

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MANEVİYAT VE
SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rabia ACAR

İstanbul
Ağustos-2023

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MANEVİYAT VE
SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rabia ACAR

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Ahmet ŞİRİN

İstanbul
Ağustos-2023

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Prof. Dr. Ahmet ŞİRİN

Üye Doç. Dr. Esra TÖRE

Üye Doç. Dr. Esra TÜRK

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Erhan İÇENER
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Üniversite Öğrencilerinin Maneviyat ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Rabia ACAR

ÖN SÖZ

Kaygının, insan hayatında olması gereken seviyede tutulmasında ve kaygıyla baş etmede birçok yol ve yöntem vardır. Bu yöntemlerin en etkililerinden biri de manevi eğilimlerdir. Maneviyat, insanın insan olmasını sağlayan temel öğelerdendir. Bu nedenle kaygı ile maneviyyat arasındaki ilişkinin varlığı bir merak konusu olmuştur. Tez çalışmamdaki her aşamada bana yardımcı olan değerli tez danışmanım Prof. Dr. Ahmet ŞİRİN'e teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Veri toplama sürecine büyük katkılar sağlayan tüm arkadaşlarıma ve ölçekleri doldurarak çalışmama destek olan tüm öğrencilere teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca, her anlamda yanımda olan, maddi-manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen tüm aileme, her zaman anlayışlı tavrı, bilgi ve tecrübeleriyle yanımda olan eşim M. Mücahit ACAR'a, onunla geçirebileceğim vakitlerden feragat etmek durumunda kalan kızım Eylül Vera'ya sonsuz teşekkür ve sevgilerle..

Rabia ACAR
İstanbul-2023

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MANEVİYAT VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Rabia ACAR

Yüksek Lisans, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ahmet ŞİRİN

Ağustos, 2023 71 + x Sayfa

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerin sürekli kaygı seviyeleri ile maneviyatları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul ilindeki bir devlet ve bir vakıf üniversitesinin lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, kartopu örnekleme yolu ile belirlenen 744 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında, “Maneviyat Ölçeği” ile “Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri” kullanılmıştır. Veri analizinde hazır istatistik paket programı kullanılmıştır. Ölçekler hesaplandıktan sonra, analize başlamadan önce tüm ölçüm araçlarının normal dağılım varsayımını sağlayıp sağlamadığı kontrol edilmiştir. Maneviyat ile Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçüm araçları arasındaki ilişkiyi test etmek için Pearson korelasyon analiz, demografik değişkenlere göre ölçek puanlarını kıyaslamak için Bağımsız Gruplar t-testi ve ANOVA, yordayıcılık analizi için Çoklu Doğrusal Regresyon kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin kaygı ve maneviyat düzeyleri arasında negatif yönde orta düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Maneviyatın alt boyutlarından tabiatla uyum, manevi yaşantı, anlam arayışı, manevi başa çıkma sürekli kaygıyı yordamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sürekli Kaygı, Maneviyat, Üniversite Öğrencisi.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SPIRITUALITY AND TRAIT ANXIETY LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS

Rabia ACAR

Master, Spiritual Counseling and Guidance

Thesis Advisor: Prof. Dr. Ahmet ŞİRİN

Agust, 2023 71 + x Pages

The aim of this study is to examine the relationship between university students' trait anxiety levels and their spirituality. Relational survey model, one of the quantitative research methods, was used in the study. The population of the study consists of undergraduate students of a state and a foundation university in Istanbul. The sample of the study consists of 744 university students determined by snowball sampling. "Spirituality Scale" and "State-Trait Anxiety Inventory" were used to collect the data. A statistical package program was used for data analysis. After the scales were calculated, it was checked whether all measurement tools met the assumption of normal distribution before starting the analysis. Pearson correlation analysis was used to test the relationship between spirituality and State-Trait Anxiety Measurement tools, Independent Groups t-test and ANOVA were used to compare scale scores according to demographic variables, and Multiple Linear Regression was used for predictive analysis. According to the results of the study, it was found that there was a moderate negative relationship between anxiety and spirituality levels of university students. Among the sub-dimensions of spirituality, harmony with nature, spiritual experience, search for meaning, spiritual coping predicted trait anxiety.

Keywords: Anxiety, Spirituality, University Student.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLOLAR LİSTESİ	ix
KISALTMALAR LİSTESİ.....	x

BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem.....	1
1.2. Amaç.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Varsayımlar.....	4
1.5. Sınırlılıklar	4
1.6. Tanımlar.....	4

İKİNCİ BÖLÜM.....	5
KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	5
2.1. Kaygı Kavramı.....	5
2.2. Kaygının Kökeni.....	6
2.3. Kaygıyı Tetikleyen Unsurlar	8
2.4. Kaygı Belirtileri	10
2.5. Kaygının Türleri	10
2.5.1. Durumluk Kaygı	11
2.5.2. Sürekli Kaygı.....	12
2.6. Kaygıyla Başa Çıkma Yolları	12
2.6.1. Bilinçli Başa Çıkma Yolları	13
2.6.2. Bilinçsiz Başa Çıkma Yolları	14
2.6.2.1. İlkel Savunma Mekanizmaları.....	15

2.6.2.2. Nevrotik Savunma Mekanizmaları	17
2.6.2.3. Olgun Savunma Mekanizmaları	18
2.7. Kaygı Bozuklukları.....	19
2.8. Maneviyat Kavramı	21
2.9. Maneviyat ve Din	22
2.10. Kaygı ve Maneviyat İlişkisi.....	24
2.11. Kaygı ve Maneviyat İlişkisine Dair Çalışmalar.....	26

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM..... 28

YÖNTEM 28

3.1. Araştırmanın Modeli.....	28
3.2. Evren ve Örneklem	28
3.3. Veri Toplama Araçları.....	30
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	30
3.3.2. Maneviyat Ölçeği	30
3.3.3. Durumluk- Sürekli Kaygı Envanteri (STAI).....	31
3.4. Verilerin Toplanması	31
3.5. Verilerin Analizi	32

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM..... 33

ARAŞTIRMA BULGULARI 33

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Kaygı ve Maneviyat Düzeyine İlişkin Bulgular	33
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Maneviyat Düzeyleri ile Kaygı Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	34
4.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Maneviyat Düzeyleri ile Kaygı Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	34
4.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Maneviyat Düzeyleri ile Kaygı Düzeylerinin Okuduğu Sınıf Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	35
4.2.3. Üniversite Öğrencilerinin Maneviyat Düzeyleri ile Kaygı Düzeylerinin Bütçe Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	37
4.2.3. Üniversite Öğrencilerinin Maneviyat Düzeyleri ile Kaygı Düzeylerinin Kaldığı Yere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	40

4.3. Üniversite Öğrencilerinin Kaygı ve Maneviyat Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	42
4.4. Üniversite Öğrencilerinin Maneviyat Düzeylerinin Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizine İlişkin Bulgular	42
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	44
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	44
5.1. Üniversite Öğrencilerini Kaygı ve Maneviyat Düzeylerine İlişkin Tartışma...	44
5.2. Üniversite Öğrencilerini Kaygı ve Maneviyat Düzeyi Fark Testlerine İlişkin Tartışma	44
5.3. Üniversite Öğrencilerini Kaygı ve Maneviyat Düzeyi Korelasyon Testine İlişkin Tartışma	47
5.4. Üniversite Öğrencilerini Kaygı ve Maneviyat Düzeyi Regresyon Testine İlişkin Tartışma	48
5.5. Sonuç ve Öneriler	49
5.5.1. Araştırmanın Sonuçları.....	49
5.5.2. Öneriler	50
KAYNAKÇA.....	51
EKLER	68
ÖZGEÇMİŞ	71

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Üniversite Öğrencilerinin Demografik Bilgileri Frekans ve Yüzde Değerleri	29
Tablo 3.2: Maneviyat Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeğinin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	32
Tablo 4.1: Maneviyat Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri	33
Tablo 4.2: Üniversite Öğrencilerinin Maneviyat Düzeyleri ile Kaygı Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi	34
Tablo 4.3: Üniversite Öğrencilerinin Maneviyat Düzeyleri ile Kaygı Düzeylerinin Okuduğu Sınıfa Göre İncelenmesi	35
Tablo 4.4: Üniversite Öğrencilerinin Maneviyat Düzeyleri ile Kaygı Düzeylerinin Bütçe Durumuna Göre İncelenmesi	37
Tablo 4.5: Üniversite Öğrencilerinin Maneviyat Düzeyleri ile Kaygı Düzeylerinin Kaldığı Yere Göre İncelenmesi	40
Tablo 4.6: Maneviyat Ölçeği ile Sürekli Kaygı Ölçeği Arasındaki İlişki	42
Tablo 4.7: Maneviyatın Sürekli Kaygıyı Yordamasına İlişkin Bulgular	43

KISALTMALAR LİSTESİ

Akt	: Aktaran
APA	: Amerikan Psikoloji Birliği
Çev	: Çeviren
sf	: Sayfa
STAI	: Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri
vd	: Ve Diğerleri



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde, problemin durumu, araştırmanın amacı ve önemi, varsayımlar, sınırlılıklar ve araştırma değişkenlerin tanımlarına yer verilmiştir.

1.1. Problem

İnsanın diğer canlılardan farkı ve aslında insan olduğunu hissedebilmesinin nedeni düşünebilen bir canlı olması olarak kabul edilse de yaşadığı duygular bu noktada göz ardı edilmemelidir. Mutluluk, üzüntü, öfke ve korku insanın temel duygularındandır. Korkunun daha yaygın ve kaynağı belli olmayan türü olarak kabul edilen kaygı (anksiyete) hemen her insanda görülen, doğal ve hatta gerekli bir duygudur (Akmaz ve Ceyhan, 2009: 131). Çünkü kaygı kişide stres oluşturmakta, bu stres kişiyi mücadeleye itmekte, strese neden olan sıkıntıyla baş edebilme için kişiye motivasyon sağlamaktadır (Sheehan, 1999: 13). Nitekim kişilerde stres ve kaygı gereğinden düşük ise yapılan faaliyete güdülenememektedirler. Pek çok aktör, atlet ve müzisyen mesleklerinin başlarında hissettikleri kaygıların kendilerine güven ve enerji verdiğini, bu durumun da performanslarını arttırdığını ifade etmişlerdir (Ghinassi, 2010: 5). Ancak gereğinden fazla olan stres ve kaygı da kişiyi ruhsal sıkıntıya sokmakta, bu sıkıntı da düşünme ve faaliyete geçme kabiliyetini zayıflatmakta, kişilere sağlıkları noktasında zarar vermekte, mutluluğu negatif yönde etkilemekte, kişinin hayat kalitesine ve ilişkilerine de olumsuz etki etmektedir (Mannoni, 1992: 21).

Rollo May (2013: 18) “*çağımız insanının sorununu; dünyada kontrolü dışında olup bitenler karşısında bireyin ruhsal dünyasındaki bütünlüğün bozulması sonunda yabancılaşma ve keder duygularının ortaya çıkması ve bununda güçsüzlük ve kaygıya yol açması*” şeklinde açıklamaktadır. Günümüzde gelecek kaygısı, sınavlar, evlilik ve iş problemleri de kaygıya yol açmakta, öznel/psikolojik iyi oluşu da negatif yönde etkilemektedir (Karlı, 2019: 191).

1940’lardan itibaren kaygı kavramı ile ilgili yapılan çalışmalar artmıştır. Bu çalışmaların artmasının sebebi, kaygı probleminin insan hayatını daha fazla etkilemeye başlamış olmasındandır Burger (2006: 199-200). Kaygı çağının en temel

kabul edilen karakteristikleri tedirginlik, korku ve kaygıdır. Bu durum edebiyata dahi yansımıştır ve çağdaş edebiyatın en mühim yazarlarından olan Kafka, Sartre, Auden gibi birçok yazar eserlerinde bu kavramları sıklıkla kullanmışlardır.

Kaygının, insan hayatında olması gereken seviyede tutulmasında ve kaygıyla baş etmede birçok yol ve yöntem vardır. Bu yöntemlerin en etkililerinden biri de manevi eğilimlerdir. Maneviyat, insanın insan olmasını sağlayan temel öğelerdendir (Özdoğan, 2012: 15). İnsanın varlığının ve hatta var olmasının amacının özünü oluşturur, kişilerin hayat tarzlarını etkiler, kişiye benlik algısı var eder ve hayatın anlamını kazandırır (Dossey ve Keegan, 2013: 118). Maneviyat, insanın zihninin, bedeninin ve ruhunun bütünlüğünü ve uyumunu içeren bir süreçtir (Adegbola, 2006: 22).

Literatür incelediğinde, özelde kaygıdan ziyade, inanç, dindarlık ve maneviyat ile iyilik hali, ruh sağlığı ve psikolojinin ilişkisinin incelendiği çok sayıda çalışmanın olduğu görülmektedir (Horozcu, 2010; Gürsu, 2011; Paloutzian ve Park, 2013; Karanlı, 2019; Solmaz, 2019; Tosyalıoğlu, 2021). Bununla beraber duanın ve ibadetin ruh sağlığına ve psikolojik etkilerine inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır (Doğan, 1997; Koç, 2002; Turgut, 2017; Sever, 2018). Genel ruh sağlığına dair birçok çalışma bulunmasına rağmen, dindarlık ve maneviyat ile ölüm kaygısını dua ve kaygı ilişkisini inceleyen yeterli çalışma bulunmamaktadır (Yıldız, 2001; Dağlı 2010; İşlek, 2016; Kınter ve Köftegül, 2017).

Maneviyat ve kaygının beraber çalışıldığı ancak değişkenler anlamında bu çalışmadan farklı olan çalışmalar da bulunmaktadır (Kasapoğlu, 2020; Durmuş, 2020; Çalınık Çölgeçen, 2020). Tüm bunlara rağmen özelde üniversite öğrencileri üzerinde maneviyatın boyutlarının ve genel kaygının ölçüldüğü ve ilişkilerinin incelendiği bir çalışmaya literatürde rastlanmamıştır. Genç nesilde kaygının yaygınlığını ve incelenen literatürde karşılaşılan birçok sonuca göre maneviyatın genel psikolojik duruma olumlu etkileri göz önüne alınacak olursa üniversite öğrencilerindeki kaygı ile maneviyatın ilişkisinin incelenmesinin isabetli olduğu görülmektedir. Bu çalışmanın literatürdeki bu eksikliğin giderilmesine katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

1.2. Amaç

Çalışmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin maneviyat ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca araştırmamızda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Üniversite öğrencilerinin kaygı seviyeleri ne düzeydedir?
2. Üniversite öğrencilerinin maneviyat seviyeleri ne düzeydedir?
3. Üniversite öğrencilerinin kaygı seviyeleri cinsiyet, sınıf düzeyi, bütçe ve kalınan yere göre farklılık göstermekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinin maneviyat seviyeleri cinsiyet, sınıf düzeyi, bütçe ve kalınan yere göre farklılık göstermekte midir?
5. Üniversite öğrencilerinin maneviyat seviyeleri ile sürekli kaygı seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin maneviyat seviyeleri sürekli kaygı seviyelerini etkilemekte midir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Kişinin fiziksel, sosyal ve ruhsal olarak tam bir iyi olma hali şeklinde tanımlanan sağlık ve bireyin kendisi ve diğer insanlarla denge ve uyum içinde olması şeklinde tanımlanan ruh sağlığı insan gelişimi ve yaşam kalitesi anlamında kişiler için hayati bir öneme sahiptir. Dolayısıyla bozulması da kişinin tüm hayatını etkilemektedir (Kesgin ve Topuzoğlu 2006: 47). Buna rağmen ruh hastalıkları dünya genelinde de Türkiye’de de belirgin şekilde hastalık yükü oluşturmaktadır (HSGM). En sık görülen ruh hastalıklarından biri de anksiyete bozukluklarıdır (Bal 2010: 4). Toplumun her kesimini etkilediği gibi anksiyete gençler arasında da oldukça yaygındır. Ruhsal bozuklukların tedavisinde manevi yöntemleri kullananların iyileşme süreçlerine güç kazandırdığına dair bulgulara literatürde sıklıkla yer verilmiştir.

Toplumumuzu göz önünde bulundurduğumuzda dini ve manevi eğilimlerin oldukça yüksek olduğunu görülmektedir. Ancak maneviyat da kaygı da ülkemizde çok yaygın olmasına rağmen literatürde üniversite öğrencilerinin maneviyat boyutlarıyla kaygı seviyelerini inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışma, literatürdeki bu eksikliğin giderilmesine katkıda bulunacaktır. Ayrıca çalışma sonucuna göre, üniversite öğrencileri üzerinde kaygının azaltılmasına yönelik hangi yönde fiilde bulunmak gerektiğine dair de konuyla ilgilenenlere bir fikir sunulacaktır.

1.4. Varsayımlar

1. Çalışmaya katılanların veri toplamada kullanılan araçları doğru bir biçimde yanıtladığı varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma 2022-2023 eğitim öğretim yılında İstanbul'daki bir devlet ve bir vakıf üniversitesinde öğrenim gören toplamda 744 öğrencinin oluşturduğu örneklem ile sınırlandırılmıştır.
2. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, Sürekli Kaygı Ölçeği ve Maneviyat Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlandırılmıştır.

1.6. Tanımlar

Kaygı: “Kaynağı belli olmayan korkudan ya da olumsuz bir şey olacakmış hissinden doğan bir rahatsızlık, karşılanması beklenen bir ihtiyacın karşılanmıyor olmasından dolayı hissedilen endişe” (Masaroğulları ve Koçakgöl, 2011: 13).

Maneviyat: “Yaşamın maddi yönünün ötesine geçen aşkın bir güç veya varlık bilinci, evrene derin bir bağlılık ve bütünlük duygusunu içeren insan varoluşunun niteliği” olarak tanımlanmıştır (Myers vd., 2000: 252).

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmanın kavramsal çerçevesi kapsamında kaygı ve maneviyat ile ilgili kavramsal çerçeveye yer verilmiştir.

2.1. Kaygı Kavramı

Kaygı, insanın var oluşundan bu yana var olan, Freud'a göre insanın doğumu esnasında annesinden ayrılma korkusu ile tanıştığı, bilincin ve uygarlaşmanın bir bedeli olarak insan için kainatta yaşayan diğer tüm canlılardan daha ağır ve farklı şekillerde yaşanan bir duygudur (Kaya ve Varol, 2004: 31). İnsanın kişiliğini ve davranışlarını inceleyen birçok ruhbilimci literatürde kaygı kavramına genişçe yer vermiştir.

Literatürde kaygı; talihsizlik veya tehlike beklentisinin ya da korkusunun yarattığı tedirginlik ve bunaltı, kaynağı belli olmayan korkudan ya da olumsuz bir şey olacakmış hissinden doğan bir rahatsızlık, karşılanması beklenen bir ihtiyacın karşılanmıyor olmasından dolayı hissedilen endişe, isteklerin giderilmemesinden dolayı oluşan sıkıntı, güven eksikliğinden doğan, tedirgin hissettiren duygu, genelde gerilime ve baskıya sebep olan duygu hali olarak farklı tanımlarla yer almıştır (Budak, 2003: 433; Bakırcıoğlu, 2006: 147).

Literatür incelendiğinde ise kaygının Horney (1980: 10) ile Fromm (1993: 41) tarafından, insanın kişiliğinin temelindeki güç olarak, Freud (1984: 200) tarafından ise kişinin kendi içinde ya da çevreyle yaşadığı çatışmalardan dolayı oluşan, egonun bir işlevi olan, kişiliği etkileyen güç olarak tanımlandığı görülmekte, Izarda göre (1972: 16) ise içerisinde utanç, merak, korku, öfke ve heyecan gibi bazı duyguları kapsadığı belirtilmektedir. Kaygının evrimsel izdüşümü Darwin (2009: 13) tarafından, canlıları hayatta tutmaya yardım eden duygu olarak tanımlanmıştır. Darwin'e göre sosyal gruptaki üye, kaygının neden olduğu yüz ifadeleri ile tehlikeyi gruptaki diğerlerine haber vererek engeller veya kaçmaya yardım eder (akt. Masaroğulları ve Koçakgöl, 2011: 13).

Kaygı literatürde yaygın olarak “anksiyete” kavramı içerisinde değerlendirilmektedir. “Anksiyete” sıkıntı, bunalım, korku, endişe ve kaygı kavramlarının anlamlarını içeren, ruhsal ve bedensel belirtileri açığa vuran kompleks bir duygudurum olarak tanımlanmıştır (Taneli vd., 2001: 15).

Taylor (1950) “Açık Kaygı Ölçeği”ni geliştirmiştir. Fakat ölçek kaygıyı oldukça genel düzeyde ölçmektedir. Bundan dolayı söz konusu ölçek, kaygının daha ayrıntılı şekilde ölçülmesi amacıyla birtakım yaklaşımlar ortaya çıkınca önemini kısmen kaybetmiştir.

Cattel ve Scheier (1958) iki adet kaygı türü belirlemiştir. “Durumluk Kaygı” ve “Sürekli Kaygı” olarak isimlendirdikleri bu türlere uygun bir de ölçek geliştirmişlerdir. Spielberger (1966) iki faktör kaygı kuramını geliştirmiştir. Bu kurama dayanarak Spielberger ve arkadaşları (1970) kaygının iki farklı durumunu ölçmek için “Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterini” geliştirmişlerdir. Sürekli kaygı ölçeği, kişilerin “sürekli” ve “genellikle” kendilerini hissettikleri duruma göre kaygı ölçülmektedir. Bu çalışmada da üniversite öğrencilerinin genel olarak hissettikleri kaygı seviyelerini ölçme amacı olduğu için çalışmada sürekli kaygı ölçeği kullanılmıştır.

2.2. Kaygının Kökeni

Psikoloji literatüründe genel kanı kaygının kökeninin çocukluk dönemindeki yaşantılara dayandığı yönündedir (Öztürk ve Uluşahin, 2004; Bakırcıoğlu, 2013; Şahin, 2019).

Freud’a (1984) göre kaygının kaynağında terk edilme ve iğdiş edilme korkusu yatar ve bireyler ilk olarak doğum anında anneden ayrılma ile iğdiş edilme kaygısı yaşarlar (akt. Yalom, 2001: 67). Daha sonraki dönemde ise, çocuklar diğer insanları ve özellikle onların güvenliğini sağlayan ebeveynleri izleyerek olay ve durumlar karşısındaki duygu, düşünce ve davranış biçimlerini izleyerek, bu tepkileri içselleştirirler. Çocukların bu dönemlerde model aldığı bireylerin güvensiz ve aşırı kaygılı olması ise varolan korku verici durumlardan daha çok korkulmasına, kaygı durumlarının artmasına sebep olur. Özellikle konuşarak iletişim kurma yetisi yaşı veya sosyal gelişmişlik düzeyi itibarıyla gelişmemiş çocuklarda, kaygılı durum bilinç dışında da varlığını sürdürür, benzer olaylar karşısında nedeni bilinmeyen kaygı

tepkileri ve beden gerilimleri ortaya çıkabilir (Şahin, 2019: 13). Bu nedenle bazı yazarlar kaygının bulaşıcı bir duygu olduğunu söylerken, kaygılı bir annenin çocuğunun da kaygılı olma olasılığının yüksek olduğunu iddia ederler (Öztürk ve Uluşahin, 2004: 63).

Öte yandan, çocuğun etkileşim içerisinde bulunduğu bireylerin çocuğa karşı olan davranışları da aynı şekilde kaygının kökenini oluşturabilir. “Nitekim çocukluk döneminde özellikle eğitim ortamında verilen cezalar, ceza verirken ebeveynlerin cezaya eşlik eden itici davranışları; aşırı reddedici, küçük düşürücü tutumlar; ergenlik döneminde diğer yetişkinlerin alaycı tutumları; çocuğun altını kirletme ve cinsel oyunlarının tepkiyle karşılanması; ebeveynlerin birbirine karşıt düşen istekleri; çocuğun ilk toplumsallaşma deneyiminde karşılaştığı güçlükler; arkadaş ilişkilerinde karşılaştığı itici ve küçük düşürücü davranışlar kaygının oluşumuna neden olabilir” (Geçtan, 1984: 76). Fromm (1995: 43),’a göre ise ebeveynlerin çocuklara karşı olan davranışları kendi duygu ve eylemlerinden daha önemlidir. Çocuk anksiyetesinin temel nedeni ebeveyn tarafından reddedilme veya beğenilmemektir. Bu görüşün kaynağında; ebeveynlerin çocuklara karşı olan tutum ve davranışlar sebebiyle yol açılan aşırı ilgi beklentisinin olması, güvensiz hissetme gibi çeşitli duygu durumlarının benlik tarafından bastırılmasının çocuklarda benlik çatışmasına ve dolayısıyla kaygıya yol açtığı düşüncesi yatmaktadır (Köknel, 1998: 141). Bakırcıoğlu (2013: 31), çocukluk döneminde benlik tarafından zararlı olarak tanımlanan ve bilinçdışına atılan isteklerin doyuma ulaşmaması, bu isteklerin yok olmasıyla sonuçlanmadığını, bastırılmış isteklerin bulduğu her fırsatta bilinç düzeyine çıkmak için çabaladığı, bunu fark eden benliğin ise bu durumu büyük bir tehlike olarak algılamasının kaygıyı doğurduğunu iddia etmektedir.

Kaygının kökeninin çocukluk dönemine dayandırılmasında insanın en temel ihtiyaçlarının arasında bulunan emniyet ve güvenlik ihtiyaçlarının önemli yeri bulunmaktadır. Horney’e (1993: 81) göre, bu ihtiyaçların bebeklik ve çocukluk dönemlerinde karşılanmamış olması, insan davranışları ve çevreyle olan ilişkilerinde kaygının ortaya çıkmasına neden olacaktır. Yapılan araştırmalarda, çocukların taklitle veya doğrudan iletişim yoluyla içselleştirilen kaygı duygularının ortaya çıkmasında ebeveynlerin mesleği, eğitimi, sosyo-ekonomik durumu, kardeş sayısı ve çocuğun başarı durumunun da doğrudan etkili olduğu görülmüştür. Eğitim ve ekonomik durumu toplum ortalamasının üzerinde kalan ailelerin çocuklarında kaygı duygusuna

daha az rastlanmış, başarı beklentisinin yüksek olduğu ailelerde diğerlerine kıyasla çocukların daha fazla kaygılı bir duygu durum içerisinde bulunduğu tespit edilmiştir (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000: 16).

2.3. Kaygıyı Tetikleyen Unsurlar

Kaygı duygu durumunun zeminini çocukluk dönemi yaşantıları hazırlamaktadır. Ancak kaygıya bağlı duygu durum bozukluklarının ortaya çıkması, kaygılı halin patolojik veya bireyi ruhsal olarak rahatsız eden boyuta ulaşması, bilinçaltındaki kaygının tetiklenmesi ile mümkündür (Yıldız vd., 2007: 215).

Tarihi süreç göz önüne alındığında tarım ve kabile toplumlarından günümüz global topluma kadarki süreç içerisinde, bireylerin kaygılı duygu durumu içerisinde bulunmasını tetikleyecek faktörlerin sayısının arttığı görülecektir (Wiley ve Sons, 1983: 122). İlkel dönemlerde bireyler daha çok kıtlık, salgın hastalık, doğal felaketler, vahşi hayvan saldırıları sebebiyle korku ve kaygı duyarken, günümüzde eğitim, iş, aile, sağlık gibi konularda yaşadığı belirsizlik ve negatif durumların etkileri daha yoğundur (Karlı, 2019: 21). Bu değişimin temeli olarak tehdit unsurunun değişmesi gösterilmektedir. Bir başka ifadeyle; geçmişte kaygıya yol açan tehditler daha çok somut tehlikelere dayanırken, günümüzde ise büyük oranda insan etkileşimine bağlı sosyal tehlikelere dayanmaktadır (Dürü, 1999: 176). Global dünyanın etkileri olarak sıralanabilecek siyasi kaygı ve ekonomik krizler, bilgisayar ve internetin hayatın her alanında etkin kullanımı ve buna bağlı bağımlılıklar, tedavisi olmayan hastalıklar, gelecek kaygısı, saygınlıkta kayıp, sosyal olarak değişim gösterme, başarısız olma, kültürel baskı, sosyal dışlanma, belirsizlik, duygusal kayıp, ayrılık durumu, boşanma ve ekonomik sorunlar gibi sosyal problemler kaygıya yol açmaktadırlar (Koç, 2013: 52).

Nitekim literatürde de günümüzdeki kaygılı duygu durumunun sebebi olarak çoğunlukla insanın sosyal yönüne işaret edildiği görülmektedir. Örneğin, Fromm (1995: 67) bireyin gelişim sürecinde artarak devam eden bir ayrılık ve yalnızlık içerisine sürüklendiğini ve bu durumun kaygının ortaya çıkmasına sebebiyet verdiğini iddia etmektedir. Birçok yazar ise bireylerin kaygıyı hissetmesinin sebebi olarak daha geniş bir alanı göstermiş; bireyin sosyal ilişkilerini tehlikeye sokan ve bu sosyal

ilişkileri koparan durumların tümünün kaygıya sebep olduğunu ortaya koymuştur (Geçtan, 1984: 163; Armaner, 1973: 42; Freud, 1991: 111; Yanbastı, 1990: 126-127).

Kaygının bireylerde bilinçaltından bilinç düzeyine çıkma nedenleri birçok yazar tarafından farklı yönleriyle ele alınmıştır. Bazı yazarlara göre kaygıların ortak unsuru bireyin iç dünyasında benliğine dair yaşadığı çelişkidir. Bu çelişki; bireyin yeteneği ile ondan beklenenler arasındaki uyumsuzluk veya bireyin kendi ile ilgili sahip olduğu bir bilgiyle karşılaştığı bilgiler arasındaki uyumsuzluk bu uyumsuzluklar sebebiyle yaşanan kendilik değerinin kaybına yönelik tehditler oluşturmaktadır (Burger, 2006: 425-426). Freud (1991: 112), bu çelişkiyi idin istekleri ile süper ego tarafından diretilen sınırlamalar arasındaki çatışma olarak tanımlar ve kaygının oluşma nedeni olarak öne sürer. Bu yazarların öz düşüncesi, bireylerin isteklerinin kişisel ve toplumsal değer ve beklentilerle örtüşmemesi sebebiyle kaygının bilinç düzeyinde hissedilmesidir. Cannon ise yaşanan bu çelişki ve tehditlere karşı bozulan dengeyi yeniden düzenleme çabasının başarısızlıkla sonuçlanmasının kaygıya sebep olduğunu iddia etmektedir (akt. Geçtan, 1992: 69).

Kaygının bilinç düzeyinde hissedilmesinin bir diğer sebebi ise korkutucu durumla ilgili bilinçaltı olarak görülür. Korkutucu durumlar bireyleri rahatsız ettiğinden ötürü bilinçsiz olarak bastırılmış olabilmekte, bu sebeple hatırlanmayabilmektedir. Bu korkuyu çağrıştıran durumlarla karşılaşıldığında, nedeni bilinmeyen bir kaygı duyulabilir (Morgan, 1984: 19). Duyulan korku ve kaygı duygu durumlarının tekrarlama ihtimali de bireylerde kaygıya sebep olabilmektedir. Frankl'a (1994: 26) göre, kaygının bilinç düzeyine erişmesinde beklenti kaygısı başlangıç noktasıdır. Buna göre, kaygı sebebiyle ortaya çıkan belirtinin tekrarlama ihtimali korkulu bir beklenti oluşturur. Bu beklenti ise kaygı belirtisinin gerçekleşmesine, yani kısır bir döngüye sebep olur.

Karlı'ya (2019: 196) göre ise, kaygı bireyin kendisi tarafından da tetiklenebilir. O bunu şöyle açıklamıştır; mesela sahip olunan negatif bakış açısı, şartlanma, yanlış inançlar, sakıncan davranışlar, amaç ve anlam eksikliği, stresli hayat tarzı, sağlıksız beslenme kaygılı hali bilinç düzeyinde hissedilmesine sebebiyet verebilir.

2.4. Kaygı Belirtileri

Kaygı duygusu bireylerde yaygın olarak bilinç düzeyinde hissedilir. Bilinçdışı olarak taşınan kaygı, bireylerin benliklerinde etkindir. Bireylerin çatışma ve bunalıma karşı bilinçdışı olarak kullandığı benlik savunma düzenekleri (bastırma, içe atım, inkar, akla uygunlaştırma vb.) bilinçdışı olarak etkin olan kaygının bertaraf edilmesini sağlar. Ancak benlik savunma düzeneklerinin tetiklenmediği veya yetersiz tepki verdiği durumlarda, kaygı bilinç düzeyine ulaşabilmekte ve fizyolojik belirtiler vermeye başlamaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2004: 21).

Kaygı belirtileri bireylerde endişe, gerginlik, korku, panik, şaşkınlık, tedirginlik gibi ruhsal belirtiler verebileceği gibi, ağızda kuruluk, baş ağrısı ya da dönmesi, kan basıncında değişiklikler, halsizlik, çarpıntı, kasların gerilmesi, terleme, sindirim sistemi yakınmaları, solunum hızının artması, uykusuzluk gibi belirtilere yol açabilir (Köknel, 1982: 66). Bunların yanında göz bebeklerinde büyüme, sık idrara çıkma, yüzde solukluk gibi bedensel belirtilerle de ortaya çıkabilir. Tıp literatüründe bedensel belirtilerin, kaynağı bilinmeyen tehlikelere karşı organizmanın doğal savunma sistemi olan sempatik sistemin devreye girmesi ile ortaya çıktığı belirlenmiştir (Öztürk ve Uluşahin, 2004: 22).

2.5. Kaygının Türleri

Literatürde kaygı birçok açıdan değerlendirilerek çeşitli yöntemlerle sınıflandırılmıştır. Bunlardan en bilindik ve yaygın olarak kullanılan sınıflandırma yöntemlerinden biri, Freud'un kaygıyı kaynaklarına göre üç ana başlık altında incelediği yöntemidir. Buna göre kaygı; "Nesnel (Gerçeklik)", "Nörotik (Nevrotik)" ve "Ahlaki (Suçluluk)" başlıkları ile sınıflandırılmalıdır. Freud'a göre nesnel kaygı, dünyada var olan gerçek tehlikelerin bireylerde yarattığı korkudan kaynaklanmaktadır. Diğer kaygı türleri olan "Nörotik" ve "Ahlaki" kaygı ise aslında Nesnel Kaygıdan türemiştir. Nörotik kaygının kaynağında dürtüsel davranışların gerçekleşmesi halinde cezalandırılma korkusu vardır. Çocuğun dürtüsel davranışlarının ebeveyn tarafından cezalandırılması, erişkin dönemde fevri dürtüsel isteklerin varlığında kaygıya zemin hazırlamaktadır. Ahlaki kaygının temelini ise vicdan korkusu oluşturmaktadır. Freud'a göre, toplumun örf ve törelerine aykırı davranışta bulunan bireylerin cezalandırılması, bireyde bu kurallara aykırı bir eylem veya düşüncenin varlığı durumunda suçluluk ve

utanç duygusu geliştirir ve kaygının zemini hazırlanır. Freud (1991:104)'a göre Nesnel ve Ahlaki kaygıya sahip bireyler kaygıyı egonun bilinç düzeyinde hissettikleri için durumun içeriği ve nedenini bilmekte ancak nörotik kaygı sahibi bireyler kaygı durumunun kaynağına kendileri ulaşamamaktadır (Schultz ve Schultz, 2007: 610).

Kaygı bazıları tarafından şiddeti ve süresine göre ise “akut” ya da “kronik kaygı” olarak sınıflandırılır. Bireyin kaygıyı kısa bir süre içerisinde yoğun olarak hissetmesi “akut kaygı” olarak tanımlanırken, uzun bir süre boyunca hissedilen kaygı “kronik kaygı” olarak tanımlanmaktadır (Kaya ve Varol , 2004: 31).

Yukarıda bahsedildiği üzere kaygının psikologlar tarafından ölçülmesi meselesi esnasında kaygı bir de “Durumluk” ve “Sürekli” olarak sınıflandırılmaktadır.

2.5.1. Durumluk Kaygı

Durumluk kaygı bireyin karşılaştığı zorlu koşullar sebebiyle tehdit altında hissetmesiyle ortaya çıkan duygusal tepkidir. Anlık gerilim ve dehşet duyguları olarak da tanımlanmaktadır (Sertbaş, 1998: 2). Terleme, sararma, kızarma, titreme gibi fizyolojik semptomlar gözlenmesine sebep olur (Öner ve Compte, 1983: 1). Bireyin karşılaştığı olumsuz durumun miktarı ve durumun kalıcılığına göre şiddet ve süresi değişmektedir (Kaya ve Varol, 2004: 31). Durumluk kaygının belirleyici özelliği geçici olmasıdır. Bireyin içinde bulunduğu stresli durumun ortadan kalkmasıyla belirtiler sona erer (Baltaş ve Baltaş, 1997: 117). Ancak tehdidin devamlılığı sebebiyle etkisini değiştirerek sürekli kaygının ilk basamağını teşkil edebilir (Köknel, 1998: 142).

Durumluk kaygı sağlıklı her bireyde görülmekte olan insanın doğasına ait bir duygudur. Zira bu duygu insanın tehdit olarak tanımladığı olay ve durumlara karşı sağlıklı bir tepkidir. Freud'a (1994) göre tehdide karşı hissedilen kaygı bireyleri tehlikeye karşı uyarmakta, yaşamı sürdürme çabasına katkı sağlamaktadır (akt. Geçtan, 1994: 169). Kaygı, yaklaşan tehlikeyi haber verdiği esnada sinir sisteminin tüm birimlerini en üst düzeyde uyararak bireyi dinç tutar. Sağlıklı düzeyde bulunan bir başarı kaygısı bireyin performans ve motivasyonunu artırarak itici güç olabilir, bireye mücadele gücü verebilir (Taneli vd., 2001: 118). Pek çok sanatçı ve sporcu meslek hayatlarının başında hissettikleri kaygının, kendilerini daha iyisi olma konusunda zorladığını ifade etmiştir (Ghinassi, 2010: 5).

2.5.2. Sürekli Kaygı

Bireylerin yaşadığı kaygı uzun süreli ve nevrotik olmadığı sürece sağlıklı olacaktır (Taneli vd., 2001: 119). Sürekli ve kontrol edilemeyen kaygı ise bireyin yaşam kalitesini, akademik ve mesleki performansını düşürmektedir (Ghinassi, 2010: 5).

Sürekli kaygı, bireylerin yaşadığı olayların genelinde veya önemli bir bölümünde kaygı hissetme halidir (Sertbaş, 1998: 32). Birey kaygıya öyle yatkındır ki, olağan durum ve olayları tehdit olarak algılayabilir veya gerçek tehlike ile uyuşmayacak düzeyde tepkiler verir (Öner ve Compte, 1983: 2). Sürekli kaygı sahibi bireylerin olay ve durumlara karşı genelde huzursuzluk ve mutsuzluk tepkileri vermesi sebebiyle, kaygılı hal sosyal çevreleri tarafından kişilik özelliği olarak tanımlanabilir (Kaya ve Varol, 2004: 45). Köknel (1998: 142) sürekli kaygının kişilik özelliklerinin içyapısından kaynaklandığını iddia eder. Ancak yapılan bazı çalışmalar sürekli kaygının biyolojik bir sonuç olabileceği, santral sinir sistemi ya da diğer sistemleri etkileyen organik bir bozukluğun belirtisi olarak ortaya çıkabileceğini göstermiştir (Taneli, vd., 2001: 120).

Sürekli kaygı, bireylerde yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyebilir. Sürekli kaygı, bireyleri ruhsal çöküntüye sürükleyebilir, sakin ve huzurlu bir yaşam sürmelerini engeller (Eysenck ve Wilson, 1998: 80). Bireyin ilgi ve keşfetme isteğini söndürerek bilişsel gereksinimleri etkiler, algılama ve dikkat bozukluklarına yol açabilir, başarısını etkileyebilir (Maslow, 2001: 74). Kaygının yoğun olarak yaşandığı dönemlerde, birey davranışlarını kaygıdan uzaklaşmak amacıyla şekillendirerek sahip olduğu seçenekleri sağlıklı değerlendiremez (Kaya ve Varol, 2004: 51). Yüksek kaygılı olan bireyler stres karşısında kaygı düzeyi daha düşük bireylere göre daha kolay ve sık ruhsal bunalıma girerler. Durumluk kaygıyı da daha şiddetli yaşarlar (Taneli vd., 2001: 121).

2.6. Kaygıyla Başa Çıkma Yolları

Kaygıya yol açan durumlar ve kaygının yol açtığı psikolojik uyarılma bireyleri rahatsız edici niteliktedir. Bireyler bilinçaltında veya bilinç düzeyinde bu duygu ile başa çıkmak isterler. Kaygı ilk etapta bireyde gerilim yaratırken, sonrasında bireyi ortaya çıkan bu gerilimle mücadele etme konusunda motive eder (Atkinson vd., 1999: 509; Schultz ve Schultz, 2007: 610).

Literatürde bireylerin olumsuz olarak nitelendirilebilecek duygularla başa çıkması, stresli olaylar karşısında bireyin bilişsel, duygusal, davranışsal ve çevresel düzenleme yapma çabası olarak nitelendirilir (Şeftalici, 2017: 14). Kaygı ile başa çıkma konusunda kabul gören temel sınıflandırma bilinçli ve bilinçsiz başa çıkma yollarıdır. Bilinç dışı uygulanan yöntemler benliğin savunma mekanizmaları iken, bilinçli teknikler birey tarafından öğrenme yoluyla farkında olarak kullanılır (Cüceloğlu, 1994: 293). Diğer sınıflandırma yöntemleri ise Problem-Duygu odaklı başa çıkma ve Davranışsal-Bilişsel Stratejiler olarak değerlendirilir.

2.6.1. Bilinçli Başa Çıkma Yolları

Kaygı bilinç düzeyinde hissedildiği sırada belirtiler göstererek bireyde etkisini göstermeye başlar. Öz farkındalığı olan sağlıklı bireyler, uygun koşullara sahip oldukları takdirde olumsuz duygu durumu fark ederek, yaşam içerisinde geliştirdikleri bir takım bilinçli başa çıkma yollarını etkinleştirebilir. “Kimi bireyler ise kaygı duygusunu yaşamamak için kendisinde kaygı yaratan durumlardan uzak durma, çevresinden ve kendi iç dünyasından kaynaklanan ve kaygı yaşanmasına neden olan durumları algılamamaya çalışma, kaygı yaratacak duygusal tepkilerin yerine böyle bir etki yaratmayacak tepkiler verme gibi, kaçınma yöntemlerine başvurur”. Ancak kaçınma yöntemleri yoluyla kaygıların aşırı denetim altına alınması sorunu ortadan kaldırmamakta aksine psikosomatik hastalıklara giden yolu kısaltmaktadır (Kaloğlu Öztürk, 2010: 44). Bireylerin kaygı duygusuyla erken safhada mücadele etmesi, kaygının ve ona bağlı olarak gelişen bazı olumsuzlukların büyümeden üstesinden gelmesini sağlayacaktır (Geçtan, 1994: 173).

Cüceloğlu (1994: 295), kaygı ile bilinçli başa çıkma yöntemlerini “otohipnoz”, “dereceli gevşeme” ve “kaynağı bulma” olarak üçe ayırır. “Otohipnoz” tekniği, kaygılı bireylerin kendilerini hipnotize ederek benliğinde istenmeyen-kaygıya sebep olan duygu ve düşüncelerini, istenen duygu ve düşünce biçimine değiştirmesini hedeflemektedir. Temelde bireylerin kendi düşünce ve davranışlarını yönlendirerek değişimi amaçlayan bu yöntem literatürde farklı şekillerde karşımıza çıkmaktadır. Shean (1999: 89) başlangıç düzeyinde kaygılı bireylerin kaygılarını aştıklarında edinecekleri kazanımlara odaklanmalarının başa çıkma sürecinde onlara yardımcı olacağını belirtmektedir. Horney’e (1993: 43) göre ise bireylerin kaygıyı aşmak için

davranış şekillerini değiştirmeyi hedeflemesi gerekmekte; bireyi yalnızlaştırarak kaygıya giden yolu ören “kudret” ve “içe dönme” duygularından arınmalı, insanlara yakınlaştıran “sevgi” ve “teslimiyete” doğru bir dönüşüm yaşanmalıdır.

“Dereceli gevşeme tekniği” ise fiziksel belirtileri yatıştırarak kaygı ile başa çıkmayı hedefler. Bu doğrultuda birey, beden kaslarını adım adım gevşeterek yeniden kontrolü kazanmaya çalışır (Cüceloğlu, 1994: 295). Blair (2014: 77) kaygının ritmik nefes alma, gevşeme, yeterli dinlenme, gevşeme-egzersiz dengesi ile kontrol edilebileceğini belirtmektedir.

Bir diğer bilinçli başa çıkma yöntemi ise “kaynağı bulma” tekniğidir. Cüceloğlu’na (1994: 297) göre, kaygıya neden olan unsurlar kaygılı bireylerce keşfedilebilir. Bu yöntemin ön koşulu olarak, bireyin öncelikle kaygılı olduğunu kabul etmesi gerekliliğini öne sürer. Bunun akabinde kişi, içerisinde bulunduğu durumdan bir süreliğine uzaklaşmalı ve yaşanan durumu tespit etmelidir.

2.6.2. Bilinçsiz Başa Çıkma Yolları

Bireyler var olan kaygı duygusunu tanımlamakta zorlanabilir. Bu olumsuz duygu durumu ile baş etme çabaları yetersiz kaldığı takdirde benliğin savunma mekanizmaları devreye girer (Geçtan, 1994: 64). Savunma mekanizmaları bireyin yaşadığı olumsuz duyguların yol açtığı acı duygusunun hafifletilmesi amacıyla devreye giren bilinç dışı benlik işlemleridir (Clark, 1991: 582). Olumsuz duygu durumları karşısında benlik savunma mekanizmalarının tetiklenmesi belirli bir ölçüde sağlıklıdır. Hatta bu savunma mekanizmalarının yokluğu benlik için bir tehdit oluşturacaktır. Ancak kaygıya karşı olan mücadelenin sürekli olarak savunma mekanizmaları tarafından verilmesi bireye zarar verecektir. Çünkü mücadelenin kazanılması ancak zihinsel çaba ile mümkündür (Snowden, 2011: 136). Benliğin savunma mekanizmaları gerçekliği bilinçaltında çarpıtır ve yalanlar (Freud, 1955: 51). Bu sebeple savunma mekanizmalarının kullanımının sürekli hale gelmesi uygunsuz ve anormal olarak değerlendirilir (Clark, 1991: 583).

Literatürde savunma mekanizmaları hiyerarşik olarak üçe ayrılmıştır. Bunlar; ilkel savunmalar, nevrotik savunmalar ve olgun savunmalardır (Vaillant, 1971: 109).

2.6.2.1. İlkel Savunma Mekanizmaları

Vaillant'a (1971: 110) göre en ilkel ve basit savunma mekanizmaları olup, genellikle yaşamın ilk döneminde görülürler. İlkel savunma mekanizmalarına aşağıda ayrıntılı biçimde yer verilmiştir.

Yansıtma: Bireyin egosunun baş etmekte zorlandığı duygu ve düşüncelerin uzaklaştırılarak başka bir duruma yansıtılmasıdır (Clark, 1991: 583). **Pasif saldırganlık:** Bireylerin başkalarına karşı benliklerinde yer alan saldırganlığın açık olmayan ve dolaylı şekilde ortaya konmasıdır. Bu savunma mekanizmasını uygulayan bireyler dışarıdan bir boyun eğme görüntüsü verse de örtülü bir saldırganlık söz konusudur. Bu savunma mekanizmasının dışa vurumu, kendisine karşı saldırgan olunan bireyleri pasif eylemler ile olumsuz duygu durumlarına itmeye çalışmak olarak kendisini gösterir (Vaillant, 1971: 108).

Dışa vurma: Bu mekanizma özellikle gerginliğini sözel olarak ifade edemeyen bireylerde görülmekte, bireylerin eylemlerinin olumsuz sonuçlarını dikkate almadan hareket etmesine sebep olmaktadır. Birey kendisini eylemsel olarak ifade eder ve ruhsal gerginlik geçici olarak dindirilir (Snowden, 2011: 137).

Yalıtım: Bireyin hissettiği ruhsal gerginliğin üstesinden gelemediği noktada bu mekanizma tetiklenir. Tetiklendiğinde ise birey, duygu küntlüğüne maruz kalır ve kendi deneyimlerini duygulardan arındırılmış şekilde başka bireyler tarafından yaşanmış olaylar gibi aktarabilir (Geçtan, 1994: 132).

Değersizleştirme: Bu mekanizma, bireylerin idealize etme ihtiyacının zıt yönü olarak görülmektedir (McWilliams, 2010: 13). Bireyin idealize ettiği nesnenin nihayetinde değersizleştirilmesidir. İdealize edilen nesneye ihtiyaç duyma ve kendini bu ihtiyaçtan koruyamama sebebiyle ortaya çıkan kaygı ve korkunun üstesinden gelmek için söz konusu mekanizma devreye girer (Kernberg, 1985: 82). McWilliams'a (2010: 13) göre bir nesne birey tarafından ne ölçüde idealize edilirse, nihayetinde yaşanacak değersizleştirme o kadar derin olacaktır.

Otistik fantezi: Bu savunma mekanizması özellikle çocukluk döneminde görülmektedir. Birey gerçekliğin acı veren yönüne karşı kendisini fantezi kurarak duyarsızlaştırır. Böylece gerçeklikte karşılaştığı zorlukları aşar, karşılayamadığı isteklerini doyurur. Yetişkin bireylerde ruhsal doyumun fantezi kaynaklı olması, psikoza yol açabilmektedir (Vaillant, 1971: 109).

Yadsıma/İnkâr: Bireye acı veren gerçekliklerin birey tarafından inkar edilerek yok sayılmasıdır. En açık örneklerinden biri, sevdiklerini kaybeden kişilerin, kaybedilen kişi geri dönecekmiş gibi yaşamalarıdır (McWilliams, 2010: 14).

Yer değiştirme: Bireylerin duygu ve dürtülerinin asıl nesneye yöneltilmesi bireye karşı bir tehlike doğuracağı durumlarda, bu mekanizma tetiklenerek, ilgili dürtü veya duygu başka bir nesneye yönlendirilir (Geçtan, 1994: 133). Örnek olarak, patronuna sinirlenen bireyin, yaşadığı olaya karşı tepkisini başka bir sebeple ailesine karşı göstermesi verilebilir.

Disosiyasyon: Janet tarafından tanımlanan bu mekanizmada, bireyler baş edemedikleri acı veren durumlarla karşılaştıklarında egolarını bastırarak ilgili olayı tamamen unutabilir veya egolarını bölerek birden fazla kişilik oluşturabilirler. Böylece benlikleri acı verici yaşantıdan koparak özerkleşir. Bu mekanizma depersonalizasyon, dissosiyatif amnezi, dissosiyatif füğ ve dissosiyatif kimlik bozukluğuna yol açabilir (akt. Alpert, 1991: 426).

Bölme: İlkel savunma mekanizmalarının en önemlisi olarak görülen bölme, özellikle bebeklik döneminde aktifleşir. Sağlıklı yetişkin bireyler, iyi ve kötü gibi zıt kavramların bir obje veya birey içerisinde aynı anda bulunduğunu kavrayabilir. Bölme savunma mekanizması birbirine karşıt olan bu imgeleri net bir çizgiyle birbirinden ayırır. Örneğin, 4-5 yaşlarına kadar bir bebek için annesi kendisini sever ve değer verirken iyi anne, kendisine kızar ve sinirlenirken kötü annedir. Bu iki anne birbirinden farklıdır. Gerçeklik ilkesi egoda yerleşene, yani nesnelere ve olaylar arasındaki sebep-sonuç bağlantıları kurulana dek bölme mekanizması aktiftir. Bu mekanizmanın ilerleyen yaşlarla sona ermemesi, sınır kişilik bozukluklarına sebep olabilir (Özakkaş, 2022: 65).

Rasyonalizasyon: Bireylerin yaşadığı veya yaşayacağı durumlara toplum tarafından onaylanacak şekilde açıklama getirmesi veya haklı çıkmasını sağlayan düzenektir. Bireyin, olumsuz davranış veya sonuçlara karşı kendisini iyi hissettirecek şekilde bahane bulmasına yardımcı olmaktadır (Öztürk, 2008: 48).

Bedenselleştirme: Bireylerin bilinçdışı çatışmalarının benlik tarafından fiziksel semptomlara döndürülmesi yoluyla gerçek problemlerden uzaklaştırılmasını sağlayan bir mekanizmadır. Birey baş edemediğı duyguların varlığında, bedenselleştirme ile

baş, karın, sırt, eklem ağrısı gibi fiziksel rahatsızlıklar duyar. Bu fiziksel rahatsızlıklar, acı veren duyguların önüne geçer (Kellner, 1990: 156).

2.6.2.2. Nevrotik Savunma Mekanizmaları

Nevrotik savunma mekanizmalarının genellikle nevrotik, histerik ve obsesif kompulsif yapıya veya yüksek stres düzeyine sahip bireylerde aktif olduğu görülmektedir. Nevrotik savunmalar ruhsal gerginliği hafifletmekte, ancak ölçsüz kullanımı bireyin normal yaşantıya adapte olamaması sonucunu doğurmaktadır (Vaillant, 1971: 110). Nevrotik savunma mekanizmaları aşağıda ayrıntılı biçimde ele alınmıştır.

Yapma-bozma: Bireylerde erken çocukluk döneminde anne-babanın, yetişkin dönemde ise toplumun içselleştirdiği değerlerin çiğnenmesi halinde ortaya çıkan mekanizmadır. Birey eylem veya tutumlarından dolayı kendini yargılama ve cezalandırma sorumluluğunu ortaya çıkarır. Bu mekanizma devreye girdiğinde, birey ikinci bir davranış veya eylem ile onaylanmayan davranışını onarmaktadır (Freud, 1955: 46). Kişilerin özür dilemesi, günahlarına karşılık sadaka vermesi veya pişmanlık duymaları bu mekanizmanın bir ürünüdür. Mekanizmanın kökeninde erken çocukluk döneminde yanlış olarak değerlendirilen tutum ve davranış neticesinde maruz kalınacak ceza tehditinin bağışlanmaya dönüştürüldüğünün öğrenilmesi bulunur (Geçtan, 1994: 135).

Psödo altruizm: Bireyler çocukluk çağında taleplerine karşı ebeveynlerinin katı tutumuyla karşılaştıklarında, taleplerinin kaynağı olan dürtülerinden vazgeçebilir, bu durum ise süper egolarını daha katı ve cezalandırıcı bir hale büründürür. Bu mekanizmanın aktif olduğu bireyler, sonraki yaşantılarında arzularını doyum için bir çaba göstermeyip, bu arzularını çevresinde bulunan kişilere yansıtırlar. Bu yolla, süper egolarının yasakladıkları arzularına ilişkin dolaylı bir doyum yaşarlar. En sık rastlanan örneği hayatlarını başkalarına adanmış gibi gözüken bireylerdir (Freud, 2004: 123).

İdealleştirme: Bireyin kendisi veya karşısındaki nesnenin özelliklerini gerçekliğe aykırı şekilde yüceltmesi veya aşağılamasıdır. İdealizasyon mekanizması devreye girdiğinde; birey diğerlerini ya tümünden iyi ya da tümünden kötü görebilir. Araştırmalarda bu bireylerde sınır kişilik bozukluğu patolojisi potansiyelinin olduğu belirlenmiştir (Lerner ve Van-Der Keshet, 1995: 81).

Karşıt tepki geliştirme: Bireylerin ebeveyn veya toplum tarafından yasak veya olumsuz olarak belirlenen dürtü ve eğilimler sebebiyle oluşan ruhsal gerginlik ve suçluluk duygusundan kaçınmak için beklenenin tam zıttı hareket etmesine sebep olan mekanizmadır. Kişi beklenenin tam tersi şekilde davranarak kendini korumaya çalışır (Geçtan, 1994: 77). Bir kişinin saldırgan davranışlarının altında yatan sebebin insanlardan korkmak olması örnek gösterilebilir (Öztürk, 2008: 50).

2.6.2.3. Olgun Savunma Mekanizmaları

Bu savunma mekanizmaları, bireylerin iç dinamikleri ve çevresel gerçeklik arasında yararlı bir denge kurmaya yardımcı olur. Ruhsal gerilim ve anksiyete seviyesini düşürürler. Genel olarak bireye fayda sağlayan savunma mekanizmaları olarak görülmektedirler (Vaillant, 1971: 111).

Yüceltme: Bu mekanizma yoluyla, toplum tarafından ilkel ve zararlı görülen dürtü ve arzular, toplumca beğenilecek şekilde doyurulmaktadır. Böylece ego boşalımı engellenmez fakat amaç değiştirilir, enerji farklı alana yönlendirilince de özgün dürtü ortadan kaldırılmış olur (Sterba, 2010: 639). Saldırgan yapıya sahip birisinin boksör olması bu mekanizmaya örnektir.

Mizah: Bireylerin mizahı kullanarak olumsuz bir duruma karşı ruhsal gerilimi azaltmasına yardımcı olan, sağlıklı bir savunma olarak tanımlanmaktadır (Freud, 1998: 77). May'e (2013: 21) göre bireyler bu mekanizma sayesinde uygunsuz düşüncelerini kendileri ve diğer bireyleri rahatsız etmeden ifade edebilirler ve adaptasyon yeteneklerini geliştirebilirler.

Beklenti: Bu mekanizma bireylerin karşılaşılabilecekleri durumları öngörmelerine, bu durumlar hakkında düşünme, çözüm üretme ve eylem planı hazırlamalarına katkı sağlar (Sinha ve Watson, 1998: 69). Bir bireyin iş mülakatında karşılaşılabileceği soruları değerlendirerek, sorulacak sorulara göre planlama yapması örnek gösterilebilir. Böylece birey olumsuz durumlara karşı stresini kontrol ederek ruhsal gerginliğini azaltabilecektir.

Baskılama: Baskılama mekanizması, bireylerin karşılaştıkları duygusal çatışma veya ruhsal gerilimlere karşı erteleme davranışı geliştirmesine katkı sağlar. Ancak bu erteleme bir kaçınma değildir. Ertelenen gerilim daha sonra birey tarafından bilinçli olarak tekrar işlenir. Böylece birey, baskı ve gerilimin ortaya çıktığı zaman diliminde

gerçekliğe uygun hareket etmeye devam edebilir (Werman, 1983: 410). Freud (1998) ilk çalışmalarında bastırma ve baskılamayı benzer tanımlasa da daha sonraki çalışmalarında baskılamamanın bastırmadan daha fazla bilinç barındırdığını ve sağlıklı olduğunu ifade etmiştir (akt. Vaillant, 1971: 115).

2.7. Kaygı Bozuklukları

Kaygı bozukluğu, Amerikan Psikoloji Kurumu tarafından “*altı ay veya daha uzun süre devam eden ve kontrol etmede güçlük çekilen aşırı korku, kaygı ve bunlarla ilişkili davranışsal bozukluk*” olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013: 189-190). Kaygı bozukluklarının temel ve ortak özelliği, bireyin günlük aktivitelerini ve sosyal yaşamını etkileyecek şiddette ve uzun süreli olarak kaygı hissedilmesidir. Yapılan bazı çalışmalar kaygı bozukluğunun toplumda en sık görülen psikolojik bozukluklardan biri olduğunu ve kadınlarda erkeklerden yaklaşık iki kat daha fazla görüldüğünü ortaya koymuştur (Uğuz vd., 2013: 444; Plotnik, 2009: 517; Beck ve Clark, 1988: 26).

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından kullanılan temel tanılama sistemi DSM 5’te kaygı bozuklukları 10 ayrı başlık altında şu şekilde incelenmiştir (Köroğlu, 2015: 196);

Ayrılma Kaygısı Bozukluğu: Ayrılma Kaygısı Bozukluğu, bireyin bir başka bireye normal olmayan bir şekilde bağlılık hissetmesi, bağlanılan kişiden ayrılma düşüncesi sebebiyle yoğun stres ve kaygı yaşamasıdır. Ayrılma kaygısı bulunan kişiler, bağlı oldukları kişiden ayrılmamak adına sosyal yaşamlarını ve sorumluluklarını göz ardı eder, bağlı olunan kişinin başına kötü bir şey geleceğinden endişe eder, bu kişiden ayrılmak istemez, gün içerisinde sürekli görüşme ihtiyacı hisseder (Uğuz vd., 2013: 445).

Ayrılma kaygısı bozukluğu yıllarca çocuklara özgü olarak düşünülse de son zamanlarda yapılan çalışmalar yetişkinlerin de bu bozukluğa sahip olabileceğini göstermiştir. Yapılan çalışmada çocukluk döneminde ayrılma bozukluğu yaşayan her üç çocuktan biri yetişkin dönemde de aynı semptomları yaşamaya devam etmektedir (Şahin, 2019: 121).

Seçici Konuşmazlık: Seçici konuşmazlık, genelde okul öncesi çocukluk döneminde başlayan bir kaygı bozukluğudur. Bu bozukluğa sahip olarak bireyler, biyolojik olarak sağlıklı olmalarına rağmen, yalnızca belirli-güven duyduğu insanların yanında, seçtiği

ortamlarda konuşurlar. Çoğunlukla sosyal ve akademik yaşamın başladığı dönemlerde eğitimciler tarafından fark edilmektedir. Diğer kaygı bozukluklarının sıklıkla eşlik ettiği bir bozukluktur (Şahin, 2019: 122).

Özgül Fobi: Bireyin belirli nesnelere olağandışı ürkütücü bulması sebebiyle yaşanan bir kaygı bozukluğudur. Ağır vakalarda kişi, korkulan nesnenin telaffuz veya tasvirinden dahi kaçınabilir, yoğun kaygı duyabilir. Birey, duyulan kaygının yersiz olduğunu kabul etse dahi, duygusunu bastıramaz (Taneli vd., 2001: 121).

Sosyal Fobi: Sosyal fobi, sosyal ilişkilerde duyulan sürekli kaygı halidir. Birey, başkaları tarafından gözlemlenmekten, yargılanmaktan sürekli bir endişe duyar. Bu bozukluğa sahip bireyler, sosyal etkileşim içeren aktivitelerde bulduklarında yaşadıkları gerginlik sebebiyle, sosyal yaşamdan izole olabilir. Ağır vakalarda, birey başka insanların varlığında yemek yiyemez, yazı yazamaz (Taneli vd., 2001: 122).

Panik Bozukluk: Panik bozukluk, tehlike bulunmayan ortamlarda dahi ani ve şiddetli şekilde yaşanan, çoğunlukla yakın zamanda felaketle sonuçlanabilecek bir olayın meydana geleceği düşüncesi içeren, ağır kaygı nöbetleridir. Kişi, atak esnasında nefes darlığı, çarpıntı, boğulma hissiyatı, kontrolü kaybetme korkusu gibi fizyoloji belirtiler deneyimler. Bu bozukluğa sahip bireyler, atak sonrasında yeniden aynı deneyimi yaşamaktan da tedirginlik duymaktadırlar (Taneli vd., 2001: 122).

Agorafobi: Bu bozukluğa sahip bireyler, güvensiz olduğunu düşündüğü alanlarda bulunmaktan kaçınır. Örneğin kişi kuyrukta beklemekten, araba ile seyahat etmekten irrasyonel şekilde endişe duyar (Kart ve Türkçapar, 2013: 163).

Maddenin Yol Açtığı Kaygı Bozukluğu: “Madde veya ilaç kullanımı, diğer kaygı bozukluğu semptomlarının yaşanmasına sebep olmaktadır”. Örneğin kenevir, amfetaminler ve kafein gibi maddelerin bazı bireylerde kaygı bozukluğu semptomları görülmesine sebebiyet verdiği görülmüştür (Şahin, 2019: 126).

Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Kaygı Bozukluğu: Bireylerin sahip olduğu bazı hastalıklar da kaygı bozukluğu semptomlarının görülmesine sebep olabilmektedir. Örneğin beyin tümörü, hiperaktif tiroid gibi hastalık sahibi kişilerin bir kısmında kaygı bozukluğu semptomları da görülmüştür (Şahin, 2019: 126).

Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB): Yaygın anksiyete bozukluğuna sahip bireyler, aşırı, ısrarlı ve sürekli şekilde kaygı hisseder. Birey her durumda en kötü neticeyi hayal eder, her sonucun kendi kontrolü dışında olduğu düşüncesi baskındır ve iyi bir olasılık

mümkün değildir. Birey olumsuzluğa yatkındır (Ataman Temizel ve Dağ, 2014: 10). Yaygın anksiyete bozukluğunun yetişken bireylerde teşhisinde; huzursuzluk, kolay yorulma, odaklanamama problemi, kas gerginliği, uyku bozukluğu semptomlarının en az üçünün bulunması aranmaktadır. Çocukluk döneminde yalnızca bir semptomun varlığı dahi, teşhis koymaya yeterli görülmektedir (Taneli vd., 2001: 123). 2014 yılında yapılan bir çalışmada, Türkiye’de bu bozukluğun yaygınlığı %6.9 olarak bulunmuştur (Binbay vd., 2014: 271). Başka bir çalışmada, yıllık görülme oranı %1.7- %3.1, yaşam boyu görülme sıklığı %5- 9 olarak bulunmuştur (Lépine, 2002: 6).

Başka Türlü Adlandırılmayan Kaygı Bozukluğu (Diğer Tanımlanmış veya Tanımlanmamış Kaygı Bozukluğu): Bu kaygı bozukluğu tanımı, diğer belirtilen kaygı bozukluklarının tanımı içerisinde bulunmayan, ancak bireyin kaygı belirtileri gösterdiği durumlar için kullanılmaktadır (Morrison, 2016: 19).

Kaygı bozuklukları kimi zaman ayrı bir hastalık olarak değil, psödonörotik şizofrenide olduğu gibi bazı hastalıklara eşlik eden bir durum olarak da karşımıza çıkabilmektedir (Döğüşgen, 2005: 38). Bunun yanında obsesif kompulsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu gibi bazı diğer bozukluklar da kaygı bozukluğu ile yakın ilişkiye sahip olup, kaygı bozukluğu görülen kişilerde eş zamanlı görülebilirler (Şahin, 2019: 127).

2.8. Maneviyat Kavramı

Maneviyat, “yaşamın maddi yönünün ötesine geçen aşkın bir güç veya varlık bilinci ve evrene derin bir bağlılık ve bütünlük duygusunu içeren insan varoluşunun niteliği” olarak tanımlanmıştır (Myers vd., 2000: 252).

Ayrıca kutsal olanla kurulan bir bağı, içsel huzuru, amaç duygusunu, huşuyu, diğerlerine şefkati içeren kozmik insani yetenek, maddenin aşkın varlığını ve bunun kutsalla ilişkisini kabullenen inanç, değer ve anlam arayışı, kişisel olarak olgunlaşma, kutsal kabul edilen varlığa minnet duyma gibi tecrübeleri barındıran dinden bağımsız veya dinle ilişkili sübjektif deneyimler de denebilir (Ekşi vd., 2016: 13).

Maneviyat, tanrı ya da yüce kabul edilen başka bir güçle olan bağlılığı somutlaştırır. Aynı zamanda inançtan daha geniş bir durumdur (Chochinov, 2006: 21). Manevi Etik ve Dini Değerler Derneği (ASERVİC) nefes, cesaret, şefkat, aşkınlık, bütünlük, ruh, canlılık, barış, umut, iyilik gibi kavramları da maneviyat kavramıyla ilişkilendirmektedir (akt. Ekşi vd., 2020: 3).

Çok boyutlu olan maneviyat kavramı doğaya hayranlığı, insana hissedilen sevgiyi, evrenle bütünleşmeyi de kapsar (Worthington ve Aten, 2009: 227). Bu çok boyutluluktan yola çıkarak denebilir ki manevi olarak güçlü kabul edilen insan, insanlığın erdemine erişebilmek için çaba harcayan insandır (Rowshan, 2008: 21).

2.9. Maneviyat ve Din

Maneviyat ve din kavramları, yapıları itibariyle sosyal, bilişsel, davranışsal, duygusal ve kültürel fenomenleri barındıran, iç içe geçmiş, çok boyutlu ve komplekstirler (Hill vd., 2013: 89). Bu kavramların benzerlikleri üzerine de farklılıkları üzerine de çok fazla çalışma ve araştırma bulunmaktadır. Literatürde bazı araştırmacılar bu kavramların eş anlamlı olarak kullanılabilceğini söylerken bazıları ise maneviyat kavramının dindarlık kavramının eksik ya da çokluğunu açıklayamayacağını söylemekte, kavramların farklılığını savunmakta ve kavramları ayırtmaktadır (Ekşi vd., 2016: 13). Buna rağmen kavramların gündelik dilde birbiri yerine kullanıldığını sıklıkla görürüz. Bazı kimlerin kendilerini “dindar değil ama manevi”, “ne manevi ne dindar”, “hem manevi hem dindar” ve “manevi değil ama dindar” şeklinde tanımladığını görebilmekteyiz (Worthington vd., 1996: 456).

Önceki zamanlarda maneviyat kavramı dindarlıktan ayrı görülmezken 1980’li yıllardan itibaren inancı ifade şeklinde kişisel formların artışı, dini çoğulculuk olarak karşımıza çıkan Amerikan kültürü, geleneksel dini kurumlardaki azalma, kutsal olanın direk olarak tecrübe edilmesini ön plana çıkaran eğilim gibi sebeplerle popülerlik kazanmış ve ayrı bir fenomen olarak belirmiştir (Pargament ve Zinnbauer, 2013: 67).

Kavramlara biraz daha yakından baktığımızda, ikisinin de amacının ortak olduğunu, kutsalı arama ve nihai anlamı bulma çabasında olduklarını görüyoruz (Hill ve Pargament, 2015: 344). Brownell (2014: 56) din ve maneviyatı farklı kutuplarda bulunan ancak birbirini tamamlayan, DNA diziliminin farklı iki kutbuna benzetmiştir.

Din; mit, doktrin, ahlak, tecrübe unsurları ve ritüeller içeren, aşkın olan bir varlığa yönelen inanç sistemidir (Leeming, 2013: 88). Maneviyat ise; yaşamla alakalı bir anlam bulma, diğerlerine bağlılık, bütünlük gibi bir takım kutsal ya da varoluşsal amaçlara erişebilme uğraşlarını temsil etmektedir. Din ve maneviyat birbirine benzemekle beraber bazı farklılıklar mevcuttur. Din, statik, kurumsal, inanç temelli ve objektiftir. Maneviyat ise, dinamik, bireysel, tecrübe ve duygu temelli ve sübjektiftir

(Paloutzian ve Park, 2013: 24; Köse ve Aytan, 2019: 125). Emredilmiş davranışlar ve gözlemlenebilen ritüeller barındırması zorunlu değildir (Cummins vd., 2009: 60). Din “kurumsal” tarafından bağımsızdır ve aslında dini tecrübenin bireysel yaşanan yönü için kullanılan bir kavramdır (Hill ve Pargament, 2015: 344). Yani aslında Legere’nin (1984) dediği gibi maneviyat bireyin iç dünyasındakine odaklanır, dinin yaptığı ise bu deneyimleri sistemleştirmektir. Dinde belirli uygulamalar mevcutken maneviyatta kişinin aşkını arama yolundaki kişisel çabaları mevcuttur (akt. Paloutzian, 2013: 100).

Din ayrıca, toplum ve gelenek standartlarında kabul edilen inançlar ve o inançlara yönelik fiillere bağlılık olarak da tanımlanmıştır (Hill vd., 2013: 98). Yani daha ziyade toplumla alakalıdır. Ancak maneviyat yüce kabul edilen bir güçle kurulan bireysel bir ilişkidir (Şeftalici, 2017: 23). Pargament’e (2005: 282) göre ise din, amacı kutsala ulaşmak olan, herkes için farklı bir anlam barındıran hareketli bir süreçtir.

Maneviyatın sınırları belirli değildir, din ile alakalı da olabilir, dindışı da. Mesela, bir ateistin nazarında maneviyat, ümitten daha çok eylem, inançtan daha çok sadakat, korku ya da teslim olmaktan daha çok sevgi ifade edebilir. Yani aslında ateistin nazarında maneviyat, sonu olmayan, sınırsız bir Tanrı ile ilişki değil, zamanla, sınırlılıkla ve insanlıkla ilişkidir (Comte-Sponville, 2008: 67). Erich From’daki gibi ateist bir kimsenin mistik eğilimleri bile mevcut olabilir (akt. Şeftalici, 2017: 24). Demek ki manevi olmakla birlikte dini olmayan birtakım duygular da mevcuttur ve maneviyat dindarlığı aşmaktadır (Horozcu, 2010: 210-211).

Gündelik yaşama bakıldığında bireyin hayatını etkileyen en önemli faktörlerden birinin din olduğu görülmektedir. Çünkü din, kişilerin iç dünyalarına dokunarak yaşamlarını anlamlandırmalarına ve varoluşsal çözümleme yapmalarına katkı sağlamaktadır. Bu toplumsal ve bireysel olarak yaşanan problemlerin en büyük nedenlerinden olan manevi-insani değerlerdeki noksanlığı gidermeye yardımcı olmaktadır (Karacoşkun, 1998: 1). Karanlı’nın (2021: 43) yaptığı bir araştırmada da insanların manevi-insani değerlere karşı olan eğilimlerinde dindarlığın etkisinin ne denli fazla olduğu ortaya çıkmıştır. İnsanın hayatında sahip olduğu değerler, kişiye amaç, anlam, sorumluluk ve vicdan yeteneğini kazandırarak çevresiyle ilişkilerinde denetim sahibi olmasına da yardımcı olmaktadır.

Yalnız başına manevi eğilimlere rağbet insanlar arasında artsa da yine de genelde insanlardaki manevi boşluğu dinler kapatmaktadır. Daha soyut ve anlam noktasında kalan manevi eğilimlerin yanında genelde insanlar din gibi sınırları daha belli, somut, elle tutulur, hayatlarına daha kolay dokunabilen şeyler aradıkları için dinlere yönelmektedirler. Nihayetinde farklılıklarına rağmen aralarındaki benzerlikler, birbirleriyle ilişkileri, maneviyatın dini de kapsamı, literatürdeki din kavramının zenginliği ve toplumumuzda maneviyatla dinin çoğu zaman eş anlamlı kabul edilmesi hatta din deyince de özelde İslam dininin anlaşılması sebebiyle çalışmamızın odağı maneviyat olmasına karşı din kavramı bu çalışmada da sıklıkla kullanılmaktadır.

Literatürde din kavramının zenginliğine ve dinin maneviyat yerine sıklıkla kullanılmasına rağmen özelde maneviyata dair birçok disiplinde çalışmaların giderek arttığını, özellikle de 2018 yılından beri hız kazandığını da görülmektedir (Gümüş, 2020: 61).

2.10. Kaygı ve Maneviyat İlişkisi

Bugün dünyada ilerleyen teknoloji, sanayileşme ve kentleşme sonucunda insanlarda boşluk duygusunun, bu duygunun sonucunda arayışların ortaya çıktığı görülmektedir (Ekşi, 2001: 78). Bu arayışlar hayatını devam ettirmek için sağlam, elle tutulur bir amaç arayışıdır ve insanları çoğu zaman krizin eşiğine sürükler (Yalom, 2012: 31). Bu kriz iki önemli isimde de görülür. Biri İslam bilgini Gazali, diğeri Rus yazarı Tolstoy'dur. Tolstoy hayatın anlamsızlığından dolayı bunalıma girer ve bunalıma girmesine sebep olan soruları şu şekilde sıralar: “Bugün yaptığım, yarın yapacağım şeyin sonucu ne olacak? Bütün hayatımın sonu ne olacak? Ne için yaşıyorum? Ne için arzuluyorum? Hayatımda kaçınılmaz olan ölümümle yok olmayacak bir anlam var mıdır?” O bu sorularla dine yönelir. Dindarlığın kaynağı onda anlam arayışıdır (Kayıklık, 2002: 37). Nihayetinde insan olmak anlamı zorunlu hale getirir, insanlar hem anlamın içine doğar hem anlama dair farkında olarak veya olmayarak seçimler yapar. Her şeye anlam vermeye çalışır gibi hayata da vermeye çalışır (Göka, 2014: 113).

Kişisel kaygının temelinde hangi ilkelere inanılacağı, hangi rolün üstlenileceğinin bilinmemesinin de yattığı görülmektedir (May, 2013: 38). Bu bilinmezlikler de

sonuçta hayata verdiği anlamla alakalıdır. Zaten anlamın Yalom'a (2002,:727) göre bir anlamı da kaygı yatıştırıcı olmasıdır.

İnsanoğlu yeryüzünde var olduğu ilk zamanlardan itibaren aşkın olana inanma ve üstünlük olarak kendisinden yüce kabul ettiğine sığınma ihtiyacında olmuştur. Üstün olana inanma, bireylerin varlığını anlamlandırmayı, hayatın amacını ve hayattaki zorluklara dayanıklılığı öğretmiştir (Kaynak, 2012: 676). Her yerde ve her çağda dini ibadet ve inanç muhakkak bulunmaktadır. Bu zamana kadar hiçbir şekilde herhangi bir dini görüşü olmayan bir kültürün varlığı keşfedilmemiştir. Bazıları tarafından her yerde her zaman bir dini inancın var olması ilahi bir varlığa işaret olarak bile görülmüştür (Yalom, 2012: 34). Dindarlığın Türkiye'deki durumuna baktığımızda, ülkenin tamamını içine alan ve 2200 genci kapsayan bir araştırmada kişilerin %89.2'si "Allah'a ve dine inandıklarını" ifade etmişlerdir. Bu gençlerde ibadet yapma oranı da oldukça yaygındır (Konrad Adenauer Vakfı, 1999: 72-73). Seufert (2000: 78)'in yaptığı bir araştırmada çıkan sonuca göre ise, din yalnızca inanç boyutunda olmayıp genç kitlenin sosyal yaşamında da işlevsel bir öneme sahiptir.

Bireyler ve toplumlar için bu kadar yaygın olan dinin insanın hayatına etkisi şüphesiz ki çok önemlidir. Meseleye ruh sağlığı anlamında bakıldığında, dinin ruh sağlığına kazandırdığı en mühim şey, insan yaşamına kattığı anlam ve yarattığı değerdir. Bunun beraberinde din insanların birbirleriyle ilişkilerini düzenlemekte, diğer insanlar ve tarihle olan bağa açıklık getirerek insanlığın kaybettiği asıl kimliğe kavuşulmasını sağlamaktadır (Yaparel, 1994: 279). Yaşama anlam katan din, "neden ölürüz? Ölümünden sonra yaşam var mı? Bu dünyadaki olumsuzluklar ve kötülükler neden var?" gibi birçok varoluşsal soruya da cevap verir. Sorulara cevap verirken de yaşama ve sonrasına ilişkin kaygıları azaltır (Ayten, 2015: 31). Aslında anlam dediğimiz inanmayı kapsar. İnançlar kişilerin dünya ile aralarındaki bağlardır. Bağlar koparsa sonucu acı ve mutsuzluktur (Gençtan, 2007: 144). Anlamla ilgili şöyle bir gerçek de vardır ki modern yani günümüz dünyasının insanı anlamsızlık problemini tarım toplumlarından yani geçmişteki insanlardan çok daha fazla yaşamaktadır. Bunun sebebi sanayi öncesi zamanlara baktığımızda o zamanın toplumlarının pek çok yol ile anlam sağlamalarıydı. En belirgin yol ise toplumların dinsel dünya görüşüydü. Bu görüş o çağlarda daha etkiliydi ve verdiği yanıtlar ile anlamsızlık problemini belirsizleştirmekteydi. Günümüz modern ve sanayileşmiş dünyanın insanı ise dinsel anlamdan ve doğal dünyadan kopartılmıştır (Yalom, 2002: 702). 21. yüzyılda meydana

gelen ve hayatları kolaylaştıran teknolojik ve bilimsel pek çok gelişmeye rağmen, toplumların ayakta kalmasını sağlayan manevi-insani değerler dejenere olmuş, insanlar birbirlerine hatta kendilerine yabancılaşmış, bunların neticesinde de depresyon, stres ve kaygı gibi psikolojik problemler geçmişte olmadığı kadar yaygın hale gelmiştir (Karlı, 2021: 68). Seküler hayat süren bu bireyler için hayata yönelik anlam arayışı ekseninde din olgusu hafife alınmayacak derecede ihtiyaç haline gelmiş bulunmaktadır (Koç, 2005: 56). Bu ihtiyaç karşılanmadığı ve ruhlar manevi olarak desteklenmediği sürece de kişiler stres faktörüne karşı yenik durumda olacaktır. Varoluşun anlamına yönelik soru eğer yanıtını kaybederse bu, kaygıya sebep olacaktır (Tillich, 2014: 70).

Tüm bu gerçeklere rağmen dinlerin insana sunduğu imkanlar, kimileri için yeterli düzeyde anlaşılammış hatta kişiler ve topluma olan faydasını kabul etmemenin yanında dinleri ilkel düşünce olarak görmüşlerdir. Halbuki tüm dinlerin amacı, onlara bağlanan insanlara mutluluk vermektir. Bunun için de ibadet ve inanç ilkelerinin yanında dinlerin beden ve ruh sağlığına dair bazı esaslar içerdiği bilinmektedir. Genelde tüm dinlerin tevazu, sevgi, paylaşmak, sabır ve hoşgörü gibi pozitif nitelikler, yasakladığı ve hoş görmediği bazı ahlaki ilkeler vardır. Bunlar insanları fiziksel ve ruhsal olarak olgunlaştırmak amacındadır. Artık bilinen bir durum vardır ki beden ve ruh sağlığı arasında ciddi anlamda ilişki vardır. Birbirlerini olumlu ve olumsuz yönden etkilemektedirler (Köylü, 2007: 11). Yaşamın bir anlamının ve amacının olduğunun, korucuyu ve gözetleyici bir gücün insanların üzerinde olduğunun, yeni bir hayatın ölümden sonra başlayacağı ve bu hayatta yaşanan haksızlıkların yeni hayatta adaletle karşılık bulacağını, karşılaşılan küçük ve büyük tüm sıkıntıların imtihan olduğunun bilinmesi, kaygıyı azaltır ve kişileri ruhsal ve bedensel sıkıntılara karşı korur. Dinin kişilere kattığı olumlu etkilerden biri de manevi huzur sağlamasıdır (Glock, 1998: 270).

2.11. Kaygı ve Maneviyat İlişkisine Dair Çalışmalar

Literatürde maneviyatın insan psikolojisine olumlu-olumsuz etkilerini araştıran pek çok araştırma vardır. Bu araştırmalarda, ilişkinin nedenselliği ve yönü konusunda net çıkarımlar bazen olmamaktadır. Bunun sebebi, maneviyat kavramının karmaşık ve çok yönlü bir yapıda olmasıdır (Paloutzian, 2013: 347). Gümüş (2020), toplamda 46 çalışmayı incelediği tez çalışmasında, üzerinde çalışma yapılan her alanda mikro veya makro düzeyde maneviyatın pozitif etkilerinin gözlemlendiğini, ayrıca araştırmalarında

kullandığı pek çok çalışmada maneviyatın, travma yaşayan kimselere, depresyona ve anksiyeteye pozitif etkisinin olduğunu tespit ettiğini belirtmektedir. Başka birçok çalışma da manevi yaşantının obsesif kompulsif bozukluk, somatizasyon, depresyon ve anksiyetenin iyileşmesinde pozitif etkileri olduğunu göstermektedir (Horozcu, 2010: 45). Deneysel yapılmış bir çalışmada da meditasyon ve dua gibi manevi ritüellerin anksiyete ile başa çıkmada destek görevi gördüğü tespit edilmiştir (Cooper, 2003). Fiziksel hastalıkların anksiyeteye yol açtığı göz önüne alındığında Galanter'in (1997) araştırması da burada dikkat çekicidir. Onun araştırmasında hastalara manevi olarak destek hizmetleri verildiğinde hastaların umudunun arttığı ve iyileştirici etkiler meydana geldiği tespit edilmiştir. Koenig (2001: 87) dinin, kişinin fiziksel sağlığını etkileyebileceğini söylemekte ve çalışmasında teorik bir model tanımlamaktadır. O, dini inançlar ve uygulamaların stresi azalttığını ve başa çıkmayı geliştirdiğini belirtiyor. Bu durumun ise fiziksel sağlığı etkilediğini ifade ediyor. Koenig'in yaptığı kaygı ve din arasındaki ilişkinin incelendiği altmış dokuz gözlemsel ve yedi klinik çalışma sonuçları şunu gösteriyor ki; çalışmaların neredeyse yarısında dindarlığın yüksek olduğu kişilerde kaygı düzeyi düşüktür, on çalışmada bu durumun tersi korelasyon bulunmuştur. On yedi çalışmada ise aralarında anlamlı herhangi bir ilişki tespit edilememiştir (Glas, 2007: 66). Koenig'in çalışmasına benzer şekilde, literatürdeki araştırmaların çoğunda maneviyatın kaygıya dair semptomları azalttığını gösteren bulgulara varılmıştır. Ancak bunun tersini gösteren çalışmalar da vardır (Johnson vd., 2011; Kasapoğlu, 2020; Koenig vd., 1993). Başka bir çalışmada da maneviyatın kaygı seviyesini düşürmesine dair bulgularda cinsiyetlerde farklılık tespit edilmiştir. Kadınlardaki maneviyat, kaygı seviyesini ciddi olarak azaltırken, erkeklerde anlamlı herhangi bir etki görülmemiştir (Davis vd., 2003: 75).

Literatürde maneviyatın ve dinin bireylerin psikolojileri üzerine olan etkilerini inceleyen araştırmalar ve manevi unsurlar ile psikoterapik yöntemlerin birleştirilmeleri çalışmaları gittikçe artmaktadır (Ağılkaya-Şahin, 2018; Ekşi ve Çiftçi, 2017; Köse ve Ayten, 2019; Sayar ve Köse, 2012).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma yöntemi ele alınmaktadır. Araştırmanın modeli, araştırma evreni, araştırma örnekleme, veri toplama araçları, araştırmada kullanılan ölçek ve veri çözümleme teknikleriyle ilgili ayrıntılı bilgiler bu bölümde yer alacaktır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin kaygı seviyeleri ile maneviyat boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesini sağlayan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Sosyal bilimlerde sıklıkla kullanılan bu araştırma yöntemi, nicel araştırma yöntemlerinden birisidir. İlişkisel tarama modeli, değişkenlere dış müdahale olmaksızın iki veya daha fazla değişkenin birlikte değişimini inceleyen araştırma modelidir (Creswell, 2017: 96). Tarama modellerinde herhangi bir müdahale bulunmamakta, dolayısıyla değişkenlere ait bilgiler hiç değişmeden var olduğu gibi ortaya konmaktadır. Bu nedenle betimsel bir model olarak da ifade edilebilir (Karasar, 2007: 141).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni İstanbul ilindeki bir devlet ve bir vakıf üniversitesi lisans öğrencileridir. Araştırmanın örnekleme ise kartopu yöntemi ile oluşturulmuştur. Zincir örnekleme de denilen bu yöntem, evreni meydana getiren birimlere ulaşmanın zor olduğu durumlarda kullanılmaktadır (Patton, 2005: 63). Bu yöntemde araştırmacı, kendisi aracılığıyla zengin veriye ulaşılacak kişi ve durumlara odaklanmakta ve onları takip ederek evrene ulaşmaktadır (Creswell, 2017: 136). Zincirleme bir şekilde süren araştırmada veri doygunluğuna ulaşıldığında veri toplama aşaması tamamlanmış olmaktadır (Kerlinger ve Lee, 1999: 145).

Devlet üniversitesindeki örneklem büyüklüğü openepi.com internet adresinde evren büyüklüğü 51453, sıklık bilinmediği için %50, tip 1 hata 0,05, desen etkisi 1 girilerek

%95 güven aralığında 382 kişi olarak hesaplandı. Vakıf üniversitesindeki örneklem büyüklüğü ise openepi.com internet adresinde evren büyüklüğü 27657, sıklık bilinmediği için %50, tip 1 hata 0,05, desen etkisi 1 girilerek %95 güven aralığında 379 kişi olarak hesaplandı. Devlet üniversitesinden 418, vakıf üniversitesinden 409 kişiye ulaşıldı. Bir kısım cevap araştırmaya katılanların sağlıklı cevaplar vermemesinden ve uç verilerden dolayı araştırmadan çıkarıldı ve toplamda devlet üniversitesinden 364, vakıf üniversitesinden 380 kişi araştırmaya dahil edildi. Sonuçta 744 kişiden elde edilen sonuçlar yorumlanmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları aşağıda verilmiştir.

Tablo 3.1: Üniversite Öğrencilerinin Demografik Bilgileri Frekans ve Yüzde Değerleri

n=744		<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	352	47.3
	Erkek	392	52.7
Öğrenci Bütçesi	4001-6000 TL arası	79	1.7
	6001-8000 TL arası	68	4.2
	8001-10000 TL arası	240	13.2
	10001-12000 TL arası	252	30.5
	12001 TL ve üzeri	91	50.4
Sınıf	1	304	40.9
	2	252	33.9
	3	109	14.7
	4	79	10.6
Yaşadığınız Yer	Aile yanı	230	30.9
	Yurt	341	45.8
	Öğrenci evi	173	23.3

Tablo 3.1’de görüldüğü üzere, katılımcıların çoğunluğu (%52.7) erkektir. Kişinin bütçelerinin büyük çoğunluğu (%33.9) 6001-8000 TL arasındadır. Katılımcıların çoğunluğu (%40,9) 1. sınıfta okuyor ve yurttan (%45.8) kalıyor.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada bireylerin sosyodemografik özelliklerini elde etmeye yarayan 'Kişisel Bilgi Formu' kullanılmıştır. Bireylerin maneviyatlarının boyutunu ölçmek için Şirin (2018) tarafından geliştirilen Maneviyat Ölçeği ve Spielberger ve diğerleri (1970) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları da Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılan Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu form araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Form kapsamında demografik bilgileri elde edebilmek için öğrencilere kapalı uçlu sorular yöneltilmiştir. Katılımcılara cinsiyet, bütçe, sınıf seviyesi, yaşadıkları yer sorulmuştur.

3.3.2. Maneviyat Ölçeği

Maneviyatın boyutunu ölçmek için Şirin (2018) tarafından geliştirilmiştir. Maneviyat Ölçeği, 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar: Manevi başa çıkma, aşkınlık, manevi yaşantı, anlam arayışı, manevi hoşnutluk, bağlantı ve tabiatla uyumdur. Ölçek, insan maneviyatının çeşitli boyutlarını değerlendirmeye ilişkin gençlere ve yetişkinlere yönelik geliştirilmiş bir ölçektir. 3 olumsuz 24 olumlu toplamda 27 maddeden oluşan, 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınacak en yüksek puan 135, en düşük puan ise 27'dir. Yüksek puan alınması bireyde maneviyatın yüksek olduğunu göstermektedir. Alpha güvenirliği 0.90, test-tekrar test güvenirlik katsayısı $r=.95$ 'dir (Şirin, 2018). Bu çalışmada ölçeğin güvenirlik katsayısı .78 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada için kullanılan ölçeklerin eşit aralıklı olduğu durumundan yola çıkılarak, aritmetik ortalamaların puan aralığı katsayısı 0.80 olarak elde edilmiştir. Puan Aralığı= (En Yüksek Değer-En Düşük Değer) /5= 4/5 =0.80. Bu duruma istinaden aritmetik ortalamaların değerlendirme aralığı ise şöyledir: 1.00-1.80 arası "çok düşük", 1.81-2.60 arası "düşük", 2.61-3.40 arası "orta", 3.41-4.20 arası "yüksek", 4.21-5.00 "çok yüksek".

3.3.3. Durumluk- Sürekli Kaygı Envanteri (STAI)

Spielberger vd., (1970) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin Türkçeye uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılmıştır. Ölçek, kendini değerlendirme türünden bir ölçektir. Kısa ifadelerden oluşur ve toplamda 4'lü likert tipi 40 maddedir. Bu çalışmada son yedi gündür hissedilenleri belirlemek amacıyla yine 20 maddeden oluşan "sürekli kaygı formu" kullanılmıştır. Bu ölçeğin güvenilirlik katsayısı .83 ile .87 arasında değişmektedir (Öner ve Compte, 1983). Bu araştırmada için kullanılan ölçeklerin eşit aralıklı olduğu durumundan yola çıkılarak, aritmetik ortalamaların puan aralığı katsayısı 0.80 olarak elde edilmiştir. Puan Aralığı= (En Yüksek Değer-En Düşük Değer) /5= 4/5 =0.80. Bu duruma istinaden aritmetik ortalamaların değerlendirme aralığı ise şöyledir: 1.00-1.80 arası "çok düşük", 1.81-2.60 arası "düşük", 2.61-3.40 arası "orta", 3.41-4.20 arası "yüksek", 4.21-5.00 "çok yüksek". Bu çalışmada ölçeğin güvenilirlik katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır.

Bu çalışmada envanterin yalnızca sürekli kaygıyı ölçen kısmı kullanılmıştır. Bunun sebebi, envanterin durumluk kaygıyı ölçen kısmının daha sınırlı bir zamanda, belirli bir durum ya da olay karşısında hissedilen kaygıyı ölçen soruları içermesi, sürekli kaygıyı ölçen kısmın ise kişinin hayatının genelinde hissettiği kaygıyı ölçen soruları içermesidir. Bu çalışmada da kişinin hayatının genelini etkileyen manevi hisler üzerine çalışılmaktadır. Dolayısıyla hayatın genelini kapsayan manevi durumla genel olarak hissedilen kaygının ilişkisine bakılması daha anlamlı gözükmektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Bu çalışma İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi'nin 27.01.2023 tarihli 2023/01 toplantı numaralı etik kurul toplantısında alınan karar ile yapılmıştır. Her katılımcıdan çalışma öncesi kendileri için onam alınmıştır. Araştırmada Maneviyat ölçeği ve Durumluk-Sürekli kaygı ölçeği ile veriler toplanmıştır. Verilerin toplanması 20.02.2023-20.03.2023 tarihleri arasında yapılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Bu çalışmada verilerin analiz işlemleri istatistik paket programı ile yapılmıştır. Analiz öncesinde verilerin çarpıklık-basıklık değerleri incelenmiş, verilerin normal dağılım gösterip göstermediği kontrol edilmiştir. Çarpıklık-basıklık değerlerinin +2;-2 aralığında olduğu görülmüş, normal dağılım varsayımları karşılandığından parametrik testlerin yapılmasına karar verilmiştir. (Tablo 3.2)

Çalışmada normal dağılım gösteren ölçüm araçları arasındaki ilişkinin analizi işlemlerine, Pearson korelasyon analizi, varyans analizlerinde; Bağımsız Gruplar t-testi ve ANOVA, yordayıcılığını analizinde ise Çoklu Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada güven aralığı %95, p değeri 0.05 olarak referans olarak alınmıştır.

Tablo 3.2: Maneviyat Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeğinin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Basıklık	Çarpıklık
Maneviyat Ölçeği (MÖ)	-1.34	-0.32
Manevi Başa Çıkma(MBÇ)	-1.10	-0.14
Aşkınılık(A)	-1.08	-0.19
Manevi Yaşantı(MY)	-0.97	-0.06
Anlam Arayışı(AA)	-1.14	-0.28
Manevi Hoşnutluk(MH)	-0.16	-0.16
Bağlantı(B)	-0.94	-0.12
Tabiatla Uyum(TU)	-1.02	-0.23
Sürekli Kaygı Ölçeği(SKÖ)	-1.09	0.24

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde saha araştırmasının sonucunda elde edilen bulguların analizine yer verilecektir. Öncelikle araştırmada yer alan katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin veriler analiz edilecek, ardından da araştırmanın temel sorusu olan konularla ilgili veriler üzerinde durulacaktır.

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Kaygı ve Maneviyat Düzeyine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ölçeklerden aldığı puanlara ilişkin bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 4.1: Maneviyat Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri

	N	Min	Maks	\bar{X}	Ss.	Düzyey
Maneviyat Ölçeği	744	39	124	85.61	21.69	Orta
Manevi Başa Çıkma	744	5	25	16.11	4.88	Orta
Aşkınlık	744	2	10	6.68	2.23	Orta
Manevi Yaşantı	744	5	25	14.97	4.40	Orta
Anlam Arayışı	744	5	20	13.38	4.02	Orta
Manevi Hoşnutluk	744	4	20	11.79	3.33	Orta
Bağlantı	744	4	20	12.97	3.97	Orta
Tabiatla Uyum	744	3	15	9.71	2.92	Orta
Sürekli Kaygı Ölçeği	744	25	75	46.19	12.55	Düşük

Tablo 4.1'e göre Maneviyat Ölçeği ortalaması (\bar{X} =85,61 SS=21,69), manevi başa çıkma ortalaması (\bar{X} =16,11 SS=4,88), aşkınlık ortalaması (\bar{X} =6,68 SS=2,23), manevi yaşantı ortalaması (\bar{X} =14,97 SS=4,40), anlam arayışı ortalaması (\bar{X} =13,38 SS=4,02), manevi hoşnutluk ortalaması (\bar{X} =11,79 SS=3,33), bağlantı ortalaması (\bar{X} =12,97 SS=3,97), tabiatla uyum ortalaması (\bar{X} =9,71 SS=2,92), Sürekli Kaygı Ölçeği ortalaması (\bar{X} =46,19 SS=12,55) 'tir. Bu araştırmada için kullanılan ölçeklerin eşit aralıklı olduğu durumundan yola çıkılarak, aritmetik ortalamaların puan aralığı

katsayısı 0.80 olarak elde edilmiştir. Puan Aralığı= (En Yüksek Değer-En Düşük Değer) /5= 4/5 =0.80. Bu duruma istinaden aritmetik ortalamaların değerlendirme aralığı ise şöyledir: 1.00-1.80 arası “çok düşük”, 1.81-2.60 arası “düşük”, 2.61-3.40 arası “orta”, 3.41-4.20 arası “yüksek”, 4.21-5.00 “çok yüksek”. Maneviyat düzeyi 3,17 ile orta düzeyde, manevi başa çıkma düzeyi 3,22 ile orta düzeyde, aşkınlık düzeyi 3,19 ile orta düzeyde, manevi yaşantı 2,99 ile orta düzeyde, anlam arayışı düzeyi 2,67 ile orta düzeyde, manevi hoşnutluk düzeyi 2,94 ile orta düzeyde, bağlantı düzeyi 3,16 ile orta düzeyde, tabiata uyum 3,23 ile orta düzeyde, sürekli kaygı 2,09 ile düşük düzeydedir.

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Maneviyat Düzeyleri ile Kaygı Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin manevi yat ve sürekli kaygı düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, bütçe durumu ve kalınan yer değişkenlerine göre incelenmesine ait bulgular Tablo 4.2, 4.3, 4.4 ve 4.5’de yer almaktadır.

4.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Maneviyat Düzeyleri ile Kaygı Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 4.2’de üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve manevi yat düzeylerinin cinsiyete değişkenine göre fark testine ilişkin bulgular sunulmaktadır.

Tablo 4.2: Üniversite Öğrencilerinin Maneviyat Düzeyleri ile Kaygı Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

		N	\bar{X}	Ss.	t -Testi		
					t	Sd.	p
Manevi yat Ölçeği	Kadın	352	87.75	21.78	2.56	742	0.011*
	Erkek	392	83.69	21.45			
Manevi Başa Çıkma	Kadın	352	16.77	5.04	3.52	742	0.000*
	Erkek	392	15.52	4.66			
Aşkınlık	Kadın	352	6.94	2.32	3.10	742	0.002*
	Erkek	392	6.44	2.12			
Manevi Yaşantı	Kadın	352	15.19	4.37	1.29	742	0.199
	Erkek	392	14.78	4.42			

Anlam Arayışı	Kadın	352	13.74	4.14	2.31	742	0.021*
	Erkek	392	13.06	3.88			
Manevi Hoşnutluk	Kadın	352	11.75	3.23	-0.34	740.135	0.738
	Erkek	392	11.83	3.42			
Bağlantı	Kadın	352	13.46	4.15	3.22	710.749	0.001*
	Erkek	392	12.52	3.74			
Tabiatla Uyum	Kadın	352	9.89	2.97	1.66	742	0.096
	Erkek	392	9.54	2.87			
Sürekli Kaygı Ölçeği	Kadın	352	45.91	12.64	-0.57	742	0.568
	Erkek	392	46.44	12.47			

*p<0.05 Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Tablo 4.2'e göre, manevi başa çıkma genel düzeyi, manevi başa çıkmanın manevi yaşantı, manevi hoşnutluk, tabiatla uyum, sürekli kaygı düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır (p>0.05)

Kadınlar manevi başa çıkmanın maneviyat, manevi başa çıkma, aşkınlık, anlam arayışı, bağlantı düzeyi alt boyutlarında cinsiyete erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır (p<0.05).

4.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Maneviyat Düzeyleri ile Kaygı Düzeylerinin Okuduğu Sınıf Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 4.3'de üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve maneviyat düzeylerinin okuduğu sınıf değişkenine göre fark testine ilişkin bulgular sunulmaktadır.

Tablo 4.3: Üniversite Öğrencilerinin Maneviyat Düzeyleri ile Kaygı Düzeylerinin Okuduğu Sınıfa Göre İncelenmesi

		<i>f, \bar{X} ve Ss. Değerleri</i>				ANOVA Sonuçları				
		<i>n</i>	\bar{X}	<i>Ss.</i>	<i>Var.K.</i>	<i>K.T</i>	<i>Sd.</i>	<i>K.O</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Maneviyat Ölçeği	1	304	83.83	20.82	G.Arası	3985.08	3	1328.36	2.85	0.037*
	2	252	85.52	22.25	G.İçi	345485.89	740	466.87		
	3	109	90.87	21.82	Toplam	349470.96	743			
	4	79	85.48	22.19						
	Toplam	744	85.61	21.69						
Manevi Başa Çıkma	1	304	15.71	4.45	G.Arası	245.56	3	81.85	3.47	0.016*
	2	252	15.91	5.13	G.İçi	17437.73	740	23.56		
	3	109	17.33	4.94	Toplam	17683.29	743			
	4	79	16.66	5.29						
	Toplam	744	16.11	4.88						

Aşkınlık	1	304	6.35	2.06	G.Arası	98.62	3	32.87	6.78	0.000*
	2	252	6.65	2.21	G.İçi	3589.96	740	4.85		
	3	109	7.38	2.37	Toplam	3688.58	743			
	4	79	7.06	2.45						
	Toplam	744	6.68	2.23						
Manevi Yaşantı	1	304	15.03	4.17	G.Arası	92.49	3	30.83	1.60	0.188
	2	252	15.02	4.47	G.İçi	14273.91	740	19.29		
	3	109	15.40	4.78	Toplam	14366.41	743			
	4	79	14.03	4.40						
	Toplam	744	14.97	4.40						
Anlam Arayışı	1	304	12.74	3.90	G.Arası	355.63	3	118.54	7.54	0.000*
	2	252	13.46	3.92	G.İçi	11629.72	740	15.72		
	3	109	14.83	4.00	Toplam	11985.35	743			
	4	79	13.57	4.28						
	Toplam	744	13.38	4.02						
Manevi Hoşnutluk	1	304	11.98	3.36	G.Arası	33.90	3	11.30	1.02	0.382
	2	252	11.78	3.27	G.İçi	8184.23	740	11.06		
	3	109	11.66	3.52	Toplam	8218.12	743			
	4	79	11.28	3.08						
	Toplam	744	11.79	3.33						
Bağlantı	1	304	12.47	3.55	G.Arası	211.18	3	70.39	4.54	0.004*
	2	252	12.96	4.05	G.İçi	11470.98	740	15.50		
	3	109	13.98	4.14	Toplam	11682.16	743			
	4	79	13.51	4.64						
	Toplam	744	12.97	3.97						
Tabiatla Uyum	1	304	9.56	2.88	G.Arası	53.15	3	17.72	2.09	0.101
	2	252	9.74	2.92	G.İçi	6284.98	740	8.49		
	3	109	10.29	2.90	Toplam	6338.12	743			
	4	79	9.38	3.02						
	Toplam	744	9.71	2.92						
Sürekli Kaygı Ölçeği	1	304	45.83	13.41	G.Arası	1533.54	3	511.18	3.28	0.021*
	2	252	45.04	12.18	G.İçi	115423.97	740	155.98		
	3	109	47.21	11.73	Toplam	116957.51	743			
	4	79	49.84	10.66						
	Toplam	744	46.19	12.55						

*p<0.05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Tablo 4.3 incelendiğinde, manevi yaşantı, manevi hoşnutluk, tabiatla uyum düzeylerinin sınıfa göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır (p>0.05).

Maneviyat düzeyleri, sınıfa göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir (p<0.05). Tukey Post-hoc testine göre, 3.sınıfa giden öğrencilerin maneviyat düzeyleri 1. Sınıfa gidenler göre anlamlı derecede yüksektir.

Manevi başa çıkma düzeyleri, sınıfa göre anlamlı farklılık göstermektedir (p<0.05). Tukey Post-hoc testine göre, 3.sınıfa giden öğrencilerin manevi başa çıkma düzeyleri 1. Sınıfa gidenler göre anlamlı derecede yüksektir.

Aşkınlık düzeyleri, sınıfa göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Games-Howell Post-hoc testine göre, 3. Sınıfa giden öğrencilerin aşkınlık düzeyleri 1.nci ve 2.nci sınıfta olan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksektir.

Anlam arayışı düzeyleri, sınıfa göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Games-Howell Post-hoc testine göre, 3. Sınıfa giden öğrencilerin anlam arayışı düzeyleri 1.nci ve 2.nci sınıfta olan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksektir.

Bağlantı düzeyleri, sınıf göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Tukey Post-hoc testine göre, 3.sınıfa giden öğrencilerin bağlantı düzeyleri 1. Sınıfa gidenler göre anlamlı derecede yüksektir.

Sürekli kaygı, sınıfa göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Games-Howell Post-hoc testine göre, 4. Sınıfa giden öğrencilerin anlam arayışı düzeyleri 1.nci ve 2.nci sınıfta olan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksektir.

4.2.3. Üniversite Öğrencilerinin Maneviyat Düzeyleri ile Kaygı Düzeylerinin Bütçe Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 4.4’de üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve maneviyat düzeylerinin okuduğu bütçe durumu değişkenine göre fark testine ilişkin bulgular sunulmaktadır.

Tablo 4.4: Üniversite Öğrencilerinin Maneviyat Düzeyleri ile Kaygı Düzeylerinin Bütçe Durumuna Göre İncelenmesi

		<i>f, \bar{X} ve Ss. Değerleri</i>				ANOVA Sonuçları				
		<i>n</i>	\bar{X}	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Maneviyat Ölçeği	2000 TL ve altı	79	100.05	15.54	G.Arası	22576.74	5	4515.35	10.19	0.000*
	2001-4000 TL	68	88.24	21.07	G.İçi	326894.22	738	442.95		
	4001-6000 TL	240	81.48	21.91	Toplam	349470.96	743			
	6001-8000 TL	252	85.86	21.09						
	8001-10000 TL	91	82.20	22.47						
	10001-12000 TL	14	79.86	22.20						
	Toplam	744	85.61	21.69						
Manevi Başa Çıkma	2000 TL ve altı	79	19.99	4.42	G.Arası	1498.87	5	299.77	13.67	0.000*
	2001-4000 TL	68	16.59	5.04	G.İçi	16184.42	738	21.93		
	4001-6000 TL	240	15.29	4.78	Toplam	17683.29	743			
	6001-8000 TL	252	16.02	4.49						
	8001-10000 TL	91	15.05	4.92						
	10001-12000 TL	14	14.64	4.48						
	Toplam	744	16.11	4.88						

Aşkınlık	2000 TL ve altı	79	9.05	1.50	G.Arası	563.89	5	112.78	26.64	0.000*
	2001-4000 TL	68	7.25	2.24	G.İçi	3124.69	738	4.23		
	4001-6000 TL	240	6.21	2.14	Toplam	3688.58	743			
	6001-8000 TL	252	6.45	2.08						
	8001-10000 TL	91	6.13	2.11						
	10001-12000 TL	14	6.14	1.61						
	Toplam	744	6.68	2.23						
Manevi Yaşantı	2000 TL ve altı	79	16.16	4.81	G.Arası	219.91	5	43.98	2.29	0.044*
	2001-4000 TL	68	15.00	4.63	G.İçi	14146.50	738	19.17		
	4001-6000 TL	240	14.55	4.45	Toplam	14366.41	743			
	6001-8000 TL	252	15.25	4.18						
	8001-10000 TL	91	14.27	4.23						
	10001-12000 TL	14	14.79	3.77						
	Toplam	744	14.97	4.40						
Anlam Arayışı	2000 TL ve altı	79	16.76	2.66	G.Arası	1107.56	5	221.51	15.03	0.000*
	2001-4000 TL	68	13.57	4.00	G.İçi	10877.79	738	14.74		
	4001-6000 TL	240	12.57	4.03	Toplam	11985.35	743			
	6001-8000 TL	252	13.31	3.86						
	8001-10000 TL	91	12.79	3.94						
	10001-12000 TL	14	12.43	4.40						
	Toplam	744	13.38	4.02						
Manevi Hoşnutluk	2000 TL ve altı	79	11.10	2.72	G.Arası	222.39	5	44.48	4.11	0.001*
	2001-4000 TL	68	11.82	2.97	G.İçi	7995.73	738	10.83		
	4001-6000 TL	240	11.30	3.63	Toplam	8218.12	743			
	6001-8000 TL	252	12.31	3.28						
	8001-10000 TL	91	12.42	2.96						
	10001-12000 TL	14	10.50	3.94						
	Toplam	744	11.79	3.33						
Bağlantı	2000 TL ve altı	79	16.51	3.83	G.Arası	1267.37	5	253.47	17.96	0.000*
	2001-4000 TL	68	13.82	4.21	G.İçi	10414.79	738	14.11		
	4001-6000 TL	240	12.35	3.69	Toplam	11682.16	743			
	6001-8000 TL	252	12.64	3.50						
	8001-10000 TL	91	11.95	4.24						
	10001-12000 TL	14	12.00	3.44						
	Toplam	744	12.97	3.97						
Tabiatla Uyum	2000 TL ve altı	79	10.48	2.62	G.Arası	131.07	5	26.21	3.12	0.009*
	2001-4000 TL	68	10.18	2.68	G.İçi	6207.05	738	8.41		
	4001-6000 TL	240	9.21	2.99	Toplam	6338.12	743			
	6001-8000 TL	252	9.87	2.90						
	8001-10000 TL	91	9.58	2.98						
	10001-12000 TL	14	9.36	3.43						
	Toplam	744	9.71	2.92						
Sürekli Kaygılı Ölçeği	2000 TL ve altı	79	47.46	7.75	G.Arası	1002.74	5	200.55	1.28	0.272
	2001-4000 TL	68	46.78	12.48	G.İçi	115954.78	738	157.12		
	4001-6000 TL	240	47.22	13.57	Toplam	116957.51	743			
	6001-8000 TL	252	44.68	12.82						
	8001-10000 TL	91	45.95	11.82						
	10001-12000 TL	14	47.43	15.21						
	Toplam	744	46.19	12.55						

*p<0.05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Tablo 4.4'ye göre Sürekli Kaygı ölçüm aracı, aylık bütçe değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Maneviyat ölçüm aracının, aylık bütçeye göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Games-Howell Post-hoc testine göre, aylık bütçesi 2000 TL altı olan bireylerin maneviyat düzeyleri, diğer bütçe gruplarından bulunanlara göre anlamlı derecede yüksektir.

Manevi Başa Çıkma düzeylerinin, aylık bütçeye göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Tukey Post-hoc testine göre, aylık bütçesi 2000 TL altı olan öğrencilerin manevi başa çıkma düzeyleri diğer bütçe gruplarından bulunanlara göre anlamlı derecede yüksektir.

Aşkınlık düzeylerinin, aylık bütçeye göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Tukey Post-hoc testine göre, aylık bütçesi 2000 TL altı olan öğrencilerin aşkınlık düzeyleri diğer bütçe gruplarından bulunanlara göre anlamlı derecede yüksektir.

Manevi yaşantı düzeylerinin, aylık bütçeye göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Tukey Post-hoc testine göre, aylık bütçesi 2000 TL altı olan öğrencilerin manevi yaşantı düzeyleri diğer bütçe gruplarından bulunanlara göre anlamlı derecede yüksektir.

Anlam arayışı düzeylerinin, aylık bütçeye göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Games-Howell Post-hoc testine göre, aylık bütçesi 2000 TL altı olan öğrencilerin anlam arayışı düzeyleri diğer bütçe gruplarından bulunanlara göre anlamlı derecede yüksektir.

Manevi hoşnutluk düzeylerinin, aylık bütçeye göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Games-Howell Post-hoc testine göre, aylık bütçesi 6001-8000 TL arası olanların aldığı puanların aylık bütçesi 2000 TL ve altı, 4001-6000 TL arası olanlara göre kıyasladığımızda anlamlı düzeyde daha yüksek puana, aylık geliri 8001-10000 TL arası olanların aldığı puanların aylık bütçesi 2000 TL ve altı olanlara göre anlamlı derecede yüksektir.

Bağlantı düzeylerinin, aylık bütçeye göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Games-Howell Post-hoc testine göre, aylık bütçesi 2000 TL altı olan öğrencilerin bağlantı düzeyleri diğer bütçe gruplarından bulunanlara göre anlamlı derecede yüksektir.

Tabiatla Uyum düzeylerinin, aylık bütçeye göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p < 0.05$). Games-Howell Post-hoc testine göre, aylık bütçesi 2000 TL altı olan öğrencilerin tabiatla uyum düzeyleri aylık bütçesi 4001-6000 TL arası olanlara göre anlamlı derecede yüksektir.

4.2.3. Üniversite Öğrencilerinin Maneviyat Düzeyleri ile Kaygı Düzeylerinin Kaldığı Yere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 4.5’de üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve maneviyat düzeylerinin okuduğu kaldığı yer değişkenine göre fark testine ilişkin bulgular sunulmaktadır.

Tablo 4.5: Üniversite Öğrencilerinin Maneviyat Düzeyleri ile Kaygı Düzeylerinin Kaldığı Yere Göre İncelenmesi

		<i>f, \bar{X} ve Ss. Değerleri</i>				ANOVA Sonuçları				
		<i>n</i>	\bar{X}	Ss.	Var.K.	K.T	Sd.	K.O	F	<i>p</i>
Maneviyat Ölçeği	Aile yanı	230	87.59	21.33	G.Arası	5566.25	2	2783.13	6.00	0.003*
	Yurt	341	86.77	21.58	G.İçi	343904.71	741	464.11		
	Öğrenci evi	173	80.68	21.76	Toplam	349470.96	743			
	Toplam	744	85.61	21.69						
Manevi Başa Çıkma	Aile yanı	230	16.71	5.02	G.Arası	327.11	2	163.55	6.98	0.001*
	Yurt	341	16.30	4.69	G.İçi	17356.18	741	23.42		
	Öğrenci evi	173	14.95	4.89	Toplam	17683.29	743			
	Toplam	744	16.11	4.88						
Aşkınlık	Aile yanı	230	6.98	2.31	G.Arası	57.91	2	28.96	5.91	0.003*
	Yurt	341	6.70	2.13	G.İçi	3630.67	741	4.90		
	Öğrenci evi	173	6.22	2.25	Toplam	3688.58	743			
	Toplam	744	6.68	2.23						
Manevi Yaşantı	Aile yanı	230	15.25	4.48	G.Arası	233.91	2	116.96	6.13	0.002*
	Yurt	341	15.30	4.43	G.İçi	14132.49	741	19.07		
	Öğrenci evi	173	13.95	4.09	Toplam	14366.41	743			
	Toplam	744	14.97	4.40						
Anlam Arayışı	Aile yanı	230	13.84	3.93	G.Arası	123.47	2	61.74	3.86	0.022*
	Yurt	341	13.40	4.01	G.İçi	11861.88	741	16.01		
	Öğrenci evi	173	12.72	4.07	Toplam	11985.35	743			
	Toplam	744	13.38	4.02						
Manevi Hoşnutluk	Aile yanı	230	11.63	3.12	G.Arası	32.94	2	16.47	1.49	0.226
	Yurt	341	12.02	3.35	G.İçi	8185.19	741	11.05		
	Öğrenci evi	173	11.57	3.53	Toplam	8218.12	743			
	Toplam	744	11.79	3.33						
Bağlantı	Aile yanı	230	13.41	4.23	G.Arası	238.68	2	119.34	7.73	0.000*
	Yurt	341	13.18	3.75	G.İçi	11443.48	741	15.44		
	Öğrenci evi	173	11.95	3.87	Toplam	11682.16	743			
	Toplam	744	12.97	3.97						

Tabiatla Uyum	Aile yanı	230	9.77	2.93	G.Arası	36.60	2	18.30	2.15	0.117
	Yurt	341	9.87	2.91	G.İçi	6301.53	741	8.50		
	Öğrenci evi	173	9.31	2.91	Toplam	6338.12	743			
	Toplam	744	9.71	2.92						
Sürekli Kaygı Ölçeği	Aile yanı	230	45.92	12.09	G.Arası	484.51	2	242.25	1.54	0.215
	Yurt	341	45.64	13.02	G.İçi	116473.01	741	157.18		
	Öğrenci evi	173	47.64	12.14	Toplam	116957.51	743			
	Toplam	744	46.19	12.55						

*p<0.05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Tablo 4.5'e göre, manevi hoşnutluk, tabiatla uyum, Sürekli Kaygı Ölçeği öğrencinin kaldığı yere göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Maneviyat ölçüm aracı, öğrencinin kaldığı yere göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Tukey Post-hoc testine göre, aile yanında ve yurttaki kalanların maneviyat düzeyleri öğrenci evinde kalanlara göre anlamlı derecede yüksektir.

Manevi başa çıkma düzeylerinin, öğrencinin kaldığı yere göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Tukey Post-hoc testine göre, aile yanında ve yurttaki kalanların manevi başa çıkma düzeyleri öğrenci evinde kalanlara göre anlamlı derecede yüksektir.

Aşkınlık düzeylerinin, öğrencinin kaldığı yere göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Tukey Post-hoc testine göre, aile yanında kalanların aşkınlık düzeyleri öğrenci evinde kalanlara göre anlamlı derecede yüksektir.

Manevi yaşantı düzeylerinin, öğrencinin kaldığı yere göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Tukey Post-hoc testine göre, aile yanında ve yurttaki kalanların manevi yaşantı düzeyleri öğrenci evinde kalanlara göre anlamlı derecede yüksektir.

Anlam arayışı düzeylerinin, öğrencinin kaldığı yere göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Tukey Post-hoc testine göre, aile yanında kalanların anlam arayışı düzeyleri öğrenci evinde kalanlara göre anlamlı derecede yüksektir.

Bağlantı düzeylerinin, öğrencinin kaldığı yere göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Tukey Post-hoc testine göre, aile yanında ve yurttaki kalanların bağlantı düzeyleri öğrenci evinde kalanlara göre anlamlı derecede yüksektir.

4.3. Üniversite Öğrencilerinin Kaygı ve Maneviyat Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve maneviyat düzeyleri arasındaki ilişkiye ait bulgulara Tablo 4.6’da yer verilmektedir.

Tablo 4.6: Maneviyat Ölçeği ile Sürekli Kaygı Ölçeği Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-Sürekli Kaygı Ölçeği	1								
2-Maneviyat Ölçeği	-.68**	1							
3-Manevi Başa Çıkma	-.64**	.94**	1						
4-Aşkınlık	-.55**	.84**	.83**	1					
5-Manevi Yaşantı	-.63**	.87**	.82**	.67**	1				
6-Anlam Arayışı	-.62**	.89**	.79**	.76**	.70**	1			
7-Manevi Hoşnutluk	-.29**	.53**	.35**	.30**	.37**	.42**	1		
8-Bağlantı	-.59**	.90**	.87**	.78**	.77**	.76**	.31**	1	
9-Tabiatla Uyum	-.65**	.85**	.73**	.65**	.70**	.76**	.47**	.71**	1

Tablo 4.6’ya göre, çalışmanın ana değişkenleri olan sürekli kaygı ve maneviyat değişkenleri arasında ($r=-.68$, $p<0.01$) anlamlı derecede negatif ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bu bulguya göre, maneviyatın artması sürekli kaygı puanlarını düşürmektedir. Sürekli kaygı değişkeninin, manevi başa çıkma ($r=-.64$, $p<0.01$), aşkınlık ($r=-.55$, $p<0.01$), manevi yaşantı ($r=-.63$, $p<0.01$), anlam arayışı ($r=-.62$, $p<0.01$), manevi hoşnutluk ($r=-.29$, $p<0.01$), bağlantı ($r=-.59$, $p<0.01$), tabiatla uyum ile ($r=-.65$, $p<0.01$) alt ölçekleri ile orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki içinde olduğu görülmüştür.

4.4. Üniversite Öğrencilerinin Maneviyat Düzeylerinin Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Bu bölümde, regresyon analizine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.7: Maneviyatın Sürekli Kaygıyı Yordamasına İlişkin Bulgular

Değişkenler	B	SH	t	p	%95GA
Sabit	79.21	1.26	63.05	0.000*	[76.74, 81.68]
Tabiatla Uyum	-1.29	0.19	-6.93	0.000*	[-1.66, -0.93]
Manevi Yaşantı	-0.65	0.13	-4.91	0.000*	[-0.91, -0.39]
Anlam Arayışı	-0.42	0.15	-2.84	0.005*	[-0.71, -0.13]
Manevi Başa Çıkma	-0.32	0.14	-2.31	0.021*	[-0.59, -0.05]

Not, GA: Güven Aralığı

Tablo 4.7'ye göre, aşkınlık, manevi hoşnutluk ve bağlantı, sürekli kaygı için anlamlı bir yordayıcı olmadığı için regresyon modeline dahil edilmemiştir. Bunun yanısıra tabiatla uyum, manevi yaşantı, anlam arayışı, “manevi başa çıkma” “sürekli kaygıyı” yordamaktadır. R^2 değeri .50 olup, yordayıcıların sonuç değişkenindeki varyansın %50'sini açıkladığını göstermektedir ($F(4,740)=186.87$, $p<.001$). Bulgular, tabiatla uyumun sürekli kaygıyı yordadığını ($\beta=-.30$, $p<.001$), manevi yaşantının sürekli kaygıyı yordadığını ($\beta=-.23$, $p<.001$), anlam arayışının sürekli kaygıyı yordadığını ($\beta=-.13$, $p<.01$), manevi başa çıkmanın sürekli kaygıyı yordadığını ($\beta=-.12$, $p<.05$) göstermektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmaya ilişkin sonuçlara, tartışmalara ve bulgular üzerinden düzenlenen önerilere yer verilmiştir.

5.1. Üniversite Öğrencilerinin Kaygı ve Maneviyat Düzeylerine İlişkin Tartışma

Üniversite öğrencilerinin maneviyat düzeyi (3,17) ile orta düzeyde, manevi başa çıkma düzeyi (3,22) ile orta düzeyde, aşkınlık düzeyi (3,19) ile orta düzeyde, manevi yaşantı (2,99) ile orta düzeyde, anlam arayışı düzeyi (2,67) ile orta düzeyde, manevi hoşnutsuzluk düzeyi 2,94 ile orta düzeyde, bağlantı düzeyi (3,16) ile orta düzeyde, tabiata uyum (3,23) ile orta düzeyde, sürekli kaygı (2,09) ile düşük düzeydedir.

5.2. Üniversite Öğrencilerinin Kaygı ve Maneviyat Düzeyi Fark Testlerine İlişkin Tartışma

Araştırmanın bulgularına göre, maneviyat düzeyi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bu bulguya göre, kadınların maneviyat düzeyleri erkeklere göre anlamlı derecede yüksektir. Cinsiyet, maneviyat ve dindarlık ile ilgili 78 yurtiçi ve yurtdışı çalışmayı inceleyen bir meta-analiz çalışmasında, kadınların erkeklere göre maneviyat düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmiştir (Yapıcı, 2012). Deb vd., (2016), kadınların maneviyat düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Literatürde maneviyat düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğini bildiren çalışmalar da bulunmaktadır (Lopez vd., 2014; Öztürk vd., 2017). Maneviyat düzeylerinin farklılaşmasında cinsiyet farklılıklarının rolü olabileceği gibi diğer faktörler de rol sahibi olabilir (Yapıcı, 2012: 18). Kadınların maneviyat düzeylerinin erkeklere göre yüksek olmasının nedeni kültürel farklılıklardan kaynaklanabileceği gibi, kadınların duygusal zeka düzeylerinin ön planda olmasının da maneviyat düzeyinin farklılaşmasında etkili bir faktör olabileceği düşünülmektedir (Deb vd., 2016: 1636).

Araştırmanın bulgularına göre, maneviyat düzeyi sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bu bulguya göre, 3.sınıfa giden üniversite öğrencilerinin maneviyat düzeyleri diğer sınıf gruplarına göre anlamlı derecede yüksektir. Sarı (2022),

maneviyat düzeyinin sınıfa göre anlamlı farklılık göstermediğini bildirmiştir. Marlin (2009), üniversite öğrencilerinde maneviyat düzeyinin akademik döneme göre farklılık göstermediğini saptamıştır. Rakhshanderou ve Ghaffari (2017), İran’da gerçekleştirdikleri çalışmada 1. Sınıf öğrencilerinin maneviyat düzeylerinin 4.sınıf öğrencilerinden yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Reymann vd. (2015), üniversite öğrencilerinin manevi ve psikolojik gelişimlerini inceledikleri araştırmada, 4. Sınıf öğrencilerinin maneviyat düzeylerinin diğer sınıf düzeylerinden bulunan öğrencilerden yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Araştırma sonuçlarında ortaya çıkan farklılığın örneklem özellikleri farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmanın bulgularına göre, maneviyat düzeyi bütçe durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bu bulguya göre, 2000 TL ve altı bütçeye sahip olan üniversite öğrencilerinin maneviyat düzeyleri diğer bütçe gruplarında olan bireylere göre anlamlı derecede yüksektir. Literatürde bu bulgu ile farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Mert ve Topal (2018), üniversite öğrencileri örnekleminde yaptıkları çalışmada ekonomik gelir düzeyi yüksek olanların maneviyat yönelimlerinin düşükken, düşük gelir grubunda olan öğrencilerin maneviyat düzeylerinin yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Kerimov (2019), üniversite öğrencilerin dini tutumun düşük gelirli grup lehine yüksek olduğunu bildirmiştir. Maneviyatın gelir düzeyine göre anlamlı derecede farklılaşmadığını bildiren çalışmalar da bulunmaktadır (Johnstone vd., 2012; Tosyalıoğlu, 2021). Zinnbauer vd. (1997) yüksek gelir grubunda olan bireylerin maneviyat düzeylerinin yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Düşük bütçeye sahip öğrencilerin yaşayabileceği “aciziyet hissi” maneviyatı artırıcı bir faktör olabilir.

Araştırmanın bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin maneviyat düzeyleri kalınan yere göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bu bulguya göre, aile yanında ve yurttan kalanların maneviyat düzeylerinin öğrenci evinde kalanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Tosyalıoğlu (2021), yurttan kalan üniversite öğrencilerinin maneviyat düzeylerinin aile yanında ve öğrenci evinde kalanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğunu bildirmiştir. Yurtlar genellikle farklı kültürlerden ve farklı inançlardan gelen öğrencilerin bir arada yaşadığı yerlerdir. Bu çeşitlilik, öğrencilere hoşgörü, anlayış ve empati gibi manevi değerleri geliştirme fırsatı sunar. Farklı bakış açılarına maruz kalmak, öğrencilerin dünya görüşlerini genişletmelerine ve manevi olarak zenginleşmelerine yardımcı olabilir. Aile yanında kalan öğrenciler, genellikle aileleriyle birlikte yaşarlar ve ailelerinin rehberliğinde yetişirler. Bu durum,

aile bağlarının güçlü olmasını sağlayabilir ve öğrencilerin maneviyatını destekleyebilir.

Araştırmanın bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Literatürde yapılan bazı araştırmalarda üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (Doğan ve Çoban, 2009; Dursun ve Aytacı, 2009; Yokuş, 2013; Tektaş, 2014). Diğer araştırmalarda sürekli kaygının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği belirtilmiştir (Duman vd., 2009; Yılmaz vd., 2014; Kula ve Saraç, 2016). Literatür sonuçlarında ortaya çıkan bu farklılığın örneklem seçiminden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmanın bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bu bulguya göre, 4.sınıfa gidenlerin sürekli kaygı düzeyleri 1.sınıfa ve 2.sınıfa gidenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çakmak ve Hevedanlı (2005), sürekli kaygı düzeyinin 1.sınıflarda daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Yapılan bazı çalışmalarda sürekli kaygı düzeyinin sınıfa göre farklılaşmadığı belirtilmiştir (Kaya ve Varol, 2012; Aydın ve Tiryaki, 2017). Üniversitenin son yılında olan öğrenciler, mezuniyet ve gelecekleriyle ilgili kararlar verme aşamasındadır. İş bulma süreci, kariyer planlaması ve gelecekteki hedeflere yönelik belirsizlikler, öğrencilerde kaygıyı tetikleyebilir.

Araştırmanın bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Literatür çalışmalarında sürekli kaygı düzeyinin gelir durumuna göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Çakmak ve Hevedanlı, 2005; Yılmaz vd., 2014; Tümerdem, 2007). Üniversite öğrencileri genellikle benzer deneyimler yaşarlar, özellikle ders yükleri, sınavlar, ödevler ve sosyal baskılar gibi konularda ortak zorluklarla karşılaşır. Bu deneyimler, öğrencilerin kaygı düzeylerini etkileyebilir ve gelir düzeyinden bağımsız olarak benzer kaygı seviyelerine sahip olmalarına neden olabilir.

Araştırmanın bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri kalınan yere göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Akgün vd. (2007) çalışmasında kalınan yer durumlarına göre kaygı düzeyleri anlamlı farklılık gösterdiğini bildirmiştir. Çakmak ve Hevedanlı (2004), yurttan yaşayan öğrencilerin kaygı seviyelerinin evde yaşayanlara göre daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Genel

olarak, barınma durumu (yurttta kalma veya evde kalma) ve kaygı düzeyleri arasında bir ilişki olabileceği düşünülebilir. Öğrencilerin yaşadıkları ortam, sosyal ilişkileri, güvenlik hissi, destek sistemleri ve diğer etkenler kaygı düzeylerini etkileyebilir. Bu, öğrencilerin barındıkları yerde farklı kaygı düzeylerine sahip olabileceklerini düşündürmektedir. Ancak, bu tür bir ilişkinin net bir şekilde belirlenmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

5.3. Üniversite Öğrencilerinin Kaygı ve Maneviyat Düzeyi Korelasyon Testine İlişkin Tartışma

Çalışmanın temel amacı üniversite öğrencilerinde kaygı seviyeleri ile maneviyat boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmanın bulgularına göre, sürekli kaygı ve maneviyat arasında negatif ilişki bulunmaktadır. Bu bulguya göre, üniversite öğrencilerinin maneviyat düzeyinin artması, kaygı düzeyini düşürecektir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde maneviyatın kaygı ile negatif yönde ve anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmektedir (Glas ve Poort, 2007; Nelson vd., 2009; Reutter ve Bigatti, 2014; Kasapoğlu, 2020). Koç (2013), Almanya’da Müslüman Türk göçmenler üzerinde yürütülen bir araştırmasında, iç-güdümlü dinsel yönelim düzeyindeki artışın kaygıyı düzeyini düşürdüğünü belirtmiştir. İran’da Müslüman öğrenciler ile gerçekleştirilen bir araştırmada, duygu, davranış ve inanç boyutlarından oluşan dindarlığın kaygı ile negatif ilişki içerisinde olduğu belirlenmiştir (Vasegh ve Mohammadi, 2007).

Maneviyat, insan hayatında en önemli ve etkili fenomenlerden biri olarak bazı kişilerde endişe ve kaygının kaynağı olabileceği gibi birçok insan içinse endişe ve kaygıya neden olan birçok etmene karşı koruyucu bir görev üstlenmektedir (Yapıcı, 2007: 15; Bonelli vd., 2013: 235). Bireylerin kaygı ile başa çıkmada dini olmayan yöntemleri kullanmasının ikna edici olmadığı durumlarda dini açıklamalar daha makul gelebilir (Karaca, 2003). Bu durum manevi temelli kaygı ile başa çıkmada etkili bir faktör olabilir.

Bireyin varoluşsal sorularına cevap veren bir inanç olan Allah inancı ve bu durumun yarattığı maneviyat, bireyin varoluşsal kaygılarının hafiflemesinde etkili bir faktör olabilir (Çınar, 2007: 17; Halıcı Kurtulan ve Kararımak, 2016: 185). Maneviyat hem mistik bir kavramı hem de kişisel güveni içine alan bir kavramdır. Tanrı inancının

bireye verdiği güven duygusu kaygının azalmasına yardımcı olabilir (Çınar, 2007: 19). Birey, dünyadaki zorlu doğa güçleri ile başa çıkmada yardım alabileceği bir Tanrı'ya inandığında, bu güce bağlanır. Bu durum bireyin kişisel ve sosyal açıdan ayakta kalmasına destek olur (Kelsey, 1973: 376).

Maneviyat, birey yaşamına süreklilik ve sonsuzluk inancı yükleyerek hayatı anlamlı bir bütün haline getirir. Bu anlam, inanç ve duygularla dolu olarak yaşanan birçok olumsuz deneyimi olumlu bir şekilde dönüştürebilir (Beyaz, 2018: 630). Dahası, saldırganlık ve kaygı tedavisinde kullanılan ilaçların etkili olduğu dopamin ve serotonin sistemlerine, dini/mistik deneyimlerin ve Tanrı inancının önemli bir etkisi olabileceği ilgi çekicidir (Gürsu, 2017: 510).

5.4. Üniversite Öğrencilerinin Kaygı ve Maneviyat Düzeyi Regresyon Testine İlişkin Tartışma

Regresyon analizine göre, “tabiatla uyum”, “manevi yaşantı”, “anlam arayışı”, “manevi başa çıkma” sürekli kaygıyı yordamaktadır. Kasapoğlu (2020), maneviyatın kaygıyı yordayıcı bir faktör olduğunu belirlemiştir. Bununla beraber duanın ve ibadetin ruh sağlığına ve psikolojik etkilerine inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır (Doğan, 1997; Koç, 2002; Turgut, 2017; Sever, 2018). 2000 yılına kadar, din, esenlik hissi (well-being) ve ruh sağlığı ilişkisini inceleyen 700'den fazla araştırma yapılmıştır. Dini inançlar daha düşük kaygı düzeyiyle (69 çalışmadan 35'i) ilişkili olduğu görülmüştür (Oman ve Thoresen, 2013: 297). Yaşam anlamına sahip olup olmaması bireyin hayata karşı duruşunu biçimlendirmekte, yaşamlarını anlamlı bulan bireyler karşılaştıkları zorluklar ile daha kolay başa çıkmaktadır (Pehlivan, 2018: 21). Bu durumun maneviyatın kaygıyı etkileyen bir faktör olmasının açıklayıcısı olabilir. Hayatta problemlerle dinî olmayan yöntemlerle olduğu gibi, din ile de başa çıkılabilir. Başa çıkılmaz durumlarda ve diğer açıklamalar ikna edici olmadığında insana dinî açıklamalar daha makul gelebilir. Diğer alternatifler geçersizleştğinde din insana yeni alternatifler sunar ve kaygı ile başa çıkmayı kolaylaştırabilir.

5.5. Sonuç ve Öneriler

Çalışmanın bu kısmında, araştırmanın sonuçlarına yer verilmiş ve ardından öneriler sunulmuştur.

5.5.1. Araştırmanın Sonuçları

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin maneviyat düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ardından, maneviyatın sürekli kaygıyı yordama durumu saptanmıştır. Çalışmanın sonunda üniversite öğrencilerinin maneviyat düzeyleri ile sürekli kaygı düzeylerinin sosyodemografik değişkenler açısından farklılaşma durumu analiz edilmiştir.

- Korelasyon analizine göre, sürekli kaygı ve maneviyat arasında negatif ilişki bulunmaktadır.
- Regresyon analizine göre, “tabiatla uyum”, “manevi yaşantı”, “anlam arayışı”, “manevi başa çıkma” sürekli kaygıyı yordamaktadır.
- Maneviyat düzeyi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Kadınların maneviyat düzeyleri erkeklere göre anlamlı derecede yüksektir.
- Maneviyat düzeyi sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir. 3.sınıfa giden üniversite öğrencilerinin maneviyat düzeyleri diğer sınıf gruplarına göre anlamlı derecede yüksektir.
- Maneviyat düzeyi gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir. 2000 TL ve altı gelire sahip olan üniversite öğrencilerinin maneviyat düzeyleri diğer gelir gruplarında olan bireylere göre anlamlı derecede yüksektir.
- Maneviyat düzeyleri kalınan yere göre anlamlı farklılık göstermektedir. Aile yanında ve yurttan kalanların maneviyat düzeylerinin öğrenci evinde kalanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Sürekli kaygı düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
- Sürekli kaygı düzeyleri sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir. 4.sınıfa gidenlerin sürekli kaygı düzeyleri 1.sınıfa ve 2.sınıfa gidenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

5.5.2. Öneriler

1. Üniversite öğrencilerinin maneviyatlarını geliştirmeleri ve manevi ihtiyaçlarını karşılamaları için destekleyici programlar ve kaynaklar sunulabilir.
2. Üniversite ortamında maneviyatı teşvik etmek için, cinsiyet temelli farklılıkların dikkate alındığı destek programları ve etkinlikler düzenlenebilir. Aynı zamanda erkek öğrencilerin de maneviyatlarını geliştirmeleri için destek ve fırsatlar sunulmalıdır.
3. Araştırmamızda belirtildiği gibi, 4. sınıfa giden öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri 1. ve 2. sınıfa giden öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Bu bağlamda, üniversitelerde stres yönetimi, zaman yönetimi ve kaygıyla başa çıkma becerilerini içeren destek programları düzenlenebilir. Öğrencilere bu konularda bilgi ve stratejiler sunmak, sürekli kaygı düzeylerini azaltmalarına yardımcı olabilir.
4. Daha kapsamlı bir örnekleme ve uzun süreli bir takip çalışması, farklı demografik özelliklere sahip öğrenci gruplarının maneviyat ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin anlaşılmasına katkı sunabilir.

KAYNAKÇA

- Aapro, M., & Cull, A. (1999). Depression in Breast Cancer Patients: The Need For Treatment. *Kluwer Academic Publishers*, (10): 627-636.
- Abacı, R. (1997). Okulda Stres ve Başa Çıkma Teknikleri. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (10): 1-16.
- Adegbola, M. (2006). *Spirituality and quality of life in chronic illness*. Yüksek Lisans Tezi. Amerika Teksas Üniversitesi.
- Ağılkaya Şahin, Z. (2020). *Psikoloji ve Psikoterapide Din*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Ağılkaya-Şahin, Z. (2018). Din ve psikoloji Arasındaki Uçurum Gerçekten Ne Kadar Derin ? Psikoterapideki Dini İzler. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 22(3): 1607-1632.
- Akgün, A., Gönen, S., ve Aydın, M. (2007). İlköğretim Fen ve Matematik Öğretmenliği Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20): 283-299.
- Akmaz, M., & Ceyhan, N. (2009). Fen Edebiyat Fakültesi Türk Dili Ve Edebiyatı Öğrencilerinin Durumluluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri Ve Kaygı Nedenleri (Tokat Örneği) . *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi 1*: 131-147.
- Alisinanoğlu, F., & Ulutaş, İ. (2000). Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Etmenler. *Milli Eğitim Bakanlığı Dergisi*: 15-19.
- Alpert, J. (1991). Retrospective Treatment Of Incest Victims: Suggested Analytic Attitudes. *Psychoanalytic Review*, 78(3): 11-22.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders*. Washington: American Psychiatric Association.
- Armaner, N. (1973). *Psikopatolojide Dini Belirtiler*. İstanbul: Demirbaş Yayınları.
- Atak, M. (2016). *Maneviyat Psikolojisi*. İstanbul: Türdav Yayınları.
- Ataman Temizel, E., & Dağ, İ. (2014). Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler Ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, (17): 7-17.

- Atkinson, R., Atkinson, R., & Hilgard, E. (1995). *Psikolojiye Giriş*. (K. Atakay, M. Atakay, & A. Yavuz, Dü) İstanbul: Sosyal Yayınları.
- Atkinson, R., Atkinson, R., Smith, E., Bem, D., & Hoeksema, S. (1999). *Atkinson-Hilgard Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Arkadaş yayıncılık.
- Aydın, A., & Tiryaki, S. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörleri Belirlemeye Yönelik Bir Çalışma (KTÜ örneği). *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 17(4): 715-722.
- Ayten, A. (2013). *Din Psikolojisi: Dine ve Maneviyata Psikolojik Yaklaşımlar*. İstanbul: İz Yayıncılık,
- Ayten, A. (2015). *Din, Erdem ve Sağlık*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Bakırcıoğlu, R. (2006). *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bakırcıoğlu, R. (2013). *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bal, U. (2010). *Anksiyete Bozukluklarında Cinsiyete Göre Semptom Farklılıkları*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Adana.
- Baltaş, Z., & Baltas , A. (1997). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baron, R., & Kalsher, M. (1996). *Essentials of Psychology*. Boston: Allyn & Bacon.
- Beck, A., & Clark, D. (1988). Anxiety and Depression: An Information Processing Perspective. *Anxiety Research*, 1(1): 23-36.
- Bergin, A. (1980). Psychotherapy and Religious Values. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48(1): 95-105.
- Beyaz, R. (2018). Üniversite Gençliğinde Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi: Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Örneği. *Journal of International Social Research*, 11(60): 622-632.
- Binbay, T., Alptekin , K., Ulaş, H., Aker, A., Akvardar , Y., Cimilli , C., . . . Gütekin, B. (2014). Türkiye'de Psikiyatrik Epidemiyoloji: Yakın Zamanlı Araştırmalarda Temel Bulgular ve Gelecek İçin Öneriler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(4): 41-49.
- Blair , L. (2014). *Huzur*. İstanbul: Akılçelen Kitaplar.

- Bonelli, R., Dew, R. E., D. Koenig, H., & Vasegh, D. (2013). Depresyonda Dinî Ve Manevî Faktörler Araştırmaları Biraraya Getirme Ve Değerlendirme, *Dini Araştırmalar*, 16(43): 224-244.
- Brownell, P. (2014). *Spiritual Competency in Psychotherapy*, Nevyork: Springer Publishing.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burger, J. (2006). *Kişilik*. (İ. D. Sarioğlu, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayıncılık,
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cattell, R., & Scheier, I. (1958). The Nature Of Anxiety: Areview Of Thirteen Multivariate Analyses Comprising 814 Variables. *Southern Universities Press*, 4(3): 351-388.
- Chochinov, H. M. (2006). Dying, Dignity, And New Horizons İn Palliative End-Of-Life Care. *A Cancer Journal for Clinicians*, 1(1): 84-103.
- Cirhinlioğlu, F. G. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Utanç Eğilimi, Dini Yönelimler, Benlik Kurguları Ve Psikolojik İyilik Hali Arasındaki İlişkiler*. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Clark, A. (1991). Psikolojik Danışmada Savunma Mekanizmalarının Tanınması Ve Şekillendirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 25(2), 111-121.
- Collins , F. C. (2003). *The Use Of Prayer And The Self-Reported Anxiety And Depression Of Retired Adults*. (Doktora Tezi). Walden University Proquest Dissertations Publishing, Minnesota.
- Comte-Sponville, A. (2008). *The Book of Atheist Spirituality*. London: Bantam.
- Cooper, A. E. (2003). *An Investigation Of The Relationships Among Spirituality, Prayer And Meditation, And Aspects Of Stress And Coping*. (Doktora Tezi). The Wright Institute Proquest Dissertations Publishing.
- Creswell, J. (2017). *Eğitim Araştırmaları Nicel ve Nitel Araştırmanın Planlanması, Yürütülmesi ve Değerlendirilmesi*. (H. Ekşi, Dü.) İstanbul: Edam.

- Cummins, R., Davern, M., & Tiliouine, H. (2009). Islamic religiosity, subjective well-being, and health. *Mental Health, Religion & Culture*, 12(1): 55-74.
- Cüceloğlu, D. (1994). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çakmak Ö. & Hevedanlı M. (2005). Eğitim ve Fen Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14): 115-127.
- Çalınık Çölgeçen, G. (2020). *Çocukları İmmün Yetmezlik Tanısı İle Hastanede Yatan Annelerde Spiritüel İyi Oluşun Anksiyeteye Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çınar, A. (2007). *Varoluşçu Teoloji: Paul Tillich'te Din ve Sembol*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Dağ, İ. (1999). Psikolojinin Işığında Kaygı. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*, 2(6): 167-174.
- Dağcı, A. (2014). *Pozitif Psikoloji Bağlamında Umudun Dindarlıkla İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Dağlı, E. N. (2010). *Yaşlılarda Ölüm Kaygısı Ve Dindarlık*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Darwin, C. (2009). *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. New York: Cambridge University Press.
- Das, S., Das, B., Nath, K., Dutta, A., Bora, P., & Hazarika, M. (2017). Impact Of Stress, Coping, Social Support, And Resilience Of Families Having Children With Autism: A North East India-based study. *Asian J Psychiatr*, (28): 133-139.
- Davis, T., Kerr, B., & Kurpius, S. R. (2003). Meaning, Purpose, and Religiosity in At-Risk Youth: The Relationship Between Anxiety and Spirituality. *Journal of Psychology and Theology*, 31(4): 356-365.
- Deb, S., McGirr, K., & Sun, J. (2016). Spirituality in Indian University Students And Its Associations With Socioeconomic Status, Religious Background, Social Support, And Mental Health. *Journal of Religion and Health*, 55(5): 1623-1641.

- Doğan, M. (1997). *Duanın Psikolojik Ve Psikoterapik Etkileri*. (Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Doğan, T. (2006). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin Maneviyat Ve Serbest Zaman Boyutlarının İncelenmesi. *Türk PDR Dergisi*, 3(26): 1-16.
- Dossey, B. M., & Keegan, L. (2013). *Holistic Nursing: A Handbook for Practice*. Burlington: Jones & Bartlett Publishers.
- Döğüşgen, M. (2005). *Psikoloji-Psikiyatri Sözlüğü*. İstanbul: Emre Yayınları.
- Durmuş, M. (2020). *Maneviyatı Güçlendirme Eğitiminin Hemodiyaliz Tedavisi Alan Hastalarda Anksiyete Ve Depresyon Düzeyine Etkisi*. (Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Dürü, Ç. (1999). Kaygı ve Depresyon: Psikopartolojik Bir Bakış. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*: 175-180.
- Ekşi, H. (2001). *Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma Ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Eğitim, İlahiyat Ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması*. (Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Ekşi, H. (2017). *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat: Kuramlar ve Uygulamalar*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Ekşi, H., & Çiftçi, M. (2017). Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanım Durumlarının Dini İnanç Ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerine Göre Yordanması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4(2): 181-206.
- Ekşi, H., Kaya, Ç., & Okan, N. (2020). Maneviyat ve Psikolojik Danışma. H. Ekşi içinde, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma* (s. 1-24). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Ekşioğlu, H. (2011). *İnanç ve Dünya Görüşüne Sahip Olma Tarzlarıyla Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Erdoğruca Korkmaz, N. (2012). Tanrı'ya Bağlanma Ve Psikolojik İyi Olma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 6(12): 95-112.

- Ertan, T. (2008). Psikiyatrik Bozuklukların Epidemiyolojisi. *Türkiye'de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar Sempozyumu*, 25-30.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif Psikolojinin Psikolojik Danışmanlık Ve Rehberlik Alanında Gelişimsel Ve Önleyici Hizmetler Bağlamında Kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1): 1-22.
- Eysenck, H., & Wilson, G. (1998). *Kişiliğinizi Tanıyın*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Fragar, R. (2009). *Manevi Rehberlik ve Benötesi Psikolojisi Üzerine Yaklaşımlar*, İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.
- Frankl, V. (1994). *Duyulmayan Anlam Çiğliği Psikoterapi Ve Hümanizm*. (S. Budak, Çev.) İstanbul: Öteki Yayınları.
- Freud, A. (2004). *Ben ve Savunma Mekanizmaları*, İstanbul: Metis Yayınları.
- Freud, S. (1955). a Case of Obsessional Neurosis. S. Freud, A. Freud , C. Rothgeb, & J. Strachey (Dü) içinde, *The Standart Edition of the Complete Psycological Works of Sigmund Freud Volume III (1893-1899) Early Psycho Publications*. Hogart Press.
- Freud, S. (1991). *Psikanaliz üzerine*. (A. Öneş, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.
- Freud, S. (1998). *Ruh Çözümlemesine Giriş Konferansları*. (A. Kapkın , & E. Kapkın, Çev.) İstanbul: Payel Yayınevi.
- Fromm, E. (1991). *Psikanaliz ve Din*. (A. Arıtan, Dü.) İstanbul: Arıtan Yayınevi.
- Fromm, E. (1993). *İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri*. (Ş. Alpagut, Dü.) İstanbul: Payel Yayınevi.
- Fromm, E. (1995). *Özgürlükten Kaçış*, İstanbul: Pavel Yayınevi.
- Galanter, M. (1997). Spiritual Recovery Movements And Contemporary Medical Care. *Psychiatry*, 60(3): 211-223.
- Geçtan , E. (1992). *Çağdaş Yaşam ve Normaldışı Davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (1984). *İnsan Olmak*. İstanbul: Adam Yayınları.
- Geçtan, E. (1994). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Gençtan, E. (2007). *Varoluş ve Psikiyatri*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Ghinassi, C. (2010). *Anxiety*. Oxford: Abc Clio.
- Glas, G. (2007). Anxiety, Anxiety Disorders, Religion And Spirituality. *Southern Medical Journal*, 100(6): 621-625.
- Glock, C. (1998). Dindarlığın Boyutları Üzerine. Y. Aktay, & M. Köktaş içinde, *Din Sosyolojisi* (s. 252-274). Ankara: Vadi Yayınları.
- Göcen, G. (2013). Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma Ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7(13): 97-130.
- Göka, E. (2014). *Hayatın Anlamı Var mı ?*, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Gümüş, B. B. (2020). *Sosyal Hizmet Ve Bazı Sosyal Bilim Alanlarında Maneviyat Üzerine Yapılan Çalışmaların Karşılaştırmalı Analizi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gürsu, O. (2011). *Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık Ve Dindarlık İlişkisi*. (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Gürsu, O. (2017). Nöropsikoloji, Din ve Psikolojik İyi Oluş. *Journal Of International Social Research*, 10(53): 502-512.
- Halıcı Kurtulan, M., & Kararımak, Ö. (2016). Ölüm Kaygısı, Tinsellik, Dindarlık Eğilimi ve Varoluş Kaygısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Spiritual Psychology And Counseling*, 1(2): 163-187.
- Hançerlioğlu, O. (2005). *Felsefe Ansiklopedisi, Kavramlar ve Akımlar*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Hayward, C., & Collier, J. (2008). Anksiyete Bozuklukları. I. Yalom, & H. Steiner içinde, *Ergen Terapisi*. İstanbul: Prestij Yayınları.
- Hill, P., Pargament, K., Hood Jr., R., McCullough, M., Swyers, J., Larson, D., & Zinnbauer, B. (2013). Din ve Maneviyatı Kavramlaştırma: Birleşme Ve Ayrılma Noktaları. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (3): 85-118.
- Horney, K. (1980). *Çağımızın Tedirgin İnsanı*. (A. Yörükan, Dü.) İstanbul: Tur Yayınları.

- Horney, K. (1993). *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi*. İstanbul: Öteki Yayınları.
- Horney, K. (1999). *Psikanalizde Yeni Yollar*. (S. Budak, Dü.) İstanbul: Öteki Yayıncılık.
- Horozcu, Ü. (2010). Tecrübi Araştırmalar Işığında Dindarlık Ve Maneviyat İle Ruhsal Ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki. *Milel ve Nihal İnanç, Kültür ve Mitoloji Araştırmaları Dergisi*, 7(1): 209-240.
- Izard, C. E. (1972). *Anxiety Current Trends in Theory and Research*. (C. Spielberger, Dü.) New york: Academic Press.
- İşgör, İ. Y. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Muhafazakar Yaşam Tarzları İle Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- İşlek, M. (2016). *Ergenlerde Kaygı Ve Duanın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: Rize Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rize.
- Johnson, K., Tulskey, J., Hays, J., Arnold, R., Olsen, M., Lindquist, J., & Steinhauser, K. (2011). Which Domains Of Spirituality Are Associated With Anxiety And Depression İn Patients With Advanced İllness? *Journal of General İnternal Medicine*, 26(7): 751-758.
- Johnson, T., & Kristeller, J. (2013). Spirituality and Addiction. P. Miller içinde, *Principles of Addiction*. San Diago: Elsevier.
- Johnstone, B., Yoon, D. P., Cohen, D., Schopp, L. H., McCormack, G., Campbell, J., & Smith, M. (2012). Relationships among spirituality, religious practices, personality factors, and health for five different faith traditions. *Journal of Religion and Health*, 51: 1017-1041.
- Jung, C. G. (2017). *Psikoloji ve Din*. (R. Karabey, Dü.) İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Karaca, F. (2000). *Ölüm Psikolojisi*. İstanbul: Beyan Yayıncılık..
- Karaca, F. (2003). Dindarlığın Fonksiyonelliği Üzerine. *Dini Araştırmalar*, 6(16): 75-85.
- Karaca, F. (2006). Kader Algısı-Ruh Sağlığı İlişkisi Üzerine Empirik Bir Araştırma. *İslami Araştırmalar Dergisi*, 9(3): 479-489.

- Karacoşkun, M. (1998). *Psiko-Sosyal Açıdan İman (Dini İnanç)-Amel (Dini Davranış) İlişkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın.
- Karataş Temiz, F. (2019). *Yetişkinlik Döneminde Manevi Hayat Ve Psikolojik Değeri (İstanbul-Bakırköy/Güngören Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Karlı, N. (2019). Gençlerde Sınav Kaygısı, Dindarlık Ve Dua İlişkisi. *AİBÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7(13): 190-219.
- Karlı, N. (2019). Psikolojik İyi Oluş Ve Dindarlık İlişkisi: Trabzon İlahiyat Örneği. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(1): 173-205.
- Karlı, N. (2021). Üniversite öğrencilerinde manevi-insani değerler ve dindarlık ilişkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 50: 143-174.
- Kart, A., & Türkçapar, M. H. (2013). Agorafobik Bilişler Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirliği. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(3): 162-166.
- Kartopu, S. (2013). Kaygının Kader Algıları İle İlişkisi-(Kahramanmaraş Örneği). *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2(3): 12-22.
- Kasapoğlu, F. (2020). COVID-19 Salgını Sürecinde Kaygı İle Maneviyat, Psikolojik Sağlamlık Ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Turkish Studies*, 15(4): 599-614.
- Kaya, M., & Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri Ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği) . *On Dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17): 31-63.
- Kayıklık, H. (2002). Bireysel Dindarlığın Psikolojik Kaynakları. *Dini Araştırmalar Dergisi*, 5(13): 27-40.
- Kaynak, İ. H. (2012). İnsanın Anlam Arayışında Din Ve Mitlerin Rolü. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 1(1): 673-682.
- Kellner, R. (1990, Mart). Somatization, Theories And Research. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, (178): 16-27.

- Kelsey, M. T. (1973). Aggression and Religion: The Psychology And Theology Of The Punitive Element In Man. *Religious Education*, 68(3): 366-386.
- Kerimov, E. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Dini Tutum Ve Yaşam Doyumunun Mutluluk Üzerindeki Rolü (Azerbaycan Örneği)*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun
- Kerlinger, F., & Lee, H. (1999). *Foundations of Behavioral Research*. New York: Harcourt College Publishers.
- Kernberg, O. (1985). *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*. New York: A Jason Aronson Book .
- Kesgin, C., & Topuzoğlu, A. (2006). *Sağlığın Tanımı: Başaçıkma*. İstanbul: Kültür Üniversitesi Yayınları.
- Kımtır, N., & Köftegöl, Ö. (2017). Ölüm kaygısı ile dindarlık arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5(2): 55-82.
- Koç, M. (2002). *Ergenlik Döneminde Dua Ve İbadet Psikolojisinin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri*. (Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Koç, M. (2005). Ruh Sağlığı İle Dini Başa Çıkma Metodu Olarak Dua Ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım. *Ekev Akademi Dergisi*, 9(24): 11-32.
- Koç, M. (2013). Dinsel Yönelim Kaygıyı Nasıl Etkiler? Almanyalı Müslüman Türk Göçmenler Üzerine Bir Alan Araştırması. *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (29): 39-72.
- Koç, M., & Polat, Ü. (2006). Üniversite Öğrencilerin Ruh Sağlığı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 1303-5134.
- Koenig, H. (2001). Religion and medicine III: Developing a Theoretical Model. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 31(2): 145-167.
- Koenig, H., Ford, S., George, L., Blazer, D., & Meador, K. (1993). Religion and Anxiety Disorder: An Examination And Comparison Of Associations In Young, Middle-Aged, And Elderly Adults. *Journal of Anxiety Disorders*, 7(4): 321-342.

- Konrad Adenauer Vakfı. (1999). *Türk Geçliği 98: Suskun Kitle Büyüteç Altında*. Ankara: Vakıf yay.
- Konyalı, F. (2020). *Üremeye Yardımcı Tedavi Gören Bireylerin Evlilik Uyumu Ve Manevi İyi Oluşlarının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Köknel, Ö. (1998). *Korkular Takıntılar Saplantılar*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köknel, Ö. (1982). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köknel, Ö. (1989). *Genel ve Klinik Psikiyatri*. İstanbul: Nobel Yayınevi.
- Köroğlu, E. (2015). *Dsm - 5 Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*. İstanbul: HYB Yayıncılık.
- Köse, A. (2006). Psikoloji ve Din: Bir Dargın Bir Barışık Kardeşler. *İslami Araştırmalar Dergisi*, 19(3): 45-65.
- Köse, A., & Ayten, A. (2019). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Köylü, M. (2007). Ruh Sağlığı Ve Din: Batı Toplumunu Açısından Bir Değerlendirme. *On Dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 23(23): 65-92.
- Köylü, M. (2010). Ruh ve Beden Sağlığı Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 28(28): 5-36.
- Krech, D., Crutchfield, R., & Livson, N. (1974). *Elements of Psychology* (3rd ed. b.). San Diago: Alfred A. Knoph.
- Kuiper, J. (2004). *The Experience Of Centering Prayer: A Heuristic Inquiry*. (Doktora Tezi). Union Institute and University Proquest Dissertations Publishing, USA.
- Kula, T., & Erden, M. (2017). Varoluşsal Kaygı Ve Din. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 17(2): 21-41.
- Kuşat, A. (2006). Psikoloji ve Din: Din Ve Tanrı Görüşleri/Alı Ayten/ Kitabiyat. *İslam Araştırmaları Dergisi*,(16): 274-277.
- L. Leahy, R., & Holland, S. (2000). *Treatment Plans and Interventions for Depression and Anxiety Disorders*. New York: The Guilford Press.
- Leeming, D. (2013). *Encyclopedia of Psychology and Religion*. New York.Springer.

- Lépine, J.-P. (2002). The Epidemiology Of Anxiety Disorders: Prevalence And Societal Costs. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 63(14): 4-8.
- Lerner, P. M., & Van-Der Keshet, Y. (1995). A Note On The Assessment Of Idealization. *Journal of personality assessment*, 65(1): 77-90.
- Lewis , K., Byrd, D., & Ollendick, T. (2012). Anxiety Symptoms In African-American And Caucasian Youth: Relations To Negative Life Events, Social Support, And Coping. *Journal of Anxiety Disorders*, (26): 32-39.
- Lopez, V., Fischer, I., Leigh, M. C., Larkin, D., & Webster, S. (2014). Spirituality, Religiosity, And Personal Beliefs Of Australian Undergraduate Nursing Students. *Journal of Transcultural Nursing*, 25(4): 395-402.
- Mannoni, P. (1992). *Korku*. (I. Gürbüz, Dü.) İstanbul: İletişim Yayınları.
- Masaroğulları, G., & Koçakgöl, M. (2011). *Psikoloji Sözlüğü*. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Maslow, A. (2001). *İnsan Olmanın Psikolojisi*. İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Matud, M. P. (2004). Gender Differences İn Stress And Coping Styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7): 1401-1415.
- May, R. (2013). *Kendini Arayan İnsan*. İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- McWilliams, N. (2010). *Psikanalitik Tanı: Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını Anlamak*. Bilgi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- Mert, A., & Topal, İ. (2018). Benlik Ayrışmasının Manevi Yönelime Etkisinin Bazı Değişkenlerle İncelenmesi. *OPUS*, 8(14): 70-91.
- Morgan, C. (1984). *Psikolojiye Giriş Ders Kitabı*. (S. Karakaş, Çev.) İstanbul: Meteksan Yayıncılık.
- Morrison, J. (2016). *DSM-5'i Kolaylaştıran Klinisyenler için Tanı Rehberi*. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Myers, J., Sweeney, T., & Witmer, J. (2000). The Wheel Of Wellness Counseling For Wellness: A Holistic Model For Treatment Planning. *Journal of Counseling and Development*, 78(3): 251-266.
- Nelson, C., Jacobson, C. M., Weinberger, M. I., Bhaskaran, V., Rosenfeld, B., Breitbart, W., & Roth, A. J. (2009). The Role Of Spirituality İn The

- Relationship Between Religiosity And Depression İn Prostate Cancer Patients. *Annals of Behavioral Medicine*, 38(2): 105-114.
- Öner, N., & Compte, A. (1983). *Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özakkaş, T. (2022). *Bütüncül Psikoterapi*. İstanbul: Litera Yayınları.
- Özdoğan, Ö. (2012). Psycho-Spiritual Approach. *Journal of Medical Oncology Special Topics*, 5(1): 15-20.
- Özer, K. (2011). *Kaygı-Sınanma Duygusuyla Baş Edebilme*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Öztürk, L., Meral, İ. G., & Yılmaz, S. S. (2017). Lisans Öğrencilerinin Mutluluk Ve Dindarlık İlişkisi: Kırıkkale Üniversitesi Örneği. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 8(1): 23-39.
- Öztürk, M. (2008). *Psikanaliz ve Psikoterapi*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Öztürk, M., & Uluşahin, N. (2004). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Yayınları.
- Paloutzian, R., & Park, C. (2013). *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*. (İ. Çapcıoğlu, Dü.) Ankara: Phoenix Yayınevi.
- Pargament, K. (2005). Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri Ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5(1): 279-313.
- Pargament, K., & Park, C. (1995). Merely a defense? The Variety of Religious Means and Ends. *Journal of Social Issues*, 51(2): 13-32.
- Pargament, K., & Zinnbauer, B. (2013). Dindarlık ve Maneviyat. R. Paloutzian, & C. Park içinde, *Din ve Maneviyat Psikolojisi - Temel Yaklaşımlar ve İlgili Alanları*. Ankara: Phoenix Yayınları.
- Patton, M. Q. (2005). Qualitative Research. B. Everitt, & D. Howell içinde, *Encyclopedia of Statistics in Behavioral Science*. New York: John Wiley & Sons.
- Peker, H. (1993). *Din Psikolojisi*. Samsun: Sönmez Yayınevi.
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Reutter, K. K., & Bigatti, S. M. (2014). Religiosity and Spirituality As Resiliency Resources: Moderation, Mediation, Or Moderated Mediation? *Journal for The Scientific Study of Religion*, 53(1): 56-72.
- Rıo, C., & White, L. (2016). Maneviyatı Dindarlıktan Ayırmak: Hilomorfik Bir Bakış Açısı. *Tasavvuf İlmi ve Akademik Araştırmalar Dergisi*, 37(1): 73-113.
- Rowshan, A. (2008). *Stres Yönetimi*. (Ş. Cüceloğlu, Dü.) İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Ruh Sağlığının Toplumsal Boyutu*. (2006, Kasım 12). Türk Psikologlar Derneği resmi web sitesi: www.tpd.org.tr adresinden alındı
- Sarı, R. E. (2022). *Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ, Maneviyat Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Sayar, K., & Köse, S. (2012). Psychopathology And Depression İn The Middle East. *Journal of Mood Disorders*, 2(1): 21-27.
- Schultz, S., & Schultz, D. (2007). *Modern Psikoloji Tarihi*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Sertbaş, G. (1998). *Gebelerde Doğum Öncesi Ve Doğum Sonrası Dönemlerde Durumluksürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Seufert, G. (2000). *Türk Gençleri Arasında Din ve Milliyetçilik: Türkiye ve Avrupa'da Gençlik*. Ankara: Konrad Adenauer Vakfı.
- Seven, S. (2015). *Çocuk Ruh Sağlığı*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Sever, E. (2018). *Manevi Bir Tedavi Yöntemi Olarak Dua*. (Yüksek Lisans Tezi). Avrupa İslam Üniversitesi Manevi Rehberlik Bölümü, Rotterdam.
- Sheehan, E. (1999). *Kendi Kendine Hipnoz*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Sinha, B., & Watson, D. (1998). Gender, Age, And Cultural Differences in the Defense Style Questionnaire-40. *Journal of Clinical Psychology*, (54), 56-68.
- Snowden, R. (2011). *Freud - Kilit Fikirler*. İstanbul: Optimist Yayınları.
- Solmaz, A. (2019). *Psikolojik İyi Oluş Ve Manevi Yönelimin Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeyi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

- Sperry, L., & Mansager, E. (2007). The Relationship Between Psychology And Apirituality: An Initial Taxonomy For Spiritually Oriented Counseling And Psychotherapy. *Journal of Individual Psychology*, 63(4): 359-370.
- Spielberger, C. D. (1966). *Theory and Research on Anxiety. Anxiety and Behavior*. USA: Academic Press.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R., & Lushene, R. (1970). Manual for the State-Trait Anxiety Invenntory. USA: *Consulting Psychologists Press*.
- Sterba, R. (2010). *Introduction To The Psychoanalytic Theory Of The Libido*. USA: Buchanan Press.
- Şahin, M. (2019). Korku, Kaygı Ve Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10): 117-135.
- Şeftalici, B. (2017). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Sınav Kaygısı Ve Maneviyat: Şanlıurfa-Viranşehir Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Şengül, F. (2007). *Dindarlık Ve Ruh Sağlığı İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şirin, T. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Dini Tutumları İle Ruh Sağlığı İlişkisinin İncelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(4): 65-88.
- Şirin, T. (2018). Maneviyat Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 13(18): 1283-1309..
- Taneli, B., Taneli, Y., & Taneli, T. (2001). Depresyon ve Anksiyete Bozukluklarının Birlikte Bulunmaları Ve Psikofarmakolojik Tedavi Yaklaşımları. *Psikiyatri Dünyası*, 115-129.
- Tillich, P. (2014). *Olmak Cesareti*. İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Toprak, Y. (2018). *Maneviyat, Yaşam Amaçları Ve İyi Oluş Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Tosyalıoğlu, M. B. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Maneviyat Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

- Tuna, Y., & Kayaoğlu, A. (2017). *Birey ve Davranış*. (S. Ünlü, Dü.) Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını.
- Turgut, A. (2017). *İlk Yetişkinlerde Dua Tutumları-Psikolojik İyi Olma İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Tümerdem R. (2007). Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesi Ve Fen Edebiyat Fakültesi Kimya Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Etmenler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20): 32-45.
- Uba, L., & Huang, K. (1999). *Psychology*. London: Longman Pub Group.
- Uğuz, Ş., Çakmak, S., & Bal, U. (2013). Anksiyete Bozukluklarında Cinsiyete Göre Semptom Farklılıkları. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22(4): 441-459.
- Vaillant, G. (1971). Theoretical Hierarchy Of Adaptive Ego Mechanisms: a 30-year Follow-Up Of 30 Men Selected For Psychological Health. *Archives of general psychiatry*.
- Vasegh, S., & Mohammadi, M. (2007). Religiosity, Anxiety, And Depression Among A Sample Of Iranian Medical Students. *Int'l. J. Psychiatry in Medicine*, 37(2): 213-227.
- Werman, D. (1983). Suppression as a defense. *Journal of the Ameican Psychoanalytic Association*, 31(5): 22-33.
- Wiley & Sons , J. (1983). *Stess Research*. (C. Cooper, Dü.) Newyork: Academic Press.
- Wingo, A. P., Baldessarini, R. J., & Windle, M. (2015). Coping Styles: Longitudinal Development From Ages 17 To 33 And Associations With Psychiatric Disorders. *Psychiatry research*, 225(3): 299-304.
- Worthington Jr., E., Kurusu, T., McCollough, M., & Sandage, S. (1996). Empirical Research On Religion And Psychotherapeutic Processes And Outcomes: A 10-Year Review And Research Prospectus. *Psychological Bulletin Journal*, 119(3): 448-487.
- Worthington, E., & Aten, J. (2009). Next steps for clinicians in religious and spiritual therapy: an endpiece. *Journal of Clinical Psychology*, 65(2): 224-229.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu Terapi*. İstanbul: Turkuvaz Yayıncılık.

- Yalom, I. (2002). *Bağışlanan Terapi*. İstanbul: Kabalcı Yayınları.
- Yalom, I. (2012). *Din ve Psikiyatri*. İstanbul: Turkuvaz Yayıncılık.
- Yanbastı, G. (1990). Kız ve Erkek Üniversite Öğrencilerinin Kendi Ruh Sağlıklarını Değerlendirmeleri: Bir Karşılaştırma. *Seminer Dergisi*, 8, 13-21.
- Yanbastı, G. (1990). *Kişilik Kuramları*. İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları.
- Yaparel, R. (1994). Depresyon ve Dini İnançlar İle Tabiatüstü Nedensel Yüklemeler Arasındaki İlişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*(8): 275-299.
- Yapıcı, A. (2007). *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Adana: Karahan Yayınları.
- Yapıcı, A. (2012). Türk Toplumunda Cinsiyete Göre Dindarlık Farklılaşması: Bir Meta-Analiz Denemesi. *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(2): 1-34.
- Yeniçeri, Z. (2013). *Yetişkinlik Döneminde Benlik Yönelimlerinin İyi Oluş Üzerindeki Etkisi: Hayatta Anlam Bulmanın, Ölüme Yönelik Tutumların Ve Dinsel Görüşün Aracı Rollerini*. (Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yıldız , M., Sezen, A., & Yenen, İ. (2007). İlahiyat Fakültelerinde Durumluk-Süreklilik Kaygı Düzeyleri İle Akademik Güdülenmeler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *D.E.Ü İlahiyat Fakültesi Dergisi*(25): 214-225.
- Yıldız, M. (2001). Dindarlık ve Ölüm Kaygısı: Tasavvufi Yaklaşım Ve Günümüz Üniversite Öğrencileri. *Journal of Religious Culture*, 43: 1-7.
- Yılmaz İ.A., Dursun S., Güngör Güzeler E. & Pektaş K. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeyinin Belirlenmesi: Bir Örnek Çalışma. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 4(4): 16-26.
- Yoğurtçu, F. (2009). *Yetişkinlerde Dindarlık Ve Ruh Sağlığı*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

EKLER

Ek-1: Maneviyat Ölçeği

MANEVİYAT ÖLÇEĞİ

Elinizdeki ölçek bireyin maneviyatının farklı boyutlarını ölçmek üzere hazırlanmıştır. Ölçekte 27 Adet soru bulunmaktadır. Her bir ifadeyi okuduktan sonra, kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin numarasını işaretleyiniz Lütfen her ifadeye mutlaka tek yanıt veriniz ve kesinlikle boş bırakmayınız. Katkılarınız için teşekkür ederiz. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz.		(1) Bana Hiç Uygun Değil	(2) Bana Uygun Değil	(3) Bana Biraz Uygun	(4) Bana Oldukça Uygun	(5) Bana Tamamen Uygun
1.	Allah'ın beni sevdiğini hissediyorum					
2.	Bir sorunla karşılaştığımda dua ederim					
3.	Dini etkinliklere katılırım					
4.	Dua ettiğimde Allah'a kendimi yakın hissedirim					
5.	Enerjisine inandığım şeyleri üzerimde taşıırım					
6.	Hayata dair bir hoşnutluk duygusu hissediyorum					
7.	Hayata gelmemin bir amacı olduğuna inanırım					
8.	Hayatımda büyük bir boşluk varmış gibi hissediyorum *					
9.	Maneviyatım bana güç verir.					
10.	Yediğim şeylerin enerjisinin beni etkilediğine inanıyorum					
11.	Hayatımı manevi kabullerime göre yaşarım					
12.	Maneviyat stresli durumlarla başa çıkmamı sağlar.					
13.	Hayatımın amacını halen bulabilmiş değilim *					
14.	Hayatta hiçbir şey sebepsiz olmaz					
15.	Hayatta iyilikle kötülüğün bir savaşı var					
16.	Her canlının taşıdığı bir enerji vardır					
17.	Her insan hayatının anlamını bulmaya çalışmalıdır					
18.	İlâhî bir gücün beni koruduğunu hissedirim.					
19.	Kâinatta, aşkın (ilâhî) bir varlığın olduğuna inanıyorum.					
20.	Maneviyat hayatın anlamıyla ilişkilidir.					
21.	Maneviyata önem veririm.					
22.	Kâinatta her şeyin bir bütünün parçası gibi birbirine bağlı olduğuna inanırım.					
23.	Maneviyatım davranışlarım üzerinde etkilidir.					
24.	Maneviyatımı güçlendirmek için bazı manevi egzersizler (zikir, meditasyon, dua vb.) yaparım.					
25.	Maneviyatla ilgili bir eğitim olduğumu görürsem katılmaya çalışırım.					
26.	Olduğum kişi olmaktan mutlu değilim.*					
27.	Maneviyat konusunda eğitim almak gerektiğine inanıyorum.					

Ek-2: Sürekli Kaygı Ölçeği

		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
21.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
22.	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23.	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24.	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25.	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
26.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
27.	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28.	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
29.	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
30.	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
31.	Herşeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32.	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33.	Genellikle kendimi emniyette hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
34.	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35.	Genellikle kendimi hüzünlü hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
36.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37.	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38.	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
39.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40.	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)

Ek-3: Etik Kurul Onayı



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

Sayı :E-20292139-050.01.04-46022
Konu :Etik Kurul Kararları

Sayın Rabia ACAR
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Tezli Yüksek Lisans Programı
Öğrencisi

"Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Seviyeleri ile Maneviyatlarının Boyutları Arasındaki İlişki"
başlıklı araştırmanız, kurulumuzun 27.01.2023 tarihli ve 2023/01 sayılı toplantısında değerlendirilerek,
araştırmanızın etik açıdan uygun bulunduğuna katılanların oy birliği ile karar verilmiştir

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Kadir CANATAN
Kurul Başkanı

Ek:34-Rabia Acar Etik Onay Belgesi (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :*BSM97PVTH* Pin Kodu :45232

Belge Takip Adresi : <https://ebys.izu.edu.tr/enVision/Dogrula/0N3>

Adres:Halkalı Caddesi No: 281 Küçükçekmece/İstanbul
Telefon:444 97 98 Faks:+90 (212) 693 82 29
e-Posta: bilgi@izu.edu.tr Web:www.izu.edu.tr
Kep Adresi:izu@hs01.kep.tr

Bilgi için: Zeynep Funda TEZ
KURTULUŞ
Unvanı: Yeminli Katip
Tel No: +902126929606



ÖZGEÇMİŞ

Rabia ACAR

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, 2023, İstanbul

Lisans: Sakarya Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, 2018, Sakarya.

B. MESLEKİ DENEYİM

2018-2019 Cengiz Topel Ortaokulu-Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmeni