüken.
- Greene, J. C., Carcelli, V. J. ve Graham, W. F. (1989). Toward a conceptual framework for mixed-method evaluation designs. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 11(3), 255–274.
- Greene, J. C. ve Hall, J. N. (2010). Dialectics and pragmatism: Being of consequence. A. Tashakkori ve C. Teddlie (Ed.), *Sage handbook of mixed methods in social and behavioral research* (2. baskı, ss. 119–143) içinde. Sage.
- Greenglass, E. R., Marques, S., deRidder, M. ve Behl, S. (2005). Positive coping and mastery in a rehabilitation setting. *International Journal of Rehabilitation Research*, 28(4), 331-339.
- Grey, I., Arora, T., Thomas, J., Saneh, A., Tohme, P. ve Abi-Habib, R. (2020). The role of perceived social support on depression and sleep during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 293, 113452.

- Grey, R. J. ve Gordon, G. G. (1978). Risk-taking managers: Who gets the top jobs? *Management Review*, 67, 8-13.
- Griese, E. R., Buhs, E. S. ve Lester, H. F. (2016). Peer victimization and prosocial behavior trajectories: Exploring sources of resilience for victims. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 44, 1-11.
- Griffin, T. (2022). How to stop comparing yourself to others. <https://www.wikihow.com/Stop-Comparing-Yourself-to-Others#> adresinden 2 Haziran 2023 tarihinde alınmıştır.
- Groopman, J. (2020). *Umudun anatomisi*. Albaraka Yayınları.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Grossi, G., Perski, A., Osika, W. ve Savic, I. (2015). Stress-related exhaustion disorder—clinical manifestation of burnout? A review of assessment methods, sleep impairments, cognitive disturbances, and neurobiological and physiological changes in clinical burnout. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56(6), 626-636.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. Bernard van Leer Foundation.
- Guerra, C., Farkas, C. ve Moncada, L. (2018). Depression, anxiety and PTSD in sexually abused adolescents: Association with self-efficacy, coping and family support. *Child Abuse & Neglect*, 76, 310-320.
- Gunnestad, A. (2006). Resilience in a cross-cultural perspective: How resilience is generated in different cultures. *Journal of Intercultural Communication*, (11), 1–20.
- Gupta, P. (2016). Degradation of human values in higher education: An analysis. *International Journal of Research Granthaalayah*, 4(1), 2394-3629.
- Gündüz, M. ve Yıldız, M. C. (2008). Türk yazılı kültüründe komşuluk. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(25), 123-138.
- Güner, P. (2000). Sorunlarla etkili baş etme yolu: problem çözme. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 62-67.
- 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.
- Gürkan, U. (2006). Resiliency Scale (RS): Scale Development, Reliability and Validity Study. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, 39(2), 45–74.
- Hafner, M., Van Stolk, C., Saunders, C., Krapels, J. ve Baruch, B. (2015). *Health, wellbeing and productivity in the workplace. A Britain's Healthiest Company Summary Report*. RAND Corporation Report.

- Halama, P. (2014) Meaning in Life and Coping: Sense of Meaning as a Buffer Against Stress. A. Batthyany ve P. Russo-Netzer (Ed.) *Meaning in positive and existential psychology* (ss. 239-250) içinde. Springer
- Haldun, İ. (2016, Nisan, 3). Wikisöz. https://tr.wikiquote.org/wiki/Vikis%C3%B6z:G%C3%BCn%C3%BCn_s%C3%B6z%C3%BC/2016/04/03 adresinden 10 Haziran 2023 tarihinde alınmıştır.
- Hammersley, M. (1987). Some notes on the terms 'validity' and 'reliability'. *British Educational Research Journal*, 13(1), 73-82.
- Han, A. ve Kim, T. H. (2022). The effects of internet-based Acceptance and Commitment Therapy on process measures: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 24(8), e39182.
- Hanel, P. H., Litzellachner, L. F. ve Maio, G. R. (2018). An empirical comparison of human value models. *Frontiers in Psychology*, 9, 1643.
- Hareesha, J., Pratap, K. V. N. R., Padma, T. M., Kalyan, V. S. ve Srikanth, P. (2019). Importance of moral values in modern era. *International Journal of Research in Engineering, Science and Management*, 2(10), 224-225.
- Haroz, E. E., Murray, L. K., Bolton, P., Betancourt, T. ve Bass, J. K. (2013). Adolescent resilience in Northern Uganda: The role of social support and prosocial behavior in reducing mental health problems. *Journal of Research on Adolescence*, 23(1), 138-148.
- Harris, R. (2009). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Harris, R. (2016). *Kabul ve Kararlılık Terapisi: ACT'i kolay öğrenmek: İlkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç*. (H. T. Karatepe ve K. F. Yavuz, Çev.). Litera Yayıncılık (Orijinal eserin basım tarihi, 2009).
- Hasanov, B. (2016). İbn Haldun'da asabiyet kavramı-Maurice Halbwachs'ın "kolektif hafıza" kavramı ile bir karşılaştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1437-1446.
- Haskaya-Suna A. (2019). Türkiye'de yaşayan evcil hayvan sahiplerinin bütüncül psikoterapi perspektifinden analizi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 2(3), 131-153.
- Haslam, N., Whelan, J. ve Bastian, B. (2009). Big Five traits mediate associations between values and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 46(1), 40-42.
- Hatch, J. A. (2002). *Doing qualitative research in education settings*. State University of New York Press.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639-665.
- Hayes, S. C. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.

- Hayes, A. F. (2013). *Mediation, moderation, and conditional process analysis. Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3. baskı). Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hazm, İ. (2019). *Ahlâk ve davranış tarzları nefisteki ahlâkî hastalıkların tedavisi* (3. Baskı) (M. Çağırıcı, Çev.). Türkiye Diyanet Vakfı Yayını.
- Hazm, İ. (2022). *Güvercin gerdanlığı sevgiye ve sevenlere dair* (M. Kanık, Çev.). İnsan Yayınları.
- He, J. ve Van de Vijver, F. J. R. (2015). The value of keeping an open eye for methodological issues in research on resilience and culture. L. C. Theron, L. Liebenberg ve M. Ungar (Ed.), *Youth resilience and culture: Commonalities and complexities* (ss. 189-201) içinde. Springer.
- Henderson, B. E., Gerkins, V., Rosario, I., Casagrande, J. ve Pike, M. C. (1975). Elevated serum levels of estrogen and prolactin in daughters of patients with breast cancer. *New England Journal of Medicine*, 293(16), 790-795.
- Hennein, R. ve Lowe, S. (2020). A hybrid inductive-abductive analysis of health workers' experiences and wellbeing during the COVID-19 pandemic in the United States. *PLoS One*, 15(10), e0240646.
- 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.
- Hetherington, E. M. ve Stanley-Hagan, M. (1999). The adjustment of children with divorced parents: A risk and resiliency perspective. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 40(1), 129-140.
- Hiçdurmaz, D. and Öz, F. (2013). Stresle başatmenin bir boyutu olark spiritüalite. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 16(1), 50-56.
- Hildon, Z., Smith, G., Netuveli, G. ve Blane, D. (2008). Understanding adversity and resilience at older ages. *Sociology of Health & Illness*, 30(5), 726-740.
- Hill, P. L. ve Allemand, M. (2011). Gratitude, forgivingness, and well-being in adulthood: Tests of moderation and incremental prediction. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 397-407.
- Hitlin, S. (2003). Values as the core of personal identity: Drawing links between two theories of self. *Social Psychology Quarterly*, 66(2), 118-137.
- Hock, R. R. (2017). *Psikolojiyi değiştiren kırk çalışma*. (A. Ayçiçeği-Dinn, Çev.). Kitabevi (Orijinal eserin basım tarihi 1992).

- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organisations across nations* (2. baskı). Sage.
- Hofstede, G. (2011). Dimensionalizing Cultures: The Hofstede Model in Context. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1), 2307-0919.
- Hofstede, G., Hofstede, G. J. ve Minkov, M. (2010). *Cultures and organizations: Software of the mind* (3. baskı). Mc Graw-Hill.
- Honikman, S., Van Heyningen, T., Field, S., Baron, E. ve Tomlinson, M. (2012). Stepped care for maternal mental health: a case study of the perinatal mental health project in South Africa. *PLoS Medicine*, 9(5), e1001222.
- Howell Smith, M. C., Babchuk, W. A., Stevens, J., Garrett, A. L., Wang, S. C. ve Guetterman, T. C. (2020). Modeling the use of mixed methods-grounded theory: Developing scales for a new measurement model. *Journal of Mixed Methods Research*, 14(2), 184-206.
- Hu, T., Zhang, D. ve Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18-27.
- Huang, N., Qiu, S., Alizadeh, A. ve Wu, H. (2020). How incivility and academic stress influence psychological health among college students: The moderating role of gratitude. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3237.
- Huguelet, P., Mohr, S. M., Olié, E., Vidal, S., Hasler, R., Prada, P., ... ve Perroud, N. (2016). Spiritual meaning in life and values in patients with severe mental disorders. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(6), 409-414.
- Huo, Y. J. ve Binning, K. R. (2008). Why the psychological experience of respect matters in group life: An integrative account. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(4), 1570-1585.
- Huo, Y. J., Binning, K. R. ve Molina, L. E. (2010). Testing an integrative model of respect: Implications for social engagement and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(2), 200-212.
- Idemudia, E. S. (2011). Value orientations, acculturative stress and mental health among African German immigrants. *Journal of Psychology in Africa*, 21(3), 439-445.
- Inglehart, R. (1997). *Modernization, postmodernization*. Princeton University
- Inglehart, R. (2000). Globalization and postmodern values. *Washington Quarterly*, 23(1), 215-228.
- Isham, A., Mair, S. ve Jackson, T. (2020). *Wellbeing and productivity: a review of the literature*. CUSP Working Paper. Guildford.
- Işık, Ş. (2006). Kendini toplarlama gücü ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.

- Işık, Ş. (2016). Türkiye’de kendini toplama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 65–76.
- Işık, Ş. (2020). *Karakter güçleri ve erdemler*. Pegem Akademi
- Işık, Ş. (2021). *Psikolojiye giriş* (4. baskı). Pegem Akademi
- Ivankova, N. V. ve Stick, S. L. (2007). Students’ persistence in a distributed doctoral program in educational leadership in higher education: A mixed methods study. *Research in Higher Education*, 48(1), 93–135.
- İbn Fâtik, M. (2013). *Muhtârü'l-Hikem*. (O. Güman, Çev.). Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları.
- İkiz, F. E., Asıcı, E. ve Kaya, Z. (2018). Yaşam amaçları ve psikolojik iyi oluşun öğretmenlik mesleğine yönelik tutumu yordayıcı rolü. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 7-26.
- İmamoğlu, E. O. (1998). Individualism and collectivism in a model and scale of balanced differentiation and integration. *The Journal of Psychology*, 132(1), 95-105.
- İmamoğlu, E. O. ve Karakitapoğlu-Aygün, Z. (1999). 1970’lerden 1990’lara değerler: Üniversite düzeyinde gözlenen zaman, kuşak ve cinsiyet farklılıkları. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(44), 1-22.
- İmamoglu, E. O., Küller, R., İmamoglu, V. ve Küller, M. (1993). The social psychological worlds of Swedes and Turks in and around retirement. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 24(1), 26-41.
- İnan, E. ve Yücel, E. (2020). *Psikoloji penceresinden duygular*. Nobel Akademik.
- Jamaludin, N. L., Sam, D. L., Sandal, G. M. ve Adam, A. A. (2016). Personal values, subjective well-being and destination-loyalty intention of international students. *Springerplus*, 5, 1-11.
- Jambrak, J., Deane, F. P. ve Williams, V. (2014). Value motivations predict burnout and intentions to leave among mental health professionals. *Journal of Mental Health*, 23(3), 120-124.
- James, S. L., Abate, D., Abate, K. H., Abay, S. M., Abbafati, C., Abbasi, N., ... ve Briggs, A. M. (2018). Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 diseases and injuries for 195 countries and territories, 1990–2017: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 392(10159), 1789-1858.
- Jarden, A. J. (2010). *Relationships between personal values, and depressed mood and subjective wellbeing* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Canterbury Üniversitesi.
- Jazaieri, H., McGonigal, K., Lee, I. A., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J., ve Goldin, P. R. (2018). Altering the trajectory of affect and affect regulation: The impact of compassion training. *Mindfulness*, 9, 283-293.

- Jensen, M. P., Vowles, K. E., Johnson, L. E. ve Gertz, K. J. (2015). Living well with pain: Development and preliminary evaluation of the Valued Living Scale. *Pain Medicine*, 16(11), 2109-2120.
- Jia, Q., Zhou, J. ve Huang, M. (2020). Life satisfaction predicts perceived social justice: the lower your life satisfaction, the less just you perceive society to be. *Frontiers in Psychology*, 11, 540835.
- Johnson, R. B. (2017). Dialectical pluralism: A metaparadigm whose time has come. *Journal of Mixed Methods Research*, 11(2), 156–173.
- Juntunen, A., Nikkonen, M. ve Janhonen, S. (2002). Respect as the main lay care activity among the Bena in Ilembula village in Tanzania. *International Journal of Nursing Practice*, 8(4), 210-220.
- Kabakçı, Ö. F. (2016). Karakter güçleri ve erdemli oluş: Güçlü yanlara-dayalı psikolojik danışma ve değerler eğitimine yeni bir yaklaşım. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 6(45), 25-40.
- Kabat-Zinn, J. ve Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Kaczmarek, Ł. D., Bączkowski, B., Enko, J., Baran, B. ve Theuns, P. (2014). Subjective well-being as a mediator for curiosity and depression. *Polish Psychological Bulletin*, 45(2), 200-204.
- Kalisch, R., Baker, D. G., Basten, U., Boks, M. P., Bonanno, G. A., Brummelman, E., ... Kleim, B. (2017). The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders. *Nature Human Behaviour*, 1(11), 784-790.
- Kamacı, S. (2021). Taşköprizade Ahmet Efendi'nin ahlak düşüncesindeki erdem ve karakter güçleri. *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 6(2), 168-189.
- Kamer, T. (2021). *Toplum ve kültür bağlamında karakter ve değerler eğitimi* (1. baskı). Pegem.
- Kaminski, M., Pellino, T. ve Wish, J. (2002). Play and pets: The physical and emotional impact of child-life and pet therapy on hospitalized children. *Children's Health Care*, 31(4), 321-335.
- Kane, C. F. (1988). Family social support: Toward a conceptual model. *Advances in Nursing Science*, 10(2), 18-25.
- Kant, I. (2002). *Ahlak metafiziğinin değerlendirilmesi* (3. baskı). Türkiye Felsefe Kurumu.
- Kaplan, H. B. (2002). Toward an understanding of resilience: A critical review of definitions and models. M. D. Glantz ve J. L. Johnson (Ed.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (ss. 17–83) içinde. Kluwer Academic/Plenum Press.
- Kaplan, H., Sevinç, K. ve İşbilen, N. (2020). Doğal afetleri anlamlandırma ve başa çıkma: Covid-19 salgını üzerine bir araştırma. *Turkish Studies*, 15(4), 579-598.

- Karagöz, S. (2016). Üniversite Gençliğinde Vefâ Duygusu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(7), 79-81.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Karakuş, N. ve Çoksever, P. (2019). Değerler eğitiminde rol model olarak kadın kahramanlar. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, 10(20), 46-62.
- Karaşar, B. (2021). Codependency: An evaluation in terms of depression, need for social approval and self-love/self-efficacy. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 29(1), 117-126.
- Karataş, K. ve Baloğlu, M. (2019). Tevekkülün psikolojik yansımaları. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, 19(1), 110-118.
- Karataş, Z. ve Uzun, K. (2020). Şükran mı duyuyoruz yoksa minnettar mıyız? *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (56), 411-440.
- Karatepe, H. T. ve Aktepe, M. (2020). Acceptance, values and mindfulness may differentially affect functioning on bipolar disorder in remission; A single-center study. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 30(2), 186-192.
- Kashdan, T. B. ve Steger, M. F. (2007). Curiosity and pathways to well-being and meaning in life: Traits, states, and everyday behaviors. *Motivation and Emotion*, 31, 159-173.
- Kaya, F. ve Odacı, H. (2021). Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık ölçeği kısa formu : Türkçe ' ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *HAYEF: Journal of Education*, 17(2), 38-54.
- Keller, C. J. (2016). *Courage, psychological well-being, and somatic symptoms* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Seattle Pacific Üniversitesi.
- Keskin, S. (2020). *Obsesif kompulsif bozukluk ve sağlıklı kontrollerde Kabul ve Kararlılık (ACT) modelinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Khedikar, S. (2013). Deterioration of human values. *International Journal of Application or Innovation in Engineering & Management*, 2(12), 42-43.
- Kılınç, İ. ve Gündüz, Ş. (2017). Lise öğrencilerinin siber duyarlılık, internet bağımlılığı ve insani değerlerinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 261-283.
- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52-54.

- Kim, J. H., Hawley, C. E., Gonzalez, R., Vo, A. K., Barbir, L. A., McMahon, B. T., ... Lee, Y. W. (2018). Resilience from a virtue perspective. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 61(4), 195–204.
- Kirk, J., Miller, M. L. ve Miller, M. L. (1986). *Reliability and validity in qualitative research*. Sage.
- Kiropoulos, L., Ward, N. ve Rozenblat, V. (2019). Self-concept, illness acceptance and depressive and anxiety symptoms in people with multiple sclerosis. *Journal of Health Psychology*, 26(8), 1197-1206.
- Kleine, S. (2006). *The science of happiness: How our brains make us happy- and what we can do to get happier*. Scribe.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4. Baskı.). The Guilford Press.
- Klostermann, M. (2017). *Can wellbeing be predicted by resilience, positive emotions, acceptance and valued living among patients with rheumatism?* [Lisans tezi]. Twente Üniversitesi.
- Kluckhohn, C. (1951). Values and value-orientations in the theory of action: An exploration in definition and classification. T. Parsons ve E. A. Shils (Ed.), *Toward a general theory of action* (ss. 388-433) içinde. Harvard university press.
- Koelmel, E., Hughes, A. J., Alschuler, K. N. ve Ehde, D. M. (2017). Resilience mediates the longitudinal relationships between social support and mental health outcomes in multiple sclerosis. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 98(6), 1139-1148.
- Koff, E. ve Sangani, P. (1997). Effects of coping style and negative body image on eating disturbance. *International Journal of Eating Disorders*, 22(1), 51-56.
- Koo-Loeb, J. H., Costello, N., Light, K. C. ve Girdler, S. S. (2000). Women with eating disorder tendencies display altered cardiovascular, neuroendocrine, and psychosocial profiles. *Psychosomatic Medicine*, 62(4), 539-548.
- Korkmaz, N. H. (2007). Yaz spor okulları ile çocukların benlik saygısı arasındaki ilişki. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 49-65.
- Korkmaz, H. ve Dilmaç, B. (2021). Predictive relations between psychological well-being, Instagram addiction and values in university students. *Research on Education and Psychology*, 5(1), 71-82.
- Köster, M., Schuhmacher, N. ve Kärtner, J. (2015). A cultural perspective on prosocial development. *Human Ethology Bulletin*, 30(1), 71-82.
- Kryptos, A. M., Effting, M., Kindt, M. ve Beckers, T. (2015). Avoidance learning: a review of theoretical models and recent developments. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 9, 189.
- Kubbealtı Lugatı. Merhamet. <http://lugatim.com/s/merhamet> adresinden 2 Haziran 2023 tarihinde alınmıştır.

- Kuhlman, K. R., Straka, K., Mousavi, Z., Tran, M. L. ve Rodgers, E. (2021). Predictors of adolescent resilience during the COVID-19 pandemic: Cognitive reappraisal and humor. *Journal of Adolescent Health, 69*(5), 729-736.
- Kuhn, T. S. (1996). *The structure of scientific revolutions*. The University of Chicago Press.
- Kuiper, N. A., Martin, R. A. ve Olinger, L. J. (1993). Coping humour, stress, and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne des Sciences du Comportement, 25*(1), 81-96.
- Kumar, A. ve Dixit, V. (2014). Forgiveness, gratitude and resilience among Indian youth. *Indian Journal of Health and Wellbeing, 5*(12), 1414-1419.
- Kumar-Tripathi, P. K. (2018). Role of human values in educational institutions. *International Journal of Business & Engineering Research, 11*.
- Kurtoğlu, F. S. (2017). Aşık Veysel'in şiirlerini değerler eğitimi açısından okumak. *Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Velî Araştırma Dergisi, (83)*, 101-123.
- Kuzulugil Ş. (2010). *A classification of Turkish cultural values*. ICSS 2010 Proceedings.
- Küçükşen, K., Kilci, R., Orhan, E. F. ve Maral, A. B. (2018, Kasım). *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*.
- Kyngäs, H., Mikkonen, R., Nousiainen, E. M., Ryttilahti, M., Seppänen, P., Vaattovaara, R. ve Jämsä, T. (2001). Coping with the onset of cancer: coping strategies and resources of young people with cancer. *European Journal of Cancer Care, 10*(1), 6-11.
- Lavy, S. ve Benish-Weisman, M. (2021). Character strengths as “Values in Action”: Linking character strengths with Values Theory—an exploratory study of the case of gratitude and self-transcendence. *Frontiers in Psychology, 12*, 576189.
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychological Association, 55*(6), 665-673.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Le, T. N. (2011). Life satisfaction, openness value, self-transcendence, and wisdom. *Journal of Happiness Studies, 12*, 171-182.

- Lee, J. E., Sudom, K. A. ve Zamorski, M. A. (2013). Longitudinal analysis of psychological resilience and mental health in Canadian military personnel returning from overseas deployment. *Journal of Occupational Health Psychology, 18*(3), 327.
- Lemay Jr, E. P., Kruglanski, A. W., Molinario, E., Agostini, M., Bélanger, J. J., Gützkow, B., ... ve Leander, N. P. (2021). The role of values in coping with health and economic threats of COVID-19. *The Journal of Social Psychology, 1-18*.
- 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.
- Liang, J., Krause, N. M. ve Bennett, J. M. (2001). Social exchange and well-being: is giving better than receiving? *Psychology and Aging, 16*(3), 511-523.
- 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.
- Lin, S. S. H., Hong, C. C., Tsai, L. T. ve Liu, E. T. (2021). Depressogenic traits and depression: Are humor styles mediators?. *Humor, 34*(1), 113-134.
- Lin, C. C. ve Yeh, Y. C. (2014). How gratitude influences well-being: A structural equation modeling approach. *Social Indicators Research, 118*, 205-217.
- Lincoln, Y. S. ve Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Lipowski, Z. J. (1988). Somatization: the concept and its clinical application. *Am J Psychiatry, 145*(11), 1358-1368.
- Littleton, H., Horsley, S., John, S. ve Nelson, D. V. (2007). Trauma coping strategies and psychological distress: a meta-analysis. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies, 20*(6), 977-988.
- Lloyd, T. J. ve Hastings, R. (2009). Hope as a psychological resilience factor in mothers and fathers of children with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research, 53*(12), 957-968.
- Lo, C., Zimmermann, C., Gagliese, L., Li, M. ve Rodin, G. (2011). Sources of spiritual well-being in advanced cancer. *BMJ Supportive & Palliative Care, 1*(2), 149-153.
- Lopez, S. R. ve Guarnaccia, P. J. (2000). Cultural psychopathology: Uncovering the social world of mental illness. *Annual Review of Psychology, 51*(1), 571-598.
- López, J., Velasco, C. ve Noriega, C. (2021). The role of acceptance in parents whose child suffers from cancer. *European Journal of Cancer Care, 30*(4), e13406.

- Lovibond, P. F. ve Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343.
- Lundgren, T., Dahl, J. ve Hayes, S. C. (2008). Evaluation of mediators of change in the treatment of epilepsy with acceptance and commitment therapy. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 225–235.
- Luthar, S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. D. Cicchetti ve D. J. Cohen (Ed.), *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation* (ss. 739–795) içinde. Wiley.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.
- Lüscher, J., Scholz, U. ve Bierbauer, W. (2023). Social support, distress and well-being in individuals experiencing Long-COVID: A cross-sectional survey study. *BMJ open*, 13(3), e067166.
- Lydon-Staley, D. M., Zurn, P. ve Bassett, D. S. (2019). Within-person variability in curiosity during daily life and associations with well-being. *Journal of Personality*, 88(4), 625-641.
- Macaskill, A. ve Denovan, A. (2014). Assessing psychological health: The contribution of psychological strengths. *British Journal of Guidance & Counselling*, 42(3), 320-337.
- Maercker, A., Mohiyeddini, C., Müller, M., Xie, W., Yang, Z. H., Wang, J., & Müller, J. (2009). Traditional versus modern values, self-perceived interpersonal factors, and posttraumatic stress in Chinese and German crime victims. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82(2), 219-232.
- Maercker, A., Zhang, X. C., Gao, Z., Kochetkov, Y., Lu, S., Sang, Z., ... ve Margraf, J. (2015). Personal value orientations as mediated predictors of mental health: A three-culture study of Chinese, Russian, and German university students. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 15(1), 8-17.
- Magin, Z. E., David, A. B., Carney, L. M., Park, C. L., Gutierrez, I. A. ve George, L. S. (2021). Belief in God and Psychological Distress: Is It the Belief or Certainty of the Belief?. *Religions*, 12(9), 757.
- Magnano, P., Lodi, E., Zammitti, A. ve Patrizi, P. (2021). Courage, career adaptability, and readiness as resources to improve well-being during the University-to-Work Transition in Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2919.
- Maio, G. R. (2017). *The psychology of human values*. Routledge.
- Manabe, K. (2019, Ekim). Methodological examination of Schwartz's value research: Through data analysis of the World Values Survey. <https://core.ac.uk/download/pdf/250647989.pdf>

- Mar, R. A., Mason, M. F. ve Litvack, A. (2012). How daydreaming relates to life satisfaction, loneliness, and social support: The importance of gender and daydream content. *Consciousness and Cognition*, 21(1), 401-407.
- Martin, R. A. ve Ford, T. (2018). *The psychology of humor: An integrative approach*. Academic Press.
- Martin, F. ve Oliver, T. (2019). Behavioral activation for children and adolescents: a systematic review of progress and promise. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 28, 427-441.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19(3), 921-930.
- Masten, A. S. (2013). Risk and resilience in development. P. D. Zelazo (Ed.), *The Oxford Handbook of Developmental Psychology* (ss. 579-607) içinde. Oxford University Press
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Publications.
- Masten, A. S. ve Coatsworth, J. D. (1998). The Development of Competence in Favorable and Unfavorable Environments: Lessons from Research on Successful Children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Masten, A. S., Herbers, J. E., Desjardins, C. D., Cutuli, J. J., McCormick, C. M., Sapienza, J. K., ... Zelazo, P. D. (2012). Executive function skills and school success in young children experiencing homelessness. *Educational Researcher*, 41(9), 375-384.
- Masten, A. S. ve Obradović, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 13-27.
- Masten, A. S. ve Wright, M. O. D. (2010). Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation. J. W. Reich, A. J. Zautra ve J. S. Hall, *Handbook of adult resilience* (ss. 213-237) içinde. Guilford Publications.
- Maxwell, J. A. (2013). *Qualitative research design* (3. baskı). Sage.
- Mazaheri, M., Ericson-Lidman, E., Joakim, Ö. ve Norberg, A. (2018). Meanings of troubled conscience and how to deal with it: expressions of Persian-speaking enrolled nurses in Sweden. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 32(1), 380-388.
- McCracken, L. M. ve Yang, S. Y. (2006). The role of values in a contextual cognitive-behavioral approach to chronic pain. *Pain*, 123(1-2), 137-145.

- McEwen, B. S. (2006). Protective and damaging effects of stress mediators: central role of the brain. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 8(4), 367-381.
- McEwen, B. S. ve Stellar, E. (1993). Stress and the individual: Mechanisms leading to disease. *Archives of Internal Medicine*, 153(18), 2093-2101.
- McSorley, O., McCaughan, E., Prue, G., Parahoo, K., Bunting, B. ve O'Sullivan, J. (2013). A longitudinal study of coping strategies in men receiving radiotherapy and neo-adjuvant androgen deprivation for prostate cancer: a quantitative and qualitative study. *Journal of Advanced Nursing*, 70(3), 625-638.
- Meredith, L., Sherbourne, C., Gaillot, S., Hansell, L., Ritschard, H. V, Parker, A. M. ve Wrenn, G. (2011). Literature and expert review to identify factors that promote resilience. *Promoting Psychological Resilience in the US Military* (ss. 11–29) içinde. Rand Corporation.
- Michelson, S. E., Lee, J. K., Orsillo, S. M. ve Roemer, L. (2011). The role of values-consistent behavior in generalized anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 28(5), 358-366.
- Miller, J. G. (1997). Cultural conceptions of duty. D. Munro, J. E. Schumaker ve S. C. Carr (Ed.), *Motivation and culture* (ss. 178-192) içinde. Routledge.
- Miller, A. N. ve Orsillo, S. M. (2020). Values, acceptance, and belongingness in graduate school: Perspectives from underrepresented minority students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 197-206.
- Min, J. A., Yoon, S., Lee, C. U., Chae, J. H., Lee, C., Song, K. Y. ve Kim, T. S. (2013). Psychological resilience contributes to low emotional distress in cancer patients. *Supportive care in cancer*, 21, 2469-2476.
- Minkov, M. (2012). World values survey. G. Ritzer (Ed.), *The Wiley-Blackwell Encyclopedia of Globalization* (ss. 1-7) içinde. Blackwell Publishing
- Miskeveyh, İ. (2017). *Ahlak eğitimi: Tehzibu'l-ahlak* (3. baskı) (A. Şener, İ. Kayaoğlu ve C. Tunç, Çev.). Büyüyen Ay Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1398).
- Mohseni, M., Iranpour, A., Naghibzadeh-Tahami, A., Kazazi, L. ve Borhaninejad, V. (2019). The relationship between meaning in life and resilience in older adults: A cross-sectional study. *Health Psychology Report*, 7(2), 133-138.
- Moore, Q. L., Kulesza, C., Kimbro, R., Flores, D. ve Jackson, F. (2020). The role of prosocial behavior in promoting physical activity, as an indicator of resilience, in a low-income neighborhood. *Behavioral Medicine*, 46(3-4), 353-365.
- Morales, F. M. (2020). Estrategias de afrontamiento, empatía y tendencia prosocial en universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 13(2), 187-200.

- Morgan-Consoli, M. L., Delucio, K., Noriega, E. ve Llamas, J. (2015). Predictors of resilience and thriving among Latina/o undergraduate students. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 37(3), 304-318.
- Morse, J. M., Bowers, B. J., Charmaz, K., Clarke, A. E., Corbin, J., Porr, C. J. ve Stern, P. N. (2021). *Developing grounded theory: The second generation revisited*. Routledge.
- Motti-Stefanidi, F. (2018). Resilience among immigrant youth: The role of culture, development and acculturation. *Developmental Review*, 50, 99-109.
- Mousseau, A. C., Scott, W. D. ve Estes, D. (2014). Values and depressive symptoms in American Indian youth of the northern plains: Examining the potential moderating roles of outcome expectancies and perceived community values. *Journal of Youth and Adolescence*, 43, 426-436.
- Muñoz-Fernández, N. ve Rodríguez-Meirinhos, A. (2021). Adolescents' concerns, routines, peer activities, frustration, and optimism in the time of COVID-19 confinement in Spain. *Journal of Clinical Medicine*, 10(4), 798.
- Murray, C. (2003). Risk factors, protective factors, vulnerability, and resilience: A framework for understanding and supporting the adult transitions of youth with high-incidence disabilities. *Remedial and Special Education*, 24(1), 16-26.
- Murray, K. ve Zautra, A. (2012). Community resilience: Fostering recovery, sustainability, and growth. M. Ungar (Ed.), *The social ecology of resilience* (ss. 337-345) içinde. Springer.
- Murrell, A. (2013). *Values and valuing in a college population* [Yayımlanmamış doktora tezi]. North Texas Üniversitesi.
- Murrell, A. R., Jackson, R., Lester, E. G. ve Hulsey, T. (2017). Psychological flexibility and resilience in parentally bereaved college students. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 76(3), 207-226.
- Musick, M. A. ve Wilson, J. (2003). Volunteering and depression: The role of psychological and social resources in different age groups. *Social Science & Medicine*, 56(2), 259-269.
- Nakamura, J. ve Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. *Handbook of Positive Psychology*, 89, 105.
- Nas, E. ve Sak, R. (2020). Merhamet ve merhamet odaklı terapi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 64-84.
- Naseem, Z. ve Khalid, R. (2010). Positive thinking in coping with stress and health outcomes: Literature review. *Journal of Research & Reflections in Education (JRRE)*, 4(1), 42-61.
- Nelson, L. J. ve Padilla-Walker, L. M. (2013). Flourishing and floundering in emerging adult college students. *Emerging Adulthood*, 1(1), 67-78.
- Neto, F. (2007). Forgiveness, personality and gratitude. *Personality and Individual Differences*, 43(8), 2313-2323.

- Niemiec, R. M. (2018). *Character strengths interventions: A field guide for practitioners*. Hogrefe Publishing GmbH.
- Niglas, K. (2010). The Multidimensional model of research methodology: An integrated set of continua. A. Tashakkori ve C. Teddlie (Ed.), *Sage handbook of mixed methods in social and behavioral research* (2. baskı, ss. 215-236) içinde. Sage.
- O'Connor, D. B. ve Shimizu, M. (2002). Sense of personal control, stress and coping style: A cross-cultural study. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 18(4), 173-183.
- Oğuzcan, Ü. Y. (2001). *Dostlar beni hatırlasın*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Oktan, V. (2012). Hope as a moderator in the development of psychological resilience. *Journal of Human Sciences*, 9(2), 1691-1701.
- Olson, L. M. (2002). The relationship between moral integrity, psychological well-being, and anxiety. *Charis: The Institute of Wisconsin Lutheran College*, 2(1), 21-28.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L. ve Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730-749.
- Onwuegbuzie, A. ve Collins, K. (2007). A typology of mixed methods sampling designs in social science research. *The Qualitative Report*, 12(2), 281-316.
- Oral, M. ve Tuncay, T. (2018). Majör depresyon tanısı almış kadınlarda kişilerarası ilişkiler terapisi yaklaşımına dayalı grupla sosyal hizmet uygulamasının depresyon ve sosyal problem çözme düzeyleri üzerine etkisi: Bir karma yöntem araştırması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 29(2), 114-143.
- Ostafin, B. D. ve Proulx, T. (2020). Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33(6), 603-622.
- Ostermann, M., Huffziger, S., Kleindienst, N., Mata, J., Schmahl, C., Beierlein, C., ... ve Lyssenko, L. (2017). Realization of personal values predicts mental health and satisfaction with life in a German population. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 36(8), 651-674.
- Otazo, K. (2010). *Motivating those you lead*. Pearson Education.
- Othman, W. N. W., Zainudin, Z. N. ve Yusof, Y. M. (2021). A systematic review of coping strategies and psychological well-being among B40 adolescents. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 32(3), 4546-4563.
- Owens, J. (2014). Insufficient sleep in adolescents and young adults: an update on causes and consequences. *Pediatrics*, 134(3), e921-e932.

- Oyserman, D., Coon, H. M. ve Kimmelmeier, M. (2002). Rethinking individualism and collectivism: evaluation of theoretical assumptions and meta-analyses. *Psychological Bulletin*, 128(1), 3-72.
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan Iii, C. A., Charney, D. ve Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edgmont)*, 4(5), 35-40.
- Öğülmüş, S. (2001). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. *I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları bildiriler kitabı* (ss. 327-341). 29-30 Mart. Ankara
- Öksüzöğlü, Ş. (2021). *Aristoteles ve Mevlânâ düşüncesinde mutluluk erdemi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Karabük Üniversitesi.
- Önal, M. ve Çelebi, E. (2020). Idleness as the virtue of self-sufficiency: The case of cynics. *Inönü University Journal of Culture and Art*, 6(2), 189-195.
- Öncü, A. (2018). Değer eğitiminde kurmacanın imkanı: Mustafa Kutlu'nun 'beyhude ömrüm' hikayesinde hayata yüklenen değer. H. Meydan (Ed.), *III. Uluslararası Değerler Eğitimi Kongresi (Bildiriler Kitabı)* (ss. 465-478) içinde. Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Yayınları.
- Öster, I., Svensk, A. C., Magnusson, E. V. A., Thyme, K. E., Sjödin, M., Åström, S. ve Lindh, J. (2006). Art therapy improves coping resources: a randomized, controlled study among women with breast cancer. *Palliative & Supportive Care*, 4(1), 57-64.
- Özbay, M. ve Karakuş-Tayşi, E. (2011). Dede Korkut Hikâyeleri'nin Türkçe öğretimi ve değer aktarımı açısından önemi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1(1), 21-31.
- Özcan, B. ve Artar, M. (2017). Boşanmış aile çocuklarının yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörlerinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 12(14), 295-316.
- Özçakı, M. (2020). Kuş evleri üzerine düşünmek ve yeniden tasarlamak: İlk yıl tasarım stüdyosu deneyimi. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 10(4), 479-493.
- Özdemir, S. (2012). *Psikolojik yardım alma tutumu ile kişilik, kendini saklama, cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Özdemir, C. (2017). Dede Korkut kitabında saygı. *Dil ve Edebiyat Araştırmaları*, 16(16), 7-29.
- Özen, Y. (2014). Türk milli kültüründe değerler ve değerlerin milletleşmeye etkisi/Impact of national cultural values and to values of the Turkish nation. *Hikmet Yurdu Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 7(14), 59-87.
- Özgüven, H. D., Soykan, Ç., Haran, S. ve Gençöz, T. (2003). İntihar girişiminde depresyon ve kaygı belirtileri ile problem çözme becerileri ve algılanan sosyal desteğin önemi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(52), 1-11.

- Özkan-Kunduracı, H. K. ve Avcı, N. (2020). Türk atasözlerinde çocukluk: Göstergibilimsel bir bakış. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 9(1), 26-47.
- 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.
- Öztürk, E. Y. (2020). *Panik bozukluk ve sağlıklı kontrollerde Kabul ve Kararlılık modelinin (ACT) incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Pakenham, K. I., Mawdsley, M., Brown, F. L. ve Burton, N. W. (2018). Pilot evaluation of a resilience training program for people with multiple sclerosis. *Rehabilitation Psychology*, 63(1), 29-42.
- Palmer, A. ve Rodger, S. (2009). Mindfulness, stress, and coping among university students. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 43(3), 198-212.
- Panter-Brick, C. (2015). Culture and resilience: Next steps for theory and practice. L. C. Theron, L. Liebenberg ve M. Ungar (Ed.), *Youth resilience and culture: Commonalities and complexities* (ss. 233-244) içinde. Springer
- Panzeri, A., Bertamini, M., Butter, S., Levita, L., Gibson-Miller, J., Vidotto, G., ... Bennett, K. M. (2021). Factors impacting resilience as a result of exposure to COVID-19: The ecological resilience model. *PLoS ONE*, 16, 1–23.
- Pargament, K. I., Ano, G. G. ve Wachholtz, A. B. (2013). The religious dimension of coping: Advances in theory, research, and practice. R. F. Paloutzian ve C. L. Park (Ed.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (ss. 479-495) içinde. The Guilford Press.
- Parwez, S., Raheem, S. ve Hussain, A. (2020). Impact of parenting styles on prosocial behavior and life satisfaction among university students of peshawar. *Pakistan Journal of Humanities & Social Sciences Research*, 3(2), 151-166.
- Patry, D. A., Blanchard, C. M. ve Mask, L. (2007). Measuring university students' regulatory leisure coping styles: Planned breathers or avoidance?. *Leisure Sciences*, 29(3), 247-265.
- Pavlacic, J. M., Schulenberg, S. E. ve Buchanan, E. M. (2021). Experiential avoidance and meaning in life as predictors of valued living: A daily diary study. *Journal of Prevention and Health Promotion*, 2(1), 135-159.
- Pearlin, L. I. ve McKean-Skaff, M. M. (1996). Stress and the life course: A paradigmatic alliance. *The gerontologist*, 36(2), 239-247.
- Pensgaard, A. M. ve Ursin, H. (1998). Stress, control, and coping in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 8(3), 183-189.

- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N. ve Seligman, M. E. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149-156.
- Peterson, C. ve Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Peterson, C., Stephens, J. P., Park, N., Lee, F. ve Seligman, M. E. (2009). Strengths of character and work. P. A. Linley, S. Harrington ve N. Page (Eds.), *Handbook of positive psychology and work* (ss. 2-29) içinde. Oxford University Press.
- Petrylaite, E. (2022, Haziran-Temmuz). Is self-love a vanity or a coping strategy? An autoethnographic reflection on self-care during the Covid-19 pandemic. *Consumer Culture Theory 2022 Conference (CCT 2022): Disruption for a Better World*, Corvallis, Oregon, United States.
- Platon, (2001). *Meneksenos: Cenaze hitabesi* (İ. Şahinbaş, Çev). Sosyal Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1944).
- Plumb, J. C., Stewart, I., Dahl, J. ve Lundgren, T. (2009). In search of meaning: Values in modern clinical behavior analysis. *The Behavior Analyst*, 32, 85-103.
- Polat, H. ve Asi-Karakaş, S. (2021). The effect of acceptance and commitment therapy orientated anger management training on anger ruminations and impulsivity levels in forensic psychiatric patients: A randomized controlled trial. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), 1616-1627.
- Pollard, J. A., Hawkins, J. D. ve Arthur, M. W. (1999). Risk and protection: Are both necessary to understand diverse behavioral outcomes in adolescence? *Social Work Research*, 23(3), 145–158.
- Ponterotto, J. G. (2005). Qualitative research in counseling psychology: A primer on research paradigms and philosophy of science. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 126–136.
- Pooley, J. A. ve Cohen, L. (2010). Resilience: A definition in context. *Australian Community Psychologist*, 22(1), 30–37.
- Popper, K. (1968). *The logic of scientific discovery*. Harper & Row.
- Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66-77.
- Praissman, S. (2008). Mindfulness-based stress reduction: A literature review and clinician's guide. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 20(4), 212-216.
- Rajabi, S., Assareh, M., Shiri, E., Keshvari, F., Mikaieli Hoor, F. ve Pour Nikdast, S. (2014). Evaluation of students' mental health and relation to resilience and coping styles. *International Journal of School Health*, 1(1), 1-5.
- Rameson, L. T., Morelli, S. A. ve Lieberman, M. D. (2011). The neural correlates of empathy: experience, automaticity, and prosocial behavior. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 24(1), 235-245.

- Rashid, T. ve McGrath, R. E. (2020). Strengths-based actions to enhance wellbeing in the time of COVID- 19. *International Journal of Wellbeing*, 10(4), 113-132.
- Rasmussen, H. N., Scheier, M. F. ve Greenhouse, J. B. (2009). Optimism and physical health: A meta-analytic review. *Annals of Behavioral Medicine*, 37(3), 239-256.
- Reavley, N., Bassilios, B., Ryan, S., Schlichthorst, M. ve Nicholas, A. (2015). *Interventions to build resilience among young people A literature review*. Victorian Health Promotion Foundation.
- Reich, W. A., Sangiorgio, C. ve Young, J. (2019). Self-role integration: A person-specific predictor of life satisfaction and prosocial behavior. *The Journal of Psychology*, 153(6), 649-666.
- Reio Jr, T. G. ve Sanders–Reio, J. (2019). Curiosity and well–being in emerging adulthood. *New Horizons in Adult Education and Human Resource Development*, 32(1), 17-27.
- Renner, W., Kandler, C., Bleidorn, W., Riemann, R., Angleitner, A., Spinath, F. M. ve Menschik-Bendele, J. (2012). Human values: Genetic and environmental effects on five lexically derived domains and their facets. *Personality and Individual Differences*, 52(1), 89-93.
- Rew, L. (2000). Friends and pets as companions: Strategies for coping with loneliness among homeless youth. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(3), 125-132.
- Riehm, K. E., Brenneke, S. G., Adams, L. B., Gilan, D., Lieb, K., Kunzler, A. M., ... ve Thrul, J. (2021). Association between psychological resilience and changes in mental distress during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 282, 381-385.
- Roccas, S. ve Sagiv, L. (2009). Values. S. J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology*, (ss. 1002-1009) içinde. Wiley-Blackwell.
- Roe, D. ve Chopra, M. (2003). Beyond coping with mental illness: Toward personal growth. *American Journal of Orthopsychiatry*, 73(3), 334-344.
- Roemer, L., Orsillo, S. M. ve Salters-Pedneault, K. (2008). Efficacy of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder: evaluation in a randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(6), 1083-1089.
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. Free press.
- Rokeach, M. (1979). *Understanding human values: Individual and societal*. Simon and Schuster.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and The Adolescent Self-İmage*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
https://books.google.co.in/books?id=YR3WCgAAQBAJ&printsec=fro ntcov er&hl=tr&source=gbs_atb#v=onepage&q=self-esteem&f=false

- Rosmarin, D. H., Pirutinsky, S., Cohen, A. B., Galler, Y. ve Krumrei, E. J. (2011). Grateful to God or just plain grateful? A comparison of religious and general gratitude. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 389-396.
- Rossi, R., Jannini, T. B., Succi, V., Pacitti, F. ve Lorenzo, G. D. (2021). Stressful life events and resilience during the COVID-19 lockdown measures in Italy: association with mental health outcomes and age. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 635832.
- Ruch, W. ve McGhee, P. E. (2014). Humor intervention programs. A. C. Parks ve S. M. Schueller (Ed.), *The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions* (ss. 179-193) içinde. Wiley Blackwell.
- Ruiz, F. J., Suárez-Falcón, J. C., Segura-Vargas, M. A. ve Gil-Luciano, B. (2021). Psychometric properties of the Spanish version of the Valuing Questionnaire in Colombian clinical and nonclinical samples. *Journal of Clinical Psychology*, 78(2), 233-248.
- Rumi, M. C. (2017). Ben dostlarımı ruhumla severim. <https://www.antoloji.com/ben-dostlarimi-ruhumla-severim-siiri/> adresinden 16 Mayıs 2023 tarihinde alınmıştır.
- Russo, C., Barni, D., Zagrean, I., Lulli, M. A., Vecchi, G. ve Danioni, F. (2021). The resilient recovery from substance addiction: The role of self-transcendence values and hope. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 9(1), 1-20.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *Amer. J. Orthopsychiat*, 57(3), 316-331.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 1-12.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, A. K., Pakenham, K. I. ve Burton, N. W. (2019). A pilot evaluation of a group acceptance and commitment therapy-informed resilience training program for people with diabetes. *Australian Psychologist*, 55(3), 196-207.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Sabshin, M. (1964). Principles of preventive psychiatry. *Archives of General Psychiatry*, 11, 676-678.
- Sagiv, L. ve Schwartz, S. H. (1995). Identifying culture-specifics in the content and structure of values. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 26(1), 92-116.

- Sagiv, L. ve Schwartz, S. H. (2000). Value priorities and subjective well-being: Direct relations and congruity effects. *European Journal of Social Psychology*, 30(2), 177-198.
- Sağlam, R. (2019, Mayıs, 15-18). Yargıç Merhameti, Reis Bey'in Merhametsizliği. *Hukuka Felsefi ve Sosyolojik Bakışlar-VIII" Sempozyumu İstanbul Barosu-HFSA Bildiriler*, İstanbul.
- Salazar, L. R. (2016). The relationship between compassion, interpersonal communication apprehension, narcissism and verbal aggressiveness. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 1-14.
- Saldana, J. (2019). *Nitel araştırmacılar için kodlama el kitabı*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Sami, S. (2021). Covid-19 nedeniyle yakınlarını kaybeden bireylerde yas süreci ve dini başa çıkma. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, 55(1), 421-444.
- Saraç, A. (2020). Değer temelli grupla psikolojik danışma uygulamaları: Deneysel bir çalışma. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(44), 7616-7637.
- Sarıaydın, Ö. (2021, Nisan, 10-12). Eğitimde merhamet odaklı yönetim yaklaşımı. *ASEAD 7. Uluslararası Sosyal Bilimler Sempozyumu*, Antalya, Türkiye.
- Sarıçam, H. (2018). The Psychometric Properties of Turkish Version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in Community and Clinical Samples. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 7(1), 19-30.
- Sari, D. K., Dewi, R. ve Daulay, W. (2019). Association between family support, coping strategies and anxiety in cancer patients undergoing chemotherapy at General Hospital in Medan, North Sumatera, Indonesia. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention: APJCP*, 20(10), 3015.
- Sayar, K. [@mkemalsayar]. (2016, 10 Ocak). Merhamet, eylem halinde sevgidir. Sevgi bir sızıyı ıslatmak ve dindirmekle olgunlaşır. Böylece yerinde duramayan bir ödev ahlakına dönüşür [Tweet]. Twitter. <https://twitter.com/mkemalsayar/status/686272392868577281>
- Sayar, K. (2021). *Bir kalbi kırılmaktan koruyabilsem*. Kapı Yayınları.
- Schaefer, J. A. ve Moos, R. H. (1992). Life crisis and personal growth. B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research, application* (ss. 149-170) içinde. Greenwood.
- Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201-228.
- Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured?. *Social science information*, 44(4), 695-729.

- Scherler, H. N. (2020, Temmuz, 4). Evine sağlık buluşmaları. <https://www.youtube.com/watch?v=gyszkod1IJY> adresinden 3 Haziran 2023 tarihinde alınmıştır.
- Schmitz, M. F. ve Crystal, S. (2000). Social relations, coping, and psychological distress among persons with HIV/AIDS 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(4), 665-685.
- Schnitker, S. A. (2012). An examination of patience and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 263-280.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25(1), 1-65.
- Schwartz, S. H. (2003). A Proposal for Measuring Value Orientations across Nations. *Questionnaire Package of the European Social Survey*, 259(290), 259-319.
- Schwartz, S. H. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online readings in Psychology and Culture*, 2(1), 2307-0919.
- Schwartz, S. H. ve Bardi, A. (2001). Value hierarchies across cultures: Taking a similarities perspective. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 32(3), 268-290.
- Schwartz, S. H. ve Bilsky, W. (1987). Toward a universal psychological structure of human values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 550-562.
- Schwartz, S. H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., Beierlein, C., ...ve Konty, M. (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of personality and social psychology*, 103(4), 663.
- Schwartz, S. H. ve Sortheix, F. M. (2018). Values and subjective well-being. E. Diener, S. Oishi ve L. Tay (Ed.), *Handbook of well-being* (ss. 1-25) içinde. UT: DEF Publishers.
- Science of Generosity. (2009). What is generosity? <http://generosityresearch.nd.edu/more-about-the-initiative/what-is-generosity> adresinden 2 Haziran 2023 tarihinde alınmıştır.
- 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.
- Seçkin, Ş. ve Hasanoğlu, A. (2016). *Çocukta rezilyans: Esneklik ve toparlanabilme becerisi*. Remzi Kitabevi.
- Segal, Z., Williams, M. ve Teasdale, J. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford Publications.
- Segre, L. S., O'Hara, M. W., Arndt, S. ve Stuart, S. (2007). The prevalence of postpartum depression: the relative significance of three social

- status indices. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42, 316-321.
- Seki, T. ve Dilmaç, B. (2015). Predictor relationships between the values the adolescents have and their levels of subjective well-being and social appearance anxiety: A model proposal. *Education & Science/Eğitim ve Bilim*, 40(179), 57-67.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Semmer, N., Jacobshagen, N., Meier, L. ve Elfering, A. H. (2007). Occupational stress research: The stress-as-offense-to-self perspective. J. Houdmont ve S. McIntyre (Ed.), *Occupational Health Psychology* (ss. 43-60) içinde. Ismai Publishers.
- Serim, F. ve Çankaya, Z. C. (2015). Yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarının yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 177-198.
- Sevim, S. ve Yeşilmen, N. (2016). Kırkyama'nın seramik sanatına yansımaları: Zoe Hillyard örneği. *Sanat ve Tasarım Dergisi*, 6(1), 180-190.
- Shannon-Baker, P. (2016). Making paradigms meaningful in mixed methods research. *Journal of Mixed Methods Research*, 10(4), 319-334.
- Shanthini, B. (2018). An empirical study on human values—A study with reference to adolescents. *International Journal of Engineering Development and Research*, 6(4), 422-26.
- Shaw, A. ve Olson, K. (2014). Fairness as partiality aversion: The development of procedural justice. *Journal of Experimental Child Psychology*, 119, 40-53.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J. ve Gross, J. J. (2014). Emotion regulation choice: a conceptual framework and supporting evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(1), 163.
- Shim, M., Johnson, B., Bradt, J. ve Gasson, S. (2021). A mixed methods—Grounded theory design for producing more refined theoretical models. *Journal of Mixed Methods Research*, 15(1), 61-86.
- Shopirjonovich, O. J. (2021, Temmuz). Basic strategies for coping behavior in adolescents. *International Conference on Scientific, Educational & Humanitarian Advancements* (ss. 275-277).
- Showers, C. ve Ruben, C. (1990). Distinguishing defensive pessimism from depression: Negative expectations and positive coping mechanisms. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 385-399.
- Sidell, N. L. (1997). Adult adjustment to chronic illness: A review of the literature. *Health & Social Work*, 22(1), 5-11.
- Singelis, T. M., Triandis, H. C., Bhawuk, D. P. ve Gelfand, M. J. (1995). Horizontal and vertical dimensions of individualism and collectivism: A theoretical and measurement refinement. *Cross-cultural Research*, 29(3), 240-275.

- Sirois, F. M. ve Wood, A. M. (2017). Gratitude uniquely predicts lower depression in chronic illness populations: A longitudinal study of inflammatory bowel disease and arthritis. *Health Psychology, 36*(2), 122-132.
- Sittler, M. C., Cooper, A. J. ve Montag, C. (2019). Is empathy involved in our emotional response to music? The role of the PRL gene, empathy, and arousal in response to happy and sad music. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain, 29*(1), 10-21.
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J. ve Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin, 129*(2), 216-269.
- Slezackova, A. (2017). *Hope and wellbeing: psychosocial correlates and benefits*. The Centre for Resilience and Socio-Emotional Health.
- Smith, P. B. ve Schwartz, S. (1980). Values. J. W. Berry, M. H. Segall ve Ç. Kağıtçıbaşı (Ed.), *Handbook of cross-cultural psychology: Social behavior and applications* (ss. 77-119) içinde. Allyn and Bacon.
- Snider, A. M. ve McPhedran, S. (2014). Religiosity, spirituality, mental health, and mental health treatment outcomes in Australia: A systematic literature review. *Mental Health, Religion & Culture, 17*(6), 568-581.
- Snyder, C. R., LaPointe, A. B., Jeffrey-Crowson, J. ve Early, S. (1998). Preferences of high-and low-hope people for self-referential input. *Cognition & Emotion, 12*(6), 807-823.
- Somer, E. (2002). Maladaptive daydreaming: A qualitative inquiry. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 32*, 197-212.
- Sortheix, F. ve Schwartz, S. H. (2017). Values that underlie and undermine well-being: Variability across countries. *European Journal of Personality, 31*(2), 187-201.
- Southwick, S. M. ve Charney, D. S. (2023). *Psikolojik dayanıklılık: Hayattaki büyük zorluklarla başa çıkma sanatı* (D. Orhun, Çev.). İletişim Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2018).
- Soylu, Y. (2020). University students' emotions and hopes as the predictors of their psychological resilience after terrorist attacks. *International Journal of Progressive Education, 16*(2), 17-25.
- Stanley, N., Nguyen, K., Wilson, H., Stanley, L., Rank, A. ve Wang, Y. (2015). Storytelling, values and perceived resilience among Chinese, Vietnamese, American and German prospective teachers. *Universal Journal of Educational Research, 3*(8), 520-529.
- Stevens, J. P. (2012). *Applied multivariate statistics for the social sciences*. Routledge.
- Stewart, M., Reid, G. ve Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing, 12*(1), 21-31.

- Stigsdotter, U. K., Ekholm, O., Schipperijn, J., Toftager, M., Kamper-Jørgensen, F. ve Randrup, T. B. (2010). Health promoting outdoor environments-Associations between green space, and health, health-related quality of life and stress based on a Danish national representative survey. *Scandinavian Journal of Public Health*, 38(4), 411-417.
- Stoffel, J. M. ve Cain, J. (2018). Review of grit and resilience literature within health professions education. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 82(2), 124-134.
- Strauss, A. L. (1987). *Qualitative analysis for social scientists*. Cambridge University Press.
- Strauss, A. ve Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. Sage.
- Strauss, A. ve Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research techniques and procedures for developing grounded theory*. Sage.
- Su, R. (t. b.). Kul Hüseyin'den bir türkü. https://www.siir.gen.tr/siir/r/ruhi_su_turkuleri/kul_huseyinden_bir_turku.htm adresinden 10 Haziran 2023 tarihinde alınmıştır.
- Sunar, D. ve Fişek, G. O. (2005). Contemporary Turkish families. J. L. Roopnarine ve U. P. Gieler (Ed.), *Families in global perspective* (ss. 169–183) içinde. Pearson/Allyn and Bacon
- Sutin, A. R., Costa Jr, P. T., Wethington, E. ve Eaton, W. (2010). Turning points and lessons learned: stressful life events and personality trait development across middle adulthood. *Psychology and Aging*, 25(3), 524.
- Sutton, J. ve Austin, Z. (2015). Qualitative research: Data collection, analysis, and management. *The Canadian Journal of Hospital Pharmacy*, 68(3), 226.
- Şahan, B. ve Akbaş, T. (2018). Kültürel olarak farklı ailelerle psikolojik danışma ve Türk aile yapısında kültürün rolü. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (46), 217-239.
- Şahin, M. ve Hökelekli, H. (2019). Tevekkül psikolojisi: Nedenleri, süreci ve sonuçları hakkında nitel bir araştırma. *International Journal of Social Inquiry*, 12(2), 801-836.
- Şanal-Karahan, F. Ş. ve Hamarta, E. (2020). The relationship between solution-focused thinking, Depression, anxiety, stress and psychology well-being among university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 10(59), 649-660.
- Şeker, N. ve Yeksek, F. (2019). Hadislerde ihsan kavramı. *Akademik-Uş*, 3(1), 15-39.
- Şen, M. (2018). Tembel Hayvan Üzerine Bilinmeyenler. <https://bilimgenc.tubitak.gov.tr/makale/tembel-hayvanlar-uzerine-bilinmeyenler> adresinden 13.04.2023 tarihinde alınmıştır.

- Şen, A. S. ve Dilmaç, B. (2017). Predictor relations between owned values, self-efficacy for protecting from substance abuse and future expectations among adolescents. *Social Sciences and Education Research Review*, 4(2), 111-125.
- Şenel, F. (2012). Stres ve endişe. *Bilim ve Teknik*, 84-86.
- Şimşir, Z. ve Dilmaç, B. (2018). Predictive relationship between war posttraumatic growth, values, and perceived social support. *Illness, Crisis & Loss*, 29(2), 1-17.
- Şimşir, Z., Seki, T. ve Dilmaç, B. (2018). Predictive relationship between adolescents' spritual well-being and perceived social support: The role of values. *Research on Education and Psychology*, 2(1), 37-46.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. Pearson (5. Baskı.). Boston.
- Tan, M. (2007). Social support and coping in Turkish patients with cancer. *Cancer Nursing*, 30(6), 498-504.
- Tan, J. Y., Tam, W. S. W., Goh, H. S., Ow, C. C. ve Wu, X. V. (2021). Impact of sense of coherence, resilience and loneliness on quality of life amongst older adults in long-term care: A correlational study using the salutogenic model. *Journal of Advanced Nursing*, 77(11), 4471-4489.
- Taşğın, E. and Çuhadaroğlu-Çetin, F. (2006). Ergenlerde major depresyon: Risk etkenleri, koruyucu etkenler ve dayanıklılık. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(2), 87-94.
- Taylor, R. J., Chatters, L. M., Woodward, A. T. ve Brown, E. (2013). Racial and ethnic differences in extended family, friendship, fictive kin, and congregational informal support networks. *Family Relations*, 62(4), 609-624.
- Taytaş, M. ve Kardaş, F. (2022). Ergenlerde azim, umut ve öz-yeterliğin depresyon ile ilişkisi. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 5(1), 73-106.
- Teddlie, C. ve Tashakkori, A. (2009). *Foundations of mixed methods research: Integrating quantitative and qualitative approaches in the social and behavioral sciences*. Sage.
- Telef, B. B., Uzman, E. ve Ergün, E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 8(12), 1297-1307.
- ten Brinke, L., Lee, J. J. ve Carney, D. R. (2015). The physiology of (dis) honesty: Does it impact health?. *Current Opinion in Psychology*, 6, 177-182.
- Thoits, P. A. (1985). Social support and psychological well-being: Theoretical possibilities. I. G. Sarason ve B. R. Sarason (Ed.), *Social support: Theory, research and applications* (ss. 51-72) içinde. Springer.

- Thoits, P. A. (2010). Stress and health: Major findings and policy implications. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(1), 41-53.
- Thomsen, K. (2002). *Building resilient students: Integrating resiliency into what you already know and do*. Corwin Press.
- Ting-Toomey, S. (1999). *Communicating across cultures*. Guilford Publications.
- Toda, M., Den, R., Hasegawa-Ohira, M. ve Morimoto, K. (2013). Effects of woodland walking on salivary stress markers cortisol and chromogranin A. *Complementary Therapies in Medicine*, 21(1), 29-34.
- Topkaya, N. (2014). Psikolojik yardım alma niyetini yordamada demografik, bireysel ve çevresel faktörler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 1-11.
- Toraman, S. (2021). Karma yöntemler araştırması: Kısa tarihi, tanımı, bakış açıları ve temel kavramlar/mixed methods research: A brief history, definitions, perspectives, and key elements. *Nitel Sosyal Bilimler*, 3(1), 1-29.
- Tosun, F. ve Dilmaç, B. (2015). Predictor relationships between values held by married individuals, resilience and conflict resolution styles: A model suggestion. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(4), 849-857.
- Toussaint, L. ve Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 10, 635-654.
- Toussaint, L. L., Webb, J. R. ve Hirsch, J. K. (2017). Self-forgiveness and health: A stress-and-coping model. L. Woodyatt, E. L. Worthington, J. M. Wenzel ve B. J. Griffin (Ed.), *Handbook of the psychology of self-forgiveness* (ss. 87-99) içinde. Springer.
- Triandis, H. C. (2001). Individualism-collectivism and personality. *Journal of Personality*, 69(6), 907-924.
- Triandis, H. C. ve Gelfand, M. J. (1998). Converging measurement of horizontal and vertical individualism and collectivism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 118.
- Tsaur, S. H. ve Tang, Y. Y. (2012). Job stress and well-being of female employees in hospitality: The role of regulatory leisure coping styles. *International Journal of Hospitality Management*, 31(4), 1038-1044.
- Tunç, H., Morris, P. G., Kyranides, M. N., McArdle, A., McConachie, D. ve Williams, J. (2023). The relationships between valued living and depression and anxiety: A systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 28, 102-126.
- Türk Dil Kurumu. Merhamet. <https://sozluk.gov.tr/> adresinden 2 Haziran 2023 tarihinde alınmıştır.
- Türkeri, M. (2017). *Elmalı'nın ahlak felsefesi* (4. baskı). Lotus Yayınevi.

- Türküm, A. S., Kızıldaş, A., Bıyık, N. ve Yeminici, B. (2005). Üniversite öğrencilerinin aile işlevleri algılarının incelenmesi. *Educational Sciences: Theory & Practice* 5(1), 229-262.
- Uçak, S. (2018). Masal ve romans bağlamında Şeyh Gâlib'in "Hüsn ü Aşk" anlatısı. *Eski Türk Edebiyatı Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 269-283.
- Uğur, Z. B. (2021). How does inequality hamper subjective well-being? The Role of Fairness. *Social Indicators Research*, 158(2), 377-407.
- Uğurcu, V. (2015). *Üniversite öğrencilerinin insani değerlerinin ve affedicilik tutumlarının depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini yordaması* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420-421.
- Ulu, M. (2018). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile değer yönelimleri arasındaki ilişki. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20(37), 183-215.
- 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. (2023, Mart, 18). Dayanıklılık oluşturma. 6. *Psikoterapi Zirvesi*, Çevrimiçi, Türkiye
- Ungar, M., Brown, M., Liebenberg, L., Othman, R., Kwong, W. M., Armstrong, M. ve Gilgun, J. (2007). Unique pathways to resilience across cultures. *Adolescence*, 42(166), 287-310.
- Ungar, M., Ghazinour, M. ve Richter, J. (2013). Annual research review: What is resilience within the social ecology of human development? *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 54(4), 348-366.
- 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.
- Ungar, M., Liebenberg, L. ve Brown, M. (2005). The International resilience project. M. Ungar (Ed.), *Handbook for working with children and youth: Pathways to resilience across cultures and contexts* (ss. 211-229) içinde. Sage.
- Van de Vijver, F. J. R. ve Chasiotis, A. (2010). Making methods meet: Mixed designs in cross-cultural research. J. Harkness ve ark., (Ed.), *Survey methods in multinational, multiregional, and multicultural contexts* (ss. 455-473) içinde. John Wiley & Sons, Inc.

- van der Meulen, M., van IJzendoorn, M. H. ve Crone, E. A. (2016). Neural correlates of prosocial behavior: Compensating social exclusion in a four-player cyberball game. *PloS One*, *11*(7), e0159045.
- Van Dyke, C. J. ve Elias, M. J. (2007). How forgiveness, purpose, and religiosity are related to the mental health and well-being of youth: A review of the literature. *Mental Health, Religion and Culture*, *10*(4), 395-415.
- VandeCreek, L., Janus, M. D., Pennebaker, J. W. ve Binau, B. (2002). Praying about difficult experiences as self-disclosure to God. *The International Journal for the Psychology of Religion*, *12*(1), 29-39.
- Vela, J. C., Lu, M. T. P., Lenz, A. S. ve Hinojosa, K. (2015). Positive psychology and familial factors as predictors of Latina/o students' psychological grit. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, *37*(3), 287-303.
- Virués-Ortega, J. ve Buéla-Casal, G. (2006). Psychophysiological effects of human-animal interaction: Theoretical issues and long-term interaction effects. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *194*(1), 52-57.
- Waldinger, R. (2015). *What makes a good life. Lessons from the longest study on happiness.*
- Walker, S. P., Wachs, T. D., Grantham-Mcgregor, S., Black, M. M., Nelson, C. A., Huffman, S. L., ... Richter, L. (2011). Inequality in early childhood: Risk and protective factors for early child development. *The Lancet*, *378*(9799), 1325–1338.
- Waller, N. G., Kojetin, B. A., Bouchard Jr, T. J., Lykken, D. T. ve Tellegen, A. (1990). Genetic and environmental influences on religious interests, attitudes, and values: A study of twins reared apart and together. *Psychological Science*, *1*(2), 138-142.
- Walsh, F. (2015). *Strengthening family resilience* (3. baskı). Guilford publications.
- Wang, Z., Li, C. ve Li, X. (2017). Resilience, leadership and work engagement: The mediating role of positive affect. *Social Indicators Research*, *132*, 699-708.
- Wang, M. C., Tran, K. K., Nyutu, P. N. ve Fleming, E. (2014). Doing the right thing: A mixed-methods study focused on generosity and positive well-being. *Journal of Creativity in Mental Health*, *9*(3), 318-331.
- Wang, Y. ve Yip, T. (2020). Sleep facilitates coping: Moderated mediation of daily sleep, ethnic/racial discrimination, stress responses, and adolescent well-being. *Child Development*, *91*(4), e833-e852.
- Wärnå-Furu, C., Sääksjärvi, M. ve Santavirta, N. (2010). Measuring virtues—development of a scale to measure employee virtues and their influence on health. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, *24*, 38-45.
- Watanabe, K., Kawakami, N. ve Nishi, D. (2020). Association between personal values in adolescence and mental health and well-being in

- adulthood: a cross-cultural study of working populations in Japan and the United States. *Annals of General Psychiatry*, 19(1), 1-10.
- Watson, D., Wiese, D., Vaidya, J. ve Tellegen, A. (1999). The two general activation systems of affect: Structural findings, evolutionary considerations, and psychobiological evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(5), 820.
- Waugh, C. E., Leslie-Miller, C. J., Shing, E. Z., Furr, R. M., Nightingale, C. L. ve McLean, T. W. (2020a). Adaptive and maladaptive forms of disengagement coping in caregivers of children with chronic illnesses. *Stress and Health*, 37(2), 213-222.
- Waugh, C. E., Shing, E. Z. ve Furr, R. M. (2020b). Not all disengagement coping strategies are created equal: positive distraction, but not avoidance, can be an adaptive coping strategy for chronic life stressors. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33(5), 511-529.
- Weinstein, N., Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374-385.
- Wellenzohn, S., Proyer, R. T. ve Ruch, W. (2016). Humor-based online positive psychology interventions: A randomized placebo-controlled long-term trial. *The Journal of Positive Psychology*, 11(6), 584-594.
- Werner, E. (2005). Resilience and recovery: Findings from the Kauai longitudinal study. *Focal Point Research, Policy, and Practice in Children's Mental Health*, 19(1), 11-14.
- Werner, E. E. ve Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.
- Wexler, L. (2014). Looking across three generations of Alaska Natives to explore how culture fosters indigenous resilience. *Transcultural Psychiatry*, 51(1), 73-92.
- White, K., Issac, M. S., Kamoun, C., Leygues, J. ve Cohn, S. (2018). The THRIVE model: a framework and review of internal and external predictors of coping with chronic illness. *Health Psychology Open*, 5(2), 2055102918793552.
- Whitehead, B. R. ve Bergeman, C. S. (2012). Coping with daily stress: Differential role of spiritual experience on daily positive and negative affect. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 67(4), 456-459.
- Williams, K. E., Ciarrochi, J. ve Heaven, P. C. (2015). Relationships between valued action and well-being across the transition from high school to early adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 10(2), 127-140.
- Wilson, K. G. ve Murrell, A. R. (2004). Values work in acceptance and commitment therapy: Setting a course for behavioral treatment. S. C. Hayes ve V. M. Folette ve M. Linehan (Ed.), *Mindfulness and*

- acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (ss. 120–151) içinde. Guilford Press.
- Windle, G. (2010). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152–169.
- Wingard, B. (2011). Bringing lost loved ones into our conversations: Talking about loss in honouring ways. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, (1), 54-56.
- Witteveen, D. ve Velthorst, E. (2020). Economic hardship and mental health complaints during COVID-19. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(44), 27277-27284.
- Wright, M. O. D. ve Masten, A. S. (2015). Pathways to resilience in context. L. C. Theron, L. Liebenberg ve M. Ungar (Ed.), *Youth resilience and culture: Commonalities and complexities* (ss. 3-22) içinde. Springer.
- 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.
- Wood, A. M., Froh, J. J. ve Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A. ve Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854-871.
- Woodier, D. (2011). Building resilience in looked after young people: A moral values approach. *British Journal of Guidance & Counselling*, 39(3), 259-282.
- Woods, B., O'Philbin, L., Farrell, E. M., Spector, A. E. ve Orrell, M. (2018). *Reminiscence therapy for dementia*. Cochrane database of systematic reviews.
- Wuthnow, R. (1991). *Acts of compassion: Caring for others and helping ourselves*. Princeton University Press.
- 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.
- Yahyagil, M. Y. (2015). Values, feelings, job satisfaction and well-being: the Turkish case. *Management Decision*, 53(10), 2268-2286.
- Yang, Y. (2020). Daily stressor, daily resilience, and daily somatization: The role of trait aggression. *Personality and Individual Differences*, 165, 110141.
- Yaran, C. (2019). *Müslümanın edinmesi gereken ahlaki erdemler* (3. baskı). Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

- Yasak-Peran, Y. (2018). Divan şiirinde yer alan atasözlerinin olumlu duygular bağlamında değerlendirilmesi. *Türk Dünyası Araştırmaları*, 120(236), 33-54.
- Yaşaroğlu, C. (2013). Türkiye'deki "hayat bilgisi" ile Singapur'daki "vatandaşlık ve ahlak eğitimi" derslerinin değerler eğitimi bağlamında karşılaştırılması. *Journal of Turkish Studies*, 8(8), 1453-1461.
- Yavuz, S. (2013). Türkiye Türkçesi ağızlarında akrabalık adları. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 71-91.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yazır, H. E. (2021). *Hak Dini Kur'an Dili* (Cilt II). Azim Dağıtım.
- 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
- Yeşilkayalı, E. ve Ofluoğlu, A. (2018). Aile değerlendirmelerinde bir alt sistem olarak evcil hayvan: Genel bir çerçeve. *Turkish Studies*, 13(26), 1203-1219.
- Yeşilmen, N. (2018). Giyilebilir sanat örneği olarak 21. yüzyılda seramik takılar. *İdil Sanat ve Dil Dergisi*, 7(50), 1251-1255.
- Yıldırım, A., Boysan, M. ve Kefeli, M. C. (2018). Psychometric properties of the Turkish version of the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). *British Journal of Guidance & Counselling*, 46(5), 582-595.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (11. baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız, E. ve Aylaz, R. (2020). How counseling based on acceptance and commitment therapy and supported with motivational interviewing affects the perceptions of treatment motivation in patients diagnosed with schizophrenia: a qualitative study. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 27(5), 390-404.
- Yıldız, H. V. ve Ekşi, H. (2021). The mediator role of forgiveness between the interpersonal relationships and the level of cognitive distortions in young adults. *Research on Education and Psychology*, 5(2), 397-413.
- Yılmaz, Ö., Boz, H. ve Arslan, A. (2017). The validity and reliability of depression stress and anxiety scale (Dass-21) Turkish short form. *Journal of Finance Economics and Social Research*, 2(2), 78-91.
- 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.
- Yue, X., Jiang, F., Lu, S. ve Hiranandani, N. (2016). To be or not to be humorous? Cross cultural perspectives on humor. *Frontiers in Psychology*, 7, 1495.

- Yurcu, G. ve Akinci, Z. (2019). The mediating role of mobbing in the relationship between personal value and depression: A case study of hospitality employees. *Journal of Human Resources in Hospitality & Tourism*, 18(4), 471-503.
- Yürür, S. ve Keser, A. (2010). İşe bağlı gerginlik ile iş tatmini ilişkisinde duygusal tükenmenin aracı rolü. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 65(04), 165-193.
- Zacharopoulos, G., Lancaster, T. M., Maio, G. R. ve Linden, D. E. (2016). The genetics of neuroticism and human values. *Genes, Brain and Behavior*, 15(4), 361-366.
- Zarei, F. (2021). Promoting spiritual health: Using poetry as a coping strategy for Iranian women post-divorce. J. H. Corbin, M. Sanmartino, E. A. Hennessy ve H. B. Urke (Ed.), *Arts and Health Promotion: Tools and Bridges for Practice, Research, and Social Transformation* (ss. 41-52) içinde. Springer.
- Zautra, A. J., Hall, J. S. ve Murray, K. E. (2010). Resilience: A new definition of health for people and communities. J. W. Reich, A. J. Zautra ve J. S. Hall, *Handbook of adult resilience* (ss. 3-29) içinde. New York.
- Zavodchikov, D. P., Sharov, A. A., Tolstykh, A., Kholopova, E. S. ve Krivtsov, A. I. (2016). Particular features of interrelation of motivation, values and sense of life's meaning as subjective factors of individualizing trajectory in the system of continuous education. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(15), 8252-8268.
- Zeitlin, S. (1981). Coping, stress, and learning. *Journal of the Division for Early Childhood*, 2(1), 102-108.
- Ziaian, T., de Anstiss, H., Antoniou, G., Baghurst, P. ve Sawyer, M. (2012). Resilience and its association with depression, emotional and behavioural problems, and mental health service utilisation among refugee adolescents living in South Australia. *International Journal of Population Research*, 2012, 1-9.
- Ziskis, A. S. (2010). *The relationship between personality, gratitude, and psychological well-being* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Rutgers Üniversitesi.
- Zimmermann, P., Firnkes, S., Kowalski, J. T., Backus, J., Siegel, S., Willmund, G. ve Maercker, A. (2014). Personal values in soldiers after military deployment: Associations with mental health and resilience. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 1-9.
- Zümbül, S. (2021). Coping: A holistic review. *İnönü University Journal of the Faculty of Education*, 22(1), 109-143.

EKLER

EK-1: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 20.10.2021-4040



T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURULU KARARI

Sayı : E-97105791-050.01.01-4040
Konu : Etik Kurul Hk.

Çalışmanın Türü	Doktora Tezi
Konu	Anket Uygulama
Başlık	"Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Olan Bireylerde Dayanıklılık Kaynağı olarak Değer Örüntüleri: Bir Gömülü Teori Araştırması"
Yürütücü / Danışman	Dr. Öğr. Üyesi Mehmet DİNÇ
Yazar	Feyza TOPÇU
Karar	Olumlu

Prof. Dr Özge HACİFAZLIOĞLU
Etik Kurul Başkanı

Prof.Dr. İbrahim Halil GÜZELBEY
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Enver BOZKURT
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Kezban BAYRAMLAR
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Mahmut Serhat YENİCE
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Bülent Bahri KÜÇÜKERDOĞAN
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Mazlum ÇELİK
Etik Kurul Üyesi

- Ek:
- 1- DASÖ-21
 - 2- FORM Değer Odaklı Yaşam Ölçeği (1)
 - 3- MAKALE DOYÖ
 - 4- Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği 21
 - 5- CDPSÖ-KF Makale
 - 6- Etik kurul başvuru formu
 - 7- demografik form

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : *BSC7ZBNUE*

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5999&eD=BSC7ZBNUE&eS=4040>

Adres: Hasan Kalyoncu Üniversitesi Havaalanı Yolu Üzeri 8. Km. Şahinbey / Gaziantep
Telefon: 0 (342) 211 8080 / 1400/1402 Faks: 0 (342) 211 80 81
e-Posta: info@hku.edu.tr Web: www.hku.edu.tr
Kep Adresi: hasankalyoncu.univ@hs01.kep.tr

Bilgi için: Nida ÇALIŞKAN
Unvan: Memur
Tel No: 0(342) 211 8080



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-2: Görüşme Soru Listesi

Psikolojik dayanıklılık kapsamında bir çalışma yapıyoruz. Bu doğrultuda size bazı sorular soracağım. Bu soruların doğru ya da yanlış cevapları yok. Tamamen size göre ve içinizden geldiği gibi yanıtlamanız yeterlidir. Cevaplamak istemediğiniz, sizi rahatsız eden bir soru olursa ifade edebilirsiniz. Görüşmeyi istediğiniz zaman sonlandırabilirsiniz. Görüşmemizin içeriği tamamen gizli kalacaktır ve yaklaşık 60-75 dakika sürecektir. Araştırma sonuçları kesinlikle katılımcıların ismi verilmeden raporlanacaktır. Çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederim.

Demografik Bilgiler:

1. Kendinizi ve hayatınızı anlatır mısınız? (Yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, eş ve çocuk bilgileri, çalışma durumu, yaptığı iş, nerede ve kiminle yaşıyor, kardeş sayısı, anne baba hayatta mı?)
2. Ne gibi sosyal faaliyetler yapmaktan hoşlanırsınız?
- Düzenli olarak yaptıklarınız hangileri?
3. Yaşadığınız şehirde yakınlarınız/yakın hissettiğiniz insanlar var mı?
a. Varsa yakın mı oturursunuz, ilişkileriniz nasıldır?
b. Zor zamanınızda yardımınıza koşarlar mı?
4. Yaşadığınız ortamda komşuluk ilişkisi var mı?
5. Kimlerle sık görüşürsünüz? (Anne, baba, kardeş, varsa eş ve çocuk, akrabalarla ilişkileri nasıl? Akrabalarınızla aynı şehirde mi yaşıyorsunuz? Evleriniz birbirine yakın mı?)
a. En sık gördüğünüz insanlar kimler?
b. Bu insanlarla ne sebeple görüşüyorsunuz (iş, dernek, akrabalık vs..)?
c. Bu insanlarla ilişkileriniz nasıldır?

Araştırma Soruları	Görüşme Soruları
<i>Zorluk yaşayan psikolojik dayanıklılığı düşük ve yüksek olan yetişkinlerin toparlanabilmesinde zor zamanlarda güç veren değer ve kaynakların rolü nedir?</i>	<p>1. Hayatta hepimizin zorlandığı zamanlar, dönemler oluyor. Sizden de zor geçen bir zamanınızı düşünmenizi isteyeceğim. Bu zor zamanınızla ilgili bazı sorular sormak istiyorum.</p> <p>*Bu zamandan biraz bahseder misiniz? - O zamanda kendinizden ve hayatınızdan bahseder misiniz? - Bu süreçte sizi neler zorladı? - Bu zaman niye zordu? -Bu sürece bir isim verseydiniz/bir şeye benzetseydiniz bu ne olurdu? -Bu zorluk döneminizde duygu durumunuz nasıldı? - Hangi duyguları daha çok hissediyordunuz? - Bu duyguları hissetmekle alakalı ne düşünüyorsunuz? -Bu zorluk döneminizdeki düşüncelerinizi hatırlıyor musunuz? -Bu zorluk döneminin getirdiklerine karşı nasıl tepki verdiniz? -Bu zorluk dönemi sizi nasıl etkiledi? (İş, sosyal ilişkiler, kişisel alanlar, fiziksel belirtiler vs.) -Zor zamanınızdaki bu değer/değerler ve kaynaklar hayatınızdan çıksa hayatınız nasıl değişir, nasıl davranırdınız? Zor zamanınızdaki bu değerler ve kaynaklar yaşamınıza nasıl bir katkı sağlıyor?</p>
<i>Yetişkin bireylere zor zamanlarda güç veren değer ve kaynakları nelerdir?</i>	<p>Bu zor zamanlarda size güç veren (iyi gelen/ kolaylaştıran) şeyler nelerdi? - Neyi hatırlamak size güç verdi? - Ne yapmak size güç verdi? - Size iyi gelen bir mekân var mıydı? - Bu zamanda yaptığımız size iyi gelen bir aktivite/faaliyet/davranış var mıydı? - Maneviyat anlamında yaptığımız ve size güç veren başka bir şey var mı? (Okuduğunuz bir dua, örnek aldığımız bir yaşantı, bir düşünce..) - Zor zamanlarınızda yaptığımız bu şey sizin için önemli olan şeylerle ilgili neler söylüyor? (Bunların size iyi gelmesi sizin için neyin önemli olduğunu gösteriyor? /Bu şey sizin hakkınızda ne söylüyor?) - Zor zamanlarınızda yaptığımız bu şey sizin nasıl bir insan olduğunuzla ilgili neler söylüyor? -Zorlandığınız zamanlarda kimlerden yardım istersiniz? (İlk kimi ararsınız?) *Ne tür bir yardım beklersiniz? *Bu yardımda size iyi gelen ne olur? (Sözleri, dinlemesi, somut önerileri, farklı şekilde yorumlamamı sağlaması..) *Bu söylediği şey sizin için önemli mi, ne anlamda önemli? Bu süreçte kendinize model aldığımız biri oldu mu? Geçmişten ya da günümüzden hatırlayarak daha iyi hissettiğiniz / güç aldığımız biri oldu mu? - Bu süreçte yaşantısından etkilendiğiniz biri/birileri oldu mu? - Bu dönemde söylediğiniz ya da hatırlayınca size iyi gelen veya güç veren, söz, şiir, şarkı, replik, atasözü, deyim, sure, ayet, film, kitap, türkü, kelime, dua var mı? - Aklınıza gelen sizi güçlü hissettiren başka bir şey var mı? (Düşünce/fikir/insan/meکان vs..)</p>

	<ul style="list-style-type: none">- Sizinle benzer zorluğu yaşayan başka birine kendi hayatınızdan paylaşmak isteyeceğiniz ve ona faydası olacağını düşündüğünüz bir şey var mı?- Sahip olmasaydım birçok şeyi atlatmakta çok zorlandırımdı dediğiniz özellikleriniz neler? (Sorun karşısındaki tutumu, bireysel özellikleri..?)-Yaşadığınız bu zorluk sizin için ne anlama geliyor?
<i>Yetişkin bireylere zor zamanlarda güç veren değer ve kaynaklara etki eden temel değişkenler nelerdir?</i>	<ul style="list-style-type: none">- Hep mi böyleydiniz?- Bunları nasıl (kimden, ne zaman, nerede) öğrendiniz? Hikayesini anlatabilir misiniz?- Bunlarla alakalı aile büyüklerinizden duyduğunuz bir söz var mı?- Bunları size öğretirken tekrar ettikleri bir söz var mı?- Bunlarla alakalı kitaplardan okuduğunuz bir söz var mı?
<i>Yetişkin bireylere zor zamanlarda güç veren değer ve kaynakların genel çıktıları nelerdir?</i>	<ul style="list-style-type: none">- Bu görüşme size kendinizle ve değerlerinizle ilgili neler hatırlattı?- Bunu hatırlamak sizce neden önemli olabilir? Ne faydası olabilir? (Zor zamanlarda ne işe yarayabilir?)- Bu yaşantı sizi değiştirdi mi? Değiştirdiyse nasıl değiştirdi?



EK-3: Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadelerin geçtiğimiz ay içinde size ne kadar uyduğunu gösteriniz. Eğer yakın zamanda belirgin bir şey olmadıysa, ne hissetmiş olabileceğinizi düşünerek cevaplayınız.		Hiç doğru değil	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru
1.	Değişiklikler karşısında uyum sağlayabilirim.	0	1	2	3	4
4.	Stresle mücadele etmek durumunda kalmak, beni daha da güçlendirebilir.	0	1	2	3	4
6.	Engeller olsa da hedeflerime ulaşacağıma inanırım.	0	1	2	3	4
7.	Stres altında dikkatim dağılmaz ve açık bir şekilde düşünebilirim.	0	1	2	3	4
9.	Yaşamdaki zorluklarla uğraşmada kendimi güçlü bir insan olarak görürüm.	0	1	2	3	4
10.	Üzüntü, korku ve öfke gibi hoş olmayan ve acı verici duygularla baş edebilirim.	0	1	2	3	4

EK-4: Değer Odaklı Yaşam Ölçeği

Değerler Odaklı Yaşam Ölçeği (DOYÖ)- Kişisel Önem Değerlendirmesi Bölüm 1

Aşağıda insanlar tarafından değer verilen yaşam alanları yer almaktadır. Bu anket, her bir yaşam alanı için yaşam kalitenizi anlamamızı sağlayacaktır. Yaşam kalitesinin önemli bir boyutu da yaşamınızın farklı alanlarına verdiğiniz önemdir. Her bir yaşam alanının sizin için önemini 1-10 arası numaralandırılmış ölçümü kullanarak derecelendiriniz. '1' o yaşam alanının sizin için 'hiç önemli olmadığı' anlamına gelmektedir. '10' o yaşam alanı sizin için 'oldukça önemli' anlamına gelmektedir. Bu yaşam alanları herkes için önemli olmayabilir ya da herkes bu değerlere aynı oranda önem vermeyebilir. Her bir alanı **kendi kişisel önem duyunuza** göre derecelendiriniz.

Alan:	Hiç önemli değil										Oldukça Önemli									
1) Aile (köken aile)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2) Evlilik / Çiftler/ Yakın ilişkiler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3) Ebeveynlik	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4) Arkadaşlar/Sosyal çevre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5) İş	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6) Eğitim /Öğretim	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7) Dinlenme /eğlence	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8) Maneviyat/yaşamda anlam ve amaç	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9) Vatandaşlık/ Toplumsal Yaşam	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10) Fiziksel öz-bakım (beslenme/ egzersiz/hareket dinlenme/uyku)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Düşünceleriniz:

Nasıl hissettiniz? Sizi şaşırtan yaşam alanları oldu mu?

Değerler Odaklı Yaşam Ölçeği Kişisel Önem Değerlendirmesi Bölüm 2

Bu bölümde, davranışlarınızın sahip olduğunuz değerlerle ne ölçüde **tutarlı** olduğunu derecelendiriniz. Burada her bir yaşam alanı için idealinizdeki durumu **sormuyoruz**. Aynı zamanda, başkalarının sizin için neler düşündüğünü de **sormuyoruz**. Herkes bazı alanlarda diğer alanlardan daha iyi olabilir. Ayrıca insanlar herhangi bir yaşam alanı için bazı zamanlarda daha iyi olabilir. **Lütfen geçtiğimiz 1 hafta boyunca neler yaptığımızı düşünerek yanıtlarınızı veriniz**. Her bir yaşam alanınızı 1-10 arası numaralandırılmış ölçümü kullanarak derecelendiriniz (yuvarlak içerisine alınız). '1' davranışlarınızın değerlerinizle 'hiç tutarlı olmadığı' anlamına gelmektedir. '10' davranışlarınızın değerlerinizle 'tamamen tutarlı' olduğu anlamına gelmektedir.

Geçtiğimiz 1 hafta boyunca...

Alan:	Değerlerimle hiç tutarlı değil										Değerlerimle tamamen tutarlı									
1) Aile (evlilik ya da ebeveynlik dışında)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2) Evlilik / Çiftler/ Yakın ilişkiler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3) Ebeveynlik	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4) Arkadaşlar/Sosyal çevre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5) İş	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6) Eğitim /Öğretim	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7) Dinlenme /eğlence	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8) Maneviyat/yaşamda anlam ve amaç	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9) Vatandaşlık/ Toplumsal Yaşam	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10) Fiziksel öz-bakım (beslenme/ egzersiz/hareket dinlenme/uyku)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Toplam: _____

2. Bölümde yuvarlak içerisine alınmış sayıları toplayınız; 10 en düşük; 100 ise en yüksek puandır. Almış olduğunuz puan ne kadar yüksekse yaşamınızda mutluluğu deneyimleme olasılığınız o kadar fazladır.

EK-5: Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği

Lütfen her bir ifadeyi okuyup 0, 1, 2 veya 3'ten size GEÇEN HAFTA BOYUNCA en uygun olan rakamı yuvarlak içine alınız.

Soruların doğru veya yanlış bir cevabı yoktur.

Sorulara aşağıdaki skalaya göre cevap veriniz:

0	1	2	3
Bana hiçbir şekilde uygun değil	Bir dereceye kadar veya bazı zamanlarda bana uygun	Ciddi derecede veya zamanın önemli bir bölümünde bana uygun	Çok fazla veya zamanın çoğunda bana uygun
HİÇBİR ZAMAN	BAZEN	OLDUKÇA SIK	HER ZAMAN

SON BİR HAFTA İÇİNDE

1	Sakinleşip rahatlamak bana zor geldi.	0 1 2 3
2	Ağzımın kurduğunu fark ettim.	0 1 2 3
3	Hiçbir şekilde olumlu duygular hissedemeyecekmişim gibi geldi.	0 1 2 3
5	Bir şeyleri yaparken başlamakta zorluk çektiğimi fark ettim.	0 1 2 3
8	Bendeki gerginliğin büyük ölçüde enerjimi harcadığımı hissettim.	0 1 2 3
9	Beni panikletebilen ve kendimi aptal gibi hissedebileceğim durumlardan endişe duydum.	0 1 2 3
10	Hiçbir beklentimin olmadığını hissettim.	0 1 2 3
12	Rahatlamak bana zor geldi.	0 1 2 3
16	Hiçbir şeye karşı bir istek duymadım.	0 1 2 3
17	Bir insan olarak çok fazla değerimin olmadığını hissettim.	0 1 2 3
18	Oldukça alıngan olduğumu hissettim.	0 1 2 3
20	Ortada bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim.	0 1 2 3
21	Hayatın anlamsız olduğunu hissettim.	0 1 2 3

EK-6: Memo Örneği

23.08.2022

1. görüşme-Filiz hanım:

Filiz hanım da kendinden daha zor durumda olan insanlara bakarak ve benzer zorluğu yaşayan insanların duruşlarından ve tavırlarından güç alıyor. Kendinden daha zor durumda olan birinin hikayesinden güç almak kod olabilir mi?

Filiz hanım da Rabia hanım gibi zorlukları bir tek ben yaşamıyorum diyerek güç alıyor.

Üretmenin ardında nasıl bir değer olabilir? Üretmek bu kişi için önemli ve zorluklar karşısında üretiyor olmak kendini güçlü kılıyor. Üretmek değer mi?

Değer alanını tespit ettiğinde bu alanı deşmek iyi olabilir. Ör, Filiz hanımın iyi bir anne olma isteği var buradan iyi bir anne nasıl olunur ne gibi özellikleri olur sormakta fayda var.

Filiz hanım da diğerleri gibi bir derdi olduğunda ilk ailesini aramıyor. Aileyi üzmemek için konuları eleyerek anlatıyor. Kültüre özgü katkı?

İnançlı olmak bu kişiyi ayakta tutuyor. Bu kod manevi stratejilerde mi olmalı değerlerde mi?

---oluşturulan tema ve kategorilerle ilgili yeni soru eklemeliyim.

Temel 4 araştırma sorusuna cevap verecek yeni sorular eklemem gerekiyor.

Bu değer ve kaynakların hayatınızda olması size ne sağlıyor? Bunlar hayatınızdan çıkırsa yaşamınız nasıl değişir, neler olurdu, neler yapardınız, nasıl davranırdınız? Bu değer ve kaynaklar yaşamınıza nasıl bir katkı sağlıyor? (Bu 3 soru araştırma sorusu bire cevap olabilir gibi?)

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Feyza Topçu
Uyruğu : T. C.

EĞİTİM

Derece	Adı	Bitirme Yılı
Üniversite	: Fatih Üniversitesi	2014
Yüksek Lisans	: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi	2017
Doktora	: Hasan Kalyoncu Üniversitesi	2023

İŞ DENEYİMLERİ

Yıl	Kurum	Görevi
2015-DE	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	Araştırma Görevlisi

UZMANLIK ALANI

Psikolojik Dayanıklılık, Pozitif Psikoloji

YABANCI DİLLER

İngilizce

YAYINLAR

1. Toprak, T. B., Topçu, F. ve Aslan, H. (2018). Okul başarısızlığının nedenlerine ilişkin bir derleme çalışması. *Psikoloji Araştırmaları*, 3(6), 34-39.
2. Başgöl, Ş. S., Rışvanlı, B., Başar, G. ve Topçu, F. (2018). Okul öncesi kaynaştırma öğrencileri ile ilgili akran, veli ve öğretmen algılarının incelenmesi. *Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi*, 3(1), 17-31.
3. Başgöl, Ş. S. ve Topçu, F. (2018). Çocuklarla ilk görüşme ve değerlendirme. Z. Hamamcı ve F. Türk (Ed.), *Okul öncesi ve ilkokulda psikolojik danışma ve rehberlik içinde*. Nobel Yayınevi.
4. Karayağmurlu, A., Topçu, F. ve Başgöl, Ş. S. (2018). The effect of psychoeducation on psychology student's beliefs about medicines. 28. *Ulusal Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kongresi içinde* (s. 344). İstanbul: Motto Yayınları.

5. Topçu, F. ve Arıcak, O. T. (2019). Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ve beden algısının ortoreksiyaya etkisi. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 8(3), 170-178.
6. Arıcak, O. T., Avcu, A., Topçu, F. ve Tutlu, M. G. (2020). Use of item response theory to validate cyberbullying sensibility scale for university students. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 7(1), 18-29.
7. Dinç, M. ve Topçu, F. (2021). The relation between resilience and problematic Internet use among youth. *Düşünen Adam Dergisi*, 34, 337-345.
8. Terry, J., Ross, R. M., Nagy, T., Salgado, M., Garrido-Vásquez, P., Sarfo, J. O., ... ve Rahajeng, U. W. (2023). Data from an international multi-centre study of statistics and mathematics anxieties and related variables in university students (the SMARVUS dataset). *Journal of Open Psychology Data*, 11(1).
9. Tanveer, S., Schluter, P. J., Porter, R. J., Boden, J., Beaglehole, B., Sulaiman-Hill, R., ... ve Bell, C. (2023). Examining the psychosocial impacts of the COVID-19 pandemic: an international cross-sectional study protocol. *BMJ open*, 13(4), e067886.