

T.C.
İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI

MANEVİYATIN KAYGI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLİŞKİSİ
(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Büşra ÇİÇEKÇİ

Danışman:
Doç. Dr. Figen KASAPOĞLU

İSTANBUL
2025

T. C.
İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI

MANEVİYATIN KAYGI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLİŞKİSİ

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Büşra ÇİÇEKÇİ

Danışman:
Doç. Dr. Figen KASAPOĞLU

İSTANBUL
2025

TEZ ONAY SAYFASI

T. C.

İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda 201322YL10 numaralı Büşra ÇİÇEKÇİ'nin hazırladığı “*Maneviyatın Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi*” konulu yüksek lisans tezi ile ilgili tez savunma sınavı, 10/07/2025 günü 14:30 – 16:30 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin başarılı olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

Doç. Dr. Figen KASAPOĞLU
İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi
(Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu
Başkanı)

Dr. Öğr. Üyesi Gülşen TOPAL ÖZGEN
İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi

Prof. Dr. Ali Ulvi MEHMEDOĞLU
Marmara Üniversitesi

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Büşra ÇİÇEKÇİ

10.07.2025

ÖZ

Bu araştırmanın amacı İstanbul'da yaşayan 18-65 yaş aralığındaki yetişkin bireylerde kaygı ile maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın yöntemi nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel araştırma modelidir. Araştırmanın örneklemini İstanbul'da yaşayan 18-65 yaş aralığındaki 603 (453 kadın-150 erkek) yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak, Kişisel Bilgi Formu, Maneviyat Ölçeği, Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Veriler, gruplar arası farkların belirlenmesi için bağımsız gruplar *t* testi ve ANOVA ile analiz edilmiştir. Değişkenler arası ilişki için Pearson Korelasyon Katsayısı ve aracılık analizinde değişkenlerin doğrudan ve dolaylı rollerini analizi için regresyon temelli aracılık makrosu (Process Model 4) uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, bireylerin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi oluş puanları anlamlı bir farklılık göstermemiş olup maneviyat ve kaygı puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre, kadınların maneviyat ve kaygı puanları erkeklerden daha yüksektir. Bireylerin medeni durumlarına göre maneviyat, kaygı ve psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre, evlilerin maneviyat ve psikolojik iyi oluş puanları, bekarların da kaygı puanları daha yüksek bulunmuştur. Bireylerin kaygı bozukluğu tanısı alma durumuna göre maneviyat, kaygı ve psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre, tanı alanların kaygı puanları, tanı almayanlara göre daha yüksek; tanı almayanların psikolojik iyi oluş ve maneviyat puanları, tanı alanlara göre daha yüksektir. Bireylerin yaş düzeylerine göre maneviyat, kaygı ve psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre, 18-29 yaş aralığındaki bireylerin 41-65 yaş aralığındaki bireylere göre kaygı puanları daha yüksek; 18-40 yaş aralığındaki bireylerin 41-65 yaş aralığındaki bireylere göre maneviyat ve psikolojik iyi oluş puanları daha düşük bulunmuştur. Korelasyon analizi sonuçlarına göre; maneviyat ile kaygı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki, psikolojik iyi oluş ile maneviyat arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ve psikolojik iyi oluş ile kaygı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aracılık analizi sonucuna göre bireylerin psikolojik iyi oluşları kaygı düzeylerini hem toplam hem de doğrudan negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordamıştır.

Psikolojik iyi oluşun aracı değişken olan maneviyatın varlığında kaygı üzerindeki doğrudan etkisi de anlamlı bulunmuştur. Maneviyat, psikolojik iyi oluş ile kaygı arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmiştir. Araştırma bulguları ilgili literatür çerçevesinde tartişılıp yorumlanmış ve eşitli Öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler:

Kaygı, Maneviyat, Psikolojik İyi Oluş



ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between anxiety, spirituality, and psychological well-being in adults aged 18-65 living in Istanbul. The research method is a correlational research model, one of the quantitative research methods. The sample of the study consists of 603 adults (453 women and 150 men) aged 18-65 living in Istanbul. Personal Information Form, Spirituality Scale, Generalised Anxiety Disorder-7 Scale, Psychological Well-Being Scale were used as data collection tools. The data were analysed with independent groups t test and ANOVA to determine the differences between groups. Pearson Correlation Coefficient was used for the relationship between variables and regression-based mediation macro (Process Model 4) was applied to analyse the direct and indirect roles of variables in mediation analysis. According to the findings obtained, psychological well-being scores of individuals did not show a significant difference according to their gender, but a significant difference was found in spirituality and anxiety scores. Accordingly, spirituality and anxiety scores of women are higher than men. A significant difference was found in spirituality, anxiety and psychological well-being scores according to marital status of individuals. Accordingly, spirituality and psychological well-being scores of married individuals and anxiety scores of single individuals were found to be higher. A significant difference was found in spirituality, anxiety and psychological well-being scores according to the diagnosis of anxiety disorder. Accordingly, the anxiety scores of those who were diagnosed were higher than those who were not diagnosed, and the psychological well-being and spirituality scores of those who were not diagnosed were higher than those who were diagnosed. A significant difference was found in spirituality, anxiety and psychological well-being scores according to the age levels of the individuals. Accordingly, individuals between the ages of 18-29 had higher anxiety scores than individuals between the ages of 41-65; individuals between the ages of 18-40 had lower spirituality and psychological well-being scores than individuals between the ages of 41-65. According to the results of the correlation analysis, it was determined that there was a negative and low level significant relationship between spirituality and anxiety, a positive and medium level significant relationship between psychological well-being and spirituality, and a negative

and medium level significant relationship between psychological well-being and anxiety. According to the results of mediation analysis, psychological well-being of individuals predicted anxiety levels both in total and directly in a negative and significant level. The direct effect of psychological well-being on anxiety in the presence of spirituality as a mediating variable was also found to be significant. Spirituality partially mediated the relationship between psychological well-being and anxiety. The research findings were discussed and interpreted within the framework of the relevant literature and various suggestions were presented.

Key Words:

Anxiety, Spirituality, Psychological Well-Being

ÖNSÖZ

Yaşamımız boyunca bize eşlik eden her duygunun psikolojik sağlımıza ve yaşam deneyimlerimize anlamlı katkıları vardır. Önemli olan her duyguyu ölçülü ve olması gerektiği miktarda yaşayabilmektir. Yaşantımızdan korku, üzüntü, kaygı gibi olumsuz sayılan duyguları çıkarmak yerine o duyguları kabul ederek yeterli düzeyde koruyabilmek gerekir. Kierkegaard'ın ifade ettiği gibi “*Doğru bir biçimde kaygılı olmayı öğrenen kişi, nihai noktayı da öğrenmiş demektir*”. Çünkü bazen yola çıkabilmek için yeterli miktarda kaygıya da ihtiyacımız vardır. Geçmişte yaşanan değiştiremeyeceğimiz olayları ve gelecekte yaşanabilecek değiştirebileceğimiz olayları fazla düşünerek yaşadığımız ârı hissetmekten fazlasıyla uzaklaşabiliyoruz. Oysa inandığımız değerler ve yaşamımıza yüklediğimiz anlam bize güvenli bir alan sunar. Bu bağlamda maneviyat; hem içsel huzuru besleyen bir iyilik hâli, hem yaşamdaki zorluklarla baş etme gücü sağlayan bir kaynak, hem de varoluşsal sorulara yanıt ararken sığınılan bir anlam penceresidir. Tıpkı bu araştırmayı yürütme sürecinde içsel bir yön bulmamı ve yola devam edebilmemi sağladığı gibi...

Araştırmamın her aşamasında şefkatli rehberliği ile desteğini benden esirgemeyen, özverisi ve çalışkanlığıyla bana ilham veren, bu süreci istifadeli bir şekilde tamamlamama yardım eden kıymetli tez danışmanım Doç. Dr. Figen KASAPOĞLU'na teşekkürü bir borç bilirim. Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ufkumu genişleten İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi'ndeki kıymetli hocalarım Prof. Dr. Ahmet KOÇ, Prof. Dr. Ali AYTEN, Dr. Öğr. Üyesi Şeyma GÜLDAL, Dr. Öğr. Üyesi Nur AKBULUT KILIÇOĞLU'na teşekkür ederim.

Her daim maddi manevi desteğiyle yanımda olan, yol gösteren ve koşulsuz sevgisini hissettiren sevgili babam Naci ÇİÇEKÇİ'ye, sevgili annem Güler ÇİÇEKÇİ'ye, kardeşleri olduğum için kendimi her anlamda şanslı hissettiğim Atanur & Erdem ÇİÇEKÇİ'ye, tez sürecimde yollarımızın kesiştiği ve desteğini her zaman hissettiren yol arkadaşım Mustafa BAYRAM'a ve varlıklarıyla bu süreci daha anlamlı kılan herkese gönülden teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmada gösterilen gayret bana, başarıya ulaştırmak ise Allah'a aittir.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	ii
BEYAN	iii
ÖZ	iv
ABSTRACT.....	vi
ÖNSÖZ	viii
İÇİNDEKİLER	ix
KISALTMALAR.....	xiii
TABLO LİSTESİ.....	xiv
ŞEKİL LİSTESİ.....	xv

I. BÖLÜM.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	3
1.3. Araştırmanın Problemi ve Alt Problemleri	5
1.4. Araştırmanın Sayıtları	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.6. Tanımlar	6

II. BÖLÜM	7
KURAMSAL BİLGİLER ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	7
2.1. Kaygı.....	7
2.1.1. Kaygının Kaynağı.....	10
2.1.2. Kaygı ve Korku	12
2.1.3. Kaygının Türleri	14
2.1.3.1. Normal Kaygı	14
2.1.3.2. Nevrotik Kaygı	15
2.1.4. Kaygı ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	16
2.1.4.1. Psikanalitik Yaklaşım.....	17
2.1.4.2. Varoluşçu Yaklaşım.....	20
2.1.4.3. İnsancıl (Hümanistik) Yaklaşım.....	22
2.1.4.4. Bilişsel (Kognitif) Yaklaşım	22
2.1.5. Kaygıyla Başa Çıkma Yolları.....	23
2.1.5.1. Bilinçsiz Başa Çıkma Yolları	24
2.1.5.2. Bilinçli Başa Çıkma Yolları	26

2.1.6. Kaygı ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	27
2.1.6.1. Kaygı ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar.....	27
2.1.6.2. Kaygı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	29
2.2. Psikolojik İyi Oluş.....	30
2.2.1. Pozitif Psikolojiye Genel Bakış.....	30
2.2.2. Psikolojik İyi Oluş Kavramının Gelişimi	35
2.2.3. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı	38
2.2.3.1. Kendini Kabul (Self-Acceptance).....	39
2.2.3.2. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler (Positive Relations with Others)	40
2.2.3.3. Özerklik (Autonomy).....	40
2.2.3.4. Çevresel Hakimiyet (Environmental Mastery)	40
2.2.3.5. Yaşam Amacı (Purpose in Life)	41
2.2.3.6. Kişisel Gelişim (Personal Growth)	41
2.2.4. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yapılan Çalışmalar	42
2.2.4.1. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	42
2.2.4.2. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	43
2.3. Maneviyat.....	44
2.3.1. Maneviyat ve Din	47
2.3.2. Maneviyat ve Ruh Sağlığı	50
2.3.3. Maneviyat ile İlgili Yapılan Çalışmalar	52
2.3.3.1. Maneviyat ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	53
2.3.3.2. Maneviyat ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	54
III. BÖLÜM.....	56
YÖNTEM	56
3.1. Araştırmanın Modeli	56
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	56
3.3. Veri Toplama Araçları	57
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	57
3.3.2. Yaygın Anksiyete Bozukluğu Ölçeği (YAB-7)	57
3.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)	58
3.3.4. Maneviyat Ölçeği	59
3.4. Verilerin Toplanması	60

3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi	60
IV. BÖLÜM.....	63
BULGULAR.....	63
4.1. Tanımlayıcı İstatistikler ve Korelasyon Analizi	63
4.2. Maneviyat, Kaygı ve Psikolojik İyi Oluşun Bireylerin Cinsiyetine Göre İncelenmesi	63
4.3. Maneviyat, Kaygı ve Psikolojik İyi Oluşun Bireylerin Yaş Düzeylerine Göre İncelenmesi	64
4.4. Maneviyat, Kaygı ve Psikolojik İyi Oluşun Bireylerin Medeni Durumlarına Göre İncelenmesi	66
4.5. Maneviyat, Kaygı ve Psikolojik İyi Oluşun Bireylerin Kaygı Bozukluğu Tanısına Göre İncelenmesi	66
4.6. Aracılık Analizi	67
V. BÖLÜM	70
TARTIŞMA.....	70
5.1. Maneviyat, Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyete Göre Tartışılması.....	70
5.1.1. Maneviyatın Cinsiyete Göre Tartışılması.....	70
5.1.2. Kaygının Cinsiyete Göre Tartışılması	72
5.1.3. Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyete Göre Tartışılması.....	73
5.2. Maneviyat, Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yaş Düzeyine Göre Tartışılması.....	74
5.2.1. Maneviyatın Yaş Düzeyine Göre Tartışılması	74
5.2.2. Kaygının Yaş Düzeyine Göre Tartışılması.....	76
5.2.3. Psikolojik İyi Oluşun Yaş Düzeyine Göre Tartışılması	77
5.3. Maneviyat, Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Tartışılması.....	78
5.3.1. Maneviyatın Medeni Duruma Göre Tartışılması	78
5.3.2. Kaygının Medeni Duruma Göre Tartışılması.....	79
5.3.3. Psikolojik İyi Oluşun Medeni Duruma Göre Tartışılması	80
5.4. Maneviyat, Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Kaygı Bozukluğu Tanısı Alma Durumuna Göre Tartışılması.....	81
5.5. Psikolojik İyi Oluş, Kaygı ve Maneviyat Arasındaki İlişkilerin Tartışılması.....	82
5.5.1. Psikolojik İyi Oluş ile Kaygı İlişkisi	82

5.5.2. Psikolojik İyi Oluş ile Maneviyat İlişkisi	83
5.5.3. Maneviyat ile Kaygı İlişkisi	85
5.6. Psikolojik İyi Oluş ile Kaygı Arasındaki İlişkide Maneviyatın Aracılık Rolünün Tartışılması.....	87
VI. BÖLÜM.....	90
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	90
6.1. Sonuç.....	90
6.2. Öneriler	91
6.2.1. Araştırma Bulgularına Dayalı Öneriler	91
6.2.2. İleride Yapılacak Araştırmalar İçin Öneriler.....	92
KAYNAKLAR	94
EKLER.....	118
EK-1: Kişisel Bilgi Formu	118
EK-2: Maneviyat Ölçeği	119
EK-3: Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (YAB-7) Ölçeği.....	120
EK-4: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	121
EK-5: Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Kararı.....	122
EK-6: Katılımcıları Bilgilendirme ve Onam Formu	123
ÖZGEÇMİŞ	124

KISALTMALAR

Kısaltma	Bibliyografik Bilgi
akt.	aktaran
APA	Amerikan Psikoloji Birliği
ASERVIC	Association for Spiritual, Ethical and Religious Values in Counseling
ęev.	ęeviren
DSM-5	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5
ed.	editör
MÖ	Maneviyat Ölęeęi
PIOÖ	Psikolojik İyi Oluş Ölęeęi
SPSS	Statistical Programme for Social Sciences
vb.	ve benzeri
vd.	ve diğerleri
WHO	Dünya Sağlık Örgütü
YAB-7Ö	Yaygın Anksiyete Bozukluğu Ölęeęi

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler	56
Tablo 2. Tanımlayıcı İstatistikler ve Korelasyon Analizi	63
Tablo 3. Cinsiyete göre PİÖÖ, YAB-7 ve MÖ Puanlarının Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi Sonuçları	64
Tablo 4. Bireylerin Medeni Durumuna Göre PİÖÖ, YAB-7 ve MÖ Puanlarının Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi Sonuçları.....	66
Tablo 5. Bireylerin Kaygı Bozukluğu Tanısına Göre PİÖÖ, YAB-7 ve MÖ Puanlarının Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi Sonuçları	67
Tablo 6. Bireylerin Yaş Düzeylerine Göre PİÖÖ, YAB-7 ve MÖ Puanlarının Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Analiz Sonuçları.....	65
Tablo 7. Aracılık Analizine İlişkin Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etki Sonuçları.....	69

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. İyi Oluşun Temel Boyutları ve Teorik Kökenleri	38
Şekil 2. Basit Aracılık Modelinin Kavramsal Diyagramı	61
Şekil 3. Araştırmanın Değişkenlerinin Basit Aracılık Modeli	68
Şekil 4. Araştırmanın Modelinde Standardize Katsayılar	68



I. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Birey, yaşamı boyunca iniş ve çıkışlarla dolu uzun bir yolculuk içerisinde. Bu yolculuk yalnızca dışsal olaylardan değil, aynı zamanda içsel süreçlerden, duygu değişimlerinden ve anlam arayışından da beslenmektedir. Kolaylıklar kadar zorluklar, mutluluklar kadar hüznler, rahatlıklar kadar korkular da bu yolculuğun gerçekleridir. İnsan, yalnızca dışsal olaylarla değil, bu olaylara yüklediği anlamlarla da şekillenir. Yaşamın akışı içinde, kimi zaman güven duygusunu sarsan, kontrol kaybı ve belirsizlik gibi durumlarla karşı karşıya kalınabilir.

Modern yaşamın hızla değişen yapısıyla birlikte günümüzde bireylerin karşılaştığı psikolojik problemler arasında kaygı bozuklukları öne çıkmakta; bireyin zihinsel, sosyal ve bedensel işlevselliğini olumsuz etkileyebilmektedir (Javaid vd., 2023). Dünya Sağlık Örgütü (WHO), 2019 yılında yapılan bir araştırmaya göre, dünya genelinde her 4 kişiden 1'inin ruhsal rahatsızlıklar yaşadığını tespit etmiştir. Bunlar arasında kaygı ve depresyon en yaygın olanları olması sebebiyle modern dönem “Kaygı Çağı” olarak adlandırılmaktadır (Farooq ve Sheikh, 2023; Sayar, 2020). Özellikle belirsizlik, kontrol kaybı ve geleceğe dair tehdit algısı, kaygının şiddetini artıran ve bireylerin yaşam doyumunu, ilişkilerini, iyilik halini sekteye uğratan temel unsurlar arasında yer almaktadır (APA, 2014; Koenig, 2012).

Bireyin tamamıyla kaygısız olması beklenmemektedir. Yeterli düzeyde kaygı, bireyi canlı tutan ve davranışa yönlendiren önemli bir motivasyon kaynağı olarak görülmektedir (Ayten, 2022). May (2020), esas amacın kişiyi kaygıdan kurtarmak yerine normal kaygıyla yapıcı bir şekilde karşılaşmasını sağlamak ve nevroitik kaygıdan korumak olduğunu ifade etmektedir. Sayar (2020) bireyin kendiyle ilgili farkındalığının kaygıyla olumlu bir şekilde başa çıkmasına katkı sağlayacağını öne sürmektedir. Bu farkındalık düzeyi kişinin iyi oluşu ve maneviyatı ile de ilişkilendirilebilir.

Psikolojik yaklaşımlar yakın zamana kadar problem odaklı olma eğilimindeyken, pozitif psikolojiye artan vurguyla birlikte, insanların güçlü yönlerini ortaya çıkarmanın ve pozitif işlevlerini teşvik etmenin önemine giderek daha fazla vurgu yapılmaktadır

(Snyder vd., 2011). Bu bakış açısına göre, birey yaşam memnuniyetini artırırken, olası sorunların ortaya çıkmasını da önleyebilmektedir (Demir ve Türk, 2020). Pozitif psikoloji alanının temel kavramlarından biri olan psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamına anlam verme, çevresiyle olumlu ilişkiler kurma, kişisel gelişim sağlama ve yaşamdan tatmin duyma gibi çok boyutlu yapılar içermektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Ryff'ın altı boyutlu modeli psikolojik iyi oluşu; kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, yaşam amacı ve özerklik olmak üzere altı temel alanda tanımlar. Bu boyutlardan herhangi birinde yaşanan sorunlar, bireyin psikolojik dayanıklılığını azaltmakta ve kaygı gibi olumsuz duygusal durumlara zemin hazırlayabilmektedir (Huppert, 2009; Joseph ve Wood, 2010).

Bireyin yaşadığı olumsuz duygu durumlarına yönelik koruyucu faktörlerden biri olarak kabul edilen maneviyat; yaşamın görünen yönünün ötesinde bir varlığın bulunduğu inanarak kabul etmeyi ve tabiat ile bir bütün içinde olma hissiyatı içeren bireyin varoluşsal bir boyutudur (Myers vd., 2000) Ayrıca bireyin yaşamına anlam ve amaç katması, kendinden yüce bir varlığa yönelmesi ve içsel bir denge kurması yoluyla bireyin ruhsal dengesini desteklemektedir (Koenig, 2012). Seligman'a göre de (2007) bireyi güçlü kılan maneviyat, pozitif psikolojinin temel unsurlarından biridir. Yapılan araştırmalarda, manevi yönelimin bireylerin zorluklarla baş etme becerilerini artırdığı ve ruhsal dayanıklılığı güçlendirdiği gösterilmiştir. Özellikle anlam arayışı, bağışlayıcılık, umut ve bağlılık gibi manevi eğilimler, bireylerin stres ve kaygıyla daha etkili başa çıkabilmesine katkı sağlayabilmektedir (Aggarwal vd., 2023; Farooq ve Sheikh, 2023). Yapılan birçok araştırmada maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki (Božek vd., 2020; Huijs, 2024; Saleem, 2017; Thauvoye vd., 2018; Toprak, 2018; Yıldırım Kurtuluş vd., 2022); maneviyat ve kaygı arasında ise negatif bir ilişki olduğu (Ansyori vd., 2024; Dami vd., 2019; Ghotbabadi ve Alizadeh, 2018; Kasapoğlu, 2020; Moodi vd., 2020; Rakhshani vd., 2024; Sajadi vd., 2018) ortaya koyulmuştur.

Literatür incelendiğinde bireylerin kaygı haliyle baş edebilmesinde psikolojik iyi oluşun ve maneviyatın önemli ve koruyucu bir rolünün olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada, maneviyatın psikolojik iyi oluş ve kaygı ile olan ilişkisini yetişkin örnekleminde ele almak ve maneviyatın bu iki değişken arasındaki rolünü değerlendirmek amaçlanmıştır. Böylece bireylerin içsel güç kaynaklarının ruh sağlığı

üzerindeki etkilerine dair literatüre katkı sağlanması ve ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlara yönelik koruyucu müdahale programlarının temellendirilmesi umulmaktadır.

1.2. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Kaygı, bireyin hem zihinsel hem de bedensel işlevselliğini tehdit eden ve günümüzde en yaygın görülen psikolojik sorunlardan biridir (Şahin, 2022). Maslow'un (1954) ihtiyaçlar hiyerarşisine göre, bireyin temel gereksinimlerinden biri güvenlidir. Bu nedenle birey, tanımadığı ya da belirsizlik içeren durumlar karşısında tedirginlik hissedebilmektedir. Özellikle belirsizlikten kaçınma ve sürekli tehdit algısı gibi mekanizmalarla bireyin işlevselliğini zedeleyen kaygı, özellikle genç yetişkinlerde yaygın şekilde görülmektedir (Wells ve Carter, 2001). Gelecek endişesi, ekonomik zorluklar, başarısızlık korkusu, sosyal medya üzerinden yapılan karşılaştırmalar ve sürekli yetersizlik hissi gibi modern yaşamın birey üzerindeki çok yönlü baskıları, bu yaş grubunda kaygının artmasında belirleyici rol oynayabilmektedir (Horozcu, 2010; Twenge ve Campbell, 2019). Bu bağlamda, bireyin kaygı düzeyini etkileyen faktörlerin belirlenmesi ve bu faktörler aracılığıyla ruh sağlığının desteklenmesi hem koruyucu ruh sağlığı hizmetleri hem de önleyici psikolojik müdahaleler açısından önem taşımaktadır.

Pozitif psikolojinin yükselen etkisiyle bireyin güçlü yönlerinin farkına varması, yaşamını anlamlandırması ve psikolojik kaynaklarını daha etkin kullanması önem kazanmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Psikolojik iyi oluş, yalnızca hastalık ya da sorunların yokluğu değil; kişinin yaşamdan doyum alması, yaşam amacına sahip olması, çevresiyle anlamlı ilişkiler kurması ve potansiyelini gerçekleştirme gibi çok boyutlu bir yapıyı içermektedir (Ryff, 1989). Bu boyutlar, bireyin zorluklara karşı dayanıklılık geliştirmesi ve ruhsal dengesini koruyabilmesi açısından önemli görülmektedir.

Bireyin içsel kaynaklarından biri olan maneviyat; yaşamı anlamlandırma, güven hissetme, umut duygusunu sürdürme ve psikolojik dayanıklılığı artırma gibi işlevlerle psikolojik iyi oluşun desteklenmesinde belirleyici bir faktör olarak görülebilmektedir (Ano ve Vasconcelles, 2005; Koenig, 2012). Maneviyatın ruh sağlığı üzerindeki etkisi yalnızca dindarlıkla sınırlı değildir; dua, tefekkür, içsel huzur, teslimiyet ve bağ kurma gibi manevi pratikler bireyde stres düzeyini azaltmakta, kaygı semptomlarını

hafifletmekte ve psikolojik iyi oluşu artırmaktadır. Maneviyatın sağladığı bu içsel denge ve anlam duygusu, bireyin kaygı ile başa çıkmasında doğal bir tampon işlevi görebilmektedir (Horozcu, 2010).

Bu bağlamda mevcut araştırma, maneviyatın kaygı ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisini ve maneviyatın potansiyel olarak bu iki önemli ruh sağlığı göstergesi arasında bir köprü ya da düzenleyici rol oynayabileceğini inceleyerek hem bilimsel literatüre katkı sağlamayı hem de uygulayıcılara rehberlik edecek bulgular sunmayı amaçlamaktadır. Maneviyatın sadece bir inanç sistemi olarak değil; zor durumlarla başa çıkma, hayata yön verme ve psikolojik denge kurma süreçlerinde aktif rol oynayan bir içsel kaynak olabileceği göz önünde bulundurulduğunda bu üç değişkenin birbiriyle ilişkisini anlamak; ruh sağlığı alanında sürdürülebilir müdahaleler geliştirmek açısından önem taşımaktadır. Ancak literatürde yurt içinde bu üç değişkeni aynı anda ve yetişkin örneklem üzerinde ele alan araştırmalara rastlanmamıştır. Yapılan araştırmaların çoğunlukla üniversite öğrencileri, meslek grupları, hastalar vb. örneklemlemlerle sınırlı olduğu görülmekte; yaş aralığı daha geniş yetişkin gruplarda maneviyat, kaygı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkilerin yeterince ele alınmadığı dikkat çekmektedir.

Bu araştırmada maneviyat, kaygı ve psikolojik iyi oluşun cinsiyet, medeni durum, yaş düzeyi ve kaygı bozukluğu tanısı alma durumlarına göre incelenmesi, literatürdeki boşluğu doldurması açısından da önemli görülmektedir. Çalışmanın 18-65 yaş aralığındaki geniş bir yetişkin örneklem üzerinde yürütülmüş olması, özellikle maneviyat ve psikolojik iyi oluşun kaygı düzeyine etkisinin farklı yaş grupları bağlamında değerlendirilmesine olanak tanımaktadır. Bununla birlikte araştırma, psikolojik iyi oluşun kaygı üzerindeki etkisinde maneviyatın olası aracı rolünü ele alması bakımından özgün bir katkı sunmaktadır.

Tüm bu yönleriyle araştırmadan elde edilen bulguların; bilim insanları, psikolojik danışmanlar, din psikolojisi uzmanları, din sosyolojisi uzmanları ve terapi sürecinde manevi kaynaklardan beslenen danışanlarla çalışan ruh sağlığı uzmanları için yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Elde edilen verilerin; bireyin psikolojik dayanıklılığını desteklemeye, iyilik hâlini sürdürmeye ve danışma süreçlerinde daha etkili yaklaşımlar geliştirmeye katkı sunması beklenmektedir. Ayrıca araştırmanın, bireyi fiziksel, psikolojik ve manevi yönleriyle bütüncül olarak değerlendirilme yoluna ışık tutabileceği

ve bu yönüyle ulusal ve uluslararası alanyazına önemli katkılar sunabileceği düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Problemi ve Alt Problemleri

Araştırmanın problem cümlesi “İstanbul’da yaşayan 18-65 yaş aralığındaki yetişkin bireylerin kaygı ile maneviyat ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Araştırmanın alt problemleri aşağıda verilmiştir:

1. Bireylerin kaygı, maneviyat ve psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Bireylerin kaygı, maneviyat ve psikolojik iyi oluş düzeyleri yaş düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Bireylerin kaygı, maneviyat ve psikolojik iyi oluş düzeyleri medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Bireylerin kaygı, maneviyat ve psikolojik iyi oluş düzeyleri yaygın kaygı bozukluğu tanısına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Bireylerin kaygı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Bireylerin maneviyatları ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Bireylerin maneviyatları ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
8. Bireylerin kaygı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide maneviyatın aracılık rolü var mıdır?

1.4. Araştırmanın Sayıltıları

1. Araştırmaya gönüllü katılım sağlayan bireylerden geçerli ve güvenilir bilgiler alındığı ve bireylerin ölçme araçlarındaki maddeleri içtenlikle cevaplandırarak gerçek durumlarını yansıttıkları varsayılmaktadır.
2. Araştırmadaki örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
3. Araştırmada kullanılan ölçeklerin, ilgili alanyazında kabul gören geçerli ve güvenilir ölçme araçları olduğu varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma, İstanbul ilinde yaşayan 18-65 yaş aralığında olan ve Google Formlar üzerinden hazırlanan anket formunu elektronik ortam üzerinden dolduran katılımcılarla sınırlıdır.
2. Elde edilen veriler; araştırmada ölçme aracı olarak kullanılan “Kişisel Bilgi Formu”, “Maneviyat Ölçeği”, “Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB-7) Ölçeği” ve “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” maddeleriyle sınırlıdır.
3. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları kendini bildirim ölçme araçlarıdır.
4. Araştırma belli bir zaman aralığında yapıldığından ötürü katılımcıların duygu, düşünce ve tutumları zamanla değişebilir. Bu sebeple araştırma yapıldığı zaman dilimiyle sınırlıdır.
5. Araştırma, yararlanılan kaynaklarla sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Maneviyat: “Kişinin, kendi benliğine, diğer insanlara, tabiata, nihai olarak kabul ettiği yaratıcı güce ve çevresine karşı aşkın bir boyutun farkındalığıyla ortaya çıkan, hayata ilişkin belirli tanımlanabilir değerlerle karakterize edilen bir varoluş ve deneyimleme biçimi” olarak tanımlanmaktadır (Elkins vd. 1988, s.10).

Kaygı: “Bireyin sahip olduğu kişiliğinin varlığı için temel öneme sahip bazı değerlerin tehdit altına girmesiyle tetiklenen endişe” olarak tanımlanmaktadır (May, 2020, s.240).

Psikolojik İyi Oluş: Kişinin içindeki güçlerini ortaya çıkaran tam işlev haline gelebilmesi, fiziksel ve ruhsal sağlığa sahip olması ile kendini gerçekleştirmesini kapsayan bir kavramdır (Ryan ve Deci, 2001, s.149).

II. BÖLÜM

KURAMSAL BİLGİLER ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde kaygı, psikolojik iyi oluş ve maneviyat kavramları alanyazındaki ilgili bilgiler ve kuramlar ışığında ele alınmıştır. Yurtiçi ve yurtdışında yapılan çalışmaların bulgularından örnekler verilmiştir.

2.1. Kaygı

Kaygı sözcüğü, Türk Dil Kurumu (2022) sözlüğünde; “üzücü veya kötü bir şey olacak korkusundan doğan tedirgin edici duygu; düşünce, tasa, küşüm, endişe, gam” ve “genellikle kötü bir şey olacakmış düşüncesiyle ortaya çıkan ve sebebi bilinmeyen gerginlik duygusu” olarak iki şekilde tarif edilmektedir. Kaygı, Amerikan Psikoloji Birliği (2018) sözlüğünde; bireyin öngördüğü tehlike veya felakete yönelik hissettiği endişe ve gerginlik hali olarak tanımlanmaktadır. Algılanan bu tehdit ile vücut harekete geçerek kaslar gerginleşir, nefes alış hızı ve kalp atış hızı artar.

Yunanca ve Latince’den aktarılan ilgili kök sözcük olan “*angh*” darlık veya daralma anlamlarıyla ilişkilendirilmektedir. Bu bağlamda İngilizce’de “*angh*” kökü bulunan kelimeler incelendiğinde bunların arasında “kaygı”, “ızdırıp” ve “öfke” kavramlarının olduğu görülmektedir. “*Angst*” kelime kökünün, endişe ve dehşet sözcüklerini çevreleyen anlam çokluğu, farklı dillerdeki farklı kullanımlar ve çeviriler İngilizce’deki “*anxiety*” terimi ile ilgili belirsizliğe yol açmıştır. Son yıllarda kaygı; şüphe, can sıkıntısı, zihinsel çatışma, çekingenlik, gerçek dışılık hissi gibi duygusal durumları ifade etmek için kullanılmaktadır (Barlow, 2004). Kelime kökü açısından bu benzerlik Almanca’da da görülmektedir. “*Angst*” kelimesi “dar, sıkı” anlamına gelen “*ang*” köküne sahiptir ve bu kök ızdırıp kelimesinde de mevcuttur (Cohn, 1997).

Cüceloğlu (1997), kaygının net tanımını yapmanın zor olduğunu fakat kaygının; üzüntü, sıkıntı, korku, başarısızlık, acizlik, belirsizlik gibi duyguların birini veya birçoğunu içerdiğini ifade eder. Psikoloji sözlüğünde kaygı; tehlike korkusu veya talihsizlik beklentisinden dolayı bunaltı, tedirginlik hissi olarak tarif edilir (Budak, 2009). Beck ve Emery (2005), kaygıyı tanımlarken korku ile ayrımı üzerinde durarak korkunun tehdit edici bir unsura yönelik uyarıcı bir değerlendirme olduğunu, kaygının ise bu değerlendirmeye verilen duygusal tepkiyi içerdiğini belirtmiş ve kaygının tepkisel

boyutuna vurgu yapmıştır. Kaygı, temel duygularımızdan olan korkunun kaynağı veya nesnesi belli olmayan türü olarak da adlandırılmaktadır. Kaygı yaşayan birey kendi içinde bir korku hisseder, içsel açıdan sıkıntılı, huzursuz ve kuruntuludur fakat bu hislere karşılık görünürde bir neden yoktur (Dağ, 1999).

May (2020), kaygıyı; bireyin varlığı için gerekli olan bazı değerlere karşı oluşan bir tehdidin tetiklediği endişe olarak tanımlar. Bu tehdit; ölüm tehdidi gibi fiziksel yaşama yönelik ya da özgürlüğün kaybı, anlamsızlık gibi psikolojik olarak varoluşa yönelik olabileceği gibi kişinin başka birine duyduğu sevgi, vatanseverlik, başarı gibi varoluşu ile özdeşleştirdiği başka bir değere yönelik de olabilir. Bu bağlamda kaygı, geleceğe yönelik olası tehditlere karşı hazır olma durumuna ilişkin bir haldir (Barlow, 2004). Pek çok yazar, kaygıyı yaşamı koruma ve kaçış tepkisinin bir sembolü olarak görmekte; herhangi bir tehlike anında organizmanın harekete geçmesi için ihtiyaç duyulan bir mekanizma olarak kabul etmektedirler (Beck, 2008).

Varoluşçu yaklaşıma göre kaygı kavramı, bireyin içsel bir sıkıntı hissetmesi olarak görülmüş ve insanın benliğini geliştiren, seçimlerine yön veren, nesnesi belirsiz olan uyandırıcı bir güç olarak nitelenmiş ve insanın varoluşuna olumlu anlamda yön veren kavramlardan biri olarak görülmüştür. Bu bağlamda Kierkegaard, kaygıyı hiçlikten varlığa yönelten uyarıcı bir güç olarak tanımlamıştır (Manav, 2011). Kaygı ne kadar artarsa, bireyin dış dünya ile ilişkisinde kendi benliğine olan farkındalığı da o kadar bulanıklaşır (May, 2020).

İnsan yapısının ayrılmaz bir parçası olan kaygıyı bütünüyle olumsuz bir duygu olarak görmek yerine olumlu ve olumsuz yönleriyle kabul edebilmek mümkündür. Kaygının akla uygun olmayışı, gerçek dışı olması, ruhsal hastalıkların kökeninde olabilmesi ve zihinsel faaliyetleri rahatsız etmesi kaygı duygusunu olumsuz nitelerken, korkulan hususlarla karşılaşmadan önce kişiyi uyararak tedbir almasını sağlaması, tembellik zamanlarında kişiyi başarılı olmaya yönlendirmesi, karakter ve kişilik gelişiminde etkin rol oynaması kaygıyı olumlu yönden niteleyen özelliklerdir (Ersevimi, 1997). Yeni bir duruma karar vermek, o durumu tercih etmek mevcut durumun terk edilmesi demektir ki bu da belirsiz sonuçları ihtiva ettiğinden insanı kaygı içinde bırakabilir. Ancak, bireyi eyleme geçirmeye hazırlaması ve yapacağı yeni seçimlere yön vermesi açısından motivasyon oluşturarak davranışa da sevk etmektedir (Dürü, 1999). Kaygı, bireyin kendi benliğini oluşturmaya ve hayatına anlam katmasına destek olmasıyla

diğer duygu türlerinden ayrılır. Uyarıcı görevi ile insana farkındalık kazandırır ve davranışa yönlendirir (Manav, 2011). Pek çok müzisyen, aktör, sporcu ve diğer sanatçılar meslek hayatlarının başında hissettikleri ön kaygının, kendi performanslarına yönelik enerji ve özgüven sağlayarak daha ileri seviyeye ulaşmalarına destek olduğunu ifade etmektedir (Ghinassi, 2010). Yeterli miktarda kaygı duygusunun uyum sağlayıcı olduğu ve bireyin performansını arttırdığı pek çok kez doğrulandığı gibi aşırı kaygının da performansı olumsuz etkilediği görülmüştür (Şahin, 2019).

Kaygının pek çok türü olabilmektedir. Gelecek kaygısı, sınav kaygısı, ölüm kaygısı gibi patolojik düzeyde olmayan kaygı türleri insanın yaşamı boyunca hissetmesi normal olan kaygılardır. Bununla birlikte insanın tamamen kaygısız olması söz konusu değildir. Yeterince kaygı insanı davranışa yönlendiren önemli bir motivasyon kaynağı iken; gereğinden fazla kaygı kişiliğe ve kişinin başkalarıyla olan ilişkilerine zarar verebilmektedir (Ayten, 2020). Kaygı yaşamın doğal bir parçası olarak, sınav endişesi gibi düşük düzeydeki kaygıdan, yeni bir deneyime başlandığında hissedilen orta düzey kaygıya, beklenilmeyen büyük bir sorunla karşılaşıldığında yoğun kaygıya kadar bir süreklilik gösterebilmektedir. Birey ya kaygının altında ezilmeyi kabul eder ya da kaygıdan faydalanarak performansını artırmak için onu kullanabilir (Ghinassi, 2010)

Kaygının fizyolojik, bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak çeşitli boyutları vardır. Vücudun kendisini tehdit ve uyarılara yönelik korumaya hazırlanması fizyolojik boyutu; uyarı tehlikenin büyüklüğü ve sonuçları açısından değerlendirmesi bilişsel boyutu; gerginlik, huzursuzluk ve korku gibi duygular hissetmesi duygusal boyutu ve tüm bunlara yönelik nasıl eyleme geçeceği davranış boyutunu oluşturmaktadır (Dürü, 1999). Kaygı biyolojik olarak; organizmanın gerçek yaşam tehdidine yönelik ortaya çıkan korku tepkisinden hareketle açıklanmıştır. Bununla birlikte çevreden gelebilecek her türlü tehlikeye yönelik daima uyanık olma halidir (Dağ, 1999). Lazarus ve Folkman (1984), herhangi bir uyarıya karşı karşıya gelen bireyin iki tür değerlendirme yaşadığını söyler. İlk değerlendirmede kişi, uyarının bir tehdit olup olmadığına karar verir ve eğer tehdit algılanıyorsa kaygı ortaya çıkar. İkinci değerlendirmede kişi, bu tehditle savaşmayı ya da bu tehditten kaçmayı seçer. Bir diğer seçenek olarak tepkisiz ve hareketsiz kalmayı da tercih edebilir.

Birey, kaygıyı çoğunlukla gelecekte kötü bir şey olacaktıymış düşüncesi ile hisseder. Kaygının ruhsal ve fiziksel olmak üzere pek çok belirtisi vardır. Bu belirtiler ruhsal

olandan fiziksel olana doğru; endişe, gerginlik, güvensizlik, korku, ağız kuruluğu, bulantı, çarpıntı, kan basıncı düşmesi ya da yükselmesi, kas gerginliği, solunum hızında artış, titreme ve uykusuzluk şeklinde sıralanabilir. Kaygıya yönelik bu belirtiler hafif tedirginlikten panik hissetme durumuna kadar kişinin uyum ve sosyal yaşantısını bozmayan ya da bozan nitelikler taşıyabilir (Köknel, 1997). Kaygılı birey yaşamında kendini pek çok konuda yetersiz hissedebilmekte, dikkatini toplamada zorluk yaşamakta ve yanlış yapmaktan korktuğu için karar vermekte oldukça zorlanmaktadır. Zorlukla bir karar verebilse de bu kararının yanlış olacağı veya olumsuz sonuçlar doğuracağı üzerine aşırı kaygı sürdürmeye devam edebilmektedir (Geçtan, 1996). Geçmişte yaptıkları ve gelecekte yapabilecekleri hataları sürekli düşünme döngüsüne kapılarak kendilerini gergin ve yorgun hissedebilmektedirler (Şahin, 2019).

2.1.1. Kaygının Kaynağı

Kaygının kaynağı ile ilgili pek çok kuram kendi içinde farklı bakış açıları öne sürmüştür. Kaygı; kimi kuramcılara göre doğuştan gelen, kimilerine göre sonradan öğrenilmiş bir tepki olan, kimilerine göre bilinçdışının derinliklerinde yer edinen bir duygu olarak tanımlanırken, kimi kuramcılara göre de varoluşun farkına varmayı sağlayan bir araç ya da sonuçtur (Dağ, 1999).

Kierkegaard, kaygının kaynağının bireyin derinliklerinde olduğuna ilk işaret edenlerden biridir. Kaygının yalnızca ölüm korkusundan değil, yokluk ya da hiçlik korkusundan kaynaklandığını düşünmektedir. Ona göre birey, hiçlik korkusunu tanıyarak ve onunla yüzleşerek benliğin çözülmesi ile varlığın özünü gerçekten keşfedebilir. Bu deneyim yoluyla kişi, benliği diğer nesnelerden ya da yokluktan net bir şekilde ayırabilir (Barlow, 2004). Felsefi açıdan kaygı, bireyin varlığının bilincinde olmasıyla birlikte her daim mevcut olan bir olmama ihtimalinin de bilincinde yer bulmasıyla meydana gelir. Varlık ve yokluk ihtimalinin bir arada bulunması, kaygıyı “hiçlik korkusu” olarak tarif eden Kierkegaard’ın görüşüne paraleldir (May, 2020).

Bireyin çocukluk dönemlerinde ebeveynleri ile olan ilişkisinin kaygının kökeninde oldukça önemli bir yere sahip olduğunu savunan düşünürlerin de olduğu görülmektedir. Horney, bir çocuğun doğduğu andan itibaren dünyaya karşı oluşan çaresiz ve tek başlılık hissini temel kaygı olarak nitelendirmiştir. Bu kaygı biçimi ve

çevresinden aldığı etkileşime yönelik sergilediği davranışlar kişilik yapısını oluşturmada etkili görünür ve bu noktada çevreye önem atfederek bu oluşum için yapı taşı oluşturduğunu ileri sürmüştür. Bu bağlamda kaygının bozulmuş kişilerarası ilişkilerden kaynaklandığına dikkat çekmiştir (Köknel, 1997; May, 2020). Ona göre kaygı doğuştan gelen bir duygu değil, daha ziyade sosyal ve çevresel faktörlerin bir sonucudur (Schultz ve Schultz, 2007). Ayrıca nevrotik kaygının ana kaynağının da farklı türdeki düşmanca dürtülerden oluştuğunu bir diğer ifadeyle husumetten dolayı oluştuğunu ifade etmiştir (Horney, 1999). Erich Fromm (2011) da bu düşünceye benzer olarak kişiliğin oluşumu ve davranışların meydana gelmesinde kültür ve çevre üzerinde durmuş ve insandaki sevgi ve yakınlık duygusunun özgürlükle çatışmasının ve yalnızlık korkusunun onu kaygı duygusuna yönlendirdiğini ileri sürmüştür. Horney, anksiyete sorununun anlaşılması için Freud'un açıkça yol gösterdiğini belirtse de ona karşıt olarak anksiyetenin içgüdüsel niteliğini kabul etmez, cinsel dürtülerin anksiyete oluşumunda büyük öneme sahip olmadığına inanır (Geçtan, 1996).

Sullivan'a (1948) göre bireyin kaygı hissetmesindeki en önemli etken annenin konumudur. Anne, bebeğin hem fiziksel hem de duygusal tüm ihtiyaçlarını tatmin ederek her anlamda emniyette hissetmesini sağlar. İlerleyen dönemlerde de bireyin kaygısının kökeninde anne tarafından onaylanmama endişesinin yattığını öne sürer (akt. May, 2020). Anne tarafından onaylanmamayla birlikte bireyin yaşamında önem atfettiği herhangi bir erginin de onu onaylamaması veya reddetmesi kaygı duygusuna kaynak teşkil edebilmektedir (Ersevimi, 1997). Genel çerçevede bakıldığında Horney ve Fromm kaygıyı kişiliğin özündeki temel güç olarak nitelendirirken; Freud, Adler ve Sullivan çevreyle etkileşim sonucu olan ya da içsel çatışmalardan oluşan ikincil bir güç olarak nitelendirmiş bununla birlikte kişiliğin gelişimi ve davranışların meydana gelmesinde kaygının önemli bir rolü olduğunu kabul etmişlerdir (Köknel, 1997).

Bireyin hayatını her yönde etkileyebilme potansiyeline sahip olan kaygı duygusu, kökenini bireyin çocukluk yaşantılarından alır. Ebeveynlerin reddedici, küçümseyici, aşırı korumacı tavırları, ceza verirken zorlayıcı davranışları, tutarsız istekleri, tartışmaları, çocuğun toplum hayatına katıldığında karşılaştığı zorluklar, arkadaş ilişkilerinde yaşadığı küçük düşürücü davranışlar ve maruz kaldığı zorbalıklar çocukta yıkıcı izler oluşturarak kaygı duygusuna neden olabilir (Geçtan, 2003). Kaygının yerleşmesinde bireye bakım verenlerin, yakınlarının, sosyal çevresinde bulunan kişilerin, hatta öğretmenlerin de yeri

önemlidir. Çocukluktan itibaren her birey yaşadığı durumlarla ilgili düşünce ve davranışlarını etrafında bulunan diğer bireyleri gözlemleyerek şekillendirebilmektedir. Çevrelerinde onların güvenliği ve bakımından sorumlu olan kişilerin de dış dünyaya yönelik güvensiz, huzursuz ve yoğun kaygılı olması çocukları da küçük yaştan itibaren etkileyerek ileriye dönük ruhsal ve fizyolojik sorunların artmasına neden olabilmektedir (Şahin, 2019).

Cüceloğlu (1997), alışlagelmiş ve güvenli ortamın yok olması, olumsuzluk beklentisi, düşünce ve davranışta ortaya çıkan çelişki ve gelecekle ilgili belirsizlik gibi hususların kaygının ortaya çıkmasında oldukça etkili olduğunu ifade etmektedir. May (2020), bireyin kaygısını anlayabilmek için, kültürünü ve içinde büyüdüğü atmosferi oluşturan egemen fikirleri anlamamanın önemli olduğuna vurgu yapmaktadır. Bu bağlamda kaygı, farklı kültürlerde farklı biçimde tezahür edebilir ve kaygı sendromları kültüre bağlılık gösterebilir (Karahana ve Karaaziz, 2023). Birey, geçmişte tehdit edici unsurlarla karşılaştığında kaygılı olmayı öğrenmiş olmakta, gelecekteki durumları analiz edebilme yetisinden ötürü de yaklaşan olaylar ile ilgili önceden endişe duyabilmektedir. Bu nedenle kaygı, çoğunlukla belirli uyaranlarla ilişkilidir (Ghinassi, 2010).

2.1.2. Kaygı ve Korku

Kaygı ile ilişkilendirilen ve en fazla karıştırılan kavram korkudur. Kaygı, her insanın yaşadığı temel duygulardan biridir. Çünkü her insan, kendisi için tehlikeli gördüğü durumlara yönelik bir miktar kaygılanır ve kaygılanması da gerekmektedir. Korkuya benzer bir duygu olmakla birlikte, kaygıya sebep olan uyaran korkudaki kadar belirli değildir (Budak, 2009). Korku ile kaygı arasında üç temel fark bulunur. Bu iki kavram kaynak, şiddet ve süre bakımından incelendiğinde, korkunun kaynağı belirli, kaygıya göre daha az şiddetli ve kısa sürelidir. Kaygının kaynağı belirsiz, korkuya göre daha şiddetli ve uzun sürelidir (Cüceloğlu, 1997). Freud, kaygı ve korku arasındaki ayırmadan bahsederken korku için bir nesneye ihtiyaç duyulduğunu kaygı için ise nesne olmaksızın bireyin içsel durumuyla ilgili olduğuna dikkat çeker (May, 2020). Ona göre kaygı, tanımlanabilir bir nesnesi olmayan duyguyu yansıtmaktadır. Kaygının bir nesnesi olduğunda Freud “furcht” (korku) kelimesini tercih etmiştir (Barlow, 2004).

Zamansal boyut açısından bakıldığında korku kısa ömürlü ve şimdiki zamana odaklıyken, kaygı geleceğe odaklı ve daha uzun ömürlü huzursuzluğu içermektedir. Korku, şu anki tehlikeye yönelik; kaygı ise beklenen bir tehlikeye yöneliktir. Ormanda bir ayı ile karşılaşan kişi korku yaşarken, bir üniversite öğrencisi mezun olduktan sonra işsiz kalma endişesiyle kaygı yaşayabilmektedir (Kring vd., 2017; Sylvers vd., 2011). Herhangi bir tehlikeye yönelik duyulan belirsizlik ve çaresizlik hisleri kaygıyı tanımlayan özelliklerdir. Kaygının yapısı, tehdit altında hissedilen durumun ne olduğu cevabına yönelik anlaşılabilir ve tehdit unsurunun korkudan daha yoğun olması gerekmez. Fakat kaygı duygusu çok daha derinlere işleyerek kişiliğin merkezinde olan bir şeye yönelik tehdit hissedilir (May, 2020).

Beck ve Emery (2005) korkunun tehlikeye yönelik bilişsel bir tepki, kaygının ise korkuya yönelik duygusal bir tepki olduğunu ifade ederek kaygıyı; korkuyla dolan bilişsel düzeyin duygusal yan ürünü olarak nitelendirir. Korkuda, karşılaşılan tehlikeyle orantılı bir duygu; kaygıda ise çoğunlukla imgesel bir tehlikeye karşı olan orantısız bir tepki söz konusudur ve bu durumun kişi için ihtiva ettiği önem, hissettiği kaygının yoğunluğu ile orantılıdır (Geçtan, 1996). Korkulan durum herkes için aynı tehdidi oluşturabilirken kaygı kişisel anlamlarla ilişkilidir, öznel ve kişisel düşüncelerden oluşur. Bu bakımdan kaygı öznel, korku ise nesneldir. Kaygının kaynağının belirsizliği bireyde tedirginlik oluşturur çünkü birey korku hissettiğinde ne ile mücadele etmesi gerektiğini bilir fakat kaygı durumunda ne ile mücadele etmesi gerektiğini bilemez. (Horney, 1999; Manav, 2011). Horney, yazılarında tehlikeye karşı verilen iki duygusal tepki olan korku ve kaygı arasındaki yakınlığı belirtmeye çalışmış, benzer bedensel tepkiler gösterilse de aslında aralarında önemli farklılık olduğunu ifade etmiştir. Bir annenin nezle olan çocuğunun öleceğinden korkması kaygı, çocuğu önemli bir hastalık geçirirken hissettiği duygu gerçek korkudur (Geçtan, 1996). Vahşi bir hayvanla karşılaşan, doğal afete veya başka birinin saldırısına maruz kalan kişinin yaşadığı korku durumunda somut bir tehlikeye yönelik organizma kendini korumak adına tehlike ile orantılı bir tepki gösterir. Fobik durumlarda ise ortamda tehlikeli bir durum olmamasına rağmen durumla orantısız bir tepki ortaya çıkar (Şahin, 2019).

Kaygı ve korku hisseden bireylerde fizyolojik olarak benzer ve hızlı değişimler yaşanabilir. Organizma alarma geçer ve savaş ya da kaç tepkisini ortaya koyar. Kan basıncı, kalp atışı ve solunum hızı artar, tükürük salgısı azalarak ağız kurur. Adrenalin ve

kanda şeker miktarı artar, göz bebekleri genişler, kaslar gerilir (Şahin, 2017). Korku ve kaygı mutlak kötü olmayıp, iki duygunun da uyum sağlayıcı işlevi vardır. Korku, sinir sisteminde değişiklikler olmasını sağlayarak savaşıma ya da kaçma durumu için vücudu hazırlamakta ve doğru durumlarda kişinin yaşamını kurtarmada önemli rol oynamaktadır. Kaygı da korkulan durum gerçekleşmeden önce kişinin olası durumları önceden düşünmesini ve hazırlık yapmasını sağlamaktadır (Kring vd., 2017).

2.1.3. Kaygının Türleri

Kaygı türleri literatürdeki çalışmalarda farklı isimlerle ele alınmaktadır. Normal kaygı için; durumluk, gündelik, gerçekçi gibi isimler kullanılırken; nevrotik kaygı için de anormal, sürekli, patolojik gibi isimlerle ayırım yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmada genel olarak normal ve nevrotik kaygı kavramları üzerinden inceleme yapılmaktadır.

2.1.3.1. Normal Kaygı

Normal kaygı, bireyin karşılaştığı dış tehlikeye yönelik orantılı, başkalarına göre de olağan karşılanan tepkilerdir (Şahin, 2019). Genel olarak her bireyin yaşadığı, tehlikeli ve kendisine zarar verebilecek bir durum algılandığında karşı tepki olarak geçici, o an yaşanan kaygıdır (Kaya ve Varol, 2004). Kaygının var olan bir tehlikeden kaynaklanıyor olması ve tehlike yok olduğunda ortadan kalkması normal bir reaksiyon olarak kabul edilirken; ortada bir tehlike olmaması veya tepkinin duruma göre aşırı olması bu reaksiyonun normal olmadığını göstermektedir. Büyük ölçüde sosyal normlara bağlı olan normal ve nevrotik kaygıyı net çizgilerle birbirinden ayırmak kolay gözükmemektedir (Beck, 2008).

Kierkegaard (2012) da normal kaygıyı bir insanlık hali olarak nitelendirmektedir. Birey yeni bir olasılıkla karşı karşıya kaldığında bu duruma potansiyel olarak kaygının eşlik edeceğini söylemektedir. Bireyin önünde deneyimleyemediği için ne olduğunu bilmediği tüm yolların kaygı içerdiğini fakat bu normal kaygının nevrotik kaygıyla karıştırılmaması gerektiğini de ifade etmektedir. Ona göre olanaklar ne kadar fazlaysa, potansiyel kaygı da o kadar fazladır.

Normal kaygı, organizmanın doğal olarak yürüttüğü bir işlevdir ve hayati değerlerini tehdit altında hisseden her insan bu kaygıyı deneyimler. Nesnel bir tehlide

yönelik herhangi bir baskılama ve çeşitli nevrotik savunma mekanizmaları gerektirmeyen tepkilerdir. Yaşam boyu sürer ve bireyde genel huzursuzluk ve tetikte olma hali olarak kendini belli edebilir. Normal kaygının önemli özelliklerinde biri de yapıcı olarak yönetilebilir olması, bireyi içinde bulunduğu zamanı daha sorumlu ve belli bir amaca yönelik yaşaması için motive edebilir olmasıdır (May, 2020).

2.1.3.2. Nevrotik Kaygı

Nevrotik kaygı, bireyin önceki yaşantılarından kaynaklanan, nedeni ve gerçekleşme durumu belirsiz olan durumlara yönelik gösterilen tepkilerdir (Şahin, 2019). Nevrotik kaygıda normal kaygının aksine tehdide yönelik orantısız bir tepki, baskılama, içsel çatışmalar ve dolayısıyla da bir takım nevrotik savunma mekanizmaları mevcuttur. Bu tür kaygı, kişinin hareketlerini kısıtlayarak yapıcı eylemlerinin önünü kesebilir (May, 2020). Freud'a göre kaygı, çevreden gelen tehditlere karşı uyarı, uyum sağlama ve yaşamı sürdürebilme işlevlerine katkıda bulunmakla birlikte eğer mantık dışı olan nevrotik bir kaygı boyutuna gelirse uyum sağlamaya katkıda bulunma işlevini yitirerek normal olmayan davranışların sebebi haline gelebilmektedir (Geçtan, 1996).

Normal kaygının patolojik kaygıya dönüşebilmesi için belli kriterler vardır. Karşılaşılan normal bir duruma yönelik orantısız tepki bu kriterlerin başında gelir. Örneğin gece vakti bir köpekten korkup yol değiştirmek normal bir tepki olabilirken, köpekle karşılaşmamak için evden çıkmamak veya küçük sevimli bir köpekten bile aşırı korkmak bir sorun olduğuna işaret edebilmektedir. Kriterlerden biri de sosyal ilişkilerin olumsuz etkilenmesidir. Kişi sosyal olaylardan ötürü kaygı duymasa bile, sosyal etkileşimlerindeki bozulma da zaman zaman hissettiği kaygının önüne geçebilmektedir (Dürü, 1999).

Geçtan (1996), nevrotik kaygının üç ayrı biçimde görülebileceğini ifade etmektedir. Bunlardan ilki; herhangi bir nesneye bağlı olmayan özgürce dolaşan anksiyetedir. İkincisi; fobik hale gelen anksiyete, üçüncüsü ise; panik atak noktasına gelen anksiyetedir. Birey güvenli bir ortamda bulunsu dahi korktuğu nesnesin adını duyması veya resmini görmesi bile panik atak yaşamasına neden olabilmektedir. Özellikle kaygı bozukluğu yaşayan bireyler küçük sorunları fazlasıyla abartarak sürekli gerginlik ve endişe hissedebilmekte, uykularında bile dinlenememektedirler. Bu yoğun

kaygıların etkisiyle var olan fizyolojik rahatsızlıkları da daha da artabilmektedir (Şahin, 2019).

Yaygın kaygı bozukluğu ile ilgili benzer kriterler Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayımlanan DSM-5'te (2014, s.121-122) de bahsedilmekte ve “en az 6 ay boyunca hemen hemen her gün ortaya çıkan birçok olay ya da etkinlik hakkında aşırı anksiyete ve kuruntu duyma, kişinin üzüntüsünü kontrol etmeyi güç bulması ve bunlara ek olarak huzursuzluk, kolay yorulma, kolay kızma, zihinsel yoğunlaşma güçlüğü, irritabilite, kas gerginliği, uyku bozuklukları gibi bulguların eşlik edebildiği bir bozukluk” olarak tanımlanmaktadır. Yaygın kaygı bozukluğunun temel özelliği olan endişe, her insanda görülebilen bir durumken bu tanıyı alan bireylerin endişeleri daha uzun süreli, aşırı ve kontrol edilemez boyutta görülmekte ve günlük yaşamlarını olumsuz etkilemektedir (Kring vd., 2017).

Beck (2008), nevrotik kaygıya sahip olan kişilerin bir tehlike olmaksızın sürekli kaygı içinde olduğunu ifade etmektedir. Uzun zaman önce sivil hayata dönen bir savaş gazisinin her yüksek seste yerinden fırlamasının ve kendisini sürekli tetikte hissetmesinin nevrotik kaygı içinde olduğunu göstergesi olduğunu söylemektedir. Nevrotik kaygı deneyimi rahatsız edici endişelerden, spesifik yoğun fobilere kadar farklı biçimlerde çeşitlilik gösterebilmektedir. Kişi kendi zihnine sürekli takılan ve rahatsızlık veren obsesyonlara yönelik ritüel hale gelen davranışlarla kompulsiyonlar geliştirerek yanıt verebilmektedir. Bu ve benzeri biçimlerde kendini gösteren kaygı bozuklukları; yaşam kalitesi, sağlık, ilişkiler, ebeveynlik, üretkenlik, akademik ve kariyer performansı üzerinde olumsuz etkilere sebep olabilmektedir (Ghinassi, 2010).

2.1.4. Kaygı ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Kişilik yapısı ve davranışları inceleyen pek çok kuram kaygı kavramını ele almıştır. Kimi kaygıyı kişiliği oluşturan temel etken olarak kabul ederken; kimi de kişilik gelişiminde ve davranışların meydana gelmesinde rolü olan önemli bir etken olarak nitelendirmiştir (Köknel, 1997).

2.1.4.1. Psikanalitik Yaklaşım

Önceleri biyolojik bir kavram olarak kabul edilen kaygı kavramı, ilk olarak Freud tarafından egonun bir işlevi olarak tanımlanarak psikoloji literatürüne girmiştir (Geçtan, 1996; Manav, 2011). Freud'dan önce Kierkegaard gibi çeşitli düşünürler kaygı problemine değinseler de bilimsel gelenek içerisinde kaygının anlam ve önemini ilk gören ve psikolojik rahatsızlıkları anlama hususunda kaygının temel nokta olduğuna dikkat çeken Freud olmuştur (May, 2020). Freud, her insanın belirli aralıklarla yaşadığı kaygıyı gerçekçi kaygı olarak niteler. Bu kaygı, yaşamı devam ettirme ve korunma içgüdülerinin belirtisi olmakla birlikte korku ile aynı anlamdadır. Bu bağlamda gerçekçi kaygı mantıklı ve anlaşılırken, nevrotik kaygı nedensiz ve mantık dışıdır (Geçtan, 1996).

Freud'un kaygı ile ilgili çalışmaları incelendiğinde yaşamı boyunca kaygı ile ilgili öne sürdüğü fikirlerinin evrildiğini görmek mümkündür. Son çalışmalarında da bu konuya dair nihai bir çözüm değil hipotezler sunduğunu dile getirmiştir (May, 2020). Freud öncelikli olarak kaygı ve korku arasındaki ayrımı ele alarak korkuda odak noktanın nesne olduğunu, kaygıda ise nesne yerine içinde bulunulan durum olduğunu söylemiş ve kaygıyla ilgili esas önemli noktanın normal ve nevrotik kaygı arasındaki farkın belirlenmesi olduğunun altını çizmiştir (Freud, 1977).

İlk teorisinde baskılanan libidonun kaygıya dönüştüğünü belirten Freud, kaygıya bağlı olan düşünsel içerik baskılandığında baskılanan duygunun kaderinin kaygıya dönüşmek olduğunu ileri sürmektedir (Freud, 1977; Freud, 1991). Baskılanan arzuların kişinin kronik huzursuzluk ya da kaygı hissetmesine sebep olduğu zaten çoğunluk tarafından da kabul edilmiştir fakat bu durum Freud'un kendisinin de sonradan kabul ettiği gibi kaygıdaki neden sonuç ilişkilerini açıklamamaktadır (May, 2020). Freud da ilk teorisinin belli noktalarda kuşkulu olduğunu sonradan fark etmiş ve yeni kurduğu ikinci teoride egoya daha çok vurgu yapmıştır. Baskılanan enerjinin kaygıya dönüştüğü fikrinin kenara atılabileceğini söyleyerek kaygının asıl yerinin ego olduğunu ileri sürmüştür. (Freud, 1936). Sonraki çalışmalarında kaygı yetisinin doğuştan, kendini koruma içgüdüünün bir parçası olarak kalıtsal olduğunu belirtmiştir. Kaygının kökeninin doğum travmasında bulunduğunu ileri sürerek insanın düştüğü ilk kaygının anneden ayrılmasıyla yaşandığını ifade etmiş ve kaygının kökeninde doğum deneyiminin olduğu, sonraki karşılaşılan durumlarda da tekrar tetiklendiğini söylemiştir. (Freud, 1977). Freud'un bu

konudaki son teorisi ise bireyin kendini koruma iç güdüsü kapsamında dış dünyadan gelebilecek tehlikeleri tahmin ederek travmatik düzeyde olmadan karşılık verebilmesi olarak adlandırılan sinyal anksiyetesidir. Bu sayede egonun bir ödev olarak olası bir tehlike gelmeden organizmayı uyarması da travmatik olayların olası yıkıcı etkilerini azaltabilmede önemli görülmektedir (Ersevîm, 1997). Uyarı anksiyetesini olarak da adlandırılan sinyal anksiyetesini, egoyu düzen bozabilecek tehditlere karşı uyarır ve egonun koruyucu önlemler almasını sağlayarak birincil kaygının hissedilmesine engel olmaya çalışır (Budak, 2009; Cohn, 1997).

Freud, kaygıyı benlik (ego), alt-benlik (id) ve üst-benlik (süperego) çerçevesinde incelemiştir. Ego; engellenmeler, çevreden gelebilecek tehlikeler, id tarafından içgüdüsel istemler ve süperegonun cezalandırması olmak üzere devamlı bu tehlikelerle karşı karşıyadır ve bu tehlikelere karşı üç tür kaygı meydana gelmektedir. Bunlar; gerçeklik kaygısı, nevrotik kaygı ve ahlaki kaygıdır. (Geçtan, 1996; Geçtan, 2003). Gerçeklik kaygısı, dış dünyada bireyin kendisine yönelik hissettiği tehlikelere karşı verdiği tepkidir. Ahlaki kaygı, alt-benlik (id) dürtülerinin üst-benlik (süperego) ile çatıştığı ve kişiye suçluluk ve utanç duygusu hissettirebilen kaygı olup vicdani kaygı olarak da tarif edilebilmektedir. Ahlaki kaygı, bireyin vicdani boyutunun gelişimini yansıtır ve sahip olduğu erdemler ne kadar fazla ise ahlaki kaygı geliştirmesi de o kadar yüksek ihtimaldir. Nevrotik kaygı ise, alt-benlik (id) dürtülerinin riskli bir şekilde bilinç düzeyine çıkması ile savunma mekanizmalarının devreye girdiği kaygıdır. Nevrotik kaygıda kaygının kaynağı belirsiz, mantık dışıdır ve çoğunlukla yetişkin dönem yerine bebeklik ve çocukluk dönemlerinden esinlenir (Burger, 2006; Freud, 1991; Schultz ve Schultz, 2007). May (2020), Freud'un kaygının kaynağının çocuğun anneden kopuşunda bulmasını, nesnel ve nevrotik kaygı ayırımına dikkat çekmesini ve sonraki süreçteki genel kabullere ışık tutmasını oldukça önemli bir katkı olarak değerlendirmektedir.

Freud'un öğrencilerinden olan fakat sonrasında belli fikir ayrılıklarından dolayı yollarını ayıran Jung'un, kaygıyı doğrudan veya özel olarak çalışmalarında derinlemesine ele almadığı görülmektedir. Jung, bireyin kolektif bilinçaltındaki imgelerin zihnini işgal etmesine verdiği tepkiyi kaygı olarak değerlendirmektedir. Adler de kaygıyı sistemli bir şekilde ele almakla beraber bireyin bir gruba aidiyet hissetmesinin kaygı duymadan yaşayabilmesinin tek yolu olduğunu savunmaktadır (May, 2020). Kaygıyı aşağılık

kompleksi çerçevesinde ele alan Adler, bireyin tabiata yönelik güvensizliği ve güçsüzlüğünden dolayı kaygı yaşadığını ifade etmektedir (Schultz ve Schultz, 2007).

Psikanalitik yaklaşımın diğer temsilcilerinden olan Otto Rank, insanın doğduğu ilk andan itibaren kaygı yaşadığını, ömrü boyunca yaşayacağı diğer kaygıların da ilk hissettiği bu kaygının yansımaları olduğunu belirtir (Freud, 1991; Geçtan, 1996). İnsan yaşamı boyunca pek çok kopuş deneyiminden geçer. Bu deneyimlerden ilki ve en çarpıcı olanı doğum anı ile anneden kopuştur. Daha sonrasında sütten kesilmesi, okula başlaması, yetişkinlik döneminde bekarlıktan kopup evliliğe adım atması ve nihai kopuş olan ölümle birlikte bireyin yaşamı boyunca pek çok tekrarlanır ve Rank'a göre kaygı, bu kopuşlarda hissedilen endişedir (May, 2020). Otto Rank (1952) nevrotik bir sıkıntısı olmayan sağlıklı bireylerin dahi her zaman var olan birincil anksiyetelerinin kökeninde doğum sarsıntısının var olduğunu ifade etmiştir.

Kaygı kavramını sosyo-psikolojik zeminde değerlendiren ve temel kaygı (basic anxiety) öğretisini kuran ve geliştiren Karen Horney (1999), Freud'un kaygının doğumla var olduğu ve çocuklukta yaşantılarına dayandığı düşüncesinin kendi düşüncesiyle uyuşmadığını ifade eder. Ona göre yetişkinlik döneminde hissedilen kaygıların çıkış noktasının sadece doğum sürecindeki anneden ayrılığa bağlanması eksik bir değerlendirme olabilmekte, bireyin kişilik gelişimi ve davranışlarında çocukluk dönemindeki yaşantılar ve toplumsal etkiler de önemli görülmektedir. Horney, husumet ile kaygı arasındaki karşılıklı ilişkiye de vurgu yapmakta ve kaygıyı tetikleyen en yaygın etkenin husumet olduğunun altını çizmektedir. Horney'in kaygı teorisine katkısı Freud'un fizyolojik açıdan yaptığı değerlendirmelerin tersine, kaygı problemini sosyal açıdan ele alarak psikoloji düzlemine yerleştirmesidir (May, 2020).

Psikanalitik kuram takipçileri genel olarak Freud'un kaygı ile ilgili yaşanan deneyimlerin bilinçaltı çatışmalarından kaynaklandığına dair görüşünü kabul etseler de Sullivan, Horney gibi takipçileri çevrenin, kültürün ve kişiler arası ilişkilerin kaygının meydana gelmesinde daha belirleyici rol üstlendiğini öne sürerler (Burger, 2006). Psikanalitik yaklaşım çerçevesinde uygulanan tedavi süreçlerinde bireyin baskı altında kalan dürtülerini bilinç düzeyine çıkarılması sağlanarak mantık dışı ve günlük yaşantıyı zorlaştıran nitelikteki nevrotik kaygıyı, mantığa uygun gerçeklik kaygısına dönüştürmek hedeflenmektedir (Geçtan, 1996).

2.1.4.2. Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu felsefede kaygı kavramı, ölüm korkusu sonucu bireyin yaşamında anlamsızlığın, eksikliğin, düzen ve amaçtan yoksunluğun farkına varılmasıyla olarak ortaya çıkan duygu olarak tanımlanır (Cevizci, 2000). Psikoloji sözlüğünde de benzer şekilde varoluşçu teoriye göre kaygı, “yaşanılan dünyanın açık anlamsızlığının ve kaotik yapısının farkına varılmasına eşlik eden bir duygu” olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2009, s. 418).

Varoluşçu yaklaşımda kaygı, en fazla ele alınan insani duygu olarak ele alınmaktadır. Bireyin kendi benliğine sahip olabilmesi, yaşamında anlam inşa edebilmesi için amacına yönelik attığı tüm adımlarında onu uyaran ve yalnız bırakmayan duygu kaygıdır (Dürü, 1999). İnsan, yaşamına etki eden kararları verebilen ve sonuçlarını üstlenen bir varlık olarak atacağı her adım yeni bir kaygıyı beraberinde getirmektedir (Göka, 1999). Varoluşçu yaklaşım kaygıyı, psikolojik mekanizmanın sonucu olarak değil, bireyin varoluşunun kaçınılmaz bir yönü olarak görmektedir (Cohn, 1997).

Varoluşçu yaklaşımın öncülerinden olan Kierkegaard kaygıyı, yaşamın bölünmez bir parçası olarak nitelemiş, benliğin dağılması ve yaşamdaki anlamsızlık hissini nevroitik kaygıya neden olduğunu ileri sürmüştür. Kierkegaard’ın görüşlerinden etkilenen varoluşçulara göre kaygı, insanın varoluşsal özelliklerindendir. Benliğin zarar görmesi, varlığın yitirilmesi insana korku ve kaygı verir. Dolayısıyla kaygı varlık ile yokluk arasındaki çatışmayı içerir (Şahin, 2019). Kierkegaard (2012), kaygıyı hayatîyetin bir işareti, kişinin benliğinin mücadelesini sürdürdüğüünün bir kanıtı olarak görür. Kişinin yaşam mücadelesinin bittiği yerde artık kaygının da duyulmayacağını, depresyonun devreye gireceğini söyler. Kişinin yaşamında her yeni bir olasılık belirlediğinde mutlaka kaygının da ona eşlik edeceğini ve kaygının bu noktada en iyi öğretmen olduğunu ifade eder.

Varoluşçu felsefenin kurucularından biri kabul edilen Martin Heidegger (1927), kaygıyı; bireyin kendi gerçekliğini ve dış dünyanın gerçekliğini kavramasını sağlayan en temel deneyim olarak tarif eder ve bireyin kaygı sayesinde hiçliğin aksine dünya içindeki varlığını duyumsayabildiğini ifade eder (akt. Dağ, 1999). Hiçlikten kurtuluşa ulaşabilmek için kaygıyı gerekli gören Kierkegaard’dan bu kavramı alarak daha ileriye taşıyan Heidegger, kaygı kavramını özellikle insanın dünyaya fırlatılmışlığını ve ölüme yönelik

hisleriyle varlığının sonlu oluşunun farkındalığını nitelemek amacıyla kullanmaktadır. Bu farkındalıkları kendi imkanlarına yönlendiren bir güç olarak da görmektedir (Güçlü, vd., 2002; Manav, 2011).

Varoluşçu yaklaşımın ABD'deki öncülerinden olan Rollo May (2020), kaygı olmaksızın yaşama düşüncesini bir yanılgı olarak değerlendirmektedir. Kaygının bir anlamı olduğunu, bu anlamın yıkıcı yönlerinin olabileceği gibi yapıcı yönlerinin de önemli olduğunu ifade etmektedir. Bireyin kaygı hissettiği tehdit edici unsurlarla yüzleşmesini sağlaması ve buna bağlı olarak çeşitli yeni yaşam olanaklarına adım atabilmesi gibi olumlu yönlerinin olduğuna vurgu yapmıştır (Geçtan, 1996).

Bireyin varoluşundan kaynaklanan endişelere odaklanan varoluşçu psikoterapi çerçevesinde Yalom (2000); ölüm, özgürlük, yalıtım ve anlamsızlık olmak üzere insan yaşamına eşlik eden dört nihai kaygıyı derinlemesine incelemektedir. Ölüm kaygısının, ölümden kaçınılmazlığın farkındalığıyla var olmayı sürdürme arzusunun çatışmasından; özgürlüğün, dışsal yapının yokluğu ve o yapının varlığı için duyulan arzusun çatışmasından; yalıtımın, bireyin mutlak yalnızlığının farkındalığıyla korunma, bağ kurma ve bir bütün olma arzusunun çatışmasından; anlamsızlığın ise, bir amaç ve anlamın olmadığı düşünülen evrende anlam arayışı içinde olan bireyin çatışmasından kaynaklandığını öne sürmektedir.

Yaşamını varoluşsal terapi yaklaşımına adayan Frankl (2018), varoluşsal rahatsızlıkların anlamsızlık kriziyle yakın ilişkili olduğunu, insanın yaşamındaki anlam eksikliğinin en büyük varoluşsal stres kaynağı olduğunu ifade etmektedir. Toplama kamplarında hiçbir amaç ve anlama sahip olmayan insanların yaşamalarının olası olmadığını, acının bile bir anlamı olduğunda yaşanılabilir hissedildiğini, bir anlama sahip olanların daha iyi bir hayat yaşadığını tecrübeleriyle öne sürmektedir. Her insanın çabalarını yönlendireceği ideallere ve yaşamını şekillendireceği bir anlama ihtiyacı vardır. Anlam, amaç ve değerler olmaksızın yaşam sürdürmek stres ve kaygı oluşturmakta ve insanı yaşamını sona erdirmeye kararına kadar götürebilmektedir (Yalom, 2000).

Varoluşsal kaygı kaynaklarına dikkat edildiğinde ölüm, zamanın; kazalar, gücün; kararlar, bilginin; anlamsızlık tehdidi, değerlerin; yalıtım, çevredeki insanlar üzerindeki denetimin sınırlılığını yansıtmaktadır (Göka, 1999). Varoluşçuluk hiçliğin farkına varmayı amaç edinmektedir. Bireyin varoluşu, onun hissettiği bir şeydir ve kendi

elindedir. Dolayısıyla hayatının anlamını belirleme sorumluluğu ona ait olmakta ve özgürlük, bireye hayatının anlamını belirleme sorumluluğu getirmektedir (Aydın, 2017).

2.1.4.3. İnsancıl (Hümanistik) Yaklaşım

Psikoloji tarihinde psikanaliz ve davranışçılık akımlarından sonra üçüncü güç olarak tanımlanan hümanistik psikolojinin isim babası Maslow'a göre ruhsal sıkıntılar bireyin daha yüksek ihtiyaçlarının doyurulmamasından kaynaklanmaktadır. Kendini gerçekleştirebilen insanların, gerçekleri daha net algılayabildiklerini ve başkalarının tehdit edici gördüğü durumlarla ilgili korku ve kaygılarının olmayacağını öne sürmektedir. (Göka, 1999). Sürekli kaygı içinde olan bireyler ise ilgi ve keşfetme arzularını yitirmekte, dikkat ve odaklanma noktasında zorlanmakta ve başarı düzeylerinde de düşüş yaşamaktadırlar (Maslow, 2001).

İnsancıl bakış açısını şekillendirmeye yıllarını adayan Rogers, yaşamında doyum noktasına ulaşmak için çaba göstererek bu hedefe ulaşanları potansiyelini tam kullananlar olarak değerlendirmiştir. Potansiyelini tam kullanan kişiler; yeni deneyimlere açık olan, yaşamın her anını değerlendirmeye çalışan, duygularını kabul eden ve toplumun ölçütlerine uyma konusunda da aşırı kaygıya kapılmayan kişilerdir. Rogers, potansiyelini tam kullanamayan kişilerin sorununun kaygıyı yaşayıp çeşitli savunma yöntemleriyle tepki göstermesiyle başladığını öne sürmektedir. Ayrıca kişinin kendiyile ilgili sahip olduğu bilgilerle tutarlı olmayan bir bilgiyle karşılaştığında kaygı yaşamaya başladığını söylemektedir (Burger, 2006).

2.1.4.4. Bilişsel (Kongnitif) Yaklaşım

Davranışçılara göre kaygı; öğrenilmiş bir tepki olup, yaşantılar sonucunda meydana gelmektedir. Koşullanmalar, genellemeler ve öğrenme ortadan kalktığında kaygı tepkisi de ortadan kalkabilmektedir. Bilişsel yaklaşımda ise, kaygının koşullanmalardan değil, tehlike algısı ve kontrol duygusu gibi bilişsel faktörlerden kaynaklandığı öne sürülmektedir (Dağ, 1999). Bilişsel kuramlar, korkunun oluşumunda koşullanmanın önemini kabul etmekle birlikte esas vurguyu koşullu veya koşulsuz bireyin olayla ilgili yorumlarına yapmaktadırlar. Yorumlamalar duygulara, duygular da davranışlara etki etmektedir ve davranışlar bilişler tarafından belirlenmektedir. Bilişsel kurama göre kaygı

tepkisi, çeşitli bilişsel hatalarla ilişkilidir, bu hatalı düşünceler kaygı düzeyinin artmasına sebep olmaktadır. Hatalı bilişlerin değiştirilmesinin en etkili yollarından biri de davranışsal değişikliklerin oluşturulmasıdır (Sungur, 2006).

Beck (2005), bilişsel kaygı modeli çerçevesinde kaygının olası tehditlerin fazla tahmin edilmesinden ve başa çıkma kaynaklarının yeterli düzeyde öngörülememesinden kaynaklandığını öne sürmektedir. Bununla birlikte kaygının kaynağının sürekli tekrar eden tehlikeli durum ve savunmasız benlik düşüncelerini içeren bilişsel şemalar olduğunu ifade etmektedir. Şemalar, bireyin inançlarını, tutumlarını organize eden, bilgi işlemeyi şekillendiren bilişsel mekanizmalardır. Kişi, bir durumla karşılaştığında önceden tanımlanan çıkarımlarda ve olumsuz öngörülerde bulunarak bu olumsuz senaryolarla ilgili kaygılanmaya başlar. Bu noktada çarpıtılmış olumsuz düşüncelere sebep olan bilişsel şemaların farkına varılmasını sağlamak ve işlevsel düşüncelerle değiştirilmesine katkıda bulunmak amaçlanmaktadır (Leahy, 2021).

Bilişsel yaklaşımın temsilcilerinden olan Kelly de kişilerin psikolojik sorunlarının geçmişten kaynaklanmadığını ve kendi yapılandırma sistemindeki arızalar sebebiyle oluştuğunu öne sürmektedir. Ayrıca psikolojik sorunların kökeninde kaygı duygusunun yattığını ifade etmektedir. Bir iş görüşmesinde kiminle görüşülüp, ne gibi sorular sorulacağını bilinmemesinin kişiyi daha çok kaygılandıracağını dolayısıyla gelecekteki olaylar kestirilemediğinde kaygı duygusunun ortaya çıkacağını belirtmektedir (Burger, 2006).

2.1.5. Kaygıyla Başa Çıkma Yolları

Birey hissettiği korku ve kaygıları gizlemeye ve çevresine fark ettirmemeye meyillidir. Bu duyguları yenemediğini hissettiği an bunları bastırmaya, yok saymaya hatta kendisinden bile gizlemeye çalışabilir (Maslow, 2001). Gelişim süreci boyunca olgunlaşan birey, karşılaştığı gerginliklere yönelik dayanıklılık kazanmaya başlar ve böylelikle kaygısını yatıştırabilir, hangi durumun onda ne zaman kaygı doğurabileceğini önceden hissedebilir. Hatta kaygısını kendi amacına yönelik kullanmayı da öğrenerek olumlu yönde kazanımlar elde edebilir (Dağ, 1999).

Kierkegaard (2012), kaygıyla yaşamayı öğrenmenin ve kaygıyı bireyi eğiten bir öğretmen olarak görmenin baş etmede en yapıcı yol olduğunu savunmaktadır. May

(2020), kaygıyla baş etmede esas amacın kaygıyı yok etmek olmaması gerektiğini öne sürerek, kaygıyı normal seviyeye indirerek farkındalığı arttıran bir uyaran olarak kullanılması gerektiğini vurgulamaktadır. Bununla birlikte mizaha başvurma ve dini inanca sahip olmanın da kaygıya yönelik başa çıkmada etkili olduğunu ifade etmektedir. Bu noktada Spinoza'nın da korku ve kaygı gibi olumsuz duyguların ancak Yaratıcıya olan sevgi gibi güçlü ve yapıcı duygularla aşılabileceği söylemine de dikkat çekmektedir.

Kaygısını dışsal bir nesneden veya içsel bir duygudan dolayı yaşayan birey, bu durum karşısında farklı süreçler içerisinde farklı tepkiler verebilmektedir. Öncelikli olarak kaygı oluşturan durumun algılanması, tutum ve davranışlar noktasında bilinçli hareket olanağı sağlayabilmektedir. Sonraki süreçte kaygının biçimine, şiddetine, süresine ve kişiliğin gelişim durumuna göre çeşitli bilinçdışı savunmalar yapılabilmektedir. Olumlu ve başarılı olan savunma düzenleri ruh sağlığının sürdürülmesinde ve kişilik gelişiminde önemli rol oynarken; olumsuz savunma düzenleri ruh sağlığını bozucu nitelikte olabilmektedir (Köknel, 1997).

Cüceloğlu (1997), kaygı ile başa çıkma yollarını; bilinçli olarak uygulanan teknikler ve farkında olmadan uygulanan teknikler olmak üzere iki grupta ele alır. Bilinçli olarak uygulanan teknikler daha önce öğrenilmiş davranışlardan meydana gelirken, farkında olmadan uygulanan tekniklerde birey kaygıyı azaltmak üzere bir teknik kullandığının farkında olmaz ve bu teknikler savunma mekanizmaları olarak adlandırılmaktadır.

2.1.5.1. Bilinçsiz Başa Çıkma Yolları

Savunma mekanizmaları, alışılmış ve otomatik hale gelmiş tepkilerle zorlayıcı duyguları azaltmaya yönelik gerçeğin bilinçsiz bir şekilde çarpıtılması olarak tanımlanmaktadır (Talbutt ve Ersever, 2019). Savunma mekanizmaları, ara sıra kullanıldığı müddetçe kaygıyı azaltmada işe yarayarak çevreyle geçici de olsa daha etkin iletişimde olmaya katkı sağlayabilmektedir. Her insan tarafından kullanılan normal bir davranış biçimi olarak değerlendirilse de çevreye uyum sağlamak adına sürekli kullanmak sağlıksız sonuçlar ortaya çıkarabilmekte, ileriye dönük pek çok psikopatolojik rahatsızlıkların oluşumuna sebebiyet verebilmektedir (Cüceloğlu, 1997; Schultz ve Schultz, 2007). Savunma mekanizmaları zorlayıcı duygularla başa çıkabilmek için başlıca yol olarak

görülerek kullanımı abartıldığında nevrotik savunma mekanizmaları söz konusu olmaktadır. Psikolojik sağlığı ve dengeyi korumayı amaçlayan savunma mekanizmalarının kullanılmasında öğrenmenin önemli bir rolü vardır. Buna rağmen kişi, kullandığı mekanizmalarının ne anlama geldiğinin farkında değildir (Geçtan, 2003).

Yaşanılan an ve gelecekle ilgili belirsiz durumlar bireyde endişe ve tedirginlik hissine sebep olabilmektedir. Bireyler yaşadıkları bu zorlu duyguları reddederek, yok sayarak, içsel ve dışsal temasları keserek savunma mekanizmalarına başvurabilmektedir. Bastırılarak bilinç dışına itilen bu duygular sorunların çözülmemesine ve kaygı halinin artmasına neden olabilmektedir (Kring vd., 2017; Şahin, 2019)

Psikanalitik yaklaşıma göre kaygının oluşturduğu gerilimin azaltılması için birey, çeşitli savunma mekanizmalarına başvurur. Freud'a göre ego, kaygıya karşı birtakım koruyucu savunma mekanizmaları geliştirmiştir. Bu savunma mekanizmaları; inkâr (denial), yön değiştirme (displacement), yansıtma (projection), mantığa bürüme (rationalization), karşıt tepki geliştirme (reaction formation), gerileme (regression), bastırma (repression) ve yüceltme (sublimation) şeklinde sıralanabilmektedir ve bu mekanizmalar gerçekliğin bilinçaltında çarpıtılmasına sebep olmaktadır (Schultz ve Schultz, 2007).

Horney (1999), kaygıdan kaçınmanın dört ana yolu olduğunu söylemektedir. Bu yollar; kaygıyı ussallaştırmak, kaygıyı inkâr etmek, kaygıyı uyuşturmak ve kaygı oluşturabilecek her türlü duygu, düşünce ve ortamdan kaçınmaktır. Bu kaçınma yolları bireyin hissettiği kaygının üstünü örtmeye yardım edebilmekle birlikte tam anlamıyla kaçınmaya da yeterli gelmeyebilir.

Köknel (1997), savunma düzenlerini başarılı ve başarısız olmak üzere ikiye ayırarak bu düzenlerin bilinçli veya bilinçdışı olarak işlev gösterebileceğini belirtmektedir. Özellikle başarısız savunma düzenlerinin uzun süre kullanılmasının ruh sağlığını bozucu etki gösterebileceğini ve bilinçdışı meydana geldiğini ifade etmektedir. Onun tasnifine göre başarısız savunma düzenleri; gerçekleri çarpıtma, gerçeklerden kaçma, denetleme, yadsıma, gerileme, utangaçlık, cinselleştirme, tutulma, tepki oluşturma, simgeleştirme, karşıtlar birliği, duygu dönüşümü, hastalık hastası, bedenleştirme, bölünmedir. Başarılı savunma düzenlerini ise yüceltme, özgeçicilik (diğerkâmlık), sezinleme, şakaya vurma, çilecilik ve dengeleme olarak sıralamaktadır.

Cüceloğlu (1997), savunma mekanizmalarını bilinçsiz davranışlar olarak değerlendirmektedir. Her insan tarafından kullanılabilen ve normal davranış olarak kabul edilen bu mekanizmalar ara sıra kullanıldığında kaygıyı azaltabilmekte ve çevreye uyum sağlamaya yardımcı olmaktadır. Fakat sürekli olarak kullanıldığında çevreyle uyumu bozarak sağlıksız sonuçlara götürebilmektedir. Belli başlı kullanılan savunma mekanizmalarını şu şekilde sıralamaktadır: mantığa bürüme, karşıt tepki geliştirme, bastırma, yansıtma, özdeşleşme, yer değiştirme, yüceltme, soyut kavramlara bürüme, hayal dünyasına kaçma, telafi, inkâr.

2.1.5.2. Bilinçli Başa Çıkma Yolları

Köknel (1997), kaygı oluşturan durumun anlaşılmasının kaygıyı bilinçlendirme noktasında önemli olduğunu öne sürmektedir. Kaygıyı meydana getiren durumla bilinçli olarak başa çıkmak için duygu, bellek, düşünce, usamlama gibi işlevlerden faydalanılabilmektedir. Bu noktada kişi gerçekçi değerlendirmeler yapabildiği ölçüde gerekli davranışları sergileyebilmektedir.

Geçtan (2003), kaygı yaşamamak için geliştirilen çeşitli kaçınma tepkileri olduğunu ifade etmektedir. Kaygı oluşturacak ortamdan uzak durmaya çalışma, bu nitelikteki duygu ve düşünceleri seçici bir şekilde zihninden uzak tutmaya çalışma, kaygı oluşturmayacak tepkiler vermeye çalışma gibi kaçınma tepkilerine fazla başvurulduğunda birey kaygısını aşırı denetim altına alarak psikosomatik rahatsızlıklara zemin hazırlayabilmektedir. Bir insanın kaygıyı kontrol altına alabilmesinin en önemli yolunun kendi varoluş sorumluluğunu üstlenebilmesi ve gerektiğinde de başka insanların desteğini alabilmesi olduğunu belirtmektedir.

Cüceloğlu (1997), bilinçli başa çıkma yolları olarak kişinin kendini hipnoz ederek istenmeyen duygu ve düşüncelerden arınmasını sağlayan otohipnoz tekniğini, kasları adım adım gevşetme ile gerginlik ve kaygının azaltılacağı dereceli gevşeme tekniğini ve kaygıya yol açan sebepleri bulup anlayarak kaygının şiddetini azaltmayı vadeden kaynağı bulma tekniğini ele almaktadır. Frankl (2018), kaygının kontrol altına alınmasında paradoksal niyetin uygulanmasının önemini vurgulamaktadır. Paradoksal niyetin amacı korkulan durumdan kaçmak yerine kaçınmayı ortadan kaldırmak ya da korkulan şeyin etkisini azaltmaktır. Paradoksal niyeti beklenti kaygısı üzerinden örneklendiren Frankl

(1994), kişinin olmasından korktuğu durumu düşündükçe sürekli korkusunu tetiklediğini ve bu durumun bir kısır döngü oluşturduğunu ifade etmektedir. Bireyin korktuğu durumdan kaçınmak yerine üzerine daha fazla gitmesinin korktuğu şeyle yüzleşmesini sağlayarak kısır döngünün ortadan kalkmasına katkı sağlayabileceğini öne sürmektedir.

2.1.6. Kaygı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Bu başlık altında kaygı ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar değerlendirilmektedir. Kaygı ile ilgili literatürde çok fazla çalışmanın mevcut olması sebebiyle bu başlık altında özellikle son beş yıl içerisindeki bazı çalışmalar ele alınmaktadır.

2.1.6.1. Kaygı ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Kasapoğlu (2020), Covid-19 salgını sürecinde maneviyat ile kaygı, psikolojik sağlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkileri araştırdığı çalışmasında maneviyatın kaygıya doğrudan ve psikolojik sağlık üzerinden dolaylı ve anlamlı etkisi olduğu, psikolojik sağlamlığın kaygıya doğrudan ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe dolaylı olarak anlamlı etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca maneviyatın psikolojik sağlamlığı doğrudan ve pozitif yönde, belirsizliğe tahammülsüzlüğü ise dolaylı ve negatif yönde etkilediği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre Covid-19 salgını sürecinde bireylerin maneviyatlarının güçlü olması psikolojik sağlık düzeylerini de yükseltmekte, belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı düzeylerini de azaltmaktadır.

Ayten ve Korkmaz (2020), dindarlık, prososyallik, yaşam memnuniyeti ve genel kaygı arasındaki ilişkiyi incelemek için Türk Müslüman örneklem üzerinde araştırma yapmışlardır. Analiz sonuçlarına göre, dindarlık, prososyallik ve yaşam memnuniyeti arasında pozitif ilişki olduğu ve kaygının dindarlık ve yaşam memnuniyeti ile negatif ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Aracılık analizine göre de prososyallik ve kaygının, dindarlık ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği tespit edilmiştir.

Ayten ve Karagöz (2021), dindarlık, maneviyat, dini başa çıkma, affetme, hayat memnuniyeti ve kaygı arasındaki ilişkiyi ele aldıkları çalışmalarında üniversite öğrencileri üzerinde araştırma yapmışlardır. Analiz sonuçlarına göre, dindarlık ve

affetmenin hayat memnuniyetinde anlamlı yordayıcı olduğu ve affetmenin, olumlu/olumsuz dini başa çıkmanın kaygı üzerinde anlamlı bir şekilde yordayıcı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca affetmenin kaygıyı azaltmada etkili olduğu da ortaya koyulmuştur.

Kimter (2022), Covid-19 salgın sürecinde bireylerin dini başa çıkma ile depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasındaki bulgularda olumlu dinî başa çıkma değişkeninin psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordadığını, olumsuz dinî başa çıkmanın ise psikolojik sağlamlık puanını anlamlı bir şekilde yordamadığını tespit etmiştir. Ayrıca dini başa çıkmanın depresyon, anksiyete ve stresi anlamlı bir şekilde yordadığını ve psikolojik sağlamlığın olumlu dini başa çıkma ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerde tam aracılık etkisinin olduğunu; olumsuz dini başa çıkma ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerde de aracılık etkisinin olmadığını bulgulamıştır.

Ceylan ve ztrk (2023), Covid-19 pandemi döneminde ergen ve genç yetişkinlerde manevi iyi oluşun kaygı düzeyini azaltmadaki etkisini incelemişlerdir. Çalışmanın sonuçlarına göre pandemi öncesi dönemde kaygı düzeyi ile manevi iyi oluş arasında ilişki bulunamamışken; pandemi sırasındaki kaygı düzeyi ve manevi iyi oluş arasında negatif yönde düşük bir ilişki tespit edilmiştir. Pandemi ncesi ve sırasındaki kaygı düzeyleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak da manevi iyi oluşun, Covid-19 salgını sırasında kaygıyla baş etmede önemli bir bileşen olduğu vurgulanmıştır.

Korkmaz ve arkadaşları (2023), dini başa çıkma, şükür, takdir etme ve kaygı değişkenleri arasındaki ilişkileri incelediği çalışmalarında pozitif dini başa çıkma ile takdir etme ve şükür arasında olumlu ilişki; negatif dini başa çıkma, takdir etme, endişe ve anksiyete arasında olumsuz ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Pozitif dini başa çıkmanın takdir etme ve şükrü olumlu; negatif dini başa çıkmanın ise anksiyeteyi olumlu yönde yordadığını bulgulamışlardır.

zbey ve Tarlacı (2024), pozitif psikoterapi uygulamalarından şükran günlüklerinin depresyon, anksiyete ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkisini inceledikleri deneysel çalışmada 4 haftalık süreç boyunca şükran günlüğü tutan deney grubu ve normal günlük tutan kontrol grubunu analiz etmişlerdir. Analiz sonucunda şükran günlüğü tutan bireylerin, normal günlük tutan bireylere oranla depresyon ve

anksiyete düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca şükran günlüğü tutmanın depresyon ve anksiyete belirtilerini azalttığı, psikolojik iyi oluş halini yükselttiği sonucuna da ulaşılmıştır.

2.1.6.2. Kaygı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Chaar ve arkadaşları (2018), Lübnanlı kanser hastalarının yaşam kalitesi, depresyonu ve kaygısı üzerinde maneviyatın etkisini araştırdığı çalışmalarında maneviyatı yüksek bireylerin daha iyi duygusal, bilişsel işlevsellik ve daha iyi küresel sağlık durumu ve yaşam kalitesine sahip olduğunu tespit etmiş; kaygı ve depresyonun maneviyatın faktörleriyle önemli ölçüde ilişkili olduğunu bulgulamışlardır. Bu bağlamda maneviyatın, kanser hastalarında yaşam kalitesini iyileştirebileceğini ve kaygı, depresyon vakalarını azaltabileceğini belirtmiş ve sağlık sistemlerine manevi bakımı dahil etme ihtiyacını da vurgulamışlardır.

Ghiasi ve Afsaneh (2018), Kur'ân-ı Kerim tilâveti dinlemenin kaygı üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmalarında İran'da 1990 ve 2017 yılları arasında bu konuda yapılan araştırmaları incelemişlerdir. Mahkumlarda, sporcularda, hamilelerde, yoğun bakımda yatan hastalarda ve öğrencilerin sınav öncesi kaygılarındaki etkisini genel çerçevede değerlendirmişlerdir. Araştırmaların sonuçlarına göre, çeşitli ortamlarda Kur'ân-ı Kerim dinlemenin kaygıyı azaltmada olumlu bir etkisinin bulunduğu, yararlı bir farmakolojik olmayan tedavi olduğu tespit edilmiştir. Ancak, bu alanda sınırlı sayıda çalışma olması sebebiyle de daha doğru kanıtlar için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu da vurgulanmıştır.

Jabbari ve arkadaşları (2020), hamile kadınlarda Kur'ân-ı Kerim dinlemenin stres, kaygı ve depresyon düzeylerindeki etkisini araştırdıkları çalışmalarında 168 katılımcıyı rastgele üç gruba ayırmışlardır. Birinci gruba tercümeli Kur'ân-ı Kerim dinletimi, ikinci gruba tercümesiz Kur'ân-ı Kerim dinletimi yapılmış, üçüncü grup ise kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Müdahale sonrasında birinci ve ikinci gruptaki algılanan stres, durumluk kaygı, sürekli kaygı ve depresyon puanları kontrol grubuyla karşılaştırıldığında önemli ölçüde düşük olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda da tercümeli ve tercümesiz Kur'ân-ı Kerim dinlemenin, hamilelik sırasında stresi, kaygıyı ve depresyonu azaltmada etkili olduğu bulgulanmıştır.

Zaki ve arkadaşları (2022), Mısır'daki yaygın anksiyete bozukluğu olan hastalarda anksiyete, öz-şefkat ve manevi iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında hastaların yarısından fazlasının yüksek anksiyete ve düşük manevi iyi oluş düzeyine sahip olduğunu ve çoğunun düşük öz-şefkat düzeyine sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca, çalışma kapsamındaki hastaların öz-şefkat alt ölçekleri toplam düzeyleri ile manevi iyi oluş alt ölçekleri toplam düzeyleri arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Rosyad ve arkadaşları (2023), Endonezya'da Covid-19 pandemi döneminde kaygı, stres, yaşam amacı ve maneviyat arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarında, maneviyatın kaygıyla ve stresle arasında anlamlı derecede negatif yönde ilişki; yaşamdaki anlam ile arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Pandemi döneminde kaygı ve stres düzeyleri daha düşük olan katılımcıların daha yüksek bir manevi seviyeye sahip olduğu ve daha fazla manevi aktiviteler içerisinde bulunduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yaşamda yüksek düzeyde bir amaca ve anlama sahip katılımcıların da yüksek bir maneviyat düzeyine sahip olma eğilimi gösterdiği vurgulanmıştır.

Mohamed ve arkadaşları (2023), yaygın anksiyete bozukluğu olan hastalarda psikoeğitim eğitim programının başa çıkma becerileri, manevi refah ve anksiyete düzeyleri üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmalarına El Abbassia Psikiyatri ve Ruh Sağlığı Hastanesi Genel Psikiyatri Kliniği içerisinde 80 hastayı dahil etmişlerdir. Çalışma sonucunda psikoeğitim öncesi ve sonrası katılımcıların başa çıkma becerileri, manevi iyilik hali ve anksiyete seviyesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak uygulanan psikoeğitim programının, anksiyete bozukluğu olan hastalarda başa çıkma becerilerini, manevi refahı ve kaygı düzeylerini iyileştirmede önemli bir olumlu etkisi olduğu, ayrıca manevi refahın kaygı ve diğer ruhsal hastalıkları iyileştirmede önemli etkisi olduğu ortaya koyulmuştur.

2.2. Psikolojik İyi Oluş

2.2.1. Pozitif Psikolojiye Genel Bakış

Psikoloji biliminin bireylerin hastalıklarını tedavi etmek, iyilik hallerini arttırarak yaşamlarını daha tatmin edici hale getirmek ve yeteneklerini belirleyip beslemek gibi üç önemli misyonu mevcutken II. Dünya Savaşı sonrasında zihinsel rahatsızlıkları tedaviye

yoğunlaşarak bu noktada önemli adımlar atılmış fakat diğer iki temel misyon neredeyse unutulmuştur. Savaşın da olumsuz etkileriyle bireyde meydana gelen mevcut hasarı onarmaya odaklanılarak olumlu yönler ve güçlü yanlar göz ardı edilmiştir (Seligman, 2002). Bu şekilde psikolojideki geleneksel yönelim ile patolojiye yönelik yoğun ilgi neyin doğru olduğuna değil, neyin yanlış olduğuna odaklanmakta ve bireyin gelişimi ihmal edilmektedir (Ulrich, 2010). 1960-1970’li yıllara kadar ağırlıklı olarak şiddet, öfke, korku, ölüm, travma, istismar, depresyon gibi ruhun karanlık taraflarıyla ilgili patolojik sıkıntılara sebep olan konularla ilgilenilmiştir. Ancak bireyin patolojik yanları olduğu gibi gelişimini ve iyi oluşunu arttıracak pozitif yanları da bulunmaktadır (Utsch ve Erenoğlu, 2008).

1946’da Dünya Sağlık Örgütü (WHO), sağlıklı insan tanımını bireyin yalnızca hasta olmama durumu ile ilgili değil, aynı zamanda fiziksel, sosyal ve ruhsal bakımdan tam bir iyilik hali içinde olması olarak yeniden ifade etmektedir (Kesgin ve Topuzoğlu, 2006). Dünya Sağlık Örgütü’nün bu tanımı gereği sağlıklı insanı sadece problemi olmayan insan olarak görmemesi, psikolojinin odak noktasının sadece sorunlu kişiler olmaması, psikolojik müdahalelerin tedavi merkezli olup önleme merkezli olmaması ve toplumdaki çoğunluğun ruhsal rahatsızlık yaşayan kategoride olamaması nedeniyle bireyin güçlü yanlarına ve iyilik haline bütüncül şekilde odaklanan bir yaklaşım olan pozitif psikolojinin ortaya çıkması elzem olmuştur (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Demir ve Türk, 2020; Park ve Peterson, 2008).

Pozitif psikolojinin tarihsel gelişim sürecine katkıda bulunan pek çok bilim insanı olmuştur. İlk çağ filozoflarından başlayarak Antik Yunan ve Aristoteles mutluluk ve erdem kavramlarını ilişkilendirerek mutlu bir yaşamın erdemli bir yaşamla mümkün olduğunu dile getirmiştir (Watkins, 2015). Kindî, Ebu Bekir er-Râzî, Belhî, Fârâbî, İbn Miskeveyh, İbni Sîna, İbn Hazm ve Gazâlî gibi İslam düşünürleri de ruh sağlığı, mutluluk, ahlâki değerler ve erdemler gibi günümüzde pozitif psikolojinin üzerinde durduğu konulara dikkat çekmişlerdir (Ayten, 2022). Böylelikle dinlerin öteden beri teşvik ettiği değerler ve ahlâki erdemlerin yapıcı potansiyelleri pozitif psikoloji ile yeniden keşfedilmiştir (Utsch ve Erenoğlu, 2008). Psikoloji bilimindeki yaklaşımlar içerisinde de Adler’in (2011), bireyin güçlü yanlarına vurgu yaptığı bireysel psikoloji yaklaşımı, James’in (2002), patoloji odaklı psikolojiye olumlu bir pencere açan ve genel olarak her şeyi iyi görebilme eğilimine sahip olan “sağlıklı zihinler” tanımı, Maslow’un

(1954), psikoloji biliminin hastalık ve eksikliklere odaklandığını belirterek bireyin potansiyelleri ve iyiliği hakkında az şey söylemesine vurgu yaptığı, bireyin olumlu yönleri ve kendini gerçekleştirmesi üzerinde durduğu hümanist psikoloji yaklaşımı ve pozitif psikoloji kavramını ilk kez kullanması (Aydın vd., 2013), Rogers'ın (1961), bireyin işlevselliğine dikkat çekmesi, Frankl'ın (2018) yaşamın anlam ve amacına vurgu yaptığı logoterapi yaklaşımı gibi yaklaşımların katkılarıyla pozitif psikolojinin oluşumunda önemli bir çerçeve oluşturulmuştur. Bu isimlerin ortak özelliği olarak bireyin sahip olduğu içsel yapı ve değerler sisteminin duygu, düşünce ve davranışları üzerinde belirleyici bir etkisi olduğunu savunmaları söylenebilmektedir (Ulu, 2018).

Tarihsel gelişim sürecindeki bu katkıları tek bir çatı altında toplayan pozitif psikoloji yaklaşımının esas kurucusu Martin Seligman olarak kabul görmektedir. Öğrenilmiş çaresizlik ile ilgili çalışmalarıyla ismini duyuran Seligman, pozitif psikoloji, iyi oluş, iyimserlik, karakter güçleri vb. konularda çalışmalarına devam etmektedir (Demir ve Türk, 2020). Seligman'ın 1998 yılında Amerikan Psikoloji Derneği'nin başkanlığını yaptığı dönemde psikolojideki ilgiyi pozitif psikolojiye yöneltmede ilk adım atması ve kurumsallaştırma sürecinde önemli rol oynaması bu yaklaşımın kurucusu olması açısından onu öne çıkarmakla birlikte Mihaly Csikszentmihalyi, Christopher Peterson ve Robert Emmons gibi psikologlar da öne çıkan diğer isimlerdir (Ayten, 2022). İlk olarak 1999 yılında "Pozitif Sosyal Bilim" adlı yayımlanan makalesi ve 2000 yılında Csikszentmihalyi ile yayınladıkları "Pozitif Psikoloji" başlıklı makaleleri ile bu kavram resmî olarak literatürde yerini almıştır (Hefferon ve Boniwell, 2018).

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), pozitif psikolojiyi, bireyin hayat kalitesini yükselten, olumlu bireysel nitelikler ve tecrübeler kazandıran, hayatı anlamlandıran, yaşamaya değer kılan şeylerin üzerinde duran ve hastalıklara karşı koruyan bir bilim olarak tanımlamaktadır. Bireyin güçlü yönlerini öne çıkaran, gelişimini destekleyen, olduğundan daha iyi bir hale gelmesi için çaba sarf eden bir yaklaşım olmakla birlikte sadece bireyle sınırlı olmayan, toplumların ve kurumların da gelişimine ve işlevsellik kazanmasına katkı sağlayan süreçleri araştıran bilimsel bir yaklaşımdır (Gable ve Haidt, 2005; Peterson, 2000). Pozitif psikoloji, bireylerin ve toplumların güçlü yönlerini, amaçlı eylemlerini daha mutlu, sağlıklı ve anlamlı bir yaşam için nasıl kullandıklarını inceleyen ve hayatı yaşamaya değer kılan şeylere daha fazla odaklanan bir yaklaşımdır (Lovett ve Lovett, 2016). Pozitif psikoloji; iyi oluş, yaşam doyumu, mutluluk, iyimserlik,

akış, umut, farkındalık, maneviyat, affetme, kapasite geliştirme, karakter güçleri gibi kavramların önemle üzerinde durmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bireyin kendi yaşamındaki değişimini yansıtan öznel deneyimleri konu edinen pozitif psikoloji, bu öznel deneyimleri üç farklı zaman boyutuna göre ele almaktadır: geçmişe yönelik iyi oluş düzeyi ve yaşam doyumu, yaşadıkları andaki akış ve mutluluk duygusu, geleceğe yönelik umut ve iyimserlik hissi. (Seligman, 2002; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Fredrickson, 2003).

Pozitif psikolojinin öne çıkardığı bir diğer husus da önleyiciliktir. Anaakım psikoloji birey bir rahatsızlık yaşadığında onu kurtarmaya çalışırken, pozitif psikoloji bireyin rahatsızlığa yakalanmadan önce güçlendirilmesi ve olası rahatsızlıkların önüne geçilmesine vurgu yapmaktadır (Park ve Peterson, 2008). Risk altındaki kişilerde pozitif kaynakları belirleyip onları güçlendirerek negatif belirtilere ve patolojik rahatsızlıklara karşı bir tampon görevi oluşturularak gelecekte tekrar etmesi önlenabilir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Seligman vd., 2006).

Pozitif psikolojiye göre tedavi sadece sıkıntının ortadan kaldırılması veya yanlış olanı onarmak değil, aynı zamanda doğru olanın inşası ve o kişideki iyi olan yönün daha iyi hale getirilmesi sürecidir (Seligman, 2002; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bireyleri -5'ten 0 düzeyine getirerek sadece var olan problemlerini ortadan kaldırmayı amaçlamamakta, +2'den +5'e veya daha da ötesine yükselterek eğer mevcut problemleri varsa onları da göz ardı etmeden olduğundan daha iyi, tatmin edici bir yaşam için rehberlik etmeyi amaçlamaktadır. Bu noktada da bireyin sahip olduğu güçlü yanları ortaya çıkarmak, beslemek ve bu yönlerini kullanması için onu cesaretlendirmek de önem arz etmektedir. Yapılan araştırmalar da belirli güçlü karakter özelliklerinin stres, kaygı, travma gibi olumsuz etkilere karşı tampon görevi görerek oluşabilecek bozuklukları önleyebileceği veya hafifletebileceğini ortaya koymaktadır (Park ve Peterson, 2008). Böylelikle bireyleri ve toplumu nelerin güçsüzleştirdiğinden ziyade nelerin geliştirdiğine odaklanılması amaçlanmıştır (Hefferon ve Boniwell, 2018).

Seligman (2002), iyi oluşla doğrudan ilişkisi olan otantik mutluluk olarak adlandırdığı kuramında mutluluğun üç kökeni olduğunu ifade etmektedir. Bunlar; yüksek düzeyde doyum ve olumlu duygular içeren keyifli bir yaşam, bağlılık, katılım ve akış içeren iyi bir yaşam ve kendinden daha yüce ve güçlü bir şeye aidiyet duyarak o yolda hizmet etme isteği içeren anlamlı bir yaşamdır. İkinci ve üçüncü boyut haz odaklı

olmayan ödomonik mutluluk çerçevesinde ele alınmakta, daha derin ve uzun vadede etkisini sürdürmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2018). Seligman (2011), ilerleyen yıllarda otantik mutluluk kuramını revize ederek pozitif ilişkiler ve başarı bileşenlerini eklemiş ve bileşenlerin baş harflerinin kısaltması olan PERMA adıyla iyi oluş kuramını oluşturmuştur.

Kendinden önceki yaklaşımların çalışmalarını inceledikten sonra kendi iyi oluş yaklaşımını oluşturup ortaya koyan Seligman (2011), PERMA başlığı ile ifade ettiği iyi oluşun beş temel ölçülebilir ögesi olduğunu belirtmiş ve bu ögeleri; olumlu duygular, bağlılık, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı olarak sıralamıştır. Ona göre her bir öge tek başına iyi oluşu tanımlamamakla birlikte her biri iyi oluşa katkıda bulunmaktadır. Ayrıca her bileşen diğerlerinden bağımsız olarak tanımlanabilmekte ve ölçülebilmektedir.

Otantik mutluluğun ve iyi oluşun ilk bileşeni olan olumlu duygular; öznel olarak ölçülebilen, haz odaklı olan zevk, coşku, neşe, rahatlık gibi pozitif duyguları içermektedir (Seligman, 2011). Bireyin farkındalığını, üretkenliğini ve problem çözebilme becerilerini arttırmakta, iyi oluş ve mutluluk düzeyini yükselterek daha iyi bir ruh sağlığına katkıda bulunmaktadır (Fredrickson, 2003). Olumlu duygu gibi yalnızca öznel olarak ölçülebilen bağlılık bileşeni, herhangi bir amaçla veya faaliyetle derin bir bağlantı içinde olarak akış halinde bilinçli bir odaklanma olarak ifade edilebilmektedir (Demirci vd., 2017; Seligman, 2011;). Akış halinde olan bireylerin duyguları, düşünceleri ve duyuları aynı hedefe odaklanmakta, içsel motivasyonları sayesinde çevresel faktörler tarafından kolay etkilenmemekte, kendilerini daha yetenekli hissetmekte ve yaşam kalitelerini de arttırmaktadır (Cziksentmihalyi, 1990). Bireyin başkaları tarafından sevilmesi, değer ve destek görmesi olarak ifade edilebilen olumlu ilişkiler, ilişkilerin kalitesi, verilen ve alınan desteğin değeri, iyi oluşa katkısı bakımından pek çok çalışmada ölçülmüştür. (Butler ve Kern, 2016; Lovett ve Lovett, 2016). Diğer bireylerle sosyal ilişkiler daha az depresyon, daha düşük ölüm riski ve daha iyi fiziksel sağlık ile ilişkilendirilmiştir (Tay vd., 2012). Hayatta bir yön sahibi olmak, hayatının değerinin ve faaliyetlerinin bir amacı olduğunun farkına varmak olarak tanımlanan anlam duygusu (Seligman, 2011; Steger, 2012), daha düşük ölüm riski, daha iyi fiziksel sağlık ve yaşam memnuniyeti ile ilişkilendirilmiştir (Ryff vd., 2004; Steger, 2012). Yaşamının bir döneminde toplama kamplarında tutsak yaşamış olan Frankl (2018), en kötü koşullar altında bile hayatta kalabilmenin ancak yaşamda bir anlam ve amaca sahip olmakla mümkün olduğunu dile

getirmiştir. Başarı ise belirlenen hedeflere yönelik çalışma ve sonuca ulaşma duygusu, yeterlilik ile görevleri yerine getirebilme becerisi anlamına gelmektedir (Butler ve Kern, 2016; Lovett ve Lovett, 2016).

Pozitif psikoloji yaklaşımı içerisinde üzerinde durulan önemli kavramlardan birisi de karakter güçleridir. Bireyi güçlendiren ve ahlaki olarak değerli görülen özelliklerdir (Park ve Peterson, 2008). Bireyin güçlü yanlarını önemseyen pozitif psikoloji, daha mutlu, doyumlu ve anlamlı bir yaşam için güçlü yanların keşfedilmesi gerekirse daha da geliştirilmesi ve kullanılmasını gerekli görmektedir (Demir ve Türk, 2020). Peterson ve Seligman (2004), erdemler ve karakter güçlerini altı erdem kategorisi ve yirmi dört alt başlık olarak sınıflandırmıştır. Bilgelik, cesaret, sevgi, adalet, ölçülülük ve aşkınlık temel erdem kategorilerini içermektedir. Bilgelik kapsamında yaratıcılık, merak, açık fikirli olma, öğrenme aşkı, bakış açısı; cesaret kapsamında içtenlik, yılmazlık, kararlılık ve canlılık; sevgi kapsamında nezaket, aşk ve sosyal zekâ; adalet kapsamında hakkaniyet, liderlik ve takım çalışması; ölçülülük kapsamında affedicilik, alçakgönüllülük, sağduyu ve öz düzenleme; aşkınlık kapsamında ise güzelliği ve mükemmelliği takdir, umut, mizah ve dindarlık alt başlıkları yer almaktadır. Seligman (2011), bu güçlü karakter yönlerinin iyi oluşun beş unsurunu da desteklediğini, bireyin daha fazla olumlu duygulara, bağlılığa, olumlu ilişkilere, anlama ve başarıya ulaşmasına katkı sağladığını vurgulamaktadır.

2.2.2. Psikolojik İyi Oluş Kavramının Gelişimi

Pozitif psikolojinin en önemli kavramlarından biri olan iyi oluş kavramı ile ilgili çalışmalar öznellik ve yaşam kalitesine ilginin arttığı 1950’li yıllarda başlamış, 1980’li yıllarda bireyin potansiyellerine ve kendini gerçekleştirmesine vurgu yaparak devam etmiştir (Keyes vd., 2002). 1990’lı yıllarda psikologlar tarafından sistemli bir şekilde incelenmeye başlanan iyi oluş, literatürdeki tanımlamalarda farklılıklar olsa da ilk dönemlerden itibaren öznel (hedonik, duygusal) ve psikolojik (ödomonik, sosyal) olmak üzere iki boyutta ele alınmaktadır (Ulu, 2018). İyi oluş kavramını tanımlama sürecinde bireyin iyi oluşunu değerlendirme ölçütünün ne olduğu, kim tarafından yapılacağı, öznel bir bakış açısıyla mı yoksa nesnel bir bakış açısıyla mı yaklaşılacağı ile ilgili iki farklı yaklaşım öne çıkmıştır. Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramları bu iki bakış

açısıyla ortaya çıkmıştır (Göcen, 2014). Bu iki yaklaşım da iyi bir yaşamın nasıl tanımlandığı ile ilgili değerleri içermektedir (Keyes vd., 2002).

Günümüzde ruh sağlığı, bireyde psikolojik problemlerin olmamasının yanı sıra, olaylara, kişilere ve durumlara yönelik pozitif bakış açısına, psikolojik işlevselliğe, iyi hissetmenin önemine daha fazla atıfta bulunmaktadır (Tatlıoğlu, 2015). Sağlıklı ve iyi bir yaşamla ilişkilendirilen iyi oluş (*well-being*) kavramı, öznel iyi oluş (*subjective well-being*) (Diener, 2000) ve psikolojik iyi oluş (*psychological well-being*) (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995) olarak psikoloji literatüründe yerini almıştır.

İyi oluş kavramı psikoloji literatüründe olumlu duyguların olumsuz duygulardan daha fazla deneyimlenmesi ile doyum, haz ve mutluluğu merkeze alan hedonik yaklaşım ve daha iyi bir yaşamın nasıl mümkün olduğunu anlamayı, kendini gerçekleştirme odaklı işlevselliği merkeze alan ödomonik yaklaşımları ile ele alınmaktadır (Ryan ve Deci, 2001; Ryff, 1989; Waterman, 1993). Hedonik yaklaşıma göre olumlu duyguları olumsuz duygulardan daha fazla deneyimleyen birey mutlu kabul edilmektedir (Watkins, 2015). Ödomonik yaklaşım ise, kökeni Aristo'ya dayanan, bireyin içindeki gücü uyandırma ve kendi doğasını gerçekleştirme olarak tanımlanmakta ve bireyin kendi değerleri ile tutum ve davranışlarının uyumlu olduğunda ortaya çıkmaktadır (Waterman, 1993).

Bireyin kendi yaşamıyla ilgili öznel değerlendirmelerini içeren öznel iyi oluş kavramı Diener'e göre (2000), pozitif duyguların varlığı, negatif duyguların yokluğu ve yaşamla ilgili memnuniyet duyma hali olarak üç unsur çerçevesinde tanımlanmaktadır. Haz alma ve acıdan kaçınma olarak ifade edilebilen öznel iyi oluş, bireylerin mutluluğa yükledikleri anlamla da ilişkili görülmektedir ve bireyin yaşamının nasıl değerli olduğunu yine bireyin kendisi belirlemektedir. Evlilik ve kariyer gibi yaşamın farklı alanlarında hissedilen tatmin öznel iyi olmanın bileşenleridir. Diener (2012) öznel iyi oluşa etki eden pek çok faktör olmasından dolayı psikolojik sağlık ile eş değer görülmemesi gerektiğini ifade etmektedir.

Psikolojik iyi oluş tabirini 1960'lı yıllarda ilk kez kullanan Bradburn'un (1969), mutluluğu pozitif duyguların varlığının negatif duyguların varlığından daha fazla yaşandığı, olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki dengeyle tanımlaması da bireyin öznel değerlendirmelerini içermesinden dolayı öznel iyi oluşa yakın bir anlam ifade etmektedir (akt. Ryff, 1989). Ryff ve Keyes (1995), yaşamdaki temel amacın mutluluk olmadığını, mutluluğun daha ziyade iyi bir yaşamın sonucu olduğunu ifade ederek önceki

tanımların aksine mutluluğa ek olarak bireyin kendi potansiyelini fark ederek gerçekleştirme çabasını da önemle vurgulamışlardır. Psikolojik iyi oluşa sahip bireyler her zaman mutlu olmak ve olumsuzlukları azaltmak amacı içerisinde değil, zorluklarla karşılaşsalar bile motivasyonlarını koruyarak amaçlarına yönelik çabalamaya devam etmektedirler (Ryff ve Singer, 2006).

Psikolojik iyi oluş kavramının mahiyetiyle ilgili bir net bir çerçeve çizmenin güçlüğü, literatürde çok sayıda benzer kavramın bulunmasıyla da ilişkilidir. Bu kavramın çok boyutlu olması, tanımlamada net bir sınır çizilmesini güçleştirmektedir. Psikolojik sağlık, yaşam doyumu, yaşam memnuniyeti, öznel iyi olma, yaşam kalitesi gibi kavramlar psikolojik iyi oluş kavramı ile eş anlamlı gibi kullanılsa da tam manasıyla özdeş değildir (Akın, 2013).

Psikolojik iyi oluş, iyi olmanın temelinde insanın potansiyellerini gerçekleştirmesinin ve esas mutluluğun yapmaya değer bulduğu şeyleri yapabilmesi olduğunu öne sürmektedir. İyi yaşam ve mutluluk, anlık hazlar ve doyum ile basit bir şekilde iyi hissetmekten çok daha fazla anlam barındırmalıdır (Hefferon ve Boniwell, 2018). Seligman'a göre (2002b), hedonik boyutta haz odaklı faaliyetler bireydeki olumlu duyguları kısa sürede yüksek seviyeye getirirse de psikolojik iyi oluş boyutundaki faaliyetler yaşamı değerli ve anlamlı kılarak bireye uzun süreli katkı sağlamaktadır. Her istenenin elde edilmesi bireyi memnun etmeyebilirken, yaşamda bir amaç ve anlam edinmek varoluşsal açıdan birey için daha tatmin edici olabilmektedir. Hazcılığı psikolojik iyi oluşun odak noktasına alanlara yönelik en temel eleştiri hazcılığın derin anlamlar içermeyecek şekilde yüzeysel ve geçici olmasıdır (Ryan ve Deci, 2001; Ryff ve Singer, 2006).

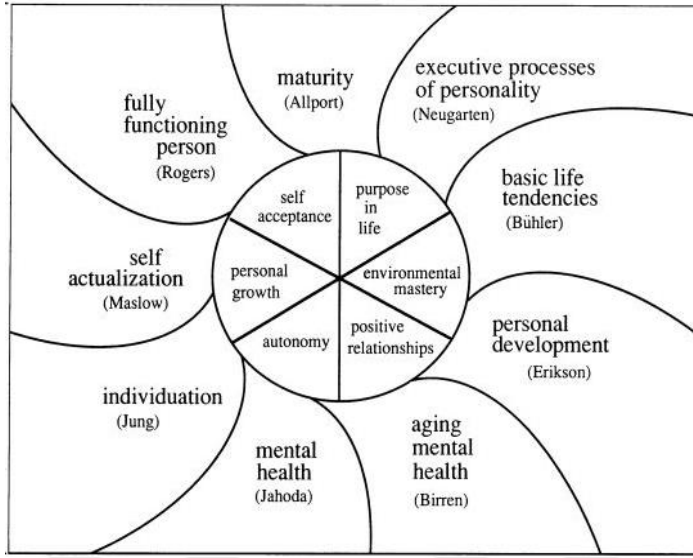
Bu noktada iki kavram arasındaki ayrım özetlenecek olursa öznel iyi oluş, daha ziyade mutluluğun haz yönüyle ilişkiliyken, psikolojik iyi oluş ise daha derin, anlamlı ve birden fazla boyut içeren kısmıyla ilişkilidir (Demir ve Türk, 2020). Bu farklı noktalar hedonizmden uzak, mutluluk ve gelişim için çaba gösteren, zorlukları kabul edip yüzleşebilen ve onlarla başa çıkabilen bir iyi oluşa sahip bireyi, öznel iyi oluşa sahip bireyden ayırmaktadır (Göcen, 2014).

2.2.3. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Psikolojik iyi oluş kavramı üzerinde önemli çalışmaları olan Ryff (1989), bireyin iyi oluşunun daha çok olumlu yönde psikolojik işlevsellikle ilgili olduğunu vurgulayarak, rahatsızlıkların olmadığı ve olumsuzluklarla ilişkilendirilerek yapılan tanımlardan daha farklı bir yerde durmuştur. Ryff (1995), psikolojik iyi oluşun yalnızca ruhsal rahatsızlıkların olmamasıyla açıklanmasının eksik olduğunu, iyi olmanın temelde mutluluk, hazcılık, olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki dengeyle açıklanmasının yetersiz olduğunu, psikolojik iyi oluşun yaşamdaki işlevselliği devam ettirebilme ile yakından ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Onun teorisinde psikolojik açıdan sağlıklı olmak herhangi bir psikopatolojinin yokluğu ile eş değer görülmemektedir. Bireyin yaşamını her anlamda etkileyebilen iyi oluş düzeyinin kapsamlı bir şekilde ele alınmasının önemine vurgu yapan Ryff ve Keyes'e (1995) göre psikolojik iyi oluş, bireyin kendi potansiyellerinin, gelişme kapasitesinin, değerleri ekseninde edindiği anlamın, diğer insanlarla ilişki kalitesinin, içsel bağımsızlığının ve dış dünyaya karşı duruşunun farkındalığı çerçevesinde değerlendirilmesinin bir ifadesidir.

Mutluluğun tanımlanabilmesinde psikolojik fonksiyonların rolünü inceleyen Ryff (1989), Jung'un bireysellik, Allport'un olgunluk, Rogers'ın tam işlevsellik ve Maslow'un kendini gerçekleştirme kuramlarını inceleyerek iyi oluşun çerçevesini belirlemek açısından mevcut altyapıya katkıda bulunmak istemiştir. Ryff, Aristoteles'in bireyin zevk peşinde koşamayacağı, gerçek mutluluğu sahip olduğu erdemler ve potansiyellerle elde ederek daha iyi bir yaşam süreceğine yönelik eudaimonik görüşünü somutlaştırarak bireyin 6 boyutta deneyimleyebildiği ve yüksek zihinsel sağlık düzeylerini sergileyebildiği psikolojik iyi oluş modelini oluşturmuştur (Hefferon ve Boniwell, 2018; İme ve Öztosun, 2020). İyi oluşa dair temel boyutlar ve kökenler aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Şekil 1. *İyi Oluşun Temel Boyutları ve Teorik Kökenleri*



(Ryff, 1995, s.100).

Ryff'a göre psikolojik iyi oluş altı alt boyuttan oluşmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2006): kendini kabul, kişisel gelişim, yaşamın amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve özerklik. Bu altı boyut birlikte ele alındığında, kişinin kendisine ve yaşamına ilişkin olumlu değerlendirmelerini, bir kişi olarak sürekli büyüme ve gelişme duygusunu, yaşamın amaçlı ve anlamlı olduğuna dair inancı, diğer insanlarla iyi ilişkilere sahip olmayı, kişinin yaşamını ve çevresindeki dünyayı etkili bir şekilde yönetme kapasitesini ve kendi kaderini tayin etme duygusunu içeren geniş bir iyilik halini kapsamaktadır (Ryff, 1995). Bu altı boyut sırasıyla şu şekildedir;

2.2.3.1. Kendini Kabul (Self-Acceptance)

Bireyin hem kendini hem de yaşamını olumlu değerlendirmesi anlamına gelen kendini kabul (Ryff ve Keyes, 1995), Ryff'a (1989) göre bireyin kendine dair geçmişini kabul ederek kendinden bir parçası olarak görmesi bir olgunluk ve refahın bir ölçütüdür. Bireyin öz kabul düzeyinin yüksek olması, kendiyle ilgili olumlu ve olumsuz özelliklerini kabullenmesi ile ilişkilidir (Akın, 2013). Geçmişte yaşadığı olumsuz deneyimleri değiştiremeyeceğini kabul ederek zorlayıcı olaylarla yüzleşebilmesi ve olumsuz duyguları deneyimlemekten kaçınmaması anlamına gelmektedir. Bu bağlamda yaşamından şikâyet etmeden kendini olduğu gibi kabul eden birey yaşamı ile de barışık bir haldedir (Ryff vd., 1999).

2.2.3.2. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler (Positive Relations with Others)

Diğer bireylerle olumlu ilişkiler kurabilme boyutu, psikolojik iyi oluşun kişilerarası ve sosyal yönüyle ilgilidir (Keyes ve Ryff, 2002). Bireyin çevresiyle güvene dayalı ve tatmin edici ilişkiler kurabilmesi adına empati ve samimi olma yeteneğine sahip olabilmeleri ile ilişkilidir (Ryff, 1995). Başkalarına yönelik sevgi, empati, şefkat hissetmek, derin dostluklar kurabilmek kendini gerçekleştirebilen ve olgun insanların özelliğidir. Bununla birlikte Ryff, diğerleri ile sadece insanları kastetmemekte tüm canlı ve cansız varlıklarla iyi ilişkiler kurmanın iyi oluş sürecini olumlu anlamda destekleyeceğini ileri sürmektedir (İme ve Öztosun, 2020). Başkalarıyla olumlu ilişkiler kuramayan bireyler ise yalnız ve içe kapanık bir yaşam sürdürmekte, çevresiyle iletişim ve bağ kurmada zorluk yaşamaktadırlar (Ryff, 1995).

2.2.3.3. Özerklik (Autonomy)

Bireye bağımsızlık ve seçim hakkı veren özerklik, düşünce ve davranış noktasında sosyal normlara direnebilme ve kendini değerlendirebilme imkânı sağlamaktadır (Ryff, 1995). Özerklik düzeyine sahip bireyler kendi kararlarını ve davranışlarını sosyal çevreye bağımlı kalmadan gerçekleştirebilme becerisine sahiptir (Ryff ve Essex, 1992). İçsel kontrol odakları sayesinde başkalarının onayına ihtiyaç duymaz, kültürlenmeye karşı direnç gösterir, kendini kendi standartlarına göre değerlendirebilir ve bağımsız hareket edebilirler. Özerklik düzeyi düşük bireyler ise başkalarının düşündükleriyle çok fazla ilgilenmekte ve karar alırken sosyal çevreden gelen yönlendirmeleri ön planda tutmaktadır (Akin, 2013; İme ve Öztosun, 2020). Ryff (1995), özerkliğin Batı'da öne çıkan bir özellik olduğunu belirtmiş, kolektif kültürden gelen bireylerin özerklik düzeyleri düşük olsa da psikolojik iyi oluşlarının yüksek olabileceğinin altını çizmiştir.

2.2.3.4. Çevresel Hakimiyet (Environmental Mastery)

Bireyin kendisini ve çevresini etkili bir şekilde yönetme kapasitesi anlamına gelen çevresel hakimiyet, bireyin çevresini yönetmede yeterlilik ve dış dünya üzerinde kontrol

duygusuna sahip olmasını ifade etmektedir (Ryff, 1995; Ryff ve Keyes, 1995). Ryff'a (1989) göre çevresel hakimiyet bireyin kendi yaşamı ve sorumlulukları üzerinde kontrol gücü hissetmesiyle ilişkilidir. Bu kişiler sahip olduğu değerlere ve ihtiyaçlarına yönelik ortamlar oluşturabilme kabiliyetine sahiptir. Çevresindeki imkanları fark eden, onlardan yararlanabilen ve olası stres faktörleri ile etkili bir şekilde baş edebilen bireylerdir. Çevresel hakimiyet düzeyi düşük olan bireyler ise, gündelik işleri yönetmede zorlanma, çevresindeki imkanları fark edememe, yaşantısı ve çevresiyle ilgili yeterli düzeyde kontrol sağlayamama ve çevresiyle ilgili değişimler yapmakta zorlanma gibi özelliklere sahiptir (Ryff, 1995).

2.2.3.5. Yaşam Amacı (Purpose in Life)

Bu boyut bireyin değerlerine yönelik yaşamda edindiği amaç ve anlamlarıyla ilişkilidir (Ryff, 1989). Yaşamda amacı ve hedefleri olan birey, geçmiş ve şimdiki zamanın bir anlamı olduğunu ve yaşama daha sıkı tutunması gerektiğini hisseder (Ryff, 1995). Yaşama bağlayan hedef ve amaçların olması psikolojik sağlık üzerinde koruyucu bir rol üstlenmektedir (Ryff vd., 1999). Birey yaşamında bir amacı olmadığı müddetçe hedef belirleme ve bu hedefleri gerçekleştirme noktasında motivasyon bulmakta zorlanır, yaşamın boş olduğu ve çabalamaya gerek olmadığı düşüncesine kapılabilir (Akın, 2013).

2.2.3.6. Kişisel Gelişim (Personal Growth)

Kişisel gelişim, bireyin sahip olduğu potansiyelleri tam anlamıyla kullanarak kendini geliştirmesi anlamına gelmektedir (Ryff ve Essex, 1992). Kişisel gelişim çerçevesinde birey, sürekli kendini geliştirme, deneyimlere açık olma, potansiyelini ortaya çıkarma ve büyüme hissine sahiptir (Ryff, 1995). Bireyin kendi gelişimini görebilmesi de iyi oluşuna katkı sağlamakta ve hayata karşı durgun kalan bireylere göre daha işlevsel bir hayat sürdürmesine destek olmaktadır (Ryff vd., 1999). Kişisel gelişim düzeyi düşük olan birey, zaman içinde gelişemediğini, yeni tutumlar geliştiremediğini hissederek yaşama yönelik sıkılganlık ve ilgisizlik görülebilmektedir (Ryff, 1995).

2.2.4. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Bu başlık altında psikolojik iyi oluş ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalar değerlendirilmektedir. Psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan güncel araştırmaları görebilmek adına son beş yıl içerisindeki bazı çalışmalar ele alınmaktadır.

2.2.4.1. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Şenol (2022), Covid-19 pandemi döneminde Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde yaşayan yetişkinlerde psikolojik iyi oluş, anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada elde ettiği bulgulara göre bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri yükseldikçe anksiyete düzeylerinin azaldığı ve psikolojik iyi oluşun alt boyut puanları ile depresyon puanları arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu dolayısıyla da psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça depresyon düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Sığırcı (2022), kronik hastalığı bulunan bireylerin hastalıklarını kabul etme süreçleri ile kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında kronik hastalığı kabul eden bireylerin psikolojik iyi oluşunun arttığı, kaygılarının da azaldığı tespit edilmiştir. Hastalığı kabul eden bireyler, daha iyi bir psikolojik dengeye sahip olmakta ve stresle başa çıkmada daha başarılı olmaktadır. Bununla birlikte hastalığı kabullenme ve iyilik halini arttırmayı kolaylaştırabilmesi açısından sürece psikolojik ve manevi desteğin de dahil edilmesi önerilmektedir.

Yıldırım-Kurtuluş ve arkadaşları (2022), yetişkinlerde maneviyat, psikolojik iyi oluş, şefkat ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri ve yetişkinlerde maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide şefkat ve yaşam doyumunun aracılık rolünü araştırmışlardır. Elde edilen sonuçlara göre maneviyatın psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan olumlu bir etkisi olduğu ve bu etkinin şefkat, stresle başa çıkma ve yaşam doyumu gibi aracı faktörler ile güçlendiği tespit edilmiştir. Ayrıca maneviyatın, inançlar ve pratikler vesilesiyle bireylerin stresle başa çıkma becerilerini iyileştirdiği ve yaşam doyumlarını arttırdığı bulgulanmıştır.

Karaçalı ve Korkmaz (2023), farklı yaş, cinsiyet ve sosyoekonomik düzeylere sahip bireylerin psikolojik iyi oluş, yaşamda anlam arayışı ve dindarlık arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Elde edilen sonuçlara göre bireylerin dindarlık seviyeleri yükseldikçe

psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yükseldiği; yaşamda anlam ortalamaları yükseldikçe psikolojik iyi oluş ortalamalarının da yükseldiği bulgulanmıştır. Yapılan regresyon analizi de dindarlığın, psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda dini inancın ve yaşamda anlam arayışının, bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilmektedir.

Akça ve Kızılgeçit (2024), madde bağımlısı bireylerin psikolojik iyi oluşunu artırmaya yönelik uygulanan dini ve manevi müdahalelerin etkisini karma araştırma yöntemi kullanarak araştırmışlardır. Anket, ölçek ve mülakatlar aracılığıyla dini/manevi programın başlamasından önce ve sonra ölçümler yapılmış ve katılımcıların psikolojik iyi oluşlarındaki değişim incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, dini ve manevi desteğin madde bağımlılığı tedavisinde bireylerin psikolojik iyi oluşlarına ciddi katkı sağladığı, içsel huzurlarını bulmalarına, yaşamlarına anlam katmalarına ve daha sağlıklı bir psikolojik dengeye ulaşmalarına yardımcı olduğu tespit edilmiştir.

2.2.4.2. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Basileyo (2019), yetişkin bireylerde maneviyatın, psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkilerini ve karamsarlığın bu ilişkide nasıl bir aracı rolü oynadığını incelemiştir. Elde edilen sonuçlara göre yüksek maneviyata sahip bireyler, daha yüksek psikolojik iyilik hali göstermekte, karamsarlığı düşük olan bireyler ise daha yüksek psikolojik iyilik hali sergilemektedir. Bununla birlikte karamsarlık, maneviyat ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bir aracılık rolü oynamaktadır. Yani, maneviyatı yüksek olan bireyler, daha düşük düzeyde karamsarlık yaşarlar ve düşük karamsarlık ise, psikolojik iyi oluşu artırmaktadır.

Iqbal ve Khan (2020), Pakistan'daki yetişkinlerde maneviyatın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini incelemek ve dindarlık ile sürdürülebilir tüketimin bu etkilerdeki aracılık rolünü keşfetmek amacıyla ele aldıkları çalışmalarında, maneviyatın psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ve bu etkinin dindarlık ve sürdürülebilir tüketim aracılığıyla pekiştiğini bulgulamışlardır. Bu bağlamda maneviyat, bireylerin iyi oluşunu güçlendirebilen, çevresel sorumluluklarını benimsemelerine katkı sağlayarak sürdürülebilir bir yaşam benimsemelerine zemin hazırlayabilen önemli bir etkidir.

İbrahim ve arkadaşları (2022), Malezya'da duygusal zekâ, manevi zekâ ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemek ve bu ilişkilerin toplum üzerindeki

etkilerini anlamak amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Değişkenler arasında pozitif düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bununla birlikte manevi zekânın duygusal zekâ ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı bir değişken olarak önemli bir rol oynadığı da tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, duygusal zekâ ve manevi zekâ, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini güçlendirmekte, toplumda daha sağlıklı ve uyumlu bireylerin oluşmasına katkı sağlamaktadır.

Yang (2024), sanat, maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ve birbirlerini nasıl etkilediğini anlamayı amaçladığı çalışmasında elde ettiği sonuçlara göre sanat ve maneviyatın psikolojik iyi oluşu artıran önemli etkenler olduğunu bulgulanmıştır. Sanat, bireylerin duygusal anlamda iyilik hallerini arttırmakta, maneviyat da onları derin bir anlam arayışına yönlendirmektedir. Bu birleşim, psikolojik iyi oluş düzeylerinde sağlam bir etki oluşturmaktadır.

2.3. Maneviyat

Manevi kelimesi, Türk Dil Kurumu (2022) sözlüğünde; madde ve cisimle ilgisi olmayan, gözle görülüp elle tutulamayan, inançla ilgili olup manaya, öze, ruha ait olması gibi özelliklerle tanımlanmaktadır. Maneviyat kelimesi ise; “maddi olmayan, manevi şeyler”, “inanç, ahlak, erdem vb. değerler bütünü” ve “karşılaşılan zorluk ve tehlikeler karşısında inanç ve ahlaki değerlere bağlılıktan doğan dayanma gücü” olmak üzere üç şekilde tarif edilmektedir. “Mâna” kökünden türetilmiş olan ve insanın ruhsal yönüyle ilgili olan bu kavram, insanın anlam yönünün bir tezahürü olarak da görülebilmektedir (Tosyalıoğlu, 2021).

Batı’da “*spiritüalite*” olarak adlandırılan maneviyat kavramı; ruhsal, kişiye özel ve aşkın varlık ile deneyimlenen tecrübeler olarak ifade edilmektedir (Nelson, 2009). Latince olarak “*spiritus*” kelimesinden türemiş ve yaşamı hissetmek, nefes almak anlamlarına gelen bu kelime bireyin kutsal ile olan ilişkisinin yanında yaşamdaki amacını oluşturan unsurları da kapsamaktadır (Çınar ve Aslan, 2017; Elkins vd., 1988). 1980’ler itibarıyla ismi daha çok duyulmaya başlanan ve dinden farklı bir şekilde tanımlanmaya başlayan spiritüalite, yaşamda anlam arama, aşkın bir varlık ile veya kendi içinde olanla iletişime geçme hali olarak da tanımlanmaktadır (Zinnbauer vd., 1997).

Maneviyat kavramına olan ilginin zamanla artmasıyla birlikte farklı araştırmalarda çok sayıda sosyal bilimci tarafından bu kavram tanımlanmaya, incelenmeye ve teorileştirilmeye çalışılmış fakat ortak bir tanım noktasında tam bir görüş birliğine varılamamıştır. Bu durum maneviyatın çok boyutlu bir kavram olmasıyla ilişkili görülmektedir (Zinnbauer vd., 1997). Aşağıda yurt dışı ve yurt içindeki alanyazında yer alan çeşitli maneviyat tanımlarına yer verilmektedir.

Tart (1975, s.4) maneviyatı “Nihai hedefler, yüce varlıklar, Tanrı, aşk (sevgi), merhamet ve amaçla ilgili geniş insan potansiyeli” olarak tanımlamıştır. Elkins ve arkadaşlarına göre (1988, s.10) maneviyat, “Aşkın bir boyutun farkındalığı ile ortaya çıkan ve benliğe, başkalarına, doğaya, hayata ve kişinin nihai olduğunu düşündüğü şeylere ilişkin tanımlanabilir, belirli değerlerle nitelendirilen varoluş ve tecrübe ediş tarzı varoluş ve tecrübe ediş tarzıdır.” Maneviyat kavramını Vaughan (1991, s.105), “Kutsalın öznel tecrübesi”, Pargament (1997, s.12), “kutsal arayışı”, Myers ve arkadaşları (2000, s.252), “Yaşamın görünen maddi boyutunun ötesinde bir varlığın bulunduğu inanmayı ve doğa ile bir bütünlük içinde olma hissini içerisinde bulunduran insanın varoluşsal bir yönü” olarak tanımlayarak maneviyatın aşkın bir varlığa bağlılık, umut, anlam, meditasyon, dua ve ibadet gibi ritüeller, şefkat ve erdemler gibi unsurları barındırdığını da belirtmektedirler. Neal (2013, s.12) ise maneviyatı “Bize yaşamda anlam ve amaç veren ve bizi kendimizden daha büyük bir şeye bağlayan şey” olarak tanımlamaktadır.

Ayverdi (2005, s.1931), maneviyatı “madde ve cisimle alakası bulunmayan, ruh ve mana ile ilgisi olan hususlar, manevi şeyler-çeşitli güçlükler tehlikeler karşısında inanç ve ahlaki değerlere bağlılıktan doğan dayanma gücü, ruh kuvveti, moral” şeklinde tanımlamıştır. İnsan psikolojisine ve varoluşuna maneviyat merkezli bakan Göka’ya (2021) göre ise maneviyat; insan deneyimlerinde aşkın boyut ve anlam arayışının bireyin inancına, günlük yaşantısına ve ilişkilerine anlam verme biçimidir.

Maneviyat kavramını dar bir çerçeveye sığdırmamak adına ilişkili olduğu kavramlarla tanımlamak maneviyata dair daha iyi bilgi sahibi olabilmek açısından önemli görülmektedir (Ekşi vd., 2022). Manevi Etik ve Dini Değerler Derneği (Association for Spiritual, Ethical and Religious Values in Counseling-ASERVIC) (2021), maneviyatın çerçevesini ruh, nefes, aşkınlık, iyilik, bağlılık, umut gibi çeşitli kavramlarla ele almıştır. Maneviyatı bireyler için doğuştan gelen, kişiyi hayatı anlamlandırmaya yönelten, bireyin yaşam gücünü ortaya çıkararak farkındalık kazanmasını sağlayan kendine özgü bir eğilim

olarak ifade etmektedir. Bununla birlikte maneviyat, bireyin kendine ait değerler sistemi geliştirmesine de katkı sağlamaktadır.

Elkins ve arkadaşları (1988) maneviyatın; aşkınlık, yaşamda anlam, misyon, kutsallık, manevi değerler, diğerkamlık, idealizm, trajik farkındalık ve maneviyatın kazanımları olmak üzere dokuz bileşenden oluşan çok boyutlu bir yapı olduğunu öne sürmektedirler. Miller ve Thoresen (1999) maneviyatı; dua, oruç, meditasyon gibi davranışlarla ölçülebilen manevi pratikler, aşkınlık veya yaratıcıya olan inançlar ve kendiliğinden doğal bir şekilde yaşanan doruk deneyimler ve mistik tecrübeler olmak üzere üç boyutta tanımlamaktadırlar.

Worthington ve Aten (2009), maneviyat tanımlarını; özel bir din tarafından kutsala bağlılık duygusundan kaynaklanan dinsel veya Tanrı yönelimli maneviyat, doğanın güzelliğine ve görkemine hissedilen hayranlık duygusundan kaynaklanan tabiat yönelimli maneviyat, insanlığa karşı sevgi ve ilişki kurmaya yönelik bağlılıktan kaynaklanan hümanist yönelimli maneviyat ve evrendeki yaratılış ve sonsuzluk ile bağlantı hissetme duygusundan kaynaklanan evrensel yönelimli maneviyat olmak üzere dört kategoride ele almışlardır.

Literatürdeki maneviyat tanımlarında bağlantılı olma hali önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda kişinin kendiyle, başkalarıyla, tabiatla, kutsal olanla bağlantılılığına vurgu yapılmaktadır (Koenig, 2018). Ayrıca tanımlar incelendiğinde ortak nokta olarak aşkın varlık kavramı öne çıkmaktadır. Bu bağlamda maneviyatın tek taraflı bir deneyimden ziyade aşkın veya kutsal olarak kabul edilen varlıkla karşılıklı bir ilişki halinde olması da açıklamalara yansımaktadır (Kasapoğlu, 2019). Bireyin zaman ve mekân algısı dışında yaşamı daha geniş bir perspektiften görebilme kapasiteleri bu aşkınlık ve bağlantılılık halleri ile ilişkilidir (Piedmont, 1999). Bireyin maneviyatının doğasına yerleşen anlam, aşkınlık ve bağlantı kavramları bireyde maddi bir deneyim yaşatmanın ötesinde anlamı arayışı ve keşfine yönlendirerek olumsuz şartlar altında bile içsel bir huzura kavuşturan öznel bir deneyim sağlamaktadır (May, 1982). Bununla birlikte Cicirelli (2011), maneviyatın yalnızca bir deneyimden ibaret olmadığını, aynı zamanda bireyi belli bir davranışa yönlendiren bir motivasyon kaynağı olduğunu da vurgulamaktadır.

Çeşitli tanımlardan yola çıkıldığında maneviyat kavramı, bireyin duygu ve düşüncelerini, ruh hali dolayısıyla psikolojisini, inanç ve ahlaki değerleri dolayısıyla

dinini de kapsayan çok boyutlu bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda din, tasavvuf, ahlak ve psikolojinin kesişim alanında bulunduğu söylenebilmektedir (Düzgüner, 2021). Maneviyatı tanımlamadaki zorluk ve farklı maneviyat tanımlarının mevcut olmasının nedenlerinden biri de genel olarak bir arada kullanılan bazen de birbirinin yerine kullanılan maneviyat kavramının din ile ilişkisidir (Kasapoğlu, 2019). Bu bağlamda maneviyat ve din arasındaki ilişkiyi incelemek önem arz etmektedir.

2.3.1. Maneviyat ve Din

Birey dünyaya gelişinden itibaren hem kendini hem de çevresini anlama çabasına girmekte; kim olduğu, niçin var olduğu ve nereye gideceği gibi soruların cevaplarını ararken pek çok defa kutsal kabul ettiği varlıklara atıfta bulunmaktadır. Bu bağlamda kutsal ile ilişki kurma ihtiyacı hisseden birey, çeşitli inanç sistemlerine yönelmektedir. Bu inanç sistemleri ve kutsal ile ilişki biçimleri dinlerin muhtevasını oluşturmaktadır (Düzgüner, 2021).

William James (2017, s.41), dini “bireylerin ilahi olduğunu düşündükleri herhangi bir şey ile kendilerini ilişki içinde görmeleri bakımından yaşadıkları duygular, eylemler ve tecrübeler” olarak tanımlamaktadır. Dini inanç sistemleri, bu dünya üzerinde yaşanan olaylara yönelik tatmin edici açıklama imkânı sağlayarak bütüncül bir anlam çerçevesi oluşturmakta ve bu anlam şemaları, yaşanan olağanüstü ve trajik olaylar, adaletsizlikler, acılar ve ölümler gibi hayatın zor yanlarını karşılayabilmekte oldukça önemli görülmektedir (Pargament, 1997). Din, insanların anlam sistemine dahil edildiğinde, onların merhametli veya hiddetli gibi şekillenebilen yaratıcı algısına, iyilik ve kötülüğü içinde barındıran insan tabiatına, dünyaya ve sonraki aşama olan ölümden sonrasına yönelik inançlarıyla doğrudan ilişkilidir (Silberman, 2005).

Çoğu birey için yaşama dair anlam ve amaçların merkezinde olan din, (Pargament, 1997) inananlara neyin iyi-kötü, doğru-yanlış olduğunu ve neye rağbet edip neyden sakınılması gerektiğini saptamakla ilgili bireye bir çerçeve sunmaktadır (Baumeister, 1991). Dini inançlar bireyin kendisine sık sık sorduğu “nereden geldik”, “nereye gidiyoruz”, “niçin buradayız” gibi sorulara yönelik tatmin edici cevaplar vererek varoluşsal sıkıntılarını azaltmakta, bireye olumsuz yaşam olaylarını yeniden bilişsel olarak değerlendirme ve daha az sıkıntılı bir hale çevirebilme potansiyeli

kazandırmaktadır (Koenig vd., 2012). Bireyin herhangi bir dini yönelimi tercih etmesi veya etmemesi, onun yaşamındaki anlam arayışından gündelik yaşamdaki tutumlarına kadar pek çok alanı etkileyebilen bir unsur olarak görülmektedir. Bu noktada insanı anlamayı amaç edinen her türlü girişimin ve araştırmaların, bireyin inancını ve bu inancın hayatına olan yansımalarını da dikkate alması gerekmektedir (Düzgüner, 2021).

Maneviyat ve din kavramları, iç içe geçmiş ve çok boyutlu yapılar olmakla birlikte birtakım benzerlik ve farklılıklara sahiptir (Hill vd., 2013). Hage (2006), din ve maneviyat kavramlarının tam olarak birbirlerinin yerine kullanılmasa bile örtüşen anlamlara sahip olduklarını ve literatürde genel olarak birlikte kullanıldığını vurgulamaktadır. Bu iki kavramın gündelik dilde birbirleri yerine kullanıldığını görmekle birlikte bazı araştırmacılar din ve maneviyatın eş anlamlı kullanılabileceğini ifade ederken bazı araştırmacılar da bu iki kavramı ayırıştırarak farklı olduğu yönleri vurgulamaktadırlar (Ekşi vd., 2022; Farooq ve Sheikh, 2023).

Koenig ve arkadaşları (2012), maneviyatın kutsalı aramaya, keşfetmeye, düşünmeme halinden sorgulama haline, inançsızlıktan inanca ve bu inanç nihayetinde de bağlılığa ve teslimiyete yönlendiren bir seyahat olduğunu ifade ederek bu bağlamda maneviyat ve din tanımlarının birbirine benzer ve örtüşme içerisinde olduğunu belirtmektedir. Brownel (2015), maneviyat ve dini DNA diziliminin iki kutbuna benzeterek birbirinden ayrı kutuplarda gibi gözükmelerine rağmen birbirini tamamlayarak bir bütünlük sağladıklarını ifade etmektedir. Birisi yapı bölümünü diğeri ise tutku ve hissiyatı oluşturarak birbirlerine gereksinim duymaktadırlar.

Kelly (1995), dinin bireylerin manevi deneyimler yaşamasının bir yolu olsa da maneviyat ile aynı olmadığını belirtmektedir. Ona göre din, bir inancın örgütlenmesi, kutsala yönelik ortak bağlantılarının kurumsallaşması ve ritüelleşmesi olarak ifade edilebilmektedir. Dinler, bireylerin kutsal kabul ettikleri ve onunla yaşamlarında anlam bulabildikleri varlığa yönelerek edindikleri inanç, yaşam tarzı ve ritüeller sistemidir (Corbett, 1990). Maneviyat ise kutsalı arayış ve onunla ilişkin öznel deneyimlerdir (Tan ve Johnson, 2005). Din ve maneviyatın benzer yönleri olduğu gibi farklı yönleri de bulunmaktadır. Hem maneviyatın hem de dinin ortak amacına bakıldığında kutsalı arama ve nihai anlama ulaşma çabası olduğu görülmektedir (Hill vd., 2013). Farklı yönleri ele alındığında din daha objektif, kurumsal, inanç kaynaklı olmakta ve belli uygulamalar içermektedir. Maneviyat ise, daha subjektif, bireysel, duygu temelli olmakta ve kişisel

abaları içermektedir (Paloutzian ve Park, 2013). Legere de (1984) maneviyatın bireyin içsel yönüne odaklandığını, dinin ise bu yönü ve tecrübeleri sistemleştirdiğini ifade etmektedir (akt. Paloutzian ve Park, 2013).

Maneviyat ve din tanımlarındaki farklılıklar bu iki kavramla ilgili farklı görüşleri ortaya çıkarmıştır. Bunlardan ilki, dini maneviyattan daha geniş bir kavram olarak görmektedir. Bu görüşe göre maneviyat dinin motivasyon sağlayan gücü olarak kabul edilir ve din, maneviyatı kapsamaktadır. Pargament bu görüşü kabul etmektedir. İkinci görüş maneviyatı dinden daha geniş bir kavram olarak görmektedir. Bu görüşe göre, maneviyat bireyin içinde olan bir potansiyel olduğu için sonradan kazanılmaz ve dini olgulardan bağımsızdır. Bu açıdan maneviyat, dini kapsamaktadır. Zinnbauer bu bakış açısını kabul etmektedir. nc görüşe göre din ve maneviyat aynı kavramlardır ve eş anlamlı kullanılabilmektedir. Dördüncü görüşe göre ise din ve maneviyat birbirinden zıt kutuplardır (Cicirelli, 2011; Düzgüner, 2021; Zinnbauer ve Pargament, 2013).

Richard ve Bergin (1997), bireyin maneviyat sahibi olmadan dindar, dindar olmadan da maneviyat sahibi olabileceğinin mümkün olduğunu öne sürmektedir. Onların görüşüne göre eğer birey, kutsal olanla bağ kurmaktan, yakın olmaktan zevk alıyorsa ve bunu bir din aracılığı ile de gerçekleştirebiliyorsa bu manevi bir deneyim olarak değerlendirilmektedir. Bu hisler ve kişisel bağlantı olmadan yaşanan deneyimler ise manevi değil dinsel olarak değerlendirilebilmektedir. Benzer şekilde Miller ve Thoresen (1999) de maneviyatın dini içermek zorunda olmayan bir yapıya sahip olduğunu belirtmişlerdir.

Bireyler kendilerini “manevi ama dindar değil”, “dindar ama manevi değil”, “hem manevi hem dindar” ve “ne manevi ne dindar” olarak farklı şekillerde tanımlayabilmektedir. Bu da iki kavramın kimilerine göre benzer kimilerine göre farklı algılandığının bir göstergesi olabilmekle birlikte yaşadıkları kültür içerisinde bu kavramları nasıl kullandıklarının da bir yansıması olarak değerlendirilebilmektedir (Hill vd., 2013; Park, 2005; Worthington vd., 1996). Genel oğunluk kendilerini “hem maneviyatlı hem dindar” olarak tanımlarken, “maneviyatlı fakat dindar değil” olarak kendini tanımlayan bazı gruplar maneviyatı, dini reddetme aracı olarak kullanabilmektedirler (Zinnbauer ve Pargament, 2013).

Genel çerçevede bakıldığında bu iki kavram ayrı yapılar olarak kabul edilmekte, fakat birbirleriyle çelişmeleri gerekmemektedir. Birlikte var olabildikleri gibi

birbirlerinin yokluğunda da varlıklarını koruyabilmektedirler. Hem maneviyat hem de din, beden ve ruh sağlığı üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (Farooq ve Sheikh, 2023).

2.3.2. Maneviyat ve Ruh Sağlığı

Psikoloji biliminin ortaya çıktığı ilk dönemlerde hâkim olan materyalist düşünce yapısı din ve maneviyatı dışlama eğilimi göstermiş hatta dini bir çeşit hastalık olarak nitelendiren anlayışlarla da karşılaşmıştır (Freud, 1907; Ellison, 1983; Köse, 2012). Materyalist ve pozitivist anlayışın psikoloji alanına etkisiyle çeşitli kuramcılar ve uygulamacılar bireyin yaşamındaki önemine rağmen maneviyat, öz, inanç, din gibi birikimleri bilim dışı olarak değerlendirerek psikolojik yardım süreçlerinde maneviyata yönelik olumsuz tutuma ve bu yönün ihmaline sebebiyet vermişlerdir (Ekşi vd., 2022; Miller ve Thoresen, 2003a).

Özellikle davranışçılığın altın çağını yaşadığı 1970’li yıllarda araştırmacılar gözlemlenemeyen davranışların incelenmemesi gerektiğini savundukları için bilim dışı kabul edilen maneviyat ile ilgili konulara ilgi oldukça az görülmekteydi. Ancak hümanist ve transpersonel psikoloji gibi yaklaşımların ortaya çıkmasıyla son 20 yıldan itibaren, maneviyat ve ruh sağlığı arasındaki araştırmalarda ilgi çekici bir artış gözlenmiştir. Önceleri maneviyata yönelik negatif bir tutum içinde olan klinik uygulayıcılar da ruh sağlığı üzerinde maneviyat ve dinin rolünü kabul etmeye başlamışlardır (Farooq ve Sheikh, 2023; Lou, 2015).

Gün geçtikçe maneviyat kavramının daha fazla konuşulması, psikolojik kuramlara dahil olmasıyla maneviyat, dini/manevi danışma (pastoral counseling), manevi bakım (pastoral care) ve din psikolojisi kavramları psikoloji literatüründe yer bulmaya başlamıştır (Fukuyama ve Sevig, 1997). Zamanla maneviyat kavramına olan ilginin artmasıyla ruh sağlığı ile arasındaki etkileşime yönelik araştırmalar her geçen gün daha da atış göstermiştir. American Psychologist dergisinin maneviyat ve sağlık ile ilgili özel sayısı da artmakta olan ilginin bir göstergesi olarak görülmektedir (Miller ve Thoresen, 2003a; Wulff, 1996).

Zamanla maneviyatın, psikolojik danışma sürecine dahil edilmesi ve önemli bir kaynak olarak kabul edilmesi danışmanlık sürecinde de olumlu bir etki göstermiştir. Bireylerin yaşadığı manevi ve dini deneyimlerin beden, ruh sağlığı ve iyi oluşa etkisiyle

ilgili tıp, psikiyatri, psikoloji ve ilgili alanlardaki dergilerde pek çok sayıda çalışmaların yayımlandığı görülmektedir. (Ekşi vd., 2022). Kaygı, depresyon, madde kullanımı ve intihar gibi ruh sağlığı tedavilerinde din ve maneviyatın rolü, ilgili akademisyenler tarafından bir çalışma alanı görülmüş, psikolojik travma veya yaşamda sıkıntılarla karşı karşıya kalan bireylere yönelik tüm yaş grupları için olası bir başa çıkma yöntemi olduğu incelenmiştir (Farooq ve Sheikh, 2023). Dua, meditasyon, ibadethaneye devamlılık, kutsal metin okuma, dini teslimiyet, tefekkür, Yaratıcı ile ilgili olumlu imaja sahip olma gibi hususların ruh sağlığına etkileri de araştırmalara konu olmuştur (Horozcu, 2011).

Haug (1998), maneviyatın dört boyutta bireyin yaşamına katkı sağladığını ifade etmektedir. Bilişsel boyut kapsamında bireyin karşılaştıkları zorlukları anlamlandırabilmesine katkı sağlamakta ve geçmişini kabul eden, bugünün değerini bilen, geleceğe de umutla bakabilen bir yaklaşım kazandırmaktadır. Duygusal boyut kapsamında bireye kendini değerli, sorumluluk sahibi ve güvende hissettirmekte, sevgi ve saygı kavramını öne çıkarmaktadır. Gelişimsel boyut kapsamında yaşam boyu bir ilerleyiş ve gelişim içinde olduğunu, öğrendikleriyle yaşamına olumlu değişiklikler kazandırarak gelişmeye ve geliştirmeye devam etmektedir. Davranışsal boyut kapsamında ise çevresine olan yaklaşımındaki ahlaki özelliklere hassasiyet göstermekte ve manevi ritüeller sayesinde davranışlarına olumlu yansımalar kazandırabilmektedir.

Dinin ve maneviyatın ruh sağlığına olumlu etkileri üzerine araştırmalar yapan Koenig ve arkadaşları (2012), din ve maneviyatın olumlu duyguların sıklığını arttırabildiğini; stres, kaygı, depresyon, intihar ve madde bağımlılığı gibi duygusal bozuklukların oluşma riskini azaltacak başa çıkma kaynakları sunabildiğini ifade etmektedir. Bu kaynaklar bireye güçlü bir inanç ve zorlu yaşam koşullarında bile bir anlam bulabilme olanağı sağlayabilmektedir.

Larson ve Larson (2003), maneviyat ile ruh sağlığı ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen yaklaşık 1200 çalışmayı inceleyerek maneviyat ve dinin; bireyin yaşamında sıkıntılarla baş edebilmesinde, öfkesini kontrol edebilmesinde, depresyona karşı koruyucu rol üstlenmesinde, yaşam amacını bulmasına yardım etmesinde ve içsel huzurunu arttırmasında güçlü bir kaynak olduğunu tespit ederek maneviyatın, insanların fiziksel ve ruh sağlıkları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğini vurgulamışlardır.

Bireylerin manevi yönelime sahip olmaları, ruh sağlıklarını korumaları açısından önemli bir yere sahiptir. Maneviyat, bireylerin güçlü bir içsel destek hissederek stres ve

kaygı gibi zorlayıcı duygularla başa çıkmalarına katkıda bulunmaktadır. Ayrıca inançsız bireylere göre daha iyi bir psikolojik iyilik hali sağlamaktadır (Pargament ve Mahoney, 2002). Koenig (2009), maneviyatın depresyon gibi psikolojik rahatsızlıkların semptomlarını hafifletmede ve iyileşme sürecini hızlandırmada önemli bir kaynak olduğunu öne sürmektedir. Bireylerin kendilerini yalnız hissetmelerine mâni olduğunu ve daha büyük bir anlam ve amaç duygusu elde etmelerine katkı sağladığını belirtmektedir. Hill ve Pargament (2003) de aynı şekilde manevi topluluklar ve uygulamaların bireyin yalnızlık duygusunu azalttığını ve sosyal destek aracılığıyla bireyleri psikolojik ve sosyal olarak da desteklediğini öne sürmektedirler. Miller ve Thoresen (2003b), manevi pratiklerin yalnızca ruh sağlığını değil fiziksel sağlığı da olumlu etkilediğini söylemekte ve manevi pratiklerin rahatlama, gevşeme, stresle başa çıkmadaki rolünü vurgulamaktadır.

Bireyin maneviyatı veya dindarlığındaki sağlıklı ve aşırılık barındıran yönleri, kendi psikolojik yapısının dayanıksız ve zayıf yönüyle birleştiğinde ruh ve beden sağlığını olumsuz etkileyebildiği durumlarla da karşılaşılabilir. Fakat yapılan araştırmalar ışığında genel çerçevede bakıldığında maneviyatın bireylerin ruh ve beden sağlığını olumlu yönde etkilediğini ortaya koyulmuştur. (Horozcu, 2011). Gerek din gerekse maneviyat, bireyin zorluklarla çerçevelenen yaşamlarına bir yol haritası oluşturabilmede, Dünya'daki var oluşu ve konumunu anlamlandırabilmede, ölüm, özgürlük, yalnızlık ve anlamsızlık olarak karşımıza çıkan varoluşsal kaygılarla baş edebilmede önemli bir kaynak ve destek sağlamaktadır. Bu bağlamda bireyin inancı ve maneviyatı hem psikolojisinin hem de varoluşsal konumunun çerçevesini belirlemektedir (Göka, 2021).

2.3.3. Maneviyat ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Bu başlık altında maneviyat ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar değerlendirilmektedir. Maneviyat ile ilgili güncel çalışmaları görebilmek adına son beş yıl içerisindeki bazı çalışmalar ele alınmaktadır.

2.3.3.1. Maneviyat ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Karagöz (2020), manevi içerikli grup rehberliğinin özel gereksinimli çocuk sahibi annelerin dini başa çıkma, psikolojik iyi oluş ve kaygı düzeylerine etkisini deneysel araştırma metoduyla incelediği doktora çalışmasında deney grubu katılımcılarına 10 oturumdan oluşan manevi içerikli grup rehberliği programı uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, manevi içerikli grup rehberliğine katılan annelerin dini başa çıkma stratejilerinin anlamlı bir şekilde güçlendiği, psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığı ve kaygı düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda manevi kaynakların, duygusal destek sağlamada ve zorluklarla baş etmede önemli bir araç olarak kullanılabileceği söylenebilmektedir.

Akyüz ve Kulaoğlu (2021), 15-65 yaş aralığındaki bireylerde manevi yönelim ve depresyon arasındaki ilişkiyi sosyodemografik değişkenler bağlamında inceleyerek maneviyatın depresyon üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda manevi yönelim ve cinsiyet, çalışma durumu, aylık geliri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki rastlanmamışken, medeni durum, yaş ve manevi yönelim arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Korelasyon analizi sonucunda manevi yönelim ve depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu bağlamda bireyin maneviyatı arttıkça depresyon düzeyleri de azalmaktadır.

Kurt (2021), kanser hastalarına yönelik manevi desteğin kaygı ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisini incelediği tez çalışmasında geliştirdiği manevi destek programını üç aşamalı olarak hastalara uygulamıştır. Uygulama sonucuna göre ön test, son test ve izlem testi sonuçları; uygulama grubu lehine daha yüksek dini tutum ve pozitif dini başa çıkma, daha iyi yaşam kalitesi, daha düşük kaygı ve negatif dini başa çıkma düzeylerini gösteren anlamlı bulgular tespit edilmiştir. Bu bağlamda manevi destek uygulamalarının kanser hastalarının manevî, psikolojik ve fiziksel iyilik hallerini olumlu yönde etkilediği ortaya koyulmuştur.

Kasapoğlu (2022), yetişkinlerde maneviyat, öz yeterlilik, COVID-19 kaygısı ve umutsuzluk arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre maneviyat, öz yeterlilik ve COVID-19 kaygısının umutsuzluk üzerinde doğrudan etkileri tespit edilmiştir. Kaygı, doğrudan umutsuzluk duygusunu artırırken, maneviyat ve öz yeterlilik bu olumsuz duyguları azaltmada önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda maneviyat ve öz

yeterlilik, COVID-19 pandemisinin kaygı ve umutsuzluk gibi olumsuz psikolojik etkilerini azaltmaya yardımcı olan önemli koruyucu faktörler olarak görülebilmektedir.

Şahin (2022), depresyon ve anksiyete bozukluğu olan hastaların manevi yönelimleri ile intihar eğilimleri ve tedavi uyumları arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında depresyon ve anksiyete şikâyeti ile gelen hastalarda manevi yönelim düzeyleri arttıkça intihar olasılık düzeylerinin azaldığı ve intihar olasılıkları azaldıkça da tedavi uyumlarının arttığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda terapötik ilişki ve bakım hizmeti verme sürecinde hastanın manevi yöneliminin değerlendirilmesi ve desteklenmesi önerilmiştir.

Şahin (2023), yetişkin bireylerde maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği tez çalışmasında maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü bir korelasyon bulgulanmıştır. Bu bağlamda bireylerin maneviyat düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri de artış göstermektedir.

Maierhaba (2023), yetişkin bireylerde maneviyat ile yaşam doyumu ve kaygı arasındaki ilişkinin incelediği tez çalışmasında maneviyat ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulgulanmıştır. Bu bulgu, maneviyat düzeyi yüksek olan bireylerin yaşamlarından daha fazla memnun olduklarını göstermektedir. Öte yandan, maneviyat ile kaygı arasında negatif bir ilişki olduğu tespit etmiştir. Buna göre maneviyat düzeyleri yüksek olan bireylerin kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Maneviyat, yetişkin bireylerin psikolojik sağlıkları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olmakla birlikte bireylere yaşamlarına anlam ve yön vermekte ve aynı zamanda kaygıyı azaltıcı bir etken olarak da önemli bir rol oynamaktadır.

2.3.3.2. Maneviyat ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Bozek ve arkadaşları (2020), Polonya’da maneviyat, sağlıkla ilgili davranışlar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında elde ettikleri sonuca göre, maneviyatın bireylerin sağlıkla ilgili davranışlarını ve psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilediğini bulgulanmışlardır. Bununla birlikte manevi destek alan bireylerin daha düşük depresyon, kaygı ve stres seviyelerine sahip oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca maneviyatın sadece bireylerin psikolojik durumlarını değil, fiziksel sağlıklarına yönelik tutumlarını da etkilediğini ortaya koymuştur.

Moodi ve arkadaşları (2020), İran’da hemodiyaliz tedavisi gören hastalarda manevi terapinin depresyon, kaygı ve stres düzeyleri üzerindeki etkisini ve manevi terapinin ruh sağlığı üzerindeki iyileştirici rolünü incelemişlerdir. Araştırmadaki katılımcılara belirli bir süre boyunca manevi terapi uygulanmış ve ardından depresyon, kaygı ve stres düzeyleri değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre manevi terapi, hemodiyaliz hastalarının depresyon, kaygı ve stres düzeylerini önemli ölçüde azaltmıştır. Ayrıca hastaların psikolojik iyilik halini artırmada etkili bir yöntem olduğu ortaya koyulmuştur.

Amjad ve arkadaşları (2021), Pakistan’da 18-58 yaş aralığındaki yetişkinlerde yaygın kaygı bozukluğu ve genel tıbbi durumlar yaşayan hastalarda manevi iyi oluş düzeyini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, manevi iyi oluş ile yaygın kaygı bozukluğu arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Manevi iyi oluşu yüksek olan bireylerin, kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu ve maneviyatın, bireylerin kaygı düzeylerini hafifletme ve psikolojik iyi oluş düzeylerini yükseltmede önemli bir faktör olduğu tespit edilmiştir. Manevi sağlık, olumsuzluklar ve hastalıklarla baş etmede önemli bir rol oynamakta ve kaygıyı azaltmaktadır.

Najafi ve arkadaşları (2022), Afrika’da kronik hastalığı olan hastalarda maneviyat ile stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında elde ettikleri sonuçlara göre, manevi sağlık ile stres, kaygı ve depresyon arasında ters bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Maneviyat düzeyi yüksek olan bireylerin stres, kaygı ve depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bireylerin yaşamlarındaki anlam arayışı, inançları ve manevi pratiklerinin, psikolojik zorluklarla baş etmede önemli bir kaynak olduğu tespit edilmiştir.

III. BÖLÜM YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma yetişkin bireylerin kaygı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide maneviyatın aracı rolünü incelemeye yöneliktir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel araştırma modelindedir. Korelasyonel araştırma, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin neden-sonuç şeklinde yorumlanmadan ve değişkenlere müdahale edilmeden incelendiği araştırma modelidir (Büyüköztürk vd., 2022). Araştırmada bağımlı değişken kaygı, bağımsız değişken psikolojik iyi oluş, aracı değişken ise maneviyat olarak belirlenmiştir.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini İstanbul'da yaşayan 18-65 yaş aralığındaki yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Uygun örnekleme yöntemi, zaman, işgücü ve maddi kaynaklar açısından oluşabilecek sınırlılıklar nedeniyle örneklemin ulaşılabilir, kolay uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesidir (Büyüköztürk vd., 2022). Araştırmanın örneklem büyüklüğü belirlenirken %95 güven düzeyi dikkate alınmıştır (Can, 2019). Araştırmaya katılan yetişkin bireylerin demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Ölçekler	Kategori	f	%
Cinsiyet	Kadın	453	75.1
	Erkek	150	24.9
Yaş	18-29	273	45.3
	30-40	212	35.2
	41-50	76	12.6
	51-65	42	7.0
Medeni Durum	Evli	384	63.7
	Bekar	219	36.3
Kaygı Bozukluğu	Evet	109	18.1
Tanısı	Hayır	494	81.9

Araştırmaya 603 yetişkin birey katılmıştır. Araştırmaya katılanların 453'ü kadın (%75.1) ve 150'si erkektir (%24.9). Araştırmaya katılan 273 birey (%45.3) 18-29 yaş aralığında, 212 katılımcı (%35.2) 30-40 yaş aralığında, 76 katılımcı (%12.6) 41-50 yaş aralığında ve 42 katılımcı (%7) 51-65 yaş aralığındadır. Medeni duruma bakıldığında katılımcıların 384'ü (%63.7) evli, 219'u (%36.3) bekdir. Ayrıca katılımcıların 109'u (%18.1) kaygı bozukluğu tanısı almış olan bireylerden, 494'ü (%81.9) de kaygı bozukluğu tanısı almamış olan bireylerden oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler Kişisel Bilgi Formu, Yaygın Anksiyete Bozukluğu Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Maneviyat Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Veri toplama araçları ile ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacının hazırlamış olduğu kişisel bilgi formu kısmında araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayacak olan bireylerin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu ve çalışma durumu gibi sosyo-demografik özelliklerine yönelik sorular bulunmaktadır. Kişisel Bilgi Formu Ek-1'de sunulmuştur.

3.3.2. Yaygın Anksiyete Bozukluğu Ölçeği (YAB-7)

Spitzer ve arkadaşları tarafından yaygın anksiyete bozukluğunu değerlendirmek amacıyla geliştirilen YAB-7 testi, Konkan vd. (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. YAB-7 Türkçe uyarlamasının iç tutarlılığını ölçmek amacıyla bakılan Cronbach's alpha değeri .85 bulunmuş ve elde edilen değerlere göre ölçeğin Türkçe uyarlamasının iç tutarlık katsayılarının oldukça iyi olduğu görülmüştür. Açıklayıcı faktör analizinde özdeğeri >1 olan tek faktör olduğu ve bu faktörün toplam varyansın %60.36 açıkladığı görülmüş, faktör yükleri .63 ile .84 arasında belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre ölçeğin Türkçe formu faktör yapısının orijinaliyle benzer olduğu ve yapısal geçerliliğinin iyi olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin tek faktörlü temel modeli için yapılan doğrulayıcı faktör

analizi sonucunda uyum endeksleri [$\chi^2=147.20$, $sd=14$ (χ^2/df 1.034) RMSEA=.018, CFI=.998, GFI=.965, NFI=.944, RFI=.916, IFI=.998, TLI=.997 ve AGFI=.929] iyi düzeylerde bulunmuştur. YAB-7-Türkçe formu ile diğer anksiyete ölçümleri olan durumluk ($r=.57$) ve süreklilik ($r=.67$) anksiyetesi arasındaki korelasyonlar istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı bulunmuştur.

Yedi maddeli olan ölçek 4'lü likert tipinde olup (0) Hiç, (1) Birçok Gün, (2) Günlerin Yarısından Fazlasında, (3) Hemen Hemen Her Gün şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 21 olmaktadır. Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .82'dir. Ölçek maddelerinden bazıları Ek-2'de sunulmuştur.

3.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)

Araştırmada bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla Diener ve arkadaşlarının (2010) geliştirdiği ve Telef'in (2013) Türkçe'ye uyarladığı Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyans %42, ölçek maddelerinin faktör yükleri de .54 ile .76 arasında hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (RMSEA= 0.08, SRMR=0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.94, RFI= 0.92, CFI= 0.95 ve IFI=0.95). Ölçeğin güvenirliğini incelemek amacıyla bakılan Cronbach Alpha katsayısı .80 olarak hesaplanmış, test tekrar test güvenirliği sonucu da .86 olarak hesaplanarak iki uygulama arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara bakılarak ölçeğin güvenilir olduğu söylenebilmektedir. Ölçeğin madde toplam korelasyonlarının .41 ile .63 arasında değişkenlik göstermesiyle birlikte t değerlerinin anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.001$). Bu bağlamda ölçeğin yeterli düzeyde ayırt edici özelliğe sahip olduğu söylenebilmektedir.

8 madde ve tek boyuttan oluşan bu ölçek 7'li likert tipinde olup (1) Kesinlikle Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Biraz Katılmıyorum, (4) Kararsızım, (5) Biraz Katılıyorum, (6) Katılıyorum, (7) Kesinlikle Katılıyorum şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekte geçen tüm maddeler olumlu bir şekilde ifade edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan ise 56 olup, yüksek puan alan bireylerin pek çok psikolojik güç ve kaynaklara sahip olduğu anlaşılmaktadır (Telef, 2013). Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .80'dir. Ölçek maddelerinin bazıları Ek-3'te sunulmuştur.

3.3.4. Maneviyat Ölçeği

Araştırmada kullanılan Maneviyat Ölçeği, Şirin tarafından (2018) bireylerin maneviyatlarının farklı boyutlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Açım ile Faktör analizinde maddeler toplam açıklanan varyansı %49,68 ve özdeğeri 1’den büyük olan 7 faktör altında toplanmıştır. Bu değerler de literatürde belirlenen değerleri karşılamaktadır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum değerleri Analiz sonucunda uyum değerleri [χ^2 (833,651, sd=303, p= .000); χ^2 / sd= 2.75; RMSEA= 0.05; SRMR = 0.04; GFI=0.90; AGFI=0.88; CFI=0.91; IFI= 0.91; NFI=0.90; RFI=0.85] olarak tespit edilmiştir. Maneviyat Ölçeği’nin ölçüt geçerliliği kapsamında Ekşi ve Kardaş (2017) tarafından geliştirilen “Spiritüel İyi Oluş” ölçeği kullanılmıştır. İki ölçek arasında pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .75$ $p < .01$). İç tutarlık güvenirliği için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı $\alpha = .90$ olarak bulunmuştur.

Yapılan analizler ve değerlendirmelerle birlikte 27 maddeye indirilen bu ölçek 5’li likert tipinde olup, 3 olumsuz 24 olumlu maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri “(1) Bana Hiç Uygun Değil, (2) Bana Uygun Değil, (3) Bana Biraz Uygun, (4) Bana Oldukça Uygun, (5) Bana Tamamen Uygun” şeklinde hazırlanmıştır. Ölçekte bulunan 8. madde, 13. madde ve 26. madde ters maddelerdir. Ölçekten alınacak en yüksek puan 135 olup, en düşük puan ise 27 olmaktadır. Ölçekten alınan puan düzeyi, kişinin maneviyat düzeyi ile ilgili bilgi vermektedir.

Ölçeğin manevi başa çıkma, aşkınlık, manevi yaşantı, anlam arayışı, manevi hoşnutluk, bağlantı ve tabiatla uyum olmak üzere 7 adet alt boyutu mevcuttur. Bu bağlamda baktığımızda birinci faktöre giren maddeler maneviyatla ilgili başa çıkma ifadelerini içerdiğinden “Manevi Başa Çıkma” alt boyutu, ikinci faktördeki maddeler aşkın varlığa inançla ilgili maddeler içerdiği için “Aşkınlık”, üçüncü faktördeki maddeler dini ve manevi etkinliklere katılma, hayatı manevi kabullere uygun olarak yaşama, çeşitli manevi egzersizler yapmak gibi yaşantı ve davranışları içerdiği için “Manevi Yaşantı”, dördüncü faktör yaşamdaki anlam arayışına yönelik maddeleri içerdiğinden “Anlam Arayışı”, beşinci faktördeki ifadeler hayata dair mutluluk, hoşnut olma gibi maddelere sahip olduğundan “Manevi Hoşnutluk”, altıncı faktörde toplanan ifadeler Allah ile ilişki ve aşkın varlık ile bağlantılı olma ifadelerini içerdiğinden “Bağlantı” ve yedinci faktöre giren maddeler ise daha çok tabiatla ilişkili olan ifadeleri kapsadığından “Tabiatla Uyum”

olarak isimlendirilmiştir (Şirin, 2018). Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .90'dır. Ölçek maddelerinden bazıları Ek-4'te sunulmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama için kullanılacak olan ölçekler tespit edilip kullanım izinleri alınmış, araştırmanın yapılabilmesi adına İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan onay alınmıştır (Karar No: 2024/02-6). Alınan Etik Kurul Kararı Ek-5'te sunulmuştur. Gerekli izinler alındıktan sonra formlar hazırlanmış ve Mayıs 2024 ile Ağustos 2024 tarihleri arasında veriler toplanmıştır. Araştırmaya dair bilgilendirmelerin ve ölçek maddelerinin bulunduğu anket formu internet aracılığı ile katılımcılara gönderilmiş, gönüllülük esasına uygun olarak Google Formlar üzerinden katılımcıların doldurulması beklenmiştir. Anket formlarının doldurulması kişiye göre değişkenlik göstermekle birlikte yaklaşık olarak 5 dakika zaman almıştır. Veri toplama sürecinde katılımcıların kimlik veya herhangi bir özel bilgisi alınmadan gizlilik esasına dikkat edilmiştir. Araştırmaya katılımcıların onayı alınarak başlanmış olup Katılımcı Onay Formu Ek-6'da sunulmuştur.

3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi

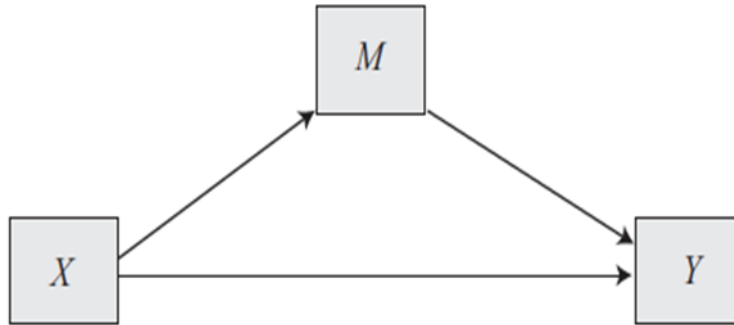
Araştırmaya toplamda 627 kişi katılmıştır. Analiz öncesinde araştırmaya yönelik tüm değişkenler kayıp veriler bakımından değerlendirilmiştir. Uç değerleri tespit etmek amacıyla -3 ve +3 standart z puanları kontrol edilmiştir (Çokluk vd., 2012). Bu uç değerler kriterlerine uymayan ve verilerin sağlıklı olmasını önleyen 24 katılımcının yanıtları analiz dışı bırakılmıştır. Araştırmanın veri analizi 603 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın amacına yönelik öncelikli olarak değişkenlere ait betimleyici istatistikler yapılmış ve değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. Verilerin normal dağılımının kontrol edilmesi için çarpıklık ve basıklık değerleri; ölçeklerin güvenilirliklerini tespit etmek için ise iç tutarlık katsayısı (Cronbach Alpha) hesaplanmıştır. Bağımsız gruplar arasındaki farklar *t* testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Tek Yönlü Varyans Analizi ve *t* testi için olması gereken kriterler; bağımlı değişkenin sürekli olması, her bir grupta bağımlı değişkenin

normal dağılıma sahip olması, grupların ilişkisiz olması ve varyansların homojen olmasıdır (Büyüköztürk vd., 2022). Yapılan analizler sonucunda bazı değişkenlerin bazı boyutlarda bağımlı değişkene ilişkin varyanslarda her bir grup için eşit olmadığı görülmüştür. Bu nedenle varyansların homojen olmadığı durumlarda, ANOVA testinde ortalamalar arası karşılaştırmaları yapmak için “Brown-Forsythe” testi yapılmış ve bu test sonucunda elde edilen “F” değerleri kullanılmıştır (Antalyalı, 2008, s. 137). ANOVA testi sonucunda anlamlı farkın belirlendiği gruplarda, farkın hangi grup ya da gruplar arasında olduğu çoklu karşılaştırma testleri ile yapılmıştır. Grup varyanslarının eşit dağıldığı durumlarda, ortalama puanların çoklu karşılaştırılmasında “Tukey” testi, grup varyanslarının eşit olmadığı durumlarda ise “Dunnet-C” testi kullanılmıştır.

Kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide maneviyatın aracılık rolünü incelemek için basit aracılık analizi yapılmıştır. Basit aracılık analizi için, Preacher ve Hayes’in (2008) regresyon temelli aracılık makrosu (Process Model 4) uygulanmıştır. Basit aracılık modeli, “en az bir öncül X değişkeninin, araya giren tek bir değişken M aracılığıyla bir Y sonucunu etkilediğinin önerildiği bir sistemdir” (Hayes, 2018, s.78). Basit aracılık modelinin kavramsal diyagramı (Hayes, 2018, s.79). Şekil 2’de gösterilmektedir.

Şekil 2. Basit Aracılık Modelinin Kavramsal Diyagramı



Bu model doğrudan, dolaylı ve toplam etkilerin tahminini içermektedir. Doğrudan etki, aracının varlığında bağımsız bir değişken ile bağımlı bir değişken arasındaki doğrudan ilişkiyi belirtmektedir (c'). Dolaylı etki, bağımsız değişkenden aracıya ve oradan da bağımlı değişkene akan ilişkiyi belirtmektedir (a*b). Toplam etki terimi ise, iki yapı arasındaki doğrudan etkinin ve aracı vesilesiyle akan dolaylı etkinin birleşik etkisini belirtmektedir, $c = c' + a*b$ (Hayes, 2018).

Basit aracılık analizinde aracılığın anlamlılığı bootstrapping yöntemi kullanılarak test edilmiştir. Bootstrapping işlemi örneklem sayısını artırarak kurulan modelde yer alan doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlılığını test etmektedir (MacKinnon, 2008). Bu araştırmada 5000 bootstrap (yeniden örnekleme) yapılarak güven aralıkları belirlenmiştir. Belirtilen analizler IBM SPSS 25.00 ve SPSS PROCESS MAKRO eklentisi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak alınmıştır.



IV. BÖLÜM BULGULAR

4.1. Tanımlayıcı İstatistikler ve Korelasyon Analizi

Araştırmada değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler yapılmış ve değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı ile analiz edilmiştir. Elde edilen analiz sonuçları Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. *Tanımlayıcı İstatistikler ve Korelasyon Analizi*

Ölçekler	YAB7	MÖ	En Küçük	En Büyük	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
	Ö							
PİÖÖ	-.411**	.537**	23.00	56.00	44.37	6.16	-.569	.036
YAB-7Ö		-.286**	.00	18.00	5.67	3.71	.654	.147
MÖ			70.00	135.00	111.75	12.68	-.579	-.074

N:603, **p<.01, PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, YAB-7Ö: Yaygın Anksiyete Bozukluğu Ölçeği, MÖ: Maneviyat Ölçeği

Tablo 2’ye göre değişkenlerin çarpıklık değerleri -.58 ile .65 arasında; basıklık değerleri -.07 ile .15 arasında değiştiği görülmektedir. Bu bulguya göre, çarpıklık ve basıklık değerleri açısından değişkenler normal dağılım koşullarını sağlamaktadır (Büyüköztürk vd., 2022). Korelasyon analizi sonuçlarına göre maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r = .54$, $p = .000$). Kaygı ile maneviyat arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = -.29$, $p = .000$); psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır ($r = -.41$, $p = .000$).

4.2. Maneviyat, Kaygı ve Psikolojik İyi Oluşun Bireylerin Cinsiyetine Göre İncelenmesi

Bireylerin maneviyat, kaygı ve psikolojik iyi oluşlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklemeler için t testi ile analiz edilmiştir. Bireylerin cinsiyetlerine göre maneviyat, kaygı ve psikolojik iyi oluş puanlarının aritmetik ortalama, standart sapma ve t testi sonuçları Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyete göre PİÖÖ, YAB-7 ve MÖ Puanlarının Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi Sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
PİÖÖ	Kadın	453	44.46	5.95	.56	.573
	Erkek	150	44.13	6.78	.53	
YAB-7Ö	Kadın	453	6.03	3.78	4.30	.000**
	Erkek	150	4.55	3.26	4.63	
MÖ	Kadın	453	112.73	11.76	3.33	.001**
	Erkek	150	108.78	14.76	2.97	

N:603, **p<.01, PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, YAB-7Ö: Yaygın Anksiyete Bozukluğu Ölçeği, MÖ: Maneviyat Ölçeği

Tablo 3 incelendiğinde bireylerin psikolojik iyi oluş puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p > .05$). Buna karşılık kaygı ve maneviyat puanları cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($p < .05$). Buna göre kadınların kaygı puanları ($\bar{X} = 6.03$, $p = .000$) erkeklerden ($\bar{X} = 4.55$, $p = .000$) daha yüksektir. Aynı şekilde kadınların maneviyat puanları da ($\bar{X} = 112.73$, $p = .001$) erkeklerden ($\bar{X} = 108.78$, $p = .003$) daha yüksektir.

4.3. Maneviyat, Kaygı ve Psikolojik İyi Oluşun Bireylerin Yaş Düzeylerine Göre İncelenmesi

Bireylerin maneviyat, kaygı ve psikolojik iyi oluşlarının yaş düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediği Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile test edilmiştir. Bireylerin yaş düzeylerine göre maneviyat, kaygı ve psikolojik iyi oluş puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri ve bu değerlerde gözlenen farklılıkları incelemek amacıyla yapılan varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Bireylerin Yaş Düzeylerine Göre PİÖÖ, YAB-7 ve MÖ Puanlarının Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Analiz Sonuçları

Ölçekler	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Anlamlı Fark
PİÖÖ	18-29	273	43.71	6.02			
	30-40	212	43.83	6.52			
	41-50	76	46.71	5.30	8.487	.000**	4,3 > 2,1
	51-65	42	47.21	4.84			
YAB-7Ö	18-29	273	6.37	3.85			
	30-40	212	5.51	3.68			
	41-50	76	4.43	3.06	9.148	.000**	4,3 < 1
	51-65	42	4.07	2.91			
MÖ	18-29	273	110.77	12.73			
	30-40	212	110.53	13.13			
	41-50	76	116.10	11.28	6.175	.000**	4,3 > 1,2
	51-65	42	116.35	9.72			

N:603, **p<.01. Not: 1=18-29 yaş, 2=30-40 yaş, 3=41-50 yaş, 4=51-65 yaş

Tablo 4 incelendiğinde bireylerin maneviyat, kaygı ve psikolojik iyi oluş puanları yaş düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir (p = .000). Bu farklılığın kaynağını incelemek için yapılan Tukey testine göre, 18-29 yaş aralığındaki bireylerin ($\bar{X}$ = 6.37) 41-50 ve 51-65 yaş aralığındaki bireylere göre (sırasıyla $\bar{X}$ = 4.43; $\bar{X}$ = 4.07) kaygı puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca 18-29 ve 30-40 yaş aralığındaki bireylerin (sırasıyla $\bar{X}$ = 110.77; $\bar{X}$ = 110.53) 41-50 ve 51-65 yaş aralığındaki bireylere göre (sırasıyla $\bar{X}$ = 116.10; $\bar{X}$ = 116.35) maneviyat puanlarının anlamlı düzeyde daha düşük olduğu bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluş testinde grup varyansları eşit olmadığı için yapılan Dunnet C testinin sonucuna göre ise 18-29 ve 30-40 yaş aralığındaki bireylerin (sırasıyla $\bar{X}$ = 43.71; $\bar{X}$ = 43.83) 41-50 ve 51-65 yaş aralığındaki bireylere göre (sırasıyla $\bar{X}$ = 46.71; $\bar{X}$ = 47.21) psikolojik iyi oluş puanlarının anlamlı düzeyde daha düşük olduğu bulunmuştur.

4.4. Maneviyat, Kaygı ve Psikolojik İyi Oluşun Bireylerin Medeni Durumlarına Göre İncelenmesi

Bireylerin maneviyat, kaygı ve psikolojik iyi oluşlarının medeni duruma göre farklılık gösterip göstermediği, bağımsız örneklem için *t* testi ile analiz edilmiştir. Bireylerin medeni durumlarına göre maneviyat, kaygı ve psikolojik iyi oluş puanlarının aritmetik ortalama, standart sapma ve *t* testi sonuçları Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. Bireylerin Medeni Durumuna Göre PİÖÖ, YAB-7 ve MÖ Puanlarının Bağımsız Örneklem İçin *t* Testi Sonuçları

Ölçekler	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
PİÖÖ	Bekar	219	43.19	6.29	-3.60	.000**
	Evli	384	45.05	5.99	-3.56	
YAB-7Ö	Bekar	219	6.23	3.80	2.82	.005**
	Evli	384	5.34	3.63	2.78	
MÖ	Bekar	219	108.78	13.50	-4.40	.000**
	Evli	384	113.44	11.88	-4.25	

N:603, ***p*<.01, PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, YAB-7Ö: Yaygın Anksiyete Bozukluğu Ölçeği, MÖ: Maneviyat Ölçeği

Tablo 5 incelendiğinde bireylerin maneviyat, kaygı ve psikolojik iyi oluş puanlarının medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir (*p* < .05). Buna göre evli bireylerin psikolojik iyi oluş ve maneviyat puanları (sırasıyla $\bar{X}$ = 45.05, *p* = .000; $\bar{X}$ = 113.44, *p* = .000) bekar bireylerden (sırasıyla $\bar{X}$ = 43.19, *p* = .000; $\bar{X}$ = 108.78, *p* = .000) daha yüksektir. Bekar bireylerin kaygı puanları ($\bar{X}$ = 6.23, *p* = .005) da evli bireylerden ($\bar{X}$ = 5.34, *p* = .006) daha yüksektir.

4.5. Maneviyat, Kaygı ve Psikolojik İyi Oluşun Bireylerin Kaygı Bozukluğu Tanısına Göre İncelenmesi

Bireylerin maneviyat, kaygı ve psikolojik iyi oluşlarının kaygı bozukluğu tanısına göre farklılık gösterip göstermediği, bağımsız örneklem için *t* testi ile analiz edilmiştir. Bireylerin kaygı bozukluğu tanısına göre maneviyat, kaygı ve psikolojik iyi oluş puanlarının aritmetik ortalama, standart sapma ve *t* testi sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6. Bireylerin Kaygı Bozukluğu Tanısına Göre PİÖÖ, YAB-7 ve MÖ Puanlarının Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi Sonuçları

Ölçekler	Kaygı Tanı	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
PİÖÖ	Hayır	494	44.93	5.92	4.83	.000**
	Evet	109	41.84	6.60	4.50	
YAB-7Ö	Hayır	494	5.06	3.38	-8.99	.000**
	Evet	109	8.39	3.94	-8.16	
MÖ	Hayır	494	112.57	12.45	3.43	.001**
	Evet	109	108.00	13.09	3.32	

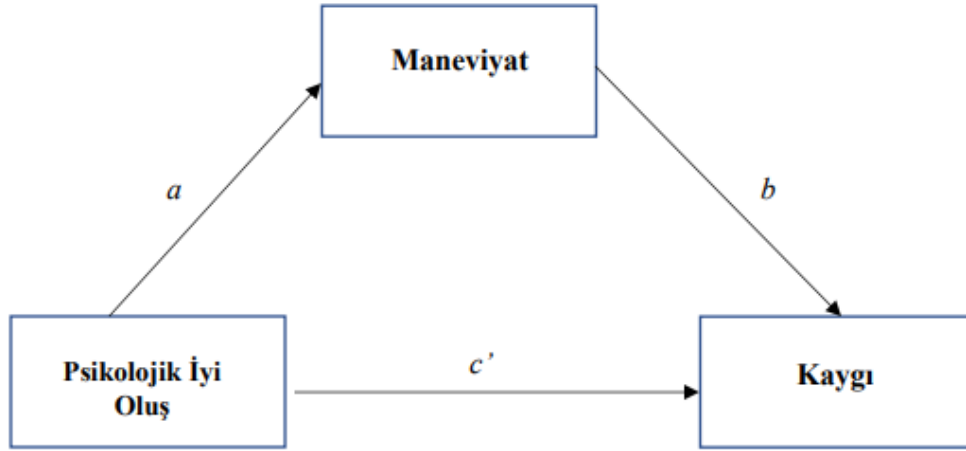
N:603, **p<.01, PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, YAB-7Ö: Yaygın Anksiyete Bozukluğu Ölçeği, MÖ: Maneviyat Ölçeği

Tablo 6 incelendiğinde bireylerin maneviyat, kaygı ve psikolojik iyi oluş puanlarının kaygı bozukluğu tanısına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir (p < .05). Buna göre kaygı bozukluğu tanısı almayan bireylerin psikolojik iyi oluş ve maneviyat puanları (sırasıyla $\bar{X} = 44.93$, p = .000; $\bar{X} = 112.57$, p = .001) kaygı bozukluğu tanısı alan bireylere (sırasıyla $\bar{X} = 41.84$, p = .000; $\bar{X} = 108.00$, p = .001) göre daha yüksektir. Ayrıca kaygı bozukluğu tanısı alan bireylerin kaygı puanlarının ($\bar{X} = 8.39$, p = .000) da tanı almayan bireylere ($\bar{X} = 5.06$, p = .000) göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

4.6. Aracılık Analizi

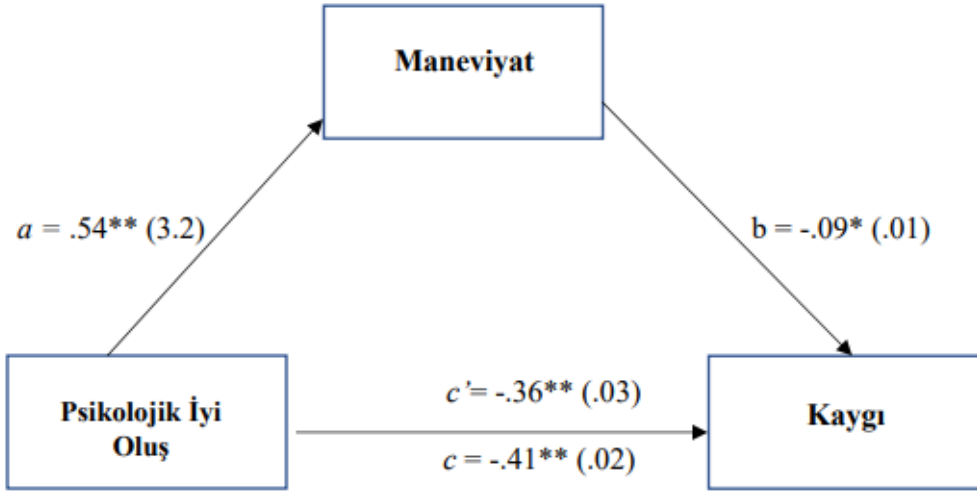
Bu araştırmanın amacını kapsayan model ve incelenen doğrudan ve dolaylı etkileri gösteren diyagram Şekil 3'te verilmiştir. Diyagramda görüldüğü üzere psikolojik iyi oluş bağımsız/yordayan değişken, maneviyat aracı değişken ve kaygı sonuç değişkenidir.

Şekil 3. Araştırmanın Değişkenlerinin Basit Aracılık Modeli



Yapılan aracılık analizi sonucunda değişkenlere ait elde edilen değerler Şekil 4'te sunulmuştur.

Şekil 4. Araştırmanın Modelinde Standardize Katsayılar



Not: ** $p < .01$, * $p < .05$; Parantez içerisindeki değerler standart hatadır.

Şekil 4'e göre psikolojik iyi oluş kaygıyı negatif yönde ve anlamlı düzeyde hem toplam hem doğrudan olarak yordamıştır (sırasıyla $\beta = -.41$, $p = .000$; $\beta = -.36$, $p = .000$). Psikolojik iyi oluş maneviyatı pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamıştır ($\beta = .54$, $p = .000$). Maneviyat kaygıyı negatif yönde anlamlı olarak yordamıştır ($\beta = -.09$, $p = .04$). Aracılık modeli sonucunda bu iki değişken kaygı varyansının yaklaşık %18'ini

açıklamıştır ($R^2 = .18$; $F_{(2,600)} = 63.6366$; $p = .000$). Aracılık analizine ilişkin toplam doğrudan ve dolaylı etki sonuçlarının özeti Tablo 7’dedir.

Tablo 7. *Aracılık Analizine İlişkin Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etki Sonuçları*

İlişkiler	Toplam	Doğrudan	Dolaylı	% 95 Güven Aralığı		<i>t</i>
	Etki	Etki	Etki	Alt Sınır	Üst Sınır	İstatistiği
PİO →MAN→KAY	-.25 (.000)	-.22(.000)	-.03	-.0597	-.0001	-1.9407

Not: Parantez içerisindeki değerler p değerleridir.

Tablo 7’de görüldüğü üzere aracılık analizi, psikolojik iyi oluşun kaygı üzerindeki anlamlı düzeyde dolaylı etkisini ortaya koymuştur ($b = -.03$, $t = -1.9407$, %95 GA = $-.0597$; $-.0001$). Ayrıca psikolojik iyi oluşun aracı değişken olan maneviyatın varlığında kaygı üzerindeki doğrudan etkisi de anlamlıdır ($b = -.22$, $p < .01$). Bu sebeple maneviyat, psikolojik iyi oluş ile kaygı arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmiştir.

V. BÖLÜM TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmanın istatistiksel veri analizleri sonucu elde edilen bulgular tartışılarak yorumlanmıştır.

5.1. Maneviyat, Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyete Göre Tartışılması

Bu araştırmada yetişkin bireylerin maneviyat ve kaygı düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterirken psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyetlere göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Buna göre kadın katılımcıların maneviyat ve kaygı puanları erkek katılımcılardan daha yüksektir.

5.1.1. Maneviyatın Cinsiyete Göre Tartışılması

Mevcut araştırmada yetişkin bireylerin maneviyat puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Kadın katılımcıların maneviyat puanları erkek katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Elde edilen bulgu, alan yazındaki birçok çalışmayla örtüşmektedir (Dursun, 2019; Hekimoğlu, 2023; King ve Boyatzis, 2020; Maierhaba, 2023; Oláh ve Koronczi, 2021; Şahin, 2023; Taşan, 2020; Zorlu, 2024). Bazı çalışmalarda ise kadın ve erkek yetişkinler arasında maneviyat bakımından farklılaşma bulunmamıştır (Akyüz ve Kulaoğlu, 2021; Demiroğlu, 2021; Göker, 2023; Taşan, 2020; Teke ve Yılmaz, 2024; Toprak, 2018).

Bu çalışmanın bulgusu ile paralellik gösteren Maierhaba'nın (2023), çalışmasında maneviyatın cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını, kadınların maneviyat puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Bu sonucun kadın katılımcıların araştırmaya daha yüksek oranda katılmasıyla ilgili olabileceğini de belirtmiştir. Singh ve Bahadur'un (2021) da Hindistan'da yaptıkları çalışmada, kadınların manevi yönelimleri ve anlam arayışı düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Maneviyatı alt boyutları ile ele alan Şahin (2023), çalışmasında; kadınların manevi yaşantı, anlam arayışı, manevi hoşnutluk, tabiatla uyum puanlarının erkeklere oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bulgulamıştır.

Wulff'un (1996) ortaya koyduğu üzere, manevi gelişim süreci karmaşık ve çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Bu süreç, kadınlar ve erkekler için farklı gelişimsel yörüngeler izleyebilmekte ve bireylerin yaşamlarını sürdürdükleri sosyo-tarihsel bağlama duyarlılık göstermektedir. Maneviyatın duygu odaklı ve içsel boyutlarla ilişkili bir kavram olduğu göz önünde bulundurulduğunda (Hill vd., 2013) bireyler, aşkın bir varlığa inanmaya, onunla ilişki içerisinde olmaya, ona sığınmaya ve o yol üzerinde kendi anlamını inşa etmeye ihtiyaç duyabilmektedir. Kadınların erkeklere oranla daha yüksek maneviyat düzeyine sahip olduğuna yönelik bulguların ortaya çıkmasının, kadınların duygusal yönelimlere ve içsel deneyimlere odaklanmaya daha elverişli bir yapıda olmalarından (Gohm ve Lucas, 2000) kaynaklandığı düşünülebilir. Benzer şekilde Oláh ve Koronczai (2021) de kadınların; maneviyat ve dinin mantıksal ve bilişsel yönlerinden ziyade, duygusal ve sezgisel boyutlarını benimsemeye daha yatkın olduklarını ifade etmektedir.

Sosyolojik açıdan değerlendirildiğinde ise kadınların toplumsal rollerinin maneviyata yönelmelerini pekiştirdiği söylenebilir. Okumuş (2020), kadın dindarlığını sosyolojik bir çerçevede incelediği çalışmasında, geleneksel toplumlarda kadınlara atfedilen sabır, şefkat, bağlılık ve teslimiyet gibi rollerin, onların manevi yaşantılara daha fazla yönelmesine katkı sağlayabileceğini ifade etmektedir. Ayrıca kadınların aile içindeki ve çocukların eğitimindeki rollere sahip olmasının, dini ve manevi pratikleri içselleştirmelerini kolaylaştırdığını vurgulamaktadır. Bu durum, kadınların toplumsal olarak maneviyata daha yakın olmalarının kültürel ve yapısal dayanaklarını gösterebilir.

Gelişimsel açıdan bakıldığında, kadınların ölüm, yaşamın anlam ve amacı gibi varoluşsal konuları erkeklere kıyasla daha fazla sorguladıkları öne sürülebilir. King ve Boyatzis (2020), kadınların özellikle ergenlik ve yetişkinlik döneminde manevi gelişim süreçlerine daha yatkın olduklarını belirtmiştir. Bu yatkınlık, maneviyatın gelişimsel bağlamda da cinsiyete göre farklılaştığını düşündürülebilir. Sonuç olarak, kadınların maneviyat düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek çıkması; duygusal eğilimler, sosyo-kültürel yönlendirmeler ve gelişimsel süreçlerin bir toplamı olarak değerlendirilebilir. Ancak bu farklar evrensel gerçeklikten ziyade, sosyo-kültürel bağlam ve bireysel farklılıklarla şekillenen bir yönelim olarak ele alınmalıdır.

5.1.2. Kaygının Cinsiyete Göre Tartışılması

Mevcut araştırmada yetişkin bireylerin kaygı düzeyleri cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmış; kadınların kaygı puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgu, literatürde yer alan birçok çalışmayla paralellik göstermektedir (Aktepe, 2022; Dalmaz ve Şahin, 2022; Güloğlu vd., 2020; Güzel ve Özen, 2022; Maierhaba, 2023; Şenol, 2022; Şentürk, 2023; Terlemez, 2019). Örneğin Aktepe (2022), yaygın anksiyete bozukluğu ile Covid-19 korkusu arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında kadınların anksiyete düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Covid-19 salgını dönemindeki pandemi sürecine odaklanan çalışmalar da benzer sonuçlar ortaya koymakta; kadınların bu süreçteki kaygı düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu göstermektedir (Çölgeçen ve Çölgeçen, 2020; Ekiz vd., 2020; Göksu ve Kumcağız, 2020; Polat ve Delibaş, 2022; Saruç ve Kızıltaş, 2021). Öte yandan, bazı araştırmalarda cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı da belirtilmiştir (Savaş, 2021; Sığırcı, 2022; Umutlu Aydın, 2022).

Kadınların kaygı düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olmasının nedenleri biyolojik, psikolojik ve sosyokültürel faktörlerle açıklanabilir. Kadınların gebelik süreci, premenstrual ve postpartum gibi dönemleri belli periyotlarda yaşamaları, buna bağlı hormon dengelerindeki değişimler kadınların biyolojik açıdan kaygıya duyarlılığını artırabilmektedir (Bal vd., 2013; Arslan vd., 2011). Psikolojik açıdan ise kadınların zorlu yaşam koşullarına veya günlük yaşamda stres oluşturabilecek durumlara daha fazla duygusal tepki verme eğiliminde olduğu; sosyal roller, toplumsal beklentiler ve duygularını ifade etme biçimleri açısından erkeklerden ayrıştıkları görülmektedir (Al-Ilssa, 1980). Ayrıca bazı çalışmalarda erkeklerin duygularını kadınlar kadar açık ve içtenlikle ifade etmeme eğilimi nedeniyle, kaygı düzeylerinin ölçümlerde olduğundan daha düşük çıkabileceği belirtilmektedir. Bu durum çalışmalarda gözlemlenen cinsiyet farklılıklarının sebeplerinden biri olarak değerlendirilebilir (MacKinaw-Koons ve Vasey, 2000).

Geniş bir örnekleme yapılan bir çalışmada kadınlar yaşam olaylarını erkeklere oranla daha az kontrol edilebilir görmekte, korku ve strese daha meyilli olmaktadır (Matud, 2004). Bu noktada bir önceki başlıkta ele alınan kadınlarda maneviyatının daha yüksek düzeyde olduğu ile ilgili bulgu bu kısım ile ilişkilendirilebilir. Bireylerin inandığı

değerler ekseninde edindikleri dini ve manevi ritüeller (dua, ibadet, meditasyon, vb.) kaygılarının azalmasında önemli rol oynayabilmektedir. Bu da kaygıyı daha fazla hisseden kadınların, maneviyata daha yüksek düzeyde yönelmelerine ve maneviyatı bir başa çıkma kaynağı olarak kullanmalarına etki edebilir.

5.1.3. Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyete Göre Tartışılması

Mevcut araştırmada bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Buna göre, katılımcıların kadın ya da erkek olmaları, psikolojik iyi oluşları üzerinde belirleyici bir etkiye sahip değildir. Bu bulgu, cinsiyetin psikolojik iyi oluş üzerinde tek başına anlamlı bir değişken olmadığını ortaya koymaktadır. Literatürde bu sonucu destekleyen başka çalışmalar da mevcuttur (Çona, 2024; İşcan, 2021; Kilit, 2019; Kiye, 2023; Kocaman, 2019; Küçük, 2020; Sığırcı, 2022; Şentürk, 2023; Zacher ve Rudolph, 2019). Diğer yandan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu çalışmalar da mevcuttur (Alabucak, 2019; İmroğlu vd., 2021; Matud vd., 2019; Şenol, 2022; Tura, 2019; Uçar, 2018; Uyar, 2019; Yalçın vd., 2024).

Bu çalışmanın bulgusuyla paralellik gösteren Kilit'in (2019) çalışmasında cinsiyet ile psikolojik iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiş ancak özerklik alt boyutunda erkekler lehine; bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutlarında ise kadınlar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Psikolojik iyi oluş kavramı ile öne çıkan Ryff ve arkadaşlarının (1999) çalışmalarında da psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaştıkları görülmektedir. Bu bulgu, psikolojik iyi oluşun bireysel yaşam deneyimleri, yaş, eğitim durumu, yaşam doyumu gibi değişkenlerle daha yakından ilişkili olduğunu düşündürebilir. Nitekim bazı araştırmalarda cinsiyetin etkisi örneklem yaşı, kültürel arka plan veya kullanılan ölçme araçlarının çeşitliliğine bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir.

Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamını anlamlı ve amaçlı bulması, kendini gerçekleştirme, olumlu ilişkiler kurabilmesi ve çevresine uyum sağlayabilmesi gibi çok boyutlu bileşenleri içermektedir (Ryff, 1989). Bu bağlamda, bireylerin bu boyutlardaki deneyimleri, cinsiyetten bağımsız olarak değişkenlik gösterebilmektedir. Ayrıca

cinsiyetin bu bileşenlere olan etkisi zaman, bağlam ve sosyal roller gibi faktörlere bağlı olarak değişebilmektedir. Bireyin içinde yaşadığı toplumun cinsiyet rollerine dair beklentileri, psikolojik iyi oluş düzeylerine dolaylı yollardan etki edebilmektedir (Diener vd., 2018). Cinsiyet rollerinin daha esnek olduğu, bireysel farklılıkların daha fazla kabul gördüğü toplumlarda, kadın ve erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeyleri birbirine daha yakın olabilir (Zacher ve Rudolph, 2019; Jumbe vd., 2022). Dolayısıyla cinsiyete ilişkin bulguların mutlak bir şekilde yorumlanması yerine, bağlamsal ve kültürel değişkenlerle birlikte ele alınması daha yerinde olabilir. Sonuç olarak, mevcut araştırmanın bulguları, cinsiyetin psikolojik iyi oluş üzerinde tek başına belirleyici bir faktör olmadığını ve bu ilişkinin kültürel, sosyal ve bireysel faktörlerle şekillendiğini göstermektedir. Bu nedenle, psikolojik iyi oluşu değerlendirirken cinsiyetin yanı sıra diğer etkenlerin de dikkate alınması önemlidir.

5.2. Maneviyat, Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yaş Düzeyine Göre Tartışılması

Bu çalışmada katılımcıların maneviyat, kaygı ve psikolojik iyi oluş puanlarının yaş düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre; 18-29 yaş aralığındaki bireylerin, 41-50 ve 51-65 yaş aralığındaki bireylere göre kaygı puanlarının daha yüksek olduğu; 18-29 ve 30-40 yaş aralığındaki bireylerin, 41-50 ve 51-65 yaş aralığındaki bireylere göre maneviyat ve psikolojik iyi oluş puanlarının daha düşük olduğu bulunmuştur.

5.2.1. Maneviyatın Yaş Düzeyine Göre Tartışılması

Mevcut çalışmada bireylerin maneviyat puanları yaş düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermiş; 18-40 yaş aralığındaki bireylerin 41-65 yaş aralığındaki bireylere göre daha düşük maneviyat düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Buna göre bireylerin yaş düzeyleri arttıkça maneviyat düzeylerinin de arttığı söylenebilir. Elde edilen bulgu alanyazında benzer sonuçlara ulaşan çalışmalarla örtüşmektedir (Akyüz ve Kulaoğlu, 2021; Cowden vd.,2024; Demiroğlu, 2021; Derasin, 2024; Göker, 2023; Hekimoğlu, 2023; Şahin, 2023; Taşan, 2020; Teke ve Yılmaz, 2024). Bu bulgular, uluslararası literatürde de benzer sonuçlarla desteklenmektedir. Örneğin, Cowden ve arkadaşlarının

(2024) 9 yıl süren uzunlamasına çalışması da orta yaş grubunda maneviyatın zamanla arttığını ve bu artışın psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, yaş düzeyinin bireylerin maneviyat puanlarıyla farklılaşmadığı çalışmalar da mevcuttur (Avcı, 2019; Dursun, 2019; Hamm vd., 2024; Maierhaba, 2023).

Yaş ilerledikçe maneviyat düzeyinin artmasına yönelik bulgular; gelişimsel, varoluşsal ve sosyo-kültürel bağlamlar çerçevesinde değerlendirilebilir. Bu sonuç, yaşam döngüsü içerisinde bireylerin gelişimsel ihtiyaçları ve edindiği tecrübelerle paralellik gösterebilir. Erikson'un (1963) psiko-sosyal gelişim kuramındaki "Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk" evresinde, ileri yaş döneminde bireylerin benlik bütünlüğüne ulaşma çabaları ve yaşamın anlamını sorgulama eğiliminde olmaları, manevi yönelimlerin bu yaş grubunda daha fazla ön plana çıkmasının nedenlerinden biri olarak da değerlendirilebilir. Bununla birlikte yaştan ilerlemesi, bireyi ölüm gerçeği ile yüzleştirebilir. Yalom (2000), varoluşsal psikoterapi yaklaşımında bu bilinçle birlikte maneviyata yönelimin arttığını ifade etmektedir.

Genç bireylerin daha düşük maneviyat düzeyine sahip olmaları, bu yaş gruplarında içsel değerlere ve yaşamın anlamına yönelik farkındalığın henüz yeterince gelişmemiş olabileceğini düşündürülebilir. Özellikle genç yetişkinlik dönemi, meslek edinme, yuva kurma, sosyal ilişkilere daha fazla yönelme gibi uğraşlardan ötürü maneviyata daha az zaman ayrılan bir dönemken orta yetişkinlikte birey, hayatını yeniden anlamlandırma isteği duyabilmektedir (Köse ve Ayten, 2019). Artan yaş düzeyiyle birlikte yaşam deneyimleri, zorluklarla başa çıkma süreçleri, hastalık ve ölüm gibi durumlarla karşılaşma da bireylerin maneviyata yönelimini artırabilmektedir (Wink ve Dillon, 2002). Zinnbauer ve Pargament (2013) de maneviyatın özellikle orta yaş ve ileri yetişkinlik döneminde zamanla artış göstererek daha güçlü bir şekilde yaşandığını belirtmektedir. Ayrıca manevi inançlar, yaşlı bireylerin zorlu yaşam olaylarıyla baş etmesinde ve psikolojik sağlığı korumada koruyucu bir faktör olarak değerlendirilebilmektedir (Koenig, 2012). Sonuç olarak bu durum, maneviyat düzeyinin yaşla birlikte değişebilen bir dinamik olarak, bireyin yaşam döngüsü içindeki yeriyle de yakından ilişkili olduğunu gösterebilmektedir.

5.2.2. Kaygının Yaş Düzeyine Göre Tartışılması

Mevcut araştırmada bireylerin kaygı puanları yaş düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermiş; 18-29 yaş aralığındaki bireylerin, 41-65 yaş aralığındaki bireylere göre daha yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Buna göre bireylerin yaş seviyeleri düştükçe kaygı düzeylerinin de arttığı söylenebilir. Elde edilen bulgu, literatürde yer alan birçok çalışmayla paralellik göstermektedir (Alioğulları, 2021; Bendau vd., 2021; Güloğlu vd., 2020; Hyland vd., 2020; Kaur vd., 2021; Savaş, 2021; Şentürk, 2023; Umutlu Aydın, 2022). Öte yandan, Ateş (2021) ve Sığırcı (2022) ise çalışmalarında yaş düzeyinin artmasıyla kaygı düzeyinin de arttığına yönelik bulgu elde etmişlerdir. Bu durumun yaşla birlikte artan sağlık problemleri, sosyal izolasyon ve ölüm korkusu gibi etkenlerin artmasıyla açıklanabileceğini ifade etmişlerdir. Bununla birlikte, yaş düzeyinin bireylerin kaygı puanlarıyla farklılaşmadığı çalışmalar da mevcuttur (Güzel ve Özen, 2022; Şenol, 2022).

Genç yetişkinlerin kaygı düzeylerinin daha yüksek olması yaşadıkları yaşam geçişleri, kimlik oluşumu, kariyer belirsizlikleri, akademik başarı baskısı ve ekonomik güvencesizlik gibi stres etkenlerine daha açık olmalarıyla ilişkilendirilebilir (Arnett, 2000). Erikson'un (1964) psikososyal gelişim kuramında bu döneme karşılık gelen "yakınlığa karşı yalıtılmışlık" evresi de bu durumu açıklayabilir. Bu evrede birey, kimlik gelişimini tamamlayarak başkalarıyla yakın ilişkiler kurma çabası içindedir. Nörobiyolojik açıdan bakıldığında ise, genç yetişkinlerin prefrontal korteks gelişiminin henüz tamamlanmamış olması, duygu düzenleme becerilerinde yaşça büyük bireylere kıyasla daha az etkin olmalarına yol açabilmektedir (Casey vd., 2008). Bu da stresli durumlarla başa çıkmada zorluk yaşamalarına ve kaygı düzeylerinin yükselmesine neden olabilir.

Sosyal açıdan bakıldığında, gençlerin sosyal medya kullanımının daha yaygın olması da onların sürekli başkalarıyla kıyas yapmalarına ve yetersizlik hissetmelerine yol açarak kaygıyı besleyen bir unsur haline gelebilir (Twenge ve Campbell, 2019). Sosyal medyadaki başarı ve mükemmellik algısı, özellikle kimlik gelişiminin sürdüğü bu dönemde benlik algısını olumsuz etkileyebilir ve kaygı düzeyini artırabilir.

5.2.3. Psikolojik İyi Oluşun Yaş Düzeyine Göre Tartışılması

Mevcut araştırmada bireylerin psikolojik iyi oluş puanları, yaş düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermiş; 41-65 yaş aralığındaki bireyler, 18-40 yaş aralığındaki bireylere kıyasla daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip bulunmuştur. Buna göre yaş ilerledikçe psikolojik iyi oluş düzeyinin arttığı söylenebilir. Elde edilen bulgu, alan yazındaki birçok çalışmayla örtüşmektedir (Çona, 2024; Fusi vd., 2022; İşcan, 2021; Keskin, 2024; Kocaman, 2019; Şahin, 2023; Şenol, 2022; Şentürk, 2023). Bazı çalışmalarda ise yaş düzeyi ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır (Kıye, 2023; Küçük, 2020; Tura, 2019; Uçar, 2018).

Ryff'ın modeline göre psikolojik iyi oluş; özerklik, kendini kabul, çevresel hâkimiyet, kişisel gelişim, olumlu ilişkiler ve yaşam amacı olmak üzere altı temel boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutların her biri, bireyin yaşam deneyimiyle şekillenen ve zamanla olgunlaşan yapılar olarak ele alınmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995). Ryff ve Singer'e (1998) göre psikolojik iyi oluşun çevresel hakimiyet, özerklik gibi alt boyutlarının özellikle genç yetişkinlik döneminden orta yaş dönemine doğru, bireyin yaşam deneyimi kazanması ve yaş düzeyinin ilerlemesiyle daha da gelişmektedir. Yaşla birlikte artan yaşam deneyimi, stresle başa çıkma becerilerinin gelişmesi ve bireyin sorumluluklarına daha iyi uyum sağlayabilmesi gibi unsurlar psikolojik iyi oluşu destekleyici faktörler arasında yer almaktadır (Carstensen et al., 2011). Psikolojik iyi oluşun olumlu benlik algısı, yaşamda amaç edinme ve çevresel hâkimiyet gibi bileşenleri içerdiği göz önünde bulundurulduğunda; genç yetişkinlerin belirsizliklere daha açık, duygu düzenleme becerilerinde daha deneyimsiz ve yaşam amacını inşa etme sürecinde olmaları, daha düşük iyi oluş düzeyine sahip neden olabilmektedir (Arnett, 2000). Erikson'un (1964) psikososyal gelişim kuramındaki "yakınlığa karşı yalıtılmışlık" evresi göz önünde bulundurulduğunda bireylerin yaş ilerledikçe daha sağlam ve anlamlı sosyal ilişkiler kurmaları, psikolojik iyi oluş düzeylerinin artmasına katkı sağlayabilir.

Keyes ve arkadaşları (2002), çalışmalarında yüksek kaygı düzeylerinin psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Mevcut çalışmada genç bireylerin daha yüksek kaygı ve daha düşük maneviyat düzeylerine sahip olmaları, bu grubun psikolojik iyi oluşlarının neden düşük olduğunu açıklayan önemli bir bulgudur. Bu da araştırmayı anlamlı kılmakta ve beklenen sonucu desteklemektedir.

5.3. Maneviyat, Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Tartışılması

Bu araştırmada katılımcıların maneviyat, kaygı ve psikolojik iyi oluş puanlarının medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre evli bireylerin psikolojik iyi oluş ve maneviyat puanları bekar bireylerden daha yüksektir. Bekar bireylerin kaygı puanları da evli bireylerden daha yüksektir.

5.3.1. Maneviyatın Medeni Duruma Göre Tartışılması

Mevcut araştırmada bireylerin maneviyat puanları medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermiş; evli bireylerin maneviyat puanlarının bekar bireylere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgu alanyazında benzer sonuçlara ulaşan çalışmalarla örtüşmektedir (Akyüz ve Kulaoğlu, 2021; Demiroğlu, 2021; Göker, 2023; Maierhaba, 2023; Şahin, 2023; Taşan, 2020; Teke ve Yılmaz, 2024). Bununla birlikte, evli ve bekar bireylerin maneviyat puanlarının farklılaşmadığı çalışmalar da mevcuttur (Avcı, 2019; Dursun, 2019; Martins vd., 2019). Bu bulguyu elde eden çalışmalara göre, birey belli bir manevi yönelime sahip olduğunda medeni durumundaki değişikliklerin manevi eğilimlerini anlamlı biçimde etkilemeyeceği düşünülebilir.

Bu çalışmada elde edilen bulgu ile paralellik gösteren Taşan'ın (2020), 650 kanser hastası ile yaptığı araştırmasında maneviyatın medeni duruma göre farklılaştığını ve evli olanların maneviyat düzeylerinin bekarlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Göker (2023) de çalışmasında benzer bulgulara ulaşmış ve evli bireylerin maneviyatının bekarlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu farklılaşma, evliliğin bireylerin yaşamlarına daha fazla anlam, aidiyet ve sorumluluk kazandırmasıyla ilgili görülebilir. Evlilik, bireyin yalnızlık hissini azaltarak sosyal destek algısını artırmakta; bu da manevi değerlere yönelimi ve yaşamda anlam arayışını güçlendirebilmektedir (Koenig vd., 2012; Mahoney vd., 2005).

Koenig ve arkadaşları (2012), maneviyatı; bireyin yaşamına anlam kazandıran, gelişimini destekleyen ve çevresiyle uyum içinde olma gayretini içeren bir süreç olarak tanımlar. Bu bağlamda, evlilik, bireylerin manevi değerler ve anlam arayışı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Ellison ve Hummer (2010), evlilikle birlikte bireylerin dini ve manevi pratiklerinin birleştiğini ve bunun da bireylerin manevi gelişimlerini

artırdığını ifade etmektedir. Evliliğin, bireylerin manevi iyilik halleri üzerindeki etkisinin, çiftlerin birbirlerine sağladığı manevi destek ve ortak anlam arayışından kaynaklandığı düşünülebilir.

Frankl (2018), insanın yaşamdaki anlamı üç farklı yoldan keşfedebileceğini savunmakta ve bu yollardan birini bir insanla etkileşim halinde olma şeklinde ifade etmektedir. Bu yönden bakıldığında evlilik gibi bireyin yaşamındaki önemli ilişkiler, onun anlam yapısını şekillendirebilir. Ayrıca, sosyal bağların güçlü olması bireyin maneviyata yönelimini kolaylaştırmakta, psikolojik dayanıklılığını artırmakta ve içsel kaynaklarını daha etkin kullanmasına olanak tanımaktadır (Pargament, 2007). Şahin de (2023) konuyla ilgili çalışmasında, evli bireylerin sosyal ilişkilerdeki yakınlık ve yaşamın anlamlılığı konularında daha yüksek puanlar aldığını belirtmiştir. Bu çerçevede değerlendirildiğinde, evli bireylerin daha yüksek maneviyat puanlarına sahip olmaları sadece sosyal rol farklılıklarıyla değil, hem evliliğin getirdiği sosyal ve duygusal destekle hem de anlam arayışıyla ilişkilendirilebilir.

Bireylerin yaş ilerledikçe ölüm, yaşamın anlamı ve manevi değerlere yönelik ilgilerinin arttığı birçok güncel çalışmada vurgulanmaktadır. Özellikle ileri yaş gruplarında, maneviyatın psikolojik dayanıklılığı ve yaşam doyumunu desteklediği gösterilmiştir (Manning, 2021). Bu durum, evli bireylerin genellikle daha ileri yaşta olmaları nedeniyle maneviyata daha fazla yönelme eğiliminde olmalarını açıklayabilir.

5.3.2. Kaygının Medeni Duruma Göre Tartışılması

Mevcut araştırmada bireylerin kaygı düzeyleri, medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Buna göre bekar bireylerin kaygı puanlarının evli bireylerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgu, alanyazındaki birçok çalışmayla paralellik göstermektedir (Ahmad vd., 2020; Aktepe, 2022; Anlı, 2022; Çölgeçen ve Çölgeçen, 2020; Maierhaba, 2023; Şentürk, 2023). Bununla birlikte, evli ve bekar bireyler arasında kaygı düzeylerinin farklılaşmadığı bazı araştırmalar da mevcuttur (Güzel ve Özen, 2022; Şenol, 2022).

Bu çalışmanın bulgusu ile paralellik gösteren Ahmad ve arkadaşlarının (2020) araştırmasında evli bireylerin bekar bireylere göre %40 daha düşük kaygı düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Benzer şekilde, Anlı (2022) da evli bireylerin kaygı seviyeleri ve

eşleriyle uyumlarının ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Evlilikteki uyum, çiftlerin birbirlerini anlama ve destekleme kapasitesini artırarak, bireylerin kaygı seviyelerini düşürebilir. Bu bağlamda, mevcut araştırma ile uyumlu bir şekilde, evlilik ilişkilerinin sağlıklı olması, kaygıyı azaltan önemli bir etken olarak öne çıkabilmektedir.

Aydın (2018), bekarları “hiç evlenmemiş”, “boşanmış” ve “eşini kaybetmiş” bireyler olarak sınıflandırarak, bu bireylerin farklı yaşantılarının kaygı düzeylerine etkisini göz önünde bulundurmıştır. Özellikle boşanmış ya da eşini kaybetmiş bireylerin geçmişteki travmalarından ve sosyal destek eksikliğinden kaynaklı olarak daha yüksek kaygı yaşayabileceği göz önünde bulundurulabilir. APA (2018), kaygıyı, olumsuz bir olay ya da belirsizlik ile ilgili yoğun bir endişe ve korku hali olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda yalnızlık hissi ve toplumsal normlara uyum sağlama baskısı, kaygı düzeylerini artıran önemli faktörler arasında yer alabilmektedir. Ayrıca bekar bireylerin geleceğe yönelik hissettikleri belirsizliklerin ve evlilikle ilgili toplumdan gelen beklentilerin de kaygılarını derinleştirebileceği düşünülebilir.

5.3.3. Psikolojik İyi Oluşun Medeni Duruma Göre Tartışılması

Mevcut araştırmada bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Buna göre evli bireylerin psikolojik iyi oluş puanları, bekar bireylere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Elde edilen bulgu, alan yazındaki birçok çalışmayla örtüşmektedir (Çona, 2024; İmiroğlu vd., 2021; İşcan, 2021; Kocaman, 2019; Şahin, 2023; Şenol, 2022; Şentürk, 2023; Tura, 2019). Bazı çalışmalarda ise evli ve bekar bireyler arasında psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır (Kilit, 2019; Kiye, 2023; Küçük, 2020).

Pozitif psikoloji alanında öne çıkan bir isim olan Seligman (2002b), mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine yaptığı çalışmada, evli bireylerin %40'ının, evli olmayan bireylerin ise %24'ünün kendilerini “çok mutlu” olarak değerlendirdiğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Türkiye İstatistik Kurumu'nun (2011) verilerine göre evli kadınların %63,8'i ve evli erkeklerin %55,7'si mutlu olduğunu ifade ederken; evli olmayan kadınlarda bu oran %52,9, evli olmayan erkeklerde ise %51,8 olarak belirlenmiştir. Bu veriler, evliliğin bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyine olumlu katkı sağladığı anlamına gelebilmektedir.

Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olmasında, eşlerin birbirlerine gösterdiği maddi ve manevi desteğin önemli rol oynadığı düşünülebilmektedir. Williams ve Umberson (2004), eşler arasında kurulan destekleyici ilişkilerin sosyal etkileşimleri güçlendirdiğini ve bireylerin yaşamla baş etme becerilerini artırarak psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilediğini ifade etmektedir. Bu bağlamda, Ryff'ın (1989) Psikolojik İyi Oluş Modeli'nde yer alan olumlu ilişkiler kurma, yaşamda amaç ve çevresel hâkimiyet gibi boyutlar dikkate alındığında, evliliğin bireyin psikolojik kaynaklarını beslediği söylenebilir. Evlilik, bireye anlamlı sosyal roller, aidiyet duygusu ve duygusal destek sağlayarak hem bireysel hem de ilişkisel düzeyde iyi oluşa katkıda bulunduğu söylenebilmektedir.

5.4. Maneviyat, Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Kaygı Bozukluğu Tanısı Alma Durumuna Göre Tartışılması

Bu araştırmada katılımcıların maneviyat, kaygı ve psikolojik iyi oluş puanlarının kaygı bozukluğu tanısı almalarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bulgular, kaygı bozukluğu tanısı almayan bireylerin psikolojik iyi oluş ve maneviyat puanlarının daha yüksek olduğunu, tanı alan bireylerin ise kaygı puanlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Literatürde bu üç değişkeni aynı örneklem ve karşılaştırmalı modelle inceleyen çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu durum, bu üç değişkenin etkileşimini ele alan literatür çalışmalarının genişletilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Mevcut araştırmada, kaygı bozukluğu tanısı almayan bireylerin maneviyat puanlarının, tanı alan bireylerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, maneviyatın bireyin zorlu olaylar karşısında başa çıkma becerilerini desteklediğini öne süren çalışmaları desteklemektedir. Örneğin Koenig (2012), maneviyatın bireyin yaşamına anlam katması, umudunu beslemesi ve ruhsal direnç geliştirmesi yoluyla psikolojik uyumu kolaylaştırdığını vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Wachholtz ve Pargament (2005), maneviyat odaklı uygulamaların kaygı semptomlarını azalmaya katkı sağladığını göstermiştir. Bu bağlamda, manevi yönelimin yüksek olması bireyin kaygı bozukluğu geliştirme olasılığını azaltan bir koruyucu unsur olarak değerlendirilebilir.

Bulgular, kaygı bozukluğu tanısı alan bireylerin kaygı puanlarının anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç, tanıya sahip bireylerin kaygı

düzeylelerinin doğal olarak yüksek seyretmesinin beklenen bir yansıması olarak değerdendirilebilir. Buradaki önemli husus, kaygının bireyin işlevselliğini nasıl etkilediğı ve hangi kaynaklarla düzenlenebileceğidir. Spielberger (1983) tarafından geliştirilen Kaygı Kuramı, sürekli kaygının bireyin günlük işlevlerinde bozulmaya ve bilişsel çarpıtmaları artırarak sosyal izolasyona neden olabileceğı belirtilmektedir. Dolayısıyla yüksek kaygı puanları, bireylerin maneviyat gibi içsel kaynaklara daha az erişebildiğinin ya da bu kaynakların etkili biçimde kullanılmadığının bir göstergesi olarak değerdendirilebilir.

Araştırmada, kaygı bozukluğu tanısı almayan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, psikolojik iyi oluşun yalnızca olumlu duygulardan ibaret olmadığını, aynı zamanda bireyin yaşamını anlamlı bulması, çevresiyle olumlu ilişkiler kurabilmesi ve öz-kabul geliştirebilmesi gibi çok boyutlu psikososyal unsurları içerdiğini vurgulayan Ryff'in (1989) modelini desteklemektedir. Ryff ve Singer (2008), psikolojik iyi oluşun bireyin stresle daha etkili baş etmesini ve yaşam doyumunu artırmasını sağladığını ifade etmektedir. Bu doğrultuda, psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olması, bireylerin ruhsal dengesini koruması ve kaygı bozukluğu riskini azaltabilmesi açısından koruyucu bir faktör olarak değerdendirilebilir. Sonuç olarak elde edilen bulgular, psikolojik iyi oluş ve maneviyatın birlikte kaygı bozukluğuna karşı koruyucu bir yapı sunduğunu düşündürebilmektedir.

5.5. Psikolojik İyi Oluş, Kaygı ve Maneviyat Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

5.5.1. Psikolojik İyi Oluş ile Kaygı İlişkisi

Mevcut araştırmada bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin kaygı düzeylerini negatif yönde orta düzeyde anlamlı biçimde yordadığı tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle, psikolojik olarak daha iyi halde olan bireylerin kaygı düzeyleri daha düşük olma eğilimindedir. Elde edilen bulgu, alan yazındaki birçok çalışmayla örtüşmektedir (Çiçek ve Almalı, 2020; İani vd., 2019; Karaca vd., 2024; Karagöz, 2020; Lopes ve Nihei, 2021; Nagaraj, 2017; Orak, 2025; Şenol, 2022; Şentürk, 2023). Bu araştırmalar mevcut çalışmanın sonuçlarını desteklemektedir.

Ryff'a (1989) göre psikolojik iyi oluş, bireyin zorluklarla başa çıkma kapasitesini artıran, bilişsel ve duygusal kaynaklarını sağlamlaştıran bir yapıdır. Psikolojik iyi oluşun

alt boyutları arasında yer alan öz kabul, yaşam amacı ve çevresel hakimiyet gibi unsurlar bireyin belirsizlik, tehdit, endişe ve kontrol kaybı gibi kaygıyı artırabilecek durumlarla daha sağlıklı ve etkin bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olabilir (Ryff ve Singer, 2006). İyi oluş düzeyi yükseldikçe, birey karşılaştığı zorluklara yönelik duygu düzenleme stratejileri geliştirebilir bu da kaygı gibi olumsuz duyguların şiddetini azaltabilmektedir (Gross ve John, 2003). Bununla birlikte yaşamlarına anlam ve yön katan bireyler, geleceğe yönelik belirsizlikleri ve tehditleri daha az kaygı verici bulabilmektedirler (Frankl, 2018).

Psikolojik iyi oluşun diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutu sosyal destek açısından değerlendirildiğinde de iyi oluşu yüksek bireylerin, daha sağlıklı ve destekleyici sosyal ilişkilere sahip olduğu görülebilmektedir (Keyes, 2002). Bu ilişkiler, zor zamanlarda duygusal destek sağlayarak kaygı seviyesini yatıştırabilmekte, özellikle de yalnızlık ve izolasyondan kaynaklanan kaygıların tamponlanmasında önemli bir faktör olarak görülebilmektedir (Cohen ve Wills, 1985). Günlük yaşantıda sosyal medyanın önemli yer edinmesi de kaygı düzeylerini etkileyebilmektedir. Özellikle sosyal medya platformlarında yaygınlaşan kıyaslamalar bireylerin öz-değer algılarını zedeleyerek kaygı ve yetersizlik hissini artırabilmektedir. Ancak psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireyler, dışsal onay arayışından ziyade içsel doyum kaynaklarına yönelmeleri sayesinde bu dijital etkilere karşı daha dirençli davranabilmektedir (Vannucci ve Ohannessian, 2019).

Öte yandan, psikolojik iyi oluş düzeyini destekleyen bazı duygusal regülasyon stratejilerinin de kaygıyı azaltıcı etkisi olduğu görülebilmektedir. Örneğin, şükran odaklı müdahaleler, bireylerin yaşamlarındaki olumlu yönleri odaklanmasını sağlayarak hem olumlu duyguları artırmakta hem de tehdit algısını azaltarak kaygı düzeylerini düşürebilmektedir (Emmons ve McCullough, 2003). Özellikle bireysel gelişim ve kendini kabul boyutlarıyla ilişkili olarak bu durum, bireyin geçmiş deneyimleri daha olumlu değerlendirerek, geleceğe daha umutlu ve iyimser bakmasına katkı sağlayabilmektedir. Bu yönüyle psikolojik iyi oluş, bireyin kaygı oluşturan unsurları daha etkili yorumlama becerisi ve koruyucu bir yapı sunabilmektedir.

5.5.2. Psikolojik İyi Oluş ile Maneviyat İlişkisi

Mevcut araştırmada bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin maneviyatı pozitif yönde orta düzeyde anlamlı biçimde yordadığı tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle, bireyin

psikolojik iyi oluşu arttıkça maneviyatı da artma eğilimi göstermektedir. Elde edilen bulgu, alan yazındaki birçok çalışmayla uyumlu gözükmektedir (Božek vd., 2020; Bozkurt, 2021; Huijs, 2024; Kalaycı, 2019; Kurt, 2023; Saleem, 2017; Sarı, 2022; Sezgin, 2023; Şahin, 2023; Thauvoye vd., 2018; Toprak, 2018; Tosyalıoğlu, 2021; Turgut, 2017; Yıldırım Kurtuluş vd., 2022). Sezgin (2023) ve Bozkurt (2021) lise öğrencileriyle, Božek ile arkadaşları (2020), Sarı (2022), Toprak (2018), Tosyalıoğlu (2021) üniversite öğrencileriyle, Saleem (2017) ve Turgut (2017) genç yetişkinlerle, Thauvoye ile arkadaşları (2018) yaşlılarla yaptıkları çalışmalarda benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Bununla birlikte psikolojik iyi oluş ve maneviyat arasında anlamlı ilişkinin bulunmadığı bazı çalışmalar da mevcuttur (Burney vd., 2017; Rashmi vd., 2024). Fakat literatürde maneviyat ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını rapor eden çalışmaların sayıca sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Bu durum konuya ilişkin daha çok sayıda, farklı örneklerle yürütülen çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

Bireylerde psikolojik iyi oluş ve maneviyat düzeylerinin arasındaki pozitif ilişkinin açıklanmasında, pozitif psikoloji yaklaşımı önemli bir yer edinmektedir. Özellikle Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Modeli (1989), bireyin yaşam amacına sahip olması, kişisel gelişim içerisinde olması ve öz-kabul düzeyinin yüksek olması gibi faktörlerin, iyi oluşunu artırdığını öne sürmektedir. Bu bağlamda psikolojik olarak iyi durumda olan bireylerin, yaşamlarına daha derin bir anlam katma ve manevi değerlere yönelme eğiliminde olabilecekleri düşünülebilmektedir. Bununla birlikte psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin, karşılaştıkları olumsuzluklarla başa etme noktasında daha etkili stratejiler geliştirebildikleri ve bu süreçte maneviyatın destekleyici bir rol oynadığı belirtilebilir. Pargament (1997), bireylerin yaşadıkları zorlukları manevi bir çerçevede değerlendirmelerinin, onların anlam arayışlarını desteklediğini ve bu durumun psikolojik dayanıklılıklarını artırdığını ifade etmektedir. Bu açıdan bakıldığında psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin, maneviyatı bir başa çıkma mekanizması olarak daha etkili kullanabilecekleri söylenebilir. Diğer yandan Hathaway (1999), bireylerin ruhsal sıkıntılar yaşamasının manevi pratiklerini de olumsuz etkileyebileceğini ifade etmektedir. Dolayısıyla bireyin psikolojik iyilik hali azaldığında manevi yönelimlerinin de azalabileceği düşünülebilir.

Pozitif psikolojide bireyin psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayan altı temel erdem ve bu erdemleri yansıtan yirmi dört karakter gücü tanımlanmıştır (Peterson ve Seligman,

2004). Bu altı temel erdemden biri olan aşkınlık erdemi; bireyin kendini aşan bir anlamla, daha büyük bir bütünle bağlantı kurmasını sağlayan güçlü yönleri kapsamaktadır ve bu erdemin altında yer alan karakter güçlerinden biri de maneviyattır. İçsel bir kaynak olarak maneviyat; bireyin umut, minnettarlık, bağışlama gibi pozitif duygular geliştirmesine katkı sağlayabilmektedir (Niemi, 2013). Bu bağlamda psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin, yaşamı daha anlamlı bir şekilde yorumlama, içsel değerleriyle tutarlı yaşama ve aşkın bir varlıkla ilişki kurma eğilimlerinin daha güçlü olduğu söylenebilir.

Maneviyat ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklarken, Csikszentmihalyi'nin (1990) geliştirdiği Akış Kuramı (Flow Theory) da dikkate değer bir kuramsal çerçeve sunabilir. Bu kurama göre akış, bireyin tüm dikkatini yaptığı işe verdiği, zaman algısının değiştiği, içsel motivasyonun ve doyumun yüksek olduğu deneyimler olarak tanımlanır. Bireyin içerisinde olduğu “an” ile yoğun yaşantısal deneyimi olarak da ifade edilir (Bulut ve Subaşı, 2020). Manevi deneyimler de yoğunlukla benzer bir yoğunluk içerdiğinden, bireyin dua, meditasyon, ibadet veya doğa içinde tefekkür gibi pratiklerde akış durumuna benzer bir zihinsel bütünlük yaşadığı gözlemlenebilmektedir. Nitekim bazı araştırmalar, manevi pratiklerin bireyin dikkatini şimdiki zamana yönelttiğini, zihinsel dağınıklığı azalttığını ve iyi oluşu artırdığını öne sürmektedir (Schlosser vd., 2023). Dolayısıyla psikolojik iyi oluşun, bireyin maneviyata yönelimini ve manevi deneyimlerinin derinliğini artıran bir unsur olarak işlev görebileceği düşünülebilir. Sonuç olarak, elde edilen bulgu, psikolojik iyi oluşun sadece bireyin ruh sağlığını değil, manevi yönelimlerini de etkileyebileceğini göstermekte; psikolojik iyi oluşun maneviyatla ilişkisini ve etkileşimini daha derinlemesine anlamak ve açıklamak açısından önemli bir katkı sunmaktadır.

5.5.3. Maneviyat ile Kaygı İlişkisi

Mevcut araştırmada bireylerin maneviyat düzeylerinin kaygı düzeylerini negatif yönde düşük düzeyde anlamlı biçimde yordadığı tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle, bireyin manevi yönelimi arttıkça kaygı düzeyi azalma eğilimi göstermektedir. Elde edilen bulgu, alan yazındaki birçok çalışmayla örtüşmektedir (Acar, 2023; Ansyori vd., 2024; Dami vd., 2019; Durmuş, 2020; Ekici, 2023; Ghotbabadi ve Alizadeh, 2018; Karagöz, 2020; Kasapoğlu, 2020; Kurt, 2021; Moodi vd., 2020; Rakhshani vd., 2024; Sajadi vd.,

2018; Şahin, 2022; Tekeş, 2019; Torun, 2024; Tunçkılıç, 2024). Acar (2023) ve Dami ile arkadaşları (2019) üniversite öğrencilerinde, Ekici (2023) devlet yurtlarında kalan üniversite öğrencilerinde, Durmuş (2020) ve Moodi ile arkadaşları (2020) hemodiyaliz hastalarında, Tekeş (2019) hükümlülerde, Kurt (2021) ve Sajadi ile arkadaşları (2018) kanser hastalarında, Şahin (2022) depresyon ve anksiyete bozukluğu olan hastalarda, Karagöz (2020) özel gereksinimli çocuklara sahip anneler üzerinde yaptıkları çalışmalarda bireylerin maneviyat ve kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

Öte yandan, literatürde maneviyat ile kaygı arasında anlamlı bir ilişkinin gözlemlenmediği çalışmalar da mevcuttur (Aytan ve Karagöz, 2021; Döndü, 2019; Gözen, 2022; Maierhaba, 2023). Bu bulgular, maneviyatın kaygı üzerindeki etkisinin bireysel, gelişimsel ya da bağlamsal faktörlere göre değişkenlik gösterebileceği anlamına gelebilmektedir. Bireylerin inanç sistemlerine ilişkin geliştirdikleri olumlu ve olumsuz tutumlar, kaygı düzeyleri üzerinde belirleyici bir rol oynayabilmektedir. Tanrı'ya Bağlanma Kuramı'na göre (Kirkpatrick, 1999), bireylerin zihinlerindeki Yaratıcıya yönelik algıları, psikolojik uyumlarını etkileyebilir. Yaratıcıyı merhametli ve destekleyici olarak gören bireylerde güvenli bağlanma gelişmekte ve bu durum daha düşük kaygı düzeyleriyle ilişkilendirilmektedir. Buna karşılık, Yaratıcının cezalandırıcı yönüne odaklanan bireylerde ise kaygı düzeylerinin yükseldiği gözlenmektedir. Farooq ve Sheikh'in (2023) de çalışmalarında inanç sistemine yönelik olumlu tutumların kaygıyı azaltma, olumsuz tutumların ise artırma eğiliminde olduğunu ortaya koymuştur. Bu teorik yaklaşımlar, maneviyatın bireyin kaygı düzeyini azaltmadaki çok boyutlu etkilerini anlamamıza katkı sağlayabilmektedir.

Pargament'e (1997) göre, maneviyat, bireyin yaşamdaki olumsuzlukları kutsal bir bağlamda değerlendirmesini sağlayarak, anlamlılık hissini sürdürmesine yardımcı olur ve bu sayede kaygının etkilerini azaltır. Koenig (2012) de maneviyatı bireyin içsel huzur ve zihinsel dayanıklılığının sürdürülmesinde koruyucu bir unsur olarak tanımlar. Literatürde elde edilen bulgular, maneviyatın bireyin duygusal ve bilişsel kaynaklarını güçlendirerek kaygıyla başa çıkmasında olumlu bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Maneviyatın bu olumlu ve koruyucu etkisi, bireyin yaşamına anlam katması, inancını ve umudunu güçlendirerek zorluklar karşısında dayanıklılığını artırması ile açıklanabilir (Pargament, 2007).

Manevi yönelimi olan bireyler, yaşamlarındaki olumsuzlukları daha yüksek düzeyde anlamlandırma kapasitesine sahip olabilmektedir. Nitekim Frankl'a (2018) göre yaşanan acının anlamlı kılınması onu dayanılır kılar. Bununla birlikte bireyin yaşam olaylarının üzerinde aşkın bir gücün etkisini kabul etmesiyle birlikte, kontrol algısındaki yükü hafifletebilir (Pargament, 1997). Bu teslimiyet hali, bireyin sürekli kendini ve hayatı kontrol etme baskısından sıyrılmasına yardımcı olarak daha esnek olmasını sağlayabilir. Ayrıca maneviyat, bireyin umut, sabır, tevekkül ve şükür gibi psikolojik güç kaynaklarını kullanmasını teşvik eder (Ayten vd., 2012). Bu kaynaklar, bireyin olumsuzluklar karşısında daha esnek düşünmesine ve kaygıyı büyütme yerine yeniden çerçevelemesine olanak tanıyabilir.

Bireyin inanç sistemi doğrultusunda sürdürdüğü manevi pratikler (dua, ibadet, zikir, meditasyon vb.) bedensel gevşeme, stres düzeyinin azalması ve ânı hissederek zihinsel odağın güçlenmesine katkı sağlayabilmektedir (Koenig, 2012). Ayrıca toplumsal açıdan da manevi pratikler, yalnızlıktan uzaklaştırarak dini/manevi gruplara, ibadet cemaatlerine, sosyal yardım faaliyetlerine katılım yoluyla bireye toplulukla bağ kurma fırsatı sunabilmektedir. Bu da sosyal destek duygusunu artırarak, bireyin içsel güvenliğini ve kaygıyla baş etme becerilerini güçlendirebilir (Emmons, 2005). Bu durum maneviyatın hem sosyolojik hem fizyolojik hem de psikolojik regülasyonu destekleyerek kaygının azalmasına katkı sağladığını gösterebilir.

5.6. Psikolojik İyi Oluş ile Kaygı Arasındaki İlişkide Maneviyatın Aracılık Rolünün Tartışılması

Mevcut araştırmada gerçekleştirilen basit aracılık analizi, yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin kaygı üzerindeki anlamlı ve dolaylı etkisini ortaya koymuştur. Ayrıca psikolojik iyi oluşun aracı değişken olan maneviyatın varlığında kaygı üzerindeki doğrudan ve anlamlı etkisinin olduğu görülmüştür. Maneviyat, psikolojik iyi oluş ile kaygı arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmiştir. Literatüre bakıldığında araştırma bulgusunun karşılaştırılabilecek bu üç değişkenin birlikte incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Kerkez ve Şanlı'nın (2024) Türkiye'de depremzedelerle yaptıkları çalışmada, maneviyatın kaygı, stres ve depresyon ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide

anlamalı bir aracılık rolü üstlendiği rapor edilmiştir. Bu durum, maneviyatın özellikle zorlu yaşam olaylarında bireyin ruhsal uyumunu destekleyerek kaygı düzeyini hafifletebileceğini ortaya koymaktadır. Shabani ve arkadaşları (2023) İranlı kronik hastalığı olan yaşlı yetişkinler üzerindeki çalışmalarında, maneviyatın kaygı ve yaşam doyumu ilişkisinde anlamalı bir aracılık rolü üstlendiğini tespit etmişlerdir. Elde edilen bulgular, manevi yönelimi yüksek bireylerin daha az kaygı ve daha fazla yaşam memnuniyeti bildirdiğini, maneviyatın psikolojik dayanıklılığı destekleyici bir kaynak olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde Rathakrishnan ve arkadaşlarının (2022) Covid-19 sürecinde Malezyalı yetişkinlerle yürüttükleri çalışmada pandemi kaynaklı korku ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide maneviyatın anlamalı bir aracılık rolü olduğu tespit edilmiş ve manevi yönelimi yüksek bireylerin daha düşük kaygı bildirdiği saptanmıştır. Ayrıca Farooq ve Sheikh (2023) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada da bireyin inanç sistemine yönelik olumlu tutumlarının kaygıyı azaltma eğilimi gösterdiği ortaya konmuştur.

Maneviyatın ruh sağlığı üzerindeki etkisi, literatürde de sıkça vurgulanmaktadır (Koenig ve Cohen, 2004; Larson ve Larson, 2003; Miller ve Thoresen, 1999; Moodi vd., 2020; Najafi vd., 2022). Maneviyat, bireyin iç dünyasıyla kurduğu ilişki; kendine, başkalarına, doğaya ve kutsal olarak kabul ettiği değerlere yönelik bağlılığıyla birlikte değerlendirildiğinde, psikolojik, fizyolojik ve sosyolojik açılardan ruh sağlığını destekleyen sağlıklı bir boyut olarak kabul edilmektedir. Maneviyatın bireylerin yaşamları üzerinde kontrol sahibi olduklarına dair değer ve umut aşılayabileceği, olumsuz yaşam olaylarında olumlu bilişsel değerlendirmede bulunabilmelerine katkı sağlayabileceği de belirtilmektedir (Alvarenga vd., 2021; Farooq ve Sheikh, 2023).

Bu çalışmada yapılan aracılık analizinin sonucu göz önünde bulundurulduğunda bireyin yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip olması, manevi deneyimlere yönelmesinin önünü açabilmekte ve bu süreç kaygının azalmasına katkı sağlayabilmektedir. Pargament (1997) maneviyatı, bireyin yaşamına anlam katma ve zor durumlarla başa çıkmada etkili bir baş etme yöntemi olarak tanımlamaktadır. Psikolojik iyi oluşu yüksek bireyler, maneviyat yoluyla kaygı durumunu düzenleyebilmekte, bu da mevcut çalışmadaki aracılığı açıklayabilmektedir. Bu şekilde maneviyat, yalnızca koruyucu bir unsur değil, psikolojik iyi oluş ile kaygı arasında işlevsel bir köprü olarak

görülebılır. Bu bağlamda iyilik halinin maneviyatla desteklendiğı süreç, kaygının azalmasında işleyen önemli bir mekanizma olarak değeriendirilebilir.



VI. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmada İstanbul’da yaşayan 18-65 yaş aralığındaki yetişkinlerde maneviyat, kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Ayrıca araştırmada ilgili değişkenlerin cinsiyete, medeni duruma, kaygı bozukluğu tanısı alıp almama durumuna ve yaş düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular şu şekilde özetlenebilir:

1. Bireylerin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi oluş puanları anlamlı bir farklılık göstermemiş olup maneviyat ve kaygı puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre kadınların maneviyat ve kaygı puanları erkeklerden daha yüksektir.
2. Bireylerin yaş düzeylerine göre maneviyat, kaygı ve psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre 18-29 yaş aralığındaki bireylerin 41-65 yaş aralığındaki bireylere göre kaygı puanları daha yüksek, 18-40 yaş aralığındaki bireylerin 41-65 yaş aralığındaki bireylere göre maneviyat ve psikolojik iyi oluş puanları daha düşüktür.
3. Bireylerin medeni durumlarına göre maneviyat, kaygı ve psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre evlilerin maneviyat ve psikolojik iyi oluş puanları bekarlardan; bekarların kaygı puanları da evlilerden daha yüksektir.
4. Bireylerin kaygı bozukluğu tanısına göre maneviyat, kaygı ve psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre kaygı bozukluğu tanısı alanların kaygı puanları tanı almayanlara göre daha yüksektir. Kaygı bozukluğu tanısı almayan bireylerin psikolojik iyi oluş ve maneviyat puanları ise tanı alan bireylere göre daha yüksektir.
5. Bireylerin maneviyat, kaygı ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide elde edilen bulgulara göre; maneviyat ile kaygı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre manevi yönelim arttıkça kaygı düzeyi azalmaktadır. Psikolojik iyi oluş ile maneviyat arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre psikolojik iyi oluş düzeyi arttıkça maneviyat düzeyi artmaktadır. Psikolojik iyi oluş ile

kaygı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Bu sonuca göre psikolojik iyi oluş düzeyi arttıkça kaygı düzeyi azalmaktadır.

6. Bireylerin psikolojik iyi oluşları kaygı düzeylerini hem toplam hem de doğrudan negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordamıştır. Psikolojik iyi oluşun aracı değişken olan maneviyatın varlığında kaygı üzerindeki doğrudan etkisi de anlamlı bulunmuştur. Bu sebeple maneviyat, psikolojik iyi oluş ile kaygı arasındaki ilişkiye kısmen aracılık yapmıştır.

6.2. Öneriler

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgulara dayalı öneriler ve araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

6.2.1. Araştırma Bulgularına Dayalı Öneriler

1. Araştırma bulgularına göre kadın bireylerin kaygı ve maneviyat düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu; evli bireylerin ise psikolojik iyi oluş ve maneviyat düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda, bireylerin toplumsal rollerine ve yaşam koşullarına duyarlı psikolojik danışma ve manevi destek programları geliştirilerek hem kaygının azaltılması hem de psikolojik iyi oluşun artırılması sağlanabilir.
2. Araştırmada 18-29 yaş grubunun kaygı puanlarının daha yüksek olduğu, ileri yaş gruplarında ise psikolojik iyi oluş ve maneviyat düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulguya dayanarak genç yetişkinlere yönelik üniversitelerde, gençlik merkezlerinde veya belediyelere bağlı danışmanlık birimlerinde psiko-eğitim modelleri ve maneviyat eksenli çalışmalar geliştirilebilir.
3. Araştırma sonucunda, kaygı bozukluğu tanısı alan bireylerin psikolojik iyi oluş ve maneviyat düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların tanı almış bireylerle çalışırken sadece semptom odaklı değil, bireyin yaşamına anlam katan manevi yönelimi ve değerleri de dikkate alan bütüncül bir yaklaşım benimsemeleri önerilebilir.
4. Araştırmada psikolojik iyi oluşun, bireylerin kaygı düzeylerini hem doğrudan hem de maneviyat aracılığıyla dolaylı olarak anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır. Bu nedenle psikolojik iyi oluşu ve maneviyatı destekleyici psiko-eğitim programları, rehberlik

hizmetleri geliştirilerek bireysel ve grup psikolojik danışma süreçlerine entegre edilebilir. Özellikle ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik destek sürecinde maneviyat temelli baş etme stratejilerine yer vermesi, kaygının azaltılmasına katkı sağlayabilir.

5. Psikolojik iyi oluş düzeyinin atmasına yönelik bireylerin yaşam amaçlarını fark etmelerine, olumlu benlik algısı geliştirmelerine ve kişisel gelişimlerine katkı sağlayacak psiko-eğitim programları yaygınlaştırılmalıdır. Bu tür çalışmalar, bireylerin ruhsal dayanıklılıklarını güçlendirmede etkili olabilir.
6. Psikolojik iyi oluş ve maneviyatın, bireyin yaşamını anlamlandırmasına katkı sağlayarak kaygı ile baş etmesini kolaylaştırabileceği tespit edilmiştir. Bu kapsamda bireylerin manevi farkındalıklarını artırmaya yönelik grup çalışmaları, şükür günlükleri, âna odaklanma çalışmaları, zikir, dua, tabiat yürüyüşleri, tefekkür, meditasyon gibi uygulamalarla psikoeğitimler çeşitlendirilebilir.

6.2.2. İleride Yapılacak Araştırmalar İçin Öneriler

1. Bu araştırma İstanbul'da yaşayan yetişkin bireylerle gerçekleştirilmiştir. Farklı şehirlerde, kırsal-kentsel ayrımına göre örneklemlemlerle yapılacak araştırmalarla kültürel ve çevresel etkiler karşılaştırılabilir.
2. Araştırmanın örneklemi 18-65 yaş aralığındaki yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Farklı gelişim dönemlerine (örneğin ergenlik, yaşlılık) özgü örneklemlemlerle benzer araştırmalar yapılması, yaşa duyarlı sonuçların karşılaştırılmasına katkı sağlayabilir.
3. Araştırma verileri kesitsel olarak toplanmıştır. İleride yapılacak çalışmalarda boylamsal desenler kullanılarak maneviyat, kaygı ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin zaman içerisindeki değişimi incelenebilir.
4. Bu araştırmada sadece bireylerin beyanları üzerinden veri toplanmıştır. İleride yapılacak çalışmalarda, nitel yöntemler ya da karma araştırma desenleri kullanılarak bireylerin maneviyatı nasıl tanımladıkları, ne tür manevi pratikleri benimsedikleri ve bu süreçlerin psikolojik iyi oluş ve kaygı üzerindeki etkileri daha derinlemesine ele alınabilir.
5. Mevcut araştırmada maneviyat, kaygı ve psikolojik iyi oluş ilişkisine odaklanılmıştır. Gelecek çalışmalarda bu değişkenlere ek olarak umut, şükran, öz-şefkat, affetme, travma sonrası büyüme gibi pozitif psikoloji temelli değişkenler de araştırmaya dahil edilerek model zenginleştirilebilir.

6. Türkiye dışındaki kùltùrlerde de benzer çalışmalar yùrùtùlerek maneviyatın evrensel ve kùltùre özgù işlevleri hakkında daha bütüncùl sonuçlara ulaşılabilir. Özellikle farklı dini ve kùltürel bağlamlarda maneviyatın kaygı ve psikolojik iyi oluş üzerindeki rolü karşılaştırmalı olarak incelenebilir.
7. Bu araştırmada kaygı değişkeni YAB-7 ölçeği kullanılarak incelenmiştir. Farklı kaygı türleri için geliştirilmiş ölçekler kullanılarak değişkenler arasındaki ilişkiler yeniden incelenebilir.



KAYNAKLAR

- Acar, R. (2023). *Üniversite öğrencilerinin maneviyat ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Aggarwal, S., Wright, J., Morgan, A., Patton, G., & Reavley, N. (2023). Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 23(1), 729.
- Ahmad, A., Rahman, I., ve Agarwal, M. (2020). Factors influencing mental health during Covid19 outbreak: An exploratory survey among Indian population. medRxiv. <https://doi.org/10.1101/2020.05.03.20081380>
- Akça, E., & Kızılgeçit, M. (2024). Madde bağımlılarında dini /manevi programın psikolojik iyi oluşa etkisinin karma yöntemle incelenmesi (denetimli serbestlik örneği). *Antakiyat*, 7(2), 192-222.
- Akın, A. (2013). Psikolojik iyi olma. Ahmet Akın (Ed.), *Güncel psikolojik kavramlar 1: Pozitif psikoloji* (s.23-58) içinde. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınları.
- Aktepe, İ. (2022). *Covid-19 pandemi sürecinde yaygın anksiyetenin sağlık anksiyetesi, bilişsel esneklik ve covid-19 korkusu bağlamında yordanması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akyüz, İ., & Kulaoğlu, S. (2021). Manevi yönelim ve depresyon arasındaki ilişkinin sosyodemografik değişkenler bağlamında incelenmesi. *Sosyal Sağlık Dergisi*, 1(1), 63-80.
- Alabucak, E. (2019). *Beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarını açıklamada yalnızlık, sosyal destek, kardeş ilişkileri ve bazı demografik değişkenlerin rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Al-Issa, I. (1980). *The psychopathology of women*. Englewood Cliffs.
- Alioğulları, A. (2021). *Covid-19 virüs salgını sırasında yetişkin bireylerde sağlık anksiyetesi, ölüm anksiyetesinin yaş ve cinsiyete göre incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Alvarenga, W. D. A., de Montigny, F., Zeghiche, S., Polita, N. B., Verdon, C., & Nascimento, L. C. (2021). Understanding the spirituality of parents following stillbirth: A qualitative meta-synthesis. *Death studies*, 45(6), 420-436.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). *Ruhsal bozuklukların tanınması ve sayımsal elkitabı (DSM-5)*. (E. Köroğlu, Çev.). Hekimler Yayın Birliği.

- Amjad, F., Bokharey, I. Z., & Dasti, R. (2021). Spiritual well-being in patients with generalized anxiety disorder and general medical conditions: demographics in context. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 36(1), 85-101.
- Anlı, M. (2021). *Evli bireylerde evlilik uyumu, yaşam doyumu ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). *Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis*. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461-480. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>
- Ansyori, M. H., Saragih, R. H., & Muharman, F. (2024). The mediating role of spiritual intelligence on post-COVID anxiety among Indonesian adults. *Journal of Mental Health & Spirituality*, 18(2), 112-124.
- Antalyalı, Ö. L. (2008). Varyans analizi. Ş. Kalaycı (Ed.), *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* (s.129-182) içinde. Asil Yayın Dağıtım.
- APA Dictionary of Psychology. (2018). *Anxiety*. <https://dictionary.apa.org/anxiety>, Erişim Tarihi: 27.03.2024
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arslan, B., Arslan, A., Kara, S., Öngel, K., & Mungan, M. T. (2011). Gebelik anksiyete ve depresyonunda risk faktörleri: 452 Olguda Değerlendirme. *Tepecik Eğitim Hastanesi Dergisi*, 21(2), 79-84.
- Association for Spiritual, Ethical, and Religious Values in Counseling. (2021). Competencies for addressing spiritual and religious issues in counseling. <https://aservic.org/wp-content/uploads/2021/04/ASERVIC-WHITE-PAPER.pdf>
- Avcı, N. (2019). İş yeri maneviyatı ile çalışan performansı arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 3(3): 213- 225.
- Aydın, K. B. (2018). Bekâr popülasyonlar için önerilen yasal düzenlemeler. *Ankara Barosu Dergisi*, 76(3), 251-286.
- Aydın, M. (2019). Genç yetişkinlerde mutluluk, maneviyat ve kanaat. *The Journal of Social Science*, 3(6), 439-448. <https://doi.org/10.30520/tjsosci.571198>
- Aydın, P. (2017). Kaygı ve endişe. *Türkiye Klinikleri*, 10(4), 228-236.
- Aydın, A., Yılmaz, K., & Altinkurt, Y. (2013). Eğitim yönetiminde pozitif psikoloji. *International Journal of Human Sciences*, 10(1), 1470-1490.
- Ayten, A. (2020). *Din ve sağlık*. Marmara Akademi Yayınları.

- Ayten, A. (2022). *Erdeme dönüş psikoloji ve mutluluk yolu*. İz Yayıncılık.
- Ayten, A., Göcen, G., Sevinç, K., & Öztürk, E. E. (2012). Dini başa çıkma, şükür ve hayat memnuniyeti ilişkisi: hastalar, hasta yakınları ve hastane çalışanları üzerine amprk bir araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 12(2), 45-79.
- Ayten, A. & Korkmaz, S. (2020). The relationships between religiosity, prosociality, satisfaction with life and generalised anxiety: a study on Turkish Muslims. *Mental Health Religion & Culture*, 22(10), 980-993. <https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1695246>
- Ayten, A., & Karagöz, S. (2021). Religiosity, spirituality, forgiveness, religious coping as predictors of life satisfaction and generalized anxiety: a quantitative study on Turkish Muslim university students. *Spiritual Psychology and Counseling*, 6(1), 47-58. <https://dx.doi.org/10.37898/spc.2021.6.1.130>
- Ayverdi, İ. (2005). *Misalli büyük Türkçe sözlük*, 2. Kubbealtı.
- Bal, U., Çakmak, S., & Uğuz, Ş. (2013). Anksiyete bozukluklarında cinsiyete göre semptom farklılıkları. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22(4), 441-459.
- Barlow, D. H. (2004). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. The Guilford Press.
- Basileyo, A. E. (2019). Spirituality and psychological well-being: The mediating role pessimism. *LPU-Laguna Journal of Multidisciplinary Research*, 3(3), 26-41.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. Guilford Press.
- Beck, A. T. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. (V. Öztürk ve A. Türkcan, Çev.). Litera Yayıncılık.
- Beck, A. T., & Emery, G. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- Bendau, L., Kunasa, S.L., Wykaa, S., Petzolda, M.B., Plaga, J., Asselmann, E. ve Ströhle, A. (2021). Longitudinal changes of anxiety and depressive symptoms during the COVID-19 pandemic in Germany: The role of pre-existing anxiety, depressive, and 99 other mental disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 79, 102377.
- Božek, A., Nowak, P. F., & Blukacz, M. (2020). The relationship between spirituality, health-related behavior, and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 11, 1997. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01997>
- Bozkurt, C. (2021). *Metaforik hikayelerle yapılandırılmış maneviyat temelli psiko-eğitim çalışmasının lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

- Brownell, P. (2015). *Spiritual competency in psychotherapy*. Spring.
- Budak, S. (2009). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bulut, S., Subaşı, M. (2020). Pozitif psikolojiye giriş. Sefa Bulut (Ed.), *Pozitif Psikoloji* (s.1-16) içinde. Nobel.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik: psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri*. (İ. D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Burney, N., Osmany, M., & Khan, W. (2017). Spirituality and psychological well-being of young adults. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 8(12), 3286-3291.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel F. (2022). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (32. baskı). Pegem Akademi.
- Can, A. (2019). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi* (7. Baskı). Pegem Akademi.
- Carstensen, L. L., Fung, H. H., & Charles, S. T. (2011). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*, 35(2), 135–143.
- Casey, B. J., Getz, S., & Galvan, A. (2008). The adolescent brain. *Developmental review*, 28(1), 62-77.
- Cevizci, A. (2000). *Felsefe terimleri sözlüğü*. Paradigma Yayınları.
- Ceylan, C., & Sari Ozturk, C. (2023). Anxiety and spiritual well-being in adolescents and young adults during the Covid-19 pandemic in Turkey. *Journal of Social and Analytical Health*, 3(3), 196-203. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8434535>
- Chaar, E. A., Hallit, S., Hajj, A., Araj, R., Kattan J., Jabbour H., & Khabbaz, L. R. (2018). Evaluating the impact of spirituality on the quality of life, anxiety, and depression among patients with cancer: an observational transversal study. *Support Care Cancer*, 26, 2581-2590. <https://doi.org/10.1007/s00520-018-4089-1>
- Cicirelli, G. V. (2011). Religious and nonreligious spirituality in relation to death acceptance or rejection. *Death Studies*, 35(2), 124-146.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Cohn, H. W. (1997). *Existential thought and therapeutic practice: An introduction to existential psychotherapy*. Sage Publications.

- Corbett, J. M. (1990). *Religion in America*. Prentice-Hall.
- Cowden, R. G., Pargament, K. I., & Wilkinson, R. (2024). Divine struggles and whole person functioning: A 9-year longitudinal study of middle-aged U.S. adults. *Psychology & Health*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/08870446.2024.2309162>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper and Row.
- Cüceloğlu, D. (1997). *İnsan ve davranışı* (7. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Çınar, F., & Aslan, F. E. (2017). Spiritüalizm ve hemşirelik: Yoğun bakım hastalarında spiritüel bakımın önemi. *Jaren Hemşirelik Akademik Araştırma Dergisi*, 3(1), 37-42.
- Çiçek, B., & Almalı, V. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde kaygı öz yeterlilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: özel sektör ve kamu çalışanları karşılaştırması. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (Vol. 2). Pegem Akademi.
- Çona, G. (2024). *Affetme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çölgeçen, Y. & Çölgeçen, H. (2020). Covid-19 pandemisine bağlı yaşanan kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi: Türkiye örneği. *Turkish Studies*, 15(4), 261-275. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44399>
- Dağ, İ. (1999). Psikolojinin ışığında kaygı. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*, 2(6), 181-189.
- Dalmaz, M., & Şahin, S. (2022). Covid-19 salgın sürecinde kaygı düzeyi ve beslenme yutumu ilişkisinin incelenmesi. *Çekmece Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(20), 27-37.
- Dami, Z. A., Setiawan, I., Sudarmanto, G., & Lu Y. (2019). Effectiveness of group counseling on depression, anxiety, stress and components of spiritual intelligence in student. *International Journal of Scientific ve Technology Research*, 8(9), 236-243.
- Demir, R., & Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347-378.
- Demir, R., & Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.

- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., & Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.
- Demiroğlu, B. (2021). *Yetişkinlerin maneviyat ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Derasin, L. M. C. (2024). Age and spirituality: Unveiling the connection to well-being in later life. *International Journal of Science and Management Studies (IJSMS)*, 7(5), 146–154.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index, *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67(8), 590.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Döndü, N. (2019). *Onkoloji hastalarında anksiyete ve depresyon düzeyinin manevi bakım gereksinimine etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Durmuş, Y. (2020). Hemodiyaliz hastalarında manevi iyi oluş ile anksiyete ve depresyon arasındaki ilişki [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Medeniyet Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Dursun, N. (2019). *Evli ve bekar bireylerde yaşamın anlamı ve maneviyat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Dürü, Ç. (1999). Kaygı ve depresyon: psikopatolojik bir bakış. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*, 2(6), 191-196.
- Düzgüner, S. (2021). *Maneviyat algısı ve yansımaları*. Çamlıca Yayınları.
- Ekici, Y. (2023). *Devlet yurtlarında kalan üniversite öğrencilerinde maneviyat ile kaygı ve yalnızlık duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi: İstanbul ili örneği* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ekiz, T., İlman, E., & Dönmez, E. (2020). Bireylerin sağlık anksiyetesi düzeyleri ile Covid-19 salgını kontrol algısının karşılaştırılması. *Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Araştırma Dergisi*, 6(1), 139-154.

- Ekşi, H., Kaya, Ç., & Okan, N. (2022). Maneviyat ve psikolojik danışma. H. Ekşi (Ed.), *Manevi yönelimli psikolojik danışma* (s. 1-24) içinde. Nobel Yayıncılık.
- Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A., & Saunders, C. (1988). Toward a humanistic-phenomenological spirituality. *Journal of Humanistic Psychology*, 28(4), 5-18. <https://doi.org/10.1177/0022167888284002>
- Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11(4), 330-340. <https://doi.org/10.1177/009164718301100406>
- Ellison, C. G., & Hummer, R. A. (2010). Future directions in population-based research on religion, family life, and health in the United States. *Religion, families, and health: Population-based research in the United States*, 431-454.
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61(4), 731-745. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00429.x>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). Norton.
- Ersevîm, İ. (1997). *Freud ve psikanalizin temel ilkeleri*. Nobel Tıp Kitabevleri.
- Farooq, A., & Sheikh, A. M. (2023). Spirituality and religion in the treatment of anxiety disorders: Integrating Quran and science. *Grand Academic Portal Research Journal*, 6, 168-172.
- Frankl, V. E. (1994). *Duyulmayan anlam çığığı psikoterapi ve hümanizm*. (S. Budak, Çev.). Öteki Yayınevi.
- Frankl, V. E. (2018). *İnsanın anlam arayışı* (44. Baskı). (S. Budak, Çev.). Okuyan Us Yayınları.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions: The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist*, 91(4), 330-335.
- Freud, S. (1907). Obsessive actions and religious practices. *Standard Edition*, 9, 115-127.
- Freud, S. (1936). *The problem of anxiety*. WW Norton & Company.
- Freud, S. (1977). *Introductory lectures on psychoanalysis*. WW Norton & Company.
- Freud, S. (1991). *Psikanaliz üzerine* (6. Baskı). (A. Öneş, Çev.). Say Yayınları.

- Fromm, E. (2011). *Özgürlükten kaçış* (6. Baskı). (Ş. Yeğin, Çev.). Payel Yayınevi.
- Fukuyama, M. A., & Sevig, T. D. (1997). Spiritual issues in counseling: A new course. *Counselor Education and Supervision*, 36(3), 233-244.
- Fusi, G., Palmiero, M., Lavolpe, S., Colautti, L., Crepaldi, M., Antonietti, A., ... & Rusconi, M. L. (2022). Aging and psychological well-being: The possible role of inhibition skills. *Healthcare*, 10(8), 1477. <https://doi.org/10.3390/healthcare10081477>
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Geçtan, E. (1996). *Psikanaliz ve sonrası* (7. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2003). *İnsan olmak*. Metis Yayınları.
- Geçtan, E. (2003). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. Metis Yayınları.
- Ghiasi, E., & Afsaneh, K. (2018). The effect of listening to holy Quran recitation on anxiety: a systematic review. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 23(6), 411-420. [10.4103/ijnmr.IJNMR_173_17](https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_173_17)
- Ghinassi, C. W. (2010). *Anxiety*. Oxford: Abc Clío.
- Ghotbabadi, S., & Alizadeh, K. (2018). The effectiveness of spiritual religion psychotherapy on mental distress (depression, anxiety and stress) in the elderly living in nursing homes. *Health, Spirituality and Medical Ethics*, 5(1), 20-25.
- Gohm, C. L. & Lucas, R. E. (2000). Age and sex differences in subjective well-being across cultures. Diener, E., & Suh, E. M. (Ed.), *Culture and subjective well being* (s. 291-317) içinde. The MIT Press.
- Göcen, G. (2014). *Şükür: pozitif psikolojiden din psikolojisine köprü*. Dem Yayınları.
- Göka, E. (1999). Hümanistik psikoloji açısından kaygı sorunsalı ve kendini gerçekleştirme kavramı. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*, 2(6), 173-180.
- Göka, E. (2021). *Psikoloji, varoluş, maneviyat*. Kapı Yayınları.
- Göker, H. (2023). *Bağlanma Stillerinin Affetme Eğilimi ve Maneviyatla İlişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Göksu, Ö., & Kumcağız, H. (2020). Covid-19 salgınında bireylerde algılanan stres düzeyi ve kaygı düzeyleri. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 463-479.

- Gözen, G. N. (2022). *Covid 19 sürecinde salgın hastalık kaygısı, dini başa çıkma, spiritüel iyi oluş ve huzurun incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Güçlü, A., Uzun, E., Uzun, S., & Yolsal, Ü. (2002). *Sarp erk ulaş felsefe sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.
- Güloğlu, B., Yılmaz, Z., İstemihan, F. Y., Arayıcı, N. S., Yılmaz, S. (2020). Covid-19 pandemisi sürecinde bireylerdeki anksiyete ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Kriz Dergisi*, 28(3), 135-150.
- Güzel, Ş., & Özen, M. Y. (2022). Salgın hastalık döneminde nomofobi ve kaygı düzeyinin incelenmesi. *EKEV Akademi Dergisi*, (90), 421-440.
- Hage, S. (2006). A closer look at the role of spirituality in psychology training programs. *Professional Psychology: Research and Practice*, 31(3), 303-310.
- Hamm, S. I., Zimmer, Z., & Ofstedal, M. B. (2024). Linking multi-dimensional religiosity in childhood and later adulthood: Implications for later life health. *Research on Aging*, 47(2), 91-102.
- Hathaway, W. L. (1999). Impairment in religious functioning as a clinically significant issue for diagnosis. In *107th Annual Convention of the American Psychological Association, Boston, Massachusetts*.
- Haug I. E. (1998). Including a spiritual dimension in family therapy: Ethical considerations. *Contemporary Family Therapy*, 20(2), 181-194.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2. baskı). The Guilford Press.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2018). *Pozitif psikoloji kuram, araştırma ve uygulamalar*. (T. Doğan, Çev.). Nobel.
- Hekimoğlu, M. (2023). *Yetişkin bireylerin sosyal medya kullanımı ve maneviyat arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *American Psychologist*, 58(1), 64-74.
- Hill, P., Pargament, K., Hood Jr., R., McCullough, M., Swyers, J., Larson, D., & Zinnbauer, B. (2013). Din ve maneviyatı kavramlaştırma: Birleşme ve ayrılma noktaları. (N. Kimter, Çev.). *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (3), 85-118.

- Horney, K. (1999). *Çağımızın nevrotik kişiliği*. (S. Budak, Çev.). Öteki Psikoloji.
- Horozcu, Ü. (2010). Tecrübî araştırmalar ışığında dindarlık ve maneviyat ile ruhsal ve bedensel sağlık arasındaki ilişki. *Milel ve Nihal*, 7(1), 209-240.
- Huijs, T., Braam, A. W., Kruizinga, R., Jacobs, N., Reijnders, J., & Simons, M. (2024). Spirituality as a predictor of well-being, mental distress or both: A four-week follow-up study in a sample of Dutch and Belgian adults. *Religions*, 15(2), 179.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Hyland, P., Shevlin, M., Murphy, J., MCBride, O., Fox, R., Bondjerks, K., Karatzias, T., Bentall, R.P., Martinez, A. ve Vallières, F. (2021). A longitudinal assessment of depression and anxiety in the Republic of Ireland before and during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 300, 113905.
- Iani, L., Quinto, R. M., Lauriola, M., Crosta, M. L., & Pozzi, G. (2019). Psychological well-being and distress in patients with generalized anxiety disorder: The roles of positive and negative functioning. *PloS one*, 14(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225646>
- Ibrahim, N., Burhan, N. M., Mohamed, A., Mahmud, M., & Abdullah, S. R. (2022). Emotional intelligence, spiritual intelligence and psychological well-being: Impact on society. *Geografia*, 18(3), 90-103.
- Iqbal, S., & Khan, M. I. (2020). Spirituality as a predictor of psychological well-being: An explanatory mechanism of religiosity and sustainable consumption. *Religions*, 11(12), 634.
- İme, Y., & Öztosun, A. (2020). Pozitif psikoloji ekseninde iyi oluş. Durmuş Ümmet (Ed.), *Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji* (s.167-189) içinde. Pegem Akademi.
- İmiroğlu, A., Demir, R., & Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057. <https://doi.org/10.17755/esosder.859555>
- İşcan, H. (2021). *Psikolojik iyi oluş özelliklerinin yordayıcısı olarak affetme ve dini başa çıkma ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Jabbari, B., Mirghafourvand, M., Sehhatie, F., & Charandabi, S. (2020). The effect of holly Quran voice with and without translation on stress, anxiety and depression during pregnancy: a randomized controlled trial. *Journal of Religion and Health*, 59, 544–554. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0417-x>

- James, W. (2002). *The varieties of religious experience: A study in human nature*. Modern Library.
- James, W. (2017). *Dinsel deneyimin çeşitleri: İnsan doğası üzerine bir inceleme* (İ. H. Yılmaz, Çev.). Pinhan Yayıncılık.
- Javaid, S. F., Hashim, I. J., Hashim, M. J., Stip, E., Samad, M. A., & Ahbabi, A. A. (2023). Epidemiology of anxiety disorders: global burden and sociodemographic associations. *Middle East Current Psychiatry*, 30(1), 44.
- Joseph, S., & Wood, A. M. (2010). Assessment of positive functioning in clinical psychology: Theoretical and practical issues. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 830-838. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.002>
- Jumbe, S., Banda, F., & Ngwira, P. (2022). A comparative approach on gender variants in psychological well-being and balance between life and work across working professionals in Malawi. *The International Journal of Indian Psychology*, 10(2), 324-336. <https://doi.org/10.25215/1002.035>
- Kalaycı, A. (2019). *Maneviyat ve ödomanik iyi oluş arasındaki ilişkide bilgeliğin aracılık rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karaca, F., Acuner, H. Y., Dilek, Y., & Atabay, M. (2024). Şükür, kaygı ve psikolojik iyi hal arasındaki ilişkiler üzerine deneysel bir çalışma: Şükür eğitimi. *Bilimname* (52), 571-597. <https://doi.org/10.28949/bilimname.1493337>
- Karaçalı, M., & Korkmaz, S. (2023). Psikolojik iyi oluş, yaşamda anlam ve dindarlık arasındaki ilişkiler. *Yakın Doğu Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(2), 128-147. <https://doi.org/10.32955/neu.ilaf.2023.9.2.01>
- Karagöz, S. (2020). *Manevi içerikli grup rehberliğinin özel gereksinimli çocuk sahibi annelerin dini başa çıkma, psikolojik iyi oluş ve kaygı düzeylerine etkisinin incelenmesi* [Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karahan E., & Karaaziz, M. (2023). Kaygı: bir literatür taraması. *International Journal of Social Sciences & Humanities*, 7(2), 529-541. <http://doi.org/10.5281/zenodo.7992077>
- Kasapoğlu, F. (2019). *Psikolojik danışmanların danışma sürecinde manevi konulara ilişkin tutumlarının manevi yönelimleri ve etkili danışman nitelikleri açısından incelenmesi* [Doktora Tezi]. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kasapoğlu, F. (2020). Covid-19 salgını sürecinde kaygı ile maneviyat, psikolojik sağlamlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Turkish Studies*, 15(4), 599-614. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44284>

- Kasapoğlu, F. (2022). The relationship among spirituality, self-efficacy, COVID-19 anxiety, and hopelessness during the COVID-19 process in Turkey: A path analysis. *Journal of religion and health*, 61(1), 767-785.
- Kaur, T., Ranjan, P., Chakrawarty, A., Kasi, K., Berry, P., Suryansh, S., Mazumder, A., Khan, M., Upadhyay, A. D., Kaloia, G., Sarkar, S., & Prasad, V. B. (2021). Association of sociodemographic parameters with depression, anxiety, stress, sleep quality, psychological trauma, mental well-being, and resilience during the second wave of covid-19 pandemic: a cross-sectional survey from India. *Cureus*, 13, e16420.
- Kaya, M., & Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63. <https://doi.org/10.17120/omuifd.53984>
- Kelly, E. W. (1995). *Spirituality and religion in counseling and psychotherapy: Diversity in theory and practice*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Kerkez, M., & Şanlı, M. E. (2024). Mediating role of spirituality in the relationship of anxiety, stress and depression with resilience in individuals exposed to earthquakes in Türkiye. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 104, 104347.
- Kesgin, C., & Topuzoğlu, A. (2006). Sağlığın tanımı; başa çıkma. *Journal of Istanbul Kültür University*, 4(3), 47-49.
- Keskin, K. (2024). *Beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarının gelecek algısı ve belirsizliğe tahammülsüzlük açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kierkegaard, S. (2012). *Kaygı kavramı* (6. Baskı). (T. Armaner, Çev.). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Kilit, N. N. (2019). *Kader algısı-psikolojik iyi oluş ilişkisi üzerine bir araştırma* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kimter, N. (2022). Dinî başa çıkma ile depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki ve bu ilişkilerde psikolojik sağlamlığın aracılık rolü. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 9(87), 1806-1841. <https://doi.org/10.26450/jshsr.3280>

- King, P. E., & Boyatzis, C. J. (2020). Exploring adolescent spiritual and religious development: Current and future theoretical and empirical trends. *Handbook of Spiritual Development in Childhood and Adolescence* (s. 472-483) içinde. SAGE.
- Kirkpatrick, L. A. (1999). Attachment and religious representations and behavior. J. M. Olson & M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (s. 229-270) içinde. Academic Press.
- Kiye, S. (2023). Bilişsel duygu düzenleme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Academy Global Publishing House*, 595-608.
- Kocaman, E. N. (2019). *Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 283-291.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *International Scholarly Research Notices*, 2012(1), 1-33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Koenig, H. G. (2018). *Religion and mental health: Research and clinical applications*. Academic Press.
- Koenig, H. G., & Cohen, A. B. (2004). Religion and mental health. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 3, 255-257.
- Koenig H. G., King D. E., & Carson V. B. (2012). *Handbook of religion and health*. Oxford University Press.
- Konkan, R., Şenormancı, Ö., Güçlü, O., Aydın, E., & Sungur, M. Z. (2013). Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (YAB-7) testi Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirliği. *Archives of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi*, 50(1), 53-58.
- Korkmaz, S., Akyürek, R., & Karaçali, M. (2023). Dini başa çıkma, şükür, takdir etme, endişe ve anksiyete ilişkisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10(2), 738-766. <https://doi.org/10.51702/esoguifd.1305224>
- Köse, A. (2012). *Freud ve din*. İz Yayıncılık.
- Köse, A., & Ayten, A. (2019). *Din Psikolojisi*. Timaş Yayınları.
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G., & Neale, J. (2017). *Anormal Psikoloji*. M. Şahin (Çev. Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Köknel, Ö. (1997). *Kaygıdan mutluluğa kişilik* (14. Baskı). Altın Kitaplar Yayınevi.

- Kurt, A. (2023). *Yetişkinlerde maneviyatın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kurt, E. (2021). *Kanser hastalarında manevi danışmanlık uygulamalarının kaygı ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Larson, D. B., & Larson, S. S. (2003). Spirituality's potential relevance to physical and emotional health: A brief review of quantitative research. *Journal of Psychology and Theology*, 31(1), 37-51.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Leahy, R. L. (2021). *Bilişsel terapi ve uygulamaları*. (H. Hacak, M. Macit & F. Özpilavcı, Çev.). Litera Yayıncılık.
- Lopes, A. R., & Nihei, O. K. (2021). Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: Predictors and association with life satisfaction, psychological well-being and coping strategies. *PLoS one*, 16(10), e0258493. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258493>
- Lou, V. W. Q. (2015). *Spiritual well-being of Chinese older adults conceptualization, measurement and intervention*. Springer.
- Lovett, N., & Lovett, T. (2016). Wellbeing in education: Staff matter. *International Journal of Social Science and Humanity*, 6(2), 107-112.
- MacKinaw-Koons B., & Vasey, M. W. (2000). Considering sex differences in anxiety and its disorders across the life span: A construct-validation approach. *Appl Prev Psychol*, 9, 191-209.
- MacKinnon, D. P. (2008). *Introduction to statistical mediation analysis*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Mahoney, A., Pargament, K. I., Murray-Swank, A., & Murray-Swank, N. (2005). Religion and the sanctification of family relationships. *Review of Religious Research*, 41(4), 409-425.
- Maierhaba, A. (2023). *Yetişkin bireylerde maneviyat ile yaşam doyumu ve kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5(9), 201-211.
- Manning, L. K. (2021). Spirituality and aging: Research and implications for practice. *Innovation in Aging*, 5(2), 412. <https://doi.org/10.1093/geroni/igab006>
- Martins, H., Dias Domingues, T., & Caldeira, S. (2019). Spiritual well-being in cancer patients undergoing chemotherapy in an outpatient setting: A cross-sectional study. *Journal of Holistic Nursing*, 20(10), 1-10.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.
- Maslow, A. H. (2001). *İnsan olmanın psikolojisi*. (O. Gündüz, Çev.). Kuraldışı Yayıncılık.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and individual differences*, 37(7), 1401-1415.
- Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and psychological well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3531. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193531>
- May, G. G. (1982). *Will and spirit: A contemplative psychology*. Harper & Row.
- May, R. (2020). *Kaygının anlamı*. (A. Babacan, Çev.). Okuyan Us Yayınları.
- Miller, W. R., & Thoresen, C. E. (1999). Spirituality and health. W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners* (s. 3-18) içinde. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10327-001>
- Miller, W. R., & Thoresen, C. E. (2003a). Spirituality, religion, health: An emerging field. *American Psychologist*, 58, 24-35.
- Miller, W. R., & Thoresen, C. E. (2003b). Spirituality and health: What we know, what we need to know. *Journal of Social Issues*, 59(4), 767-789.
- Mohamed, S. S. A., Ewise, H. S., Ali, S. A. A. (2023). Effect of psychoeducational training program on coping skills, spiritual well-being, and levels of anxiety among patients with generalized anxiety disorder. *Evidence-Based Nursing Research*, 5(4), 1-10. <https://doi.org.10.47104/ebnrojs3.v5i4.307>
- Moodi, V., Arian, A., Moodi, J. R., & Dastjerdi, R. (2020). Effectiveness of spiritual therapy on depression, anxiety, and stress in hemodialysis patients. *Modern Care Journal*, 17(4), e108879.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 251-266. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x>

- Nagaraj, M. (2017). Anxiety and psychological well-being among adult and old age. *The International Journal of Indian Psychology*. 2348- 5396.
- Najafi, K., Khoshab, H., Rahimi, N., & Jahanara, A. (2022). Relationship between spiritual health with stress, anxiety and depression in patients with chronic diseases. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 17, 100463.
- Neal, A. J. (2013). Spirituality: The secret in project management. *Norcross, Industrial Management*, 55(4), 10-15.
- Nelson, J. M. (2009). *Psychology, religion and spirituality*. Springer Science+Business Media.
- Niemiec, R. M. (2013). *Mindfulness and character strengths*. Hogrefe Publishing.
- Okumuş, E. (2020). Kadın dindarlığının sosyolojisi: Bir giriş denemesi. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 20(1), 129-164. <https://doi.org/10.33415/daad.666995>
- Oláh, J., & Koronczai, B. (2021). Gender differences in the relationship between religion/spirituality, well-being and depression. *Psychiatria Hungarica*, 36(4), 479-493.
- Orak, Z. (2025). *Beden eğitimi ve diğer meslek öğretmenlerinin psikolojik esneklik, psikolojik iyi oluş ve mesleki kaygı düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özbey, M. N., & Tarlacı, S. (2024). Şükran günlüklerinin depresyon, anksiyete ve psikolojik iyi oluşla ilişkisi. *Mutluluk ve İyi Oluş Dergisi*, 9(16), 4-16. [10.32739/usmut.2024.9.16.102](https://doi.org/10.32739/usmut.2024.9.16.102)
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping*. Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.
- Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2002). Spirituality: One dimension of wellness. *Handbook of positive psychology* (s. 651-663) içinde. Oxford University Press.
- Park, C. L. (2005). Religion as a meaning -making framework in coping with life stress. *Journal of Social Issues*, 61 (4), 707-729. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00428.x>
- Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: application to strengths-based school counseling. *Professional School Counseling*, 12(2), 85-92.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55.

- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association & Oxford University Press.
- Piedmont, R. L. (1999). Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the Five-Factor Model. *Journal of Personality*, 67(6), 985-1013.
- Polat, F., & Delibaş, L. (2022). Examining the correlation between COVID-19-related anxiety level and health perception in adults. *Anatolian Journal of Health Research*, 3(1), 14-20.
- Rakhshani, F., Rad, M., & Yektatalab, S. (2024). The effect of spiritual health on anxiety among Iranian female health workers: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 12.
- Rank, O. (1952). *The trauma of birth*. Basic Books.
- Rashmi, R., Addagatla, M. N., & Arun, M. S. (2024). Spirituality, religiosity and psychological well-being of young adults. *International Journal of Indian Psychology*, 12(3), 3286-3291.
- Rathakrishnan, B., Singh, S. S. B., Yahaya, A., Kamaluddin, M. R., & Aziz, S. F. A. (2022). The relationship among spirituality, fear, and mental health on COVID-19 among adults: an exploratory research. *Frontiers in Psychology*, 12, 815332.
- Richards, P. S., & Bergin, A. E. (1997). *A spiritual strategy for counseling and psychotherapy*. American Psychological Association.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Rosyad, Y. S., Monika, R., Khoeriyah, M., Kora, F. T., & Vianitati, P. (2023). The relationship between anxiety, stress, purpose in life and spirituality during the Covid-19 pandemic. *KnE Social Sciences*, 731-738. <https://doi.org/10.18502/kss.v8i9.13387>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>

- Ryff, C. D. & Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and well-being: The sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7, 507-511.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). Middle age and well-being. H.S. Friedman (Ed.). *Encyclopedia of Mental Health*, 2 (s. 707-719) içinde. Academic Press.
- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C., & Wing, E. H. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. *The self and society in aging processes*, 247, 278.
- Ryff, C. D., Singer, B. H., & Love, G. D. (2004). Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society*, 359(1449), 1383-1394. <http://dx.doi.org/10.1098/rstb.2004.1521>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Sajadi, M., Niazi, N., Khosravi, S., Yaghobi, A., Rezaei, M., & Koenig H. G., (2018). Effect of spiritual counseling on spiritual well-being in Iranian women with cancer: A randomized clinical trial. *Complementary therapies in clinical practice*, 30(2018), 79-84.
- Saleem, R. (2017). Spirituality in relation to quality of life and psychological wellbeing among religious and non-religious persons. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(3), 420-424.
- Sarı, R. E. (2022). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ, maneviyat ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Saruç, S., & Kızıldaş, A. (2021). COVID-19 pandemi sürecinde sağlık çalışanlarının anksiyete düzeylerinin psikolojik sağlamlıkları ve yaşadıkları sorunlar açısından incelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 12(4), 314-323.
- Savaş, B. (2021). *Dil ve konuşma bozukluğu tanısı olan ergenlerin sosyal anksiyete ve yaygın anksiyete düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sayar, K. (2020) *Özgürlüğün baş dönmesi*. Kapı Yayınları.
- Schlosser, M., Klimecki, O. M., Collette, F., Gonneaud, J., Kliegel, M., Marchant, N. L., Chételat, G., & Lutz, A. (2023). An 18-month meditation training selectively improves psychological well-being in older adults: A secondary analysis of a randomised controlled trial. *Plos One*, 18(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294753>

- Schultz, D., & Schultz, S. (2007). *Modern psikoloji tarihi*. (Y. Aslay, Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Seligman, M. E. P. (2002a). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. C.R. Snyder & S.J. Lopez (Ed.). *Handbook of Positive Psychology* (s.3-9) içinde. Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2002b). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. (2007). Coaching and positive psychology. *Australian Psychologist*, 42(4), 266-267.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T. & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774-788.
- Sezgin, A. K. (2023). *Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı, maneviyat ve iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Kayseri Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Shabani, M., Taheri-Kharamah, Z., Saghaipoor, A., Ahmari-Tehran, H., Yoosefee, S., & Amini-Tehrani, M. (2023). Resilience and spirituality mediate anxiety and life satisfaction in chronically ill older adults. *BMC Psychology*, 11(1), 256.
- Sığırcı, H. (2022). *Kronik hastalığı bulunan bireylerin hastalığı kabul durumları ile anksiyete ve psikolojik iyi oluş ilişkisi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Silberman, I. (2005). Religion as a meaning system: *Implications for the new millennium*. *Journal of Social Issues*, 61(4), 641-663. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00425.x>
- Singh, A., & Bahadur, A. (2021). Gender differences in spirituality and subjective well-being among working couples in Indian society. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 12(3), 356-360.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., & Pedrotti, J. T. (2011). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Consulting Psychologists Press.

- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of spirituality, psychopathology, and well-being. *The Human Quest for Meaning*, 2, 165-184.
- Sungur, M. Z. (2006). Anksiyetenin anlaşılmasında bilişsel-davranışçı kuramlar. Raşit Tükel ve Tunç Alkın (Ed.), *Anksiyete bozuklukları* (s.27-38) içinde. Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Sylvers, P., Lilienfeld, S. O., & LaPrairie, J. L. (2011). Differences between trait fear and trait anxiety: implications for psychopathology. *Clinical psychology review*, 31(1), 122-137. [10.1016/j.cpr.2010.08.004](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.08.004)
- Şahin, A. N. (2023). *Psikolojik iyi oluş ve maneviyat arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Şahin, M. (2017). Davranışın biyolojik temelleri. Hamit Coşkun ve Nilüfer Özabacı (Ed.), *Psikolojiye giriş* (s.37-88) içinde. Lisans Yayıncılık.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Şahin, M. (2022). *Depresyon ve anksiyete bozukluğu olan hastaların manevi yönelimleri ile intihar eğilimleri ve tedavi uyumları arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Şenol, A. D. (2022). *Covid-19 pandemisi döneminde yetişkinlerde psikolojik iyi oluş, anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Şentürk, E. (2023). *Kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Şirin, T. (2018). Maneviyat ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Studies, Social Sciences*, 13(18), 1283-1309. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.13996>
- Talbutt, L. C., & Ersever, Ö. H. (2019). Psikolojik danışmada savunma mekanizmalarının tanınması ve şekillendirilmesi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 25(2), 579-596. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000578
- Tan, S. Y., & Johnson, W. B. (2005). Spiritually oriented cognitive-behavioral therapy. L. Sperry & E. P. Shafranske (Ed.), *Spiritually oriented psychotherapy* (s. 77-103) içinde. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10886-004>
- Tart, C. T. (1975). *Transpersonal psychologies*. Harper & Row.

- Taşan, N. (2020). *Kanser hastalarında maneviyat ile umutsuzluk arasındaki ilişkinin belirlenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tatlıoğlu, K. (2015). Üniversite öğrencilerinin aylık gelir ve harcama düzeyi ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bingöl Üniversitesi Örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 1-15. <https://doi.org/10.17755/esosder.40308>
- Tay, L., Tan, K., Diener, E., & Gonzalez, E. (2012). Social relations, health behaviors, and health outcomes: A survey and synthesis. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 5(1), 28-78. <https://doi.org/10.1111/aphw.12000>
- Teke, H. S., & Yılmaz, S. (2024). Yetişkinlerde maneviyatın erteleme davranışı ve yetersizlik duygusuyla ilişkisi. *Atebe*, (12), 88-118.
- Tekeş, A. (2019). *Manevi bakım hizmetlerinin kaygı, depresyon ve umutsuzluk üzerine etkisi (Kayseri Kapalı Ceza İnfaz Kurumu örneği)* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Terlemez, Z. A. (2019). *Bilişsel çarpıtmaların yaşam doyumu, cinsiyet ve kaygı ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Thauvoye, E., Vanhooren, S., Vandenhoeck, A., & Dezutter, J. (2018). Spirituality and well-being in old age: exploring the dimensions of spirituality in relation to late-life functioning. *Journal of religion and health*, 57, 2167-2181.
- Toprak, Y. (2018). *Maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Torun, H. (2024). *Maneviyat temelli psikolojik danışmanın stres, kaygı ve depresyon üzerine etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Tosyalıoğlu, M. B. (2021). *Üniversite öğrencilerinde maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tunçkılıç, F. B. (2024). *Yetişkinlerde manevi iyi oluşun umut ve kaygı ile olan ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tura, H. (2019). *Dindarlık, affetme ve psikolojik iyi oluş ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Turgut, A. (2017). *İlk yetişkinlerde dua tutumları-psikolojik iyi olma ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni (2011), Sayı:47, (www.tuik.gov.tr).
- Türk Dil Kurumu (2022). *Kaygı* <https://sozluk.gov.tr/> , Erişim Tarihi: 27.04.2024
- Türk Dil Kurumu (2022). *Maneviyat* <https://sozluk.gov.tr/> , Erişim Tarihi: 04.02.2025
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 311–331.
- Uçar, E. (2018). *Psikolojik iyi oluş yordayıcısı olarak dindarlık, evlilik doyumu ve problem çözme* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ulrich, D. (2010). Foreword: the abundant organization. P. A. Linley, S. Harrington & N. Garcea (Ed.), *Oxford Handbook of Positive Psychology and Work* (s.17-21) içinde. New York: Oxford University Press.
- Ulu, M. (2018). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile değer yönelimleri arasındaki ilişki. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20(37), 183-215. <https://doi.org/10.17335/sakaifd.414012>
- Umutlu Aydın, E. (2022). *Pozitif bireysel faktörlerin covid-19 kaygısı ile olan ilişkisinin obsesif kompulsif bozukluk ve yaygın kaygı bozukluğu belirtileri kapsamında incelenmesi: belirsizliğe tahammülsüzlük ve Covid-19 kaygısının aracı rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Utsch, M., & Erenoğlu, A. (2008). Pozitif psikolojiden güdüler din psikolojisi araştırmaları ve terapik/manevî yardım uygulamaları. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 25(25), 169-180.
- Uyar, M. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Vannucci, A., & Ohannessian, C. M. (2019). Social media use subgroups differentially predict psychosocial well-being during early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(8), 1469-1493. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01060-9>
- Vaughan, F. (1991). Spiritual issues in psychotherapy. *Journal of Transpersonal Psychology*, 23, 105-119.
- Wachholtz, A. B., & Pargament, K. I. (2005). Is spirituality a critical ingredient of meditation? Comparing the effects of spiritual meditation, secular meditation, and

- relaxation on spiritual, psychological, cardiac, and pain outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(4), 369-384. <https://doi.org/10.1007/s10865-005-9008-5>
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 678.
- Watkins, P. C. (2015). *Positive psychology 101*. Springer Publishing Company.
- Wells, A., & Carter, K. (2001). Further tests of a cognitive model of generalized anxiety disorder: metacognitions and worry in GAD, panic disorder, social phobia, depression, and non-patients. *Behaviour Therapy*, 32(1), 85–102.
- Williams, K., & Umberson, D. (2004). Marital status, marital transitions, and health: A gendered life course perspective. *Journal of Health and Social Behavior*, 45(1), 81-98.
- Wink, P., & Dillon, M. (2002). Spiritual development across the adult life course: Findings from a longitudinal study. *Journal of adult development*, 9, 79-94.
- World Health Organization. (2023). *Anxiety disorders*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Worthington, E. L., 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. L., & Aten, J. D. (2009). Psychotherapy with religious and spiritual clients: An introduction. *Journal of clinical psychology*, 65(2), 123-130.
- Wulff, D. M. (1996). The psychology of religion: An overview. Edward Shafranske (Ed.), *Religion and the clinical practice of psychology* (s.43-70) içinde. American Psychological Association.
- Yalçın, E., Yalçın, S., & Köroğlu, M. (2024). Liderlik stilleri ile psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 14(2), 865-879. <https://doi.org/10.24315/tred.1396644>
- Yalom, I. (2000). *Varoluşçu psikoterapi*. (Z. İyidoğan Babayigit, Çev.). Kabalıcı Yayınevi.
- Yang, C. (2024). Towards an integrated understanding of art, spirituality, and well-being. *Journal of Management, Spirituality & Religion*, 21(3), 351-368.
- Yildirim-Kurtulus, H., Meral, K., Kurtulus, E., & Kahveci, H. (2022). The relationship between spirituality and psychological wellness: A serial multi-mediation analysis. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(4), 1160-1172.

- Zacher, H., & Rudolph, C. W. (2019). Age, gender, and age- and gender-related differences in work and organizational psychology. *Frontiers in Psychology*, 10, 2456. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02456>
- Zaki, R. A., Mohammed, H. S., & Prince, H. E. (2022). Relationship between levels of anxiety, self-compassion, and spiritual wellbeing among patients with generalized anxiety disorder. *Egyptian Journal of Health Care*, 13(1), 517-527. [10.21608/ejhc.2022.219056](https://doi.org/10.21608/ejhc.2022.219056)
- Zinnbauer, J., Pargament, K. I., Cole, B., Rye, M. S., Butter, E. M., Belavich, T. G., Hipp, K. M., Scott, A. B., & Kadar, J. L. (1997). Religion and spirituality: Unfuzzifying the fuzzy. *Journal For The Scientific Study of Religion*, 36(4), 549-564. <https://doi.org/10.2307/1387689>
- Zinnbauer, J., & Pargament, K. I. (2013). Dindarlık ve maneviyat (Çev. Sevdener Düzgüner). R. F. Paloutzian ve C. L. Park (Ed.), *Din ve maneviyat psikolojisi* (s.61-102) içinde. Phoenix Yayınevi.
- Zorlu, E. (2024). Ölüm farkındalığı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide maneviyatın aracı rolü [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

EKLER

EK-1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcılar, aşağıda yer alan maddeleri okuyarak doğru bir şekilde yanıtlayınız.

Soruları yanıtlarken hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

1. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
2. Yaşınız: 18-29 () 30-40 () 41-50 () 51-65 ()
3. Medeni Durumunuz: Bekar () Evli ()
4. Eğitim Durumunuz: İlk/Ortaokul () Lise () Lisans () Lisansüstü ()
5. Çalışma Durumunuz: Öğrenci () Çalışıyor () Çalışmıyor () Emekli ()
6. Kaygı Bozukluğu Tanınız: Var () Yok ()

EK-2: Maneviyat Ölçeği

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
	Allah'ın beni sevdiğini hissediyorum					
	Bir sorunla karşılaştığımda dua ederim					
	Dini etkinliklere katılırım					
	Dua ettiğimde Allah'a kendimi yakın hissedirim					
7.	Hayata gelmemin bir amacı olduğuna inanırım					
8.	Hayatımda büyük bir boşluk varmış gibi hissediyorum *					
9.	Maneviyatım bana güç verir.					
11.	Hayatımı manevi kabullerime göre yaşarım					
12.	Maneviyat stresli durumlarla başa çıkmamı sağlar.					
13.	Hayatımın amacını halen bulabilmiş değilim *					
18.	İlâhî bir gücün beni koruduğunu hissedirim.					
20.	Maneviyat hayatın anlamıyla ilişkilidir.					
21.	Maneviyata önem veririm.					
24.	Maneviyatımı güçlendirmek için bazı manevi egzersizler (zikir, meditasyon, dua vb.) yaparım.					
26.	Olduğum kişi olmaktan mutlu değilim.*					

EK-3: Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (YAB-7) Ölçeği

Yönerge: Lütfen son 2 hafta içinde yaşadıklarınız ve durumumuzu düşününüz. Sizin için uygun olan seçiminizi 4 dereceli çizelgede işaretleyiniz. 0=hiç, 1=Birçok gün, 2=günlerin yarısından fazlasında, 3=hemen hemen her gün anlamına gelmektedir.

Madde	0=Hiç	1=Birçok gün	2=Günlerin yarısından fazlasında	3=Hemen hemen her gün
1-Sinirli, kaygılı ve endişeli misiniz?				
3-Farklı konularda çok fazla endişelenme?				
7-Çok kötü bir şey olacak diye korkma?				

EK-4: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle		Biraz		Biraz		Kesinlikle
katılmıyorum	Katılmıyorum	katılmıyorum	Kararsızım	katılıyorum	Katılıyorum	katılıyorum

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum

2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir

5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim

6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum

8. İnsanlar bana saygı duyar

EK-5: Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Kararı



İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
(Karar Sureti)

Toplantı Tarihi: 05.02.2024
Toplantı Sayısı : 2024/02

KARAR NO: 2024/02-6: Sosyal Bilimler Enstitüsü Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans programı öğrencisi Büşra ÇİÇEKÇİ'nin, "Maneviyatın Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi (Yüksek Lisans Tezi)" konulu bilimsel çalışma ve araştırma yapmaya ilişkin talebi incelenmiş olup, yapılan değerlendirme sonucunda "Maneviyatın Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi (Yüksek Lisans Tezi)" konulu bilimsel çalışmada etik açıdan bir sakınca olmadığına oybirliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR
05.02.2024

Prof. Dr. Feridun M. EMECEN
Başkan

EK-6: Katılımcıları Bilgilendirme ve Onam Formu

Sayın katılımcı,

Bu araştırma İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans Programı kapsamında Dr. Öğr. Üyesi Figen KASAPOĞLU danışmanlığında yüksek lisans öğrencisi Büşra ÇİÇEKÇİ tarafından yürütülmektedir. Araştırmanın amacı yetişkin bireylerde maneviyatın kaygı ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelemektir. Araştırma kapsamında İstanbul ilinde yaşayan 18-65 yaş aralığındaki yetişkin bireylere ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu araştırma bilimsel bir amaçla yapılmaktadır. Size yöneltilen sorulara vereceğiniz cevaplar ve kişisel bilgileriniz hiç kimseyle paylaşılmayacak olup gizli tutulacaktır. Ankette isim ve kimlik bilginize yönelik hiçbir soru bulunmamaktadır. Çalışmaya katılmanız tamamen isteğe bağlıdır. İçten ve dürüst cevaplarınız çalışmanın güvenilirliği açısından oldukça önemlidir. Şimdiden özveriniz ve kıymetli katkınız için teşekkür ederiz.

Gönüllü katılımınızı belirtmek için, lütfen aşağıda bulunan bilgilendirilmiş onam formunu imzalayınız.

Bilgilendirilmiş Onay Formu

Araştırmanın Başlığı: Maneviyatın Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi

Araştırmacının Adı: Büşra ÇİÇEKÇİ

Araştırma ile ilgili bilgilendirmeyi okudum, anladım.

Araştırmaya gönüllü olarak katılıyorum.

() Evet () Hayır

ÖZGEÇMİŞ

Adı, Soyadı	Büşra	ÇİÇEKÇİ
Doğum Yeri ve Yılı		
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce	Arapça
ve Düzeyi		
Eğitim Durumu	Başlama - Bitirme Yılı	Kurum Adı
Lise	2009 2013	Üsküdar Anadolu İmam Hatip Lisesi
Lisans	2013 2018	Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi
Yüksek Lisans	2022 2025	İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü- Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Tezli YL Programı
Doktora		
Çalıştığı Kurum/lar	Başlama - Ayrılma Yılı	Çalışılan Kurumun Adı
1.Asfa Eğitim Kurumları	2019 2022	Asfa Halil Necati İlkokulu
2.		
Üye Olduğu Bilimsel ve Mesleki Kuruluşlar		
Katıldığı Proje ve Toplantılar		
Yayınlar:		
Diğer:		
İletişim (e-posta):		
	Tarih İmza Adı Soyadı	10.07.2025 Büşra ÇİÇEKÇİ

