

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

DEVLET YURTLARINDA KALAN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNDE MANEVİYAT İLE KAYGI VE YALNIZLIK
DUYGUSU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ:

İSTANBUL İLİ ÖRNEĞİ

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Yasemin EKİCİ

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Figen KASAPOĞLU

İSTANBUL

2023

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

DEVLET YURTLARINDA KALAN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNDE MANEVİYAT İLE KAYGI VE YALNIZLIK
DUYGUSU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ:
İSTANBUL İLİ ÖRNEĞİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yasemin EKİCİ

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Figen KASAPOĞLU

İstanbul
2023

TEZ ONAY SAYFASI

T. C.

İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda 201321YL03 numaralı Yasemin EKİCİ'nin hazırladığı “*Devlet Yurtlarında Kalan Üniversite Öğrencilerinde Maneviyat ile Kaygı ve Yalnızlık Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: İstanbul İli Örneği*” konulu yüksek lisans tezi ile ilgili tez savunma sınavı, 27/11/2023 günü (11:00 – 12:30) saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin başarılı olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

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

Dr. Öğr. Üyesi Şeyma GÜLDAL
İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi

Doç Dr. Ümit HOROZCU
İstanbul 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.

Yasemin EKİCİ

27.11.2023

ÖZ

Bu araştırmanın amacı İstanbul'daki devlet yurtlarında kalan öğrencilerde maneviyat ile yalnızlık ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın yöntemi nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel araştırma modelidir. Araştırmanın örneklemini İstanbul'daki devlet yurtlarında kalan 464 (373 kadın-91 erkek) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak, Kişisel Bilgi Formu, Üç Faktörlü Spiritüel İyi Oluş Ölçeği, Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 Ölçeği, UCLA Yalnızlık 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 üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluş, kaygı ve yalnızlık puanları cinsiyetlerine ve sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Korelasyon analizi sonuçlarına göre manevi iyi oluş ile, kaygı ve yalnızlık arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Kaygı ile yalnızlık puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aracılık analizi sonucuna göre yurttan kalan üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluş düzeylerinin kaygı düzeyleri üzerindeki anlamlı derecede dolaylı etkisini ortaya koymuştur. Manevi iyi oluşun aracı değişken olan yalnızlığın varlığında kaygı üzerindeki doğrudan anlamlı etkisinin olduğu görülmüştür. Yalnızlık, manevi iyi oluş ile kaygı arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmiştir. Araştırmanın sonuçları ilgili literatür çerçevesinde yorumlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencileri, yalnızlık, kaygı, maneviyat, manevi iyi oluş

ABSTRACT

The purpose of this research is to examine the relationship between spirituality and loneliness and anxiety among students living in state dormitories in Istanbul. The method of the research is a correlational research model among quantitative research methods. The sample of the research consists of 464 university students (373 women - 91 men) living in state dormitories in Istanbul. In the research, Personal Information Form, Three-Factor Spiritual Well-Being Scale, Generalized Anxiety Disorder-7 Scale, and UCLA Loneliness Scale were used as data collection tools. The data was analyzed 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 for the analysis of the direct and indirect roles of variables in mediation analysis. According to the findings obtained, there was no significant difference in the spiritual well-being, anxiety, and loneliness scores of university students according to their genders and class levels. According to the results of the correlation analysis, a low-level significant negative relationship was found between spiritual well-being and anxiety and loneliness. A moderate-level significant positive relationship was found between anxiety and loneliness scores. According to the mediation analysis result, it has revealed the significant indirect effect of the level of spiritual well-being of university students living in dormitories on their anxiety levels. It was observed that there is a direct significant effect of spiritual well-being on anxiety in the presence of loneliness as a mediating variable. Loneliness has partially mediated the relationship between spiritual well-being and anxiety. The results of the research have been discussed within the framework of the relevant literature.

Keywords: University students, loneliness, anxiety, spirituality, spiritual well-being.

ÖNSÖZ

İnsanın dünyaya gelmesiyle birlikte çeşitli duygular yaşamı boyunca ona eşlik eder. Yalnızlık ve kaygı bu duyguların başında gelir. Kişinin yaşamında üniversite hayatı gelişimsel sürecin devam ettiği, farklı sebeplerle yalnızlık ve kaygının bu sürece dahil olduğu bir dönemdir. Maneviyat bu noktada sunduğu değerler sistemiyle gence güvenli bir liman, tutunacak bir dal olabilir. Maneviyat ile yalnızlık duygusu ve kaygı arasındaki ilişkiler tezimizin konusudur. Bilimsel veriler ışığında yurttaki kalan üniversite öğrencileri için özellikle manevi danışmanlık ve rehberlik, psikolojik danışmanlık ve ilahiyat alanlarındaki literatüre katkıda bulunmak amaç edinilmiştir.

Görevim gereği yurt ortamında yüzlerce öğrenci ile karşılaşmış ve onların genellikle zorlandıkları konunun yalnızlık ve kaygı olduğunu gözlemlemiştir. Bu duygularla baş etme sürecinde çoğu zaman kendilerine güvenilir bir liman aradıklarına şahit olmuşumdur. Bu sebeple teşekkürümü öncelikle bu konuda bana ilham olan yurttaki üniversiteli öğrencilerimize yapmak isterim.

Tez çalışmamda çalışma disiplini kendime örnek aldığım, bilgi birikimi ve tecrübeleri ile her zaman bana destek olan, sorularına sabırla karşılık veren ve öğretmeyi seven danışman hocam Dr. Figen KASAPOĞLU'na destek ve emeklerinden dolayı teşekkürlerimi sunarım. Türkiye'de bu alana kapı aralayan İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Manevi Danışmanlık ve Rehberlik yüksek lisans programındaki kıymetli hocalarım Prof. Dr. Ahmet KOÇ, Prof. Dr. Ali AYTEN, Doç. Dr. Gülşah TAŞÇI, Dr. Öğr. Üyesi Şeyma GÜLDAL, Dr. Öğr. Üyesi Nur AKBULUT KILIÇOĞLU'na teşekkür ederim. Bu süreçte desteğini esirgemeyen İstanbul'daki devlet yurtlarında manevi danışman olarak görev yapan çalışma arkadaşlarıma teşekkürü borç bilirim. Tez yazma sürecimde manevi olarak destek olan tüm dostlarıma da teşekkür ederim. Son olarak bana bu konuda olduğu gibi her konuda destek olan kıymetli eşim Ramazan EKİCİ'ye, evlatlarıma, anne-babama ve kardeşlerime teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	ii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT.....	v
ÖNSÖZ	vi
KISALTMALAR VE SEMBOLLER	x
TABLO LİSTESİ.....	xi
ŞEKİL LİSTESİ.....	xii
I. BÖLÜM.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Problemi ve Alt Problemleri	3
1.4. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Sayıtlılar	6
1.5. Sınırlılıklar	6
1.6. Tanımlar	7
II. BÖLÜM	8
KURAMSAL BİLGİLER ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	8
2.1. Maneviyat Kavramı.....	8
2.1.1. Maneviyat ve Din.....	10
2.1.2. Manevi İyi Oluş.....	12
2.1.3. Manevi İyi Oluş ile İlgili Yapılan Araştırmalar	13
2.1.3.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar.....	13
2.1.3.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	15
2.2. Yalnızlık Kavramı	16
2.2.1. Yalnızlık Türleri.....	18
2.2.2. Yalnızlık Kavramı ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	20
2.2.2.1. Psikodinamik Yaklaşım	20
2.2.2.2. İnsancıl Yaklaşım: Birey Merkezli	21
2.2.2.3. Varoluşçu Yaklaşım	22
2.2.2.4. Bilişsel Yaklaşım	23
2.2.3. Yalnızlık Duygusu ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	24

2.2.3.1. Yalnızlık Duygusu ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	24
2.2.3.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	26
2.3. Kaygı Kavramı	27
2.3.1. Kaygı Kavramına Kuramsal Yaklaşımlar	31
2.3.1.1. Psikodinamik Yaklaşım	31
2.3.1.2. Varoluşçu Yaklaşım	32
2.3.1.3. İnsancıl Yaklaşım: Birey Merkezli	33
2.3.1.4. Bilişsel Yaklaşım	33
2.3.2. Yaygın Kaygı Bozukluğu.....	34
2.3.3. Kaygı ile İlgili Yapılan Çalışmalar	35
2.3.3.1. Kaygı ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	35
2.3.3.2. Kaygı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	36
III. BÖLÜM.....	38
YÖNTEM	38
3. 1. Araştırma Modeli	38
3.2. Evren ve Örneklem	38
3.3. Veri Toplama Araçları	38
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	38
3.3.2. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİOÖ)	38
3.3.3. Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (YAB-7) Ölçeği.....	39
3.3.4. UCLA Yalnızlık Ölçeği	40
3.4. Verilerin Toplanması	40
3.5. Verilerin Analizi.....	40
IV. BÖLÜM.....	43
BULGULAR.....	43
4.1. Tanımlayıcı İstatistikler ve Korelasyon Analizi	43
4.2. Manevi İyi Oluş, Kaygı ve Yalnızlığın Katılımcıların Cinsiyetine Göre İncelenmesi	43
4.3. Manevi İyi Oluş, Kaygı ve Yalnızlığın Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre İncelenmesi	44
4.4. Aracılık Analizi.....	46
V. BÖLÜM	48
TARTIŞMA.....	48

5.1. Öğrencilerin Manevi İyi Oluş, Kaygı ve Yalnızlık Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Tartışılması.....	48
5.1.1. Manevi İyi Oluşun Cinsiyete Göre Tartışılması	48
5.1.2. Kaygının Cinsiyete Göre Tartışılması.....	48
5.1.3. Yalnızlığın Cinsiyete Göre Tartışılması.....	49
5.2. Öğrencilerin Sınıf Düzeyleri Açısından Manevi İyi Oluş, Kaygı ve Yalnızlık Düzeylerine İlişkin Tartışması	50
5.2.1. Manevi İyi Oluşun Sınıf Düzeyine Göre Tartışılması	50
5.2.2. Kaygının Sınıf Düzeyine Göre Tartışılması.....	51
5.2.3. Yalnızlığın Sınıf Düzeyine Göre Tartışılması.....	52
5.3. Üniversite Öğrencilerinin Manevi İyi Oluş, Kaygı ile Yalnızlıkları Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması	53
5.3.1. Manevi İyi Oluş ile Kaygı Arasındaki İlişki	53
5.3.2. Yalnızlık ve Kaygı Arasındaki İlişkinin Tartışılması	55
5.3.3. Manevi İyi Oluş ve Yalnızlık İlişkisinin Tartışılması.....	57
5.3.4. Manevi İyi Oluş ile Kaygı Arasındaki İlişkide Yalnızlığın Aracılık Rolünün Tartışılması.....	58
VI. BÖLÜM.....	61
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	61
6.1. Sonuç.....	61
6.2. Öneriler	61
6.2.1. Araştırma Bulgularına Dayalı Öneriler	62
6.2.2. İleride Yapılacak Araştırmalar İçin Öneriler	62
KAYNAKLAR	64
EKLER	82
EK-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU	82
EK-2: ÜÇ FAKTÖRLÜ SPİRİTÜEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ	83
EK-3: UCLA-YALNIZLIK ÖLÇEĞİ.....	84
EK-4: YAYGIN ANKSİYETE BOZUKLUĞU-7 (YAB-7) TESTİ	85
EK-5: BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARI	86
EK-6: T.C. GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI ARAŞTIRMA İZNİ	87
EK-7: KATILIMCI BİLGİLENDİRME ve ONAM FORMU.....	89
ÖZGEÇMİŞ	90

KISALTMALAR VE SEMBOLLER

akt.	aktaran
vd.	ve diğlerleri
çev.	çeviren
ed.	editör
SiOÖ	Spiritüel İyi Oluş Ölçeğı
YAB-7Ö	Yaygın Anksiyete Ölçeğı
UCLAYÖ	UCLA Yalnızlık Ölçeğı
MİO	Manevi İyi Oluş
AFA	Açımlayıcı Faktör Analizi
DFA	Doğrulayıcı Faktör Analizi

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Tanımlayıcı İstatistikler ve Korelasyon Analizi	43
Tablo 2. Cinsiyete Göre SİÖÖ, YAB-7 VE UCLAYÖ Puanlarının Bağımsız Örneklemeler İçin <i>t</i> Testi Sonuçları.....	44
Tablo 3. Manevi İyi Oluş, Kaygı ve Yalnızlığın Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre İncelenmesi	45
Tablo 4. Katılımcıların Manevi İyi Oluş Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre ANOVA Sonucu	45
Tablo 5. Aracılık Analizine İlişkin Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etki Sonuçları	47



ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Basit Aracılık Modelinin Kavramsal Diyagramı.....	41
Şekil 2. Araştırmanın Değişkenlerinin Basit Aracılık Modeli	46
Şekil 3. Araştırmanın Modelinde Standardize Katsayılar	46



I. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Üniversite çağına gelmiş bir öğrencinin psikososyal gelişim ve uyum problemlerini hesaba katmamak uzun vadede hem şahısta hem de toplum bünyesinde birtakım sıkıntıların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bir toplumda sosyal anlamda huzur ve refahın hâkim olabilmesi için toplumu oluşturan şahısların psikolojilerinin sağlıklı olması önemlidir. Çağın hastalığı olan yalnızlık ve ona eşlik eden kaygı hali genci hayatının en önemli evresinde eğitim hayatını ve günlük yaşantısını etkilemektedir. Buna önlem alınmadığı takdirde genç içinde bulunduğu ruh haliyle ideallerini gerçekleştirmek yerine çaresizlik içinde ne yapacağını bilemez hale gelmektedir. Halbuki, gençlik gibi tüm topluma ait enerji yüklü önemli bir kaynağın daima korunması ve temiz tutulması elzemdir (Altunbenzer, 2020; Tuncay, 2000). Ülkenin geleceği ve sürekliliği için bu özel grubun iyi bir şekilde yetiştirilmesi, problemlerine çözüm üretilmeye çalışılması önem arz etmektedir.

Üniversiteli genç için üniversite hayatı yaşam döngüsünde psiko-sosyal gelişim sürecinin devam ettiği bir süreçtir. Ergenlikten çıkış, yetişkin olma yolundaki ilk adımlar, kişilik gelişimi ve kimlik kazanma süreci bunlar arasındadır (Buluş, 1997; Moeller ve Seehuus, 2019; Shamsuddin vd., 2013). Ailesinden ayrılan genç yeni hayatında hem yalnızlık ve beraberinde getirdiği kaygıyla hem de gelişimsel döngünün kaygılarıyla baş etmek zorunda kalabilir.

Yalnızlık, istenilen sosyal ilişki ile deneyimlenen sosyal ilişkiler arasında farklılık olmasıyla oluşan duygu olarak ifade edilir (De Jong Gierveld vd., 2006; Duy, 2003; Gierveld ve Kamphuls, 1985; Peplau ve Perlman, 1982). Weiss (1973) yalnızlık kavramını, sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık olarak ikiye ayırır. Sosyal yalnızlık sosyal bağ eksikliği, fiziksel olarak insanların olmaması anlamına gelmektedir. Duygusal yalnızlık ise yakınlık ihtiyacının karşılanamadığı bağlanma eksikliği anlamında fiziksel bir durum değildir (Akt. Çelikkaleli ve Karataş, 2020). Kişi fiziksel olarak kalabalıklar içinde bulunsa bile kendini yalnız hissedebilir (Yaşar, 2007).

Araştırmacılar yalnızlığın birçok hastalığı beraberinde getirdiğini dile getirmektedirler (Mushtaq vd., 2014; Özdemir ve Tatar, 2019). Ülkemizde 2022 yılında yapılan Aile ve Yalnızlık Araştırması'nın verilerine göre 18-24 yaş arasındaki gençlerin yüzde 40'ı, 55 yaş üstündeki bireylerin ise yüzde 26'sı kendilerini çoğunlukla yalnız hissettiklerini ifade etmişlerdir (BBC, 2023). Araştırma sonuçları incelendiğinde gençlerin daha fazla yalnızlık hissettikleri ve bu yalnızlık sonucunda oluşabilecek problemler nedeniyle fiziksel, ruhsal ve zihinsel anlamda tehdit altında oldukları söylenebilir.

Kaygı, insanın herhangi bir tehlike, olumsuz bir durum ve bu durum karşısında zarar gelebileceği düşüncesiyle hissettiği endişe ve fiziksel gerginlik halidir (Amerika Psikoloji Derneği, APA, t.y.). Kaygı, korkuya benzeyen fakat korkudan farklı bir duygu deneyimidir. Korkunun arkasında belirli bir nesne varken, kaygı durumunun arkasında çoğu zaman belirli bir nesne bulunmamaktadır. Kaygı tehdit oluşturabilecek bir durum olduğunda, kendini savunma refleksine sebep olur, bu duruma endişe, korku gibi duygularla beraber birtakım fiziksel belirtiler de eşlik eder. Kaygı durumu aşırı olduğu zaman kişinin yaşamını zorlaştırabilmektedir (May, 2020; Merter, 2014; Pür, 2020; Robichaud ve Dugas, 2021). Kaygı çağı olarak tanımlanan (Sayar, 2020; May, 2020) günümüzde, dünya genelinde diğer yaş gruplarına kıyasla gençlerin daha fazla kaygı yaşadığı gözlemlenmiştir (González vd., 2020; Rahiem vd., 2021; Twenge, 2009).

Maneviyat kavramının kişisel ve akademik alanlarla olan bağlantısı fark edildikçe, bu kavramı araştırmak psikolojik, sosyal bilimler, epidemiyolojik, tıbbi ve dini disiplinlerin ötesine yayılmıştır (Moberg, 2010). Maneviyat, hayatın görünen maddi yönünün ötesinde bir varlığın bulunduğu inanarak kabul etmeyi ve tabiat ile bir bütünlük içinde olma hissini içeren insanın varoluşsal bir boyutudur (Myers vd., 2000). Maneviyat insanın yaşamdaki amacına, yürümek istediği yolu bulmasına yardımcı olan, insanı doğaya yakınlaştırarak evrendeki yerini görmesini sağlayan, yaşadığı sıkıntılarda, üstesinden gelemediği zorluklarda yüce bir güce dayanmak demektir (Yılmaz, 2019). Ellison'a (1983) göre öznel iyi oluşla ilgilenen araştırmacılar insanın iyi oluş halinin ruhsal boyutunu genellikle göz ardı etmişlerdir. Manevi iyi oluş kişinin aşkınlık ihtiyacı, tabiatla bütünleşme ihtiyacı ve çevresiyle iyi ilişkiler kurmaya dair ihtiyacı kapsayan bir kavramdır (Ellison, 1983). Bütüncül sağlık düşüncesinin bir unsuru olarak görülen manevi iyi oluş, kişinin kendi benliğiyle, inanç dünyasıyla ve çevresiyle, sosyal

ilişkileriyle ilgili olumlu duygu, düşünce ve davranış hali olarak yorumlanır (Taycan ve Coşkun, 2020). Yapılan birçok araştırmada maneviyat ve yalnızlık arasında negatif yönde bir ilişki gözlemlenmiştir (Bulut vd., 2023; Erdoğan, 2019; González vd., 2020; King vd., 2022; Muhammad vd., 2023; Turan, 2018). Yine yapılan araştırmalara göre kaygı ve maneviyat arasında negatif bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Chaves vd., 2015; Davis vd., 2003; Kasapoğlu, 2020; Rosyad, 2023; Şanlı, 2023).

Literatür incelendiğinde kişinin yalnızlık duygusu ve kaygı haliyle baş edebilmesinde maneviyatın önemli ve koruyucu bir rolünün olabileceği görülmektedir. Bundan dolayı bu çalışmada İstanbul gibi büyük bir şehre gelen üniversite öğrencilerinin ailesinden uzak bir ortamda ve eğitim hayatında yaşadıkları yalnızlık ve kaygı ile baş etme konusunda maneviyatın rolünün ne düzeyde olduğu araştırılmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

İstanbul’da devlet yurtlarında kalan üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluşları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide yalnızlık düzeylerinin aracılık rolünü incelemektir.

1.3. Araştırmanın Problemi ve Alt Problemleri

Araştırmanın problem cümlesi “İstanbul’daki devlet yurtlarında kalan üniversite öğrencilerinde manevi iyi oluş ile kaygı ve yalnızlık duygusu arasında ilişki var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Araştırmanın alt problemleri aşağıda verilmiştir:

1. Öğrencilerin manevi iyi oluşları, yalnızlık ve kaygı düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
2. Öğrencilerin manevi iyi oluşları, yalnızlık ve kaygı düzeyleri sınıf düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık göstermekte midir?
3. Öğrencilerin manevi iyi oluşları ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Öğrencilerin manevi iyi oluşları ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Öğrencilerin yalnızlık ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Öğrencilerin manevi iyi oluşları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide yalnızlığın aracılık rolü var mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Yetişkinliğe geçiş sürecinde olan üniversite öğrencisinin fiziksel, bilişsel, ruhsal ve sosyo-duygusal gelişimi devam etmektedir (Santrock, 2021). Beliren yetişkinlik dönemi, ergenlik ile genç yetişkinlik arasındaki döneme karşılık gelmektedir (Eroğlu ve Gündoğdu, 2021, s.280). Beliren yetişkinlik dönemindeki genç, kimlik arayışı içerisindedir. Yetişkinliğe doğru giden bu yolda gencin önünde farklı seçenekler vardır ve geleceğe dair planlarını tekrar tekrar gözden geçirir, bu dönemde daha çok kendine odaklıdır, ergenlik ve yetişkinlik arasında bir geçiş dönemi olduğu için genç çoğu zaman kendini arada hisseder (Arnett, 2000). 20'li yaşları kapsayan beliren yetişkinlik döneminin bu özellikleri tehlikeli davranışları, tutarsızlığı ve kaygıyı da beraberinde getirmektedir (Atak ve Çok, 2010).

Erikson'un sekiz döneme ayırdığı insanın psikososyal gelişiminin altıncı evresi olan ve ergenlikten sonra gelen dönem genç yetişkinlik olarak isimlendirilir. Erikson bu dönemi yakınlığa karşı yalıtılmışlık olarak görür. Bu dönemde genç yetişkin, doyurucu ilişkiler kuramazsa yakınlık ihtiyacını karşılayamaz ve yalnızlık duygusunu daha çok hissederek toplumsal soyutlanma yaşar. Bu durum beraberinde duygusal anlamda olgunlaşamamayı ve farklı psikolojik sıkıntıları getirir (Burger, 2006; Can, 2015). Psikanalist yaklaşımın öncülerinden olan Sullivan da ön ergenlik ve sonraki yıllardaki yaşam tecrübelerinin yetişkinlik döneminde sağlıklı ilişkiler yürütebilmek için çok önemli olduğunu dile getirir (Burger, 2006). Yaşam döngüsünde yetişkinliğe geçiş olan bu dönemdeki ihtiyaçların karşılanamaması ve yaşam görevlerinin yerine getirilememesi gençlerin sağlıklı yetişkinler olarak topluma kaynaşamamalarına sebep olabilir.

Bireylerin en temel ihtiyaçlarından bir tanesi, diğer bireylerle doyurucu ilişkiler kurmak, anlamak ve anlaşılmak olduğu bilinmektedir (Ümmet ve Ekşi, 2016). Kişinin sosyal çevresiyle ilişki yoksunluğun bir belirtisi olarak meydana çıkan yalnızlık, önemsenmediği durumlarda geçici durumdan kalıcı hale dönüşebilmekte ve kişinin ruh sağlığını tehdit eden bir boyuta yükselmektedir (Eker, 2021). Üniversiteli genç için okul ortamında yeni arkadaşlar edinmesi, yurt ortamına alışması zaman almaktadır. Dolayısıyla yalnızlık duygusunun temelini, yaşanan sosyal ilişkilerin zayıflığı ve bu ilişkilerin sonucunda hissedilen doyum düzeyinin düşük olması oluşturduğu söylenebilir.

(Buluş, 1997). Seçim ve arkadaşlarının (2014) üniversite öğrencilerinde yaptıkları araştırmada her iki öğrenciden biri kendini yalnız hissetmektedir. Yaşamın her döneminde deneyimlenebilen kaygı, üniversite dönemlerinde daha yoğun olarak gözlenebilmekte (Maleki ve Altay, 2017) ve bu kaygı, kişide huzursuzluk meydana getirebilmektedir (Kasapoğlu, 2020; Merter, 2014; Robichaud ve Dugas, 2021). Garssen ve arkadaşları (2021), maneviyat ve dinin, ruh sağlığı üzerinde olumlu etkisi olduğuna dikkat çekmişlerdir (Akt. Karataş ve Selçuk, 2023).

Hill ve Pargement'e (2003) göre; çocuklar için nasıl anne-babası korunmak için bir limansa, yetişkinler için de Tanrı inancını sıkıntılı zamanlarında güvenecekleri bir sığınak olarak görebilirler. Bağlanma teorisi, Tanrı ile güvenle bağlanan insanların zor zamanlarında daha fazla rahatlama ve hayatlarında daha çok güç ve güven hissettiklerini öne sürer. Tanrı ile güvenli bağlanmanın sonucu olarak daha az yalnızlık ve daha az kaygı oluşur. Zinbauer ve arkadaşları (1997) maneviyatı, Tanrı'ya karşı hissedilen yakınlık ve diğer varlıklarla kurulan bağ olarak tanımlamaktadırlar. Üniversiteli genç için maneviyat, yalnızlık ve kaygısını hafifletmede kaynaklık teşkil ederek önemli bir koruyucu faktör olabilir.

Genç birey için üniversite dönemi, birçok yenilikle karşılaştığı, hayatının önemli bir dönemidir. Meslek sahibi olup toplum içerisinde yer almadan önceki bu dönem farklı deneyimler yaşadığı tecrübe kazandığı bir dönemdir. Yalnızlık ve kaygı bu dönemde yaşayabileceği birçok deneyime ve tecrübeye eşlik edebilir. Bu süreçte manevi dünyası da onun duygularını etkileyecektir. Özgüven (1992)'e göre gençler, fiziksel olarak gelişimlerini tamamlamış olsalar bile, sosyal, kültürel, ekonomik ve toplumun değerleri açısından özerklik kazanmaları ve sağlıklı yetişkinler olabilmeleri için ailenin, devlet kuruluşlarının ve toplumun destek, ilgi ve sevgisine gereksinim duymaktadırlar. Buradan hareketle yurtlarda bulunan üniversiteli öğrencilerinin okul hayatı boyunca yurttan kaldıkları süreçte daha sağlıklı yetişkinler olabilmeleri için manevi iyi oluşlarına katkı sağlamak önem taşımaktadır. Manevi iyi oluşu yüksek ve sağlıklı gençlerin yetişkin olup topluma karıştıklarında, devlet ve topluma fayda sağlayacak güzel işler yapma konusunda onların manevi iyi oluşları için atılacak adımlar önemli olabilmektedir.

Bu araştırma İstanbul'daki devlet yurtlarında kalan üniversite öğrencilerinde maneviyat, yalnızlık ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Ülkemizde

yapılan çalışmalarda üçlü değişkenin bir arada kullanıldığı çalışmaya rastlanılmamış bununla beraber genellikle dini hayat ya da dindarlık ile yalnızlık ve kaygı (Yapıcı, 2011; Pür, 2020) arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir.

Bu çalışmada yurtlarda kalan üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluşları, yalnızlık ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Çünkü bu süreçte yaşadıkları zorluklarda manevi iyi oluşlarının yalnızlık ve kaygı düzeylerine etkisini anlamak ve çalışmanın sonuçları itibarıyla maneviyat düzeylerinin, öğrencilerin yaşadıkları kaygı ve yalnızlık duygusuyla başa çıkmada koruyucu ve onarıcı etkisinin olup olmadığı varsa üniversite öğrencilerinde koruyucu ve iyileştirici etken olarak kullanılmasının olacağı kanısıyla araştırma konusunun içeriği oluşturulmuştur. Ülkemizde 09.12.2019 tarihinde Gençlik ve Spor Bakanlığı ile Diyanet İşleri Başkanlığı arasında iş birliği protokolü imzalanmış olup, bu protokol gereği üniversiteli öğrencilerin kaldığı devlet yurtlarında manevi danışman görevlendirilmeleri yapılmaktadır (Düzgüner, 2020). Araştırmadan elde edilen bulgulardan hareketle ulaşılan verilerin, yurtlarda yürütülen manevi danışmanlık hizmetlerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Mevcut araştırmanın ülkemizde, manevi iyi oluş ile yalnızlık ve kaygı değişkenlerinin birlikte kullanıldığı ilk araştırma olması sebebiyle bu alanda yapılacak araştırmalar için zemin oluşturması bakımından önem arz etmektedir. Buradan hareketle yapılan araştırmanın alandaki bir boşluğu dolduracağı ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Sayıtlar

1. Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin, kullanılan ölçme araçlarını içtenlikle yanıtlayarak gerçek durumu yansıtmışlardır

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma İstanbul ilindeki devlet yurtlarında kalan öğrencilerle sınırlıdır.
2. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları kendini bildirim ölçme araçlarıdır.
3. Araştırma belli bir zaman aralığında yapıldığı için katılımcı öğrencilerin duygu, düşünce ve tutumları zamanla değişebilir bu sebeple araştırma yakın zaman dilimiyle sınırlıdır.

4. Bu araştırma “Spiritüel İyi Oluş Ölçeği”, “Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB-7) Ölçeği” ve “UCLA Yalnızlık Ölçeği” ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle 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).

Manevi İyi Oluş: “Yüksek düzeyde inanç, umut ve iyi tanımlanmış bir dünya görüşü veya inanca ilişkin bağlılık duygusu sağlayan bir sistemdir. Genel olarak varoluşun anlamı ve amacıdır ve bu, kişiselliğe giden etik bir yol, aşkın bir varlıkla, kişinin kendisiyle ve diğerleriyle kurduğu bağ olarak” tanımlanır (Hawks vd., 1995, s.373).

Kaygı: “Bireyin sahip olduğu kişiliğinin varlığı için temel öneme sahip bazı değerlerin tehdit altına girmesiyle tetiklenen endişe olarak” tanımlanmaktadır (May, 2020, s.240). Kaygı, kişinin tehdit, tehlike ya da olumsuz bir durum hissetmesi sonucunda, endişe ve fiziksel gerginlik şeklinde ortaya çıkan bir duygudur (APA, t.y.).

Yalnızlık: “Bireyin yaşamak istediği sosyal ilişkiler ile halihazırda yaşadığı sosyal ilişkiler arasındaki fark ve uyumsuzluk sebebiyle ortaya çıkan, rahatsız edici, psikolojik bir durum olarak” tanımlanır (Peplau ve Perlman, 1984, s.15).

II. BÖLÜM

KURAMSAL BİLGİLER ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Maneviyat Kavramı

Maneviyat kelimesi Türk Dil Kurumu Sözlüğü'nde (TDK, t.y.), “maddi olmayan, manevi şeyler, yürek gücü, moral” olarak açıklanmıştır. Sıfat hali olan “manevi” kelimesi, görülmeyen, duyularla sezilebilen, ruhani, tinsel, maddi karşıtı” olarak tanımlanmıştır. "Spiritüel" kelimesi, "yaşam nefesi" anlamına gelen Latince spiritus kelimesinden gelmektedir (Elkins vd., 1988). Cambiridge Sözlüğü'nde (t.y.) “spirituality” sözcüğü, “hayatın fiziksel kısımlarından ziyade derin duygu ve dini inançları içeren nitelik” olarak tanımlanmaktadır. Yine aynı sözlükte kelimenin kökü olan “spirit” kelimesi, “ruh, belirli bir düşünme, hissetme veya davranma biçimi, özellikle belirli bir grup insan, etkinlik, zaman veya yer için tipik olan bir yol” olarak tanımlanmıştır.

Maneviyat teriminin çok boyutlu anlamlar barındırması, değişik disiplinler tarafından farklı yönlerinin öne çıkarılması nedeniyle herkes tarafından kabul edilen ortak bir tanımı bulunmamaktadır (Zinnbauer vd., 1997; Göka, 2021; Hill vd., 2001). Aşağıda yurt içi ve yurt dışındaki alan yazında bulunan farklı maneviyat tanımları yer almaktadır.

Maneviyat, Myers ve diğerlerine göre (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 yönüdür”. Vaughan (1991, s.105) maneviyatı, “Kutsalın öznel tecrübesi olarak” tanımlamıştır. Dyson ve arkadaşları (1997) maneviyatı öncelikle kişinin kendi benliği, diğer varlıklar, Tanrı ve bunların birbirleriyle ilişkisi olarak değerlendirirler. Bu maneviyat temaları ve dini inanç arasında ortaya çıkan anlam, ümit, pek çok ilişki-irtibat, inanç örgüleri ve dini yaşantılarla iç içe olan temalardır.

Manevi Etik ve Dini Değerler Derneği [Association for Spirituel, Ethical and Religious Values in Counseling- (ASERVIC), 2021], maneviyatı, aynı zamanda tüm insanlara doğuştan gelen, benzersiz olan bir potansiyel ve eğilim olarak değerlendirir. Bu manevi yönelim, kişiyi bilgiye, sevgiye, anlama, barışa, ümide, aşkınlığa, bağlılığa,

şefkate, iyiliğe ve bütünlüğe doğru yönlendirir. Maneviyat, kişinin yaratıcılık, büyüme ve bir değer sistemi geliştirme potansiyelini içerir. Maneviyat, tecrübeler, inanışlar ve belli uygulamaları da içinde bulundurmak üzere birçok olguyu kapsar. Maneviyat, psikospiritüel, dini ve insanlar arası ilişkiler dahil olmak üzere farklı boyutlar üzerinden değerlendirilir. Maneviyat çoğunlukla kültür üzerinden tanımlanırken, kültürden hem önce gelir hem de onu aşar.

Maneviyyat gözle görülebilen maddi şeylerden ziyade görülmeyen aşkın olan kutsalın içinde gizli inancı tanımlar ve aynı zamanda bireyin yalnızca dini yaşantısı ile sınırlı olmayan dünya üzerindeki yerini belirten onun davranışlarındaki hissiyatı tanımlayan bir unsurdur (Altunbenzer, 2020). Maneviyat, kişinin kendi benliğiyle ve çevresiyle olan ilişkisini, kainattaki yerini, hayatını anlamlandırma uğraşıdır bununla beraber hayat boyu edindiği bilgilerin birikimidir (Çetinkaya vd., 2007). Göka, (2021, s.23) maneviyyatı, “dini olanlar da dahil Kutsal’ın her türlü öznel yaşantısını da kapsayacak biçimde insan tecrübesindeki her türlü aşkın boyut ve anlam arayışı; kişinin inancını gündelik hayatta yaşama şekli, insanın var oluşunun nihai koşullarıyla ilişki kurma ve anlamlandırma, dolayısıyla anlam verme biçimi olarak” tanımlamaktadır.

Maneviyyat insanın yaşamdaki gayesini, gideceği yolu bulmasına yardımcı olan, insanı tabiata yakınlılaştırarak evrendeki yerini fark etmesini sağlayan, yaşadığı zorluklarda, üstesinden gelemmediği sıkıntılarda adını aşkın varlık, enerji, karma...vb. üstün bir güce dayanmak demektir (Yılmaz, 2019). Bireyin içine doğduğu, hayatını sürdürdüğü toplumun şartlarına göre maneviyyatı şekillenir (Yılmaz,2011). Maneviyyat bireyde bulunan bir duygu bütünüdür. İnsanlar yaşamlarının bazı aşamalarında maneviyyattan faydalanırlar, içsel bir tecrübe olduğu için öznel bir durumdur. Bazı insanlar manevi hayatlarını yaşamak için dini oluşumlardaki gibi belirlenmiş hükümlere gereksinim duyarken bazıları kurallardan farklı olarak iç dünyalarında meydana gelen yaşantıyla ilgilenir (Yılmaz, 2019)

Maneviyyat ile ilgili çokça tanım olması bazı araştırmacıları belli konular etrafında dönen maneviyyat tanımlarını kategorize etmeye yöneltmiştir. Örneğin Hill ve arkadaşları (2001), maneviyyat tanımlarını üç ayrı konu etrafında toplamışlardır: Tanrı merkezli maneviyyat, tabiat merkezli maneviyyat ve insan merkezli maneviyyattır. Bash (2004), maneviyyat nedir sorusunu üç yaklaşımla açıklar. Bu yaklaşımlar: (a)teistik, (b)teistik olmayan ve (c) bu iki yaklaşımın arasında orta yol olan yaklaşım. Teistik

yaklaşım, maneviyatı bir tür aşkın güç ya da varlığa dayandırır. Teistik olmayan bir yaklaşımı benimseyenler maneviyatı şimdi ve burada köklendirir. Bu düşünce tarzı sekülerdir. Değerler, anlam insani gelişme ve çabayla ilgilidir. Üçüncü yaklaşımı benimseyenler maneviyat nedir sorusunu laik, din dışı bir dil ve düşünce biçimleriyle- ancak tipik olarak dini ilgi alanına gelen konularla ilgili olarak yanıtlamaya çalışır. Bu düşünce tarzına göre maneviyat, varlığımızı nasıl anladığımızla ve hayatın gizemlerine duyduğumuz hürmetle ilgilidir. Maneviyat kavramına literatürde farklı tanımlar yapılmıştır. Kavramın çok boyutlu olması, içsel bir tecrübeye dayandırılması, yaşamın birçok yönüyle ilgili olması anlam çeşitliliğini arttırmıştır.

2.1.1. Maneviyat ve Din

Geçmişten günümüze insan tecrübesinin bir parçası olan “din” ve “maneviyat” kavramları, müzik, sanat, ilham, edebiyat, kültür, savaş, istek, diğergamlık, ahlak, bağlılık, düşünüş, tearuz, birey ve toplum faaliyetlerinin bir taraftan nesnesi bir taraftan da öznesi olmuştur (Zinnbauer ve Pargament, 2013). Din kavramı geçmişte kurumsal ve kişisel yönleriyle birlikte değerlendirilirken, zaman içinde sadece kurumsal yönleri kastedilmiş ve maneviyat kavramı da zaman içinde artarak dinin şahsi yönlerini belirtmek için kullanılmaya başlanmıştır (Paloutzian ve Park, 2013). Araştırmacılar tarafından (Zinnbauer vd., 1997), “dindarlık” ve “maneviyat” kavramları, çok farklı şekilde tarif edilmiş olmasına rağmen iki kavramın da çok kapsamlı olduğu ve çeşitli faktörler barındırdığına dair görüş birliği vardır (Hill vd., 2001).

James’e (2017, s. 41) göre din, “bireylerin ilahi olduğunu düşündükleri herhangi bir şey ile kendilerini ilişki içinde görmeleri bakımından yaşadıkları duygular, eylemler ve tecrübeler” anlamına gelmektedir. Maneviyat ise kutsalı, sosyal veya kültürel olarak tanımlanmış yapılardan farklı bir arayışta olan kişi veya toplulukların deneyimlerine dair olguları kapsamaktadır. Bu açıdan maneviyat, dindarlıktan daha kapsayıcı bir kavramdır (Zinnbauer ve Pargament, 2005). Uyum sağlayıcı ve güdüleyen güçler olarak dindarlık ve maneviyat kişinin yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Din ve maneviyat belirli durum ve zamanlarda yaşama giren kavramlar değil; aranması, tecrübe edinilmesi, güçlendirilmesi ve daima muhafaza edilmesi gereken yaşam yollarıdır (Hill ve Pargament, 2003).

Kişilerin belli bir kültür içinde “din ve maneviyat” kavramlarını ne türde kullandıklarını ifade edecek şekilde tanımlamak gerekli olabilir. Diğer taraftan din ve maneviyat genellikle aynı psikolojik işlevleri görmektedir ve kişilerin kullandıkları bu farklı kavramlar bireysel tercih ya da yöntemden oluşmaktadır. Böylece insanlar kendilerini “dindar ve manevi”, “dindar ama manevi değil”, “manevi ama dindar değil”, “ne manevi ne de dindar” ve çok ilginç, bazen de “manevi ama dinsiz” olarak tanımlamaktadırlar (Paloutzian ve Park, 2013). Dindarlık ve maneviyat için önemli olan üç kavram vardır. İlk ikisi “anlam” ve “arayış” kavramlarıdır. Dindarlık ve maneviyatı diğer fenomenlerden ayıran ve her ikisinin de özel olarak odağında yer alan kavram ise “Kutsal” kavramıdır (Zinbauer ve Pargament, 2013; Hill ve Pargament, 2003). Hill ve Pargament (2003) kutsalın, dini ve manevi hayatın ortak paydası olduğunu söyler. Kutsallık, din/maneviyat insanın aradığı en yaşamsal varılacak yeri temsil etmekte ve pek çok insanın hayatındaki yollarla iç içe geçmektedir.

Hill ve Pargament, (2003) maneviyat kavramını, dini tecrübenin öznel, şahsi tarafını ifade etmek amacıyla kullanılan bir kavram olduğundan bahsetmişlerdir. Dindarlık, geleneksel bir düzlemde veya sistemli inanç geleneği bünyesinde meydana gelen bireysel veya toplumsal kutsal arayışını yansıtmaktadır. Dinler genellikle insan ilişkilerinde öncelik olan sevgi, merhamet, özen gibi duyguların yaşam içinde var olabilmesi için dini toplulukları bir araç olarak görür. Kiliseler, sinagoglar, tapınaklar, camiler bu duyguların yaşanabileceği ve geliştirilebileceği yerler olarak inşa edilir (Hill ve Pargament, 2003). Maneviyat daha çok kişiseldir ve kendi kaderini kendisi belirler fakat din; ortak inançları ve belli uygulamaları olan bir grupla bağlantılıdır (Koeing 2004). Dini ve manevi hayatın bulunduğu yer olan kutsal, kişinin aradığı en nihai hedefi temsil eder. Kişinin hayatında edindiği tecrübelerin içinde yer alır ve bunun ölçülmesi zordur (Hill ve Pargament, 2003).

Yalnızca bir boyutuyla yapılan tanımlar, teorik gelişmelere yönelik güncel talepleri karşılamada yeterli olmamaktadır. Dindarlık sadece Tanrı ile ilgili inanç sisteminden oluşmaz. Maneviyat da sadece yaşam ile bütünlük hissetmekten oluşmaz. Mevcut iki terim de biyoloji, duyum, duygu, düşünce, davranış, kimlik, anlam, ahlak, insan ilişkileri, roller, yaratıcılık, kişilik, öz farkındalık ve dikkat gibi farklı nitelikleri içermekle beraber bunlarla sınırlı değildir (Zinbauer ve Pargament, 2013). Üzerinde bir anlaşma sağlanamasa da din ve maneviyatın çok yakın anlamları olduğu ama son

zamanlarda maneviyatın dini aşan dinden bağımsız olarak değerlendirilen bir içerik kazandığı söylenebilir (Göka, 2021).

2.1.2. Manevi İyi Oluş

Manevi iyi oluş, Moberg'in (2010) aktardığına göre ilk olarak 1975 yılında National Council on Aging (NICA)'nın iki günlük yaptığı çalıştay neticesinde, çok sayıda dini ve akademik disipline sahip temsilcilerin yaptığı müzakereler sonucunda tanımlandı. NICA'nın (1975) yaptığı bu tanım "bütünlüğü besleyen ve kutlayan Tanrı, benlik, toplum ve çevreyle ilişki içinde yaşamın onaylanmasıdır". Fakat Ellison'a (1983) göre bu tanım belirsiz olmakla beraber, manevi iyi oluşun dini bir tema ve sosyal-psikolojik bir tema içerdiğini dile getirmektedir.

Moberg ve Brusek'e (1978) göre manevi iyi oluş iki faktörden oluşmaktadır; ilk faktör belirli bir dini inanç sistemi içerisindeki daha yüce bir güç ile bireyin ilişkisini kapsarken; ikinci faktör, yaşamdaki anlam ve amaç duygusunu kapsamaktadır. Ellison'un (1983) manevi sağlığın bir işareti olarak gördüğü manevi iyi oluşu, bu faktörleri manevi iyi oluşun dikey ve yatay boyutları olarak görmektedir; dikey olan Tanrı veya daha yüksek bir güç ile olan inanç sistemini, yatay olan ise hayatın amacını ve hayatta memnun olmayı ifade eder.

Koenig (1998) kişinin psikolojik ve manevi ihtiyaçları olduğunu bildirir. Bunları üç başlık altında toplar, kişinin kendisiyle ilgili ihtiyaçları, diğer insanlarla olan ilişkilerine dair ihtiyaçları, Tanrı'yla ilgili ihtiyaçları şeklindedir. Ellison'a (1983) göre çoğunlukla öznel iyi oluşla ilgilenen psikologlar bile insanın iyi oluş halinin ruhsal boyutunu genellikle göz ardı etmişlerdir. Yine Ellison'ın (1983) Campbell'den (1983) aktardığına göre iyi oluş üç ana ihtiyacın tatminine bağlıdır: Sahip olma ihtiyacı, ilişkilendirme ihtiyacı ve var olma ihtiyacı. Sahip olma ihtiyacı, maddi ve hayata ilişkin kişisel olmayan kaynakların elde edilmesiyle ilgilidir. İlişkilenme ihtiyacı ise sosyal ilişkilerle ilgili desenlerle bağlantılıdır. Var olma ihtiyacı ancak bireyin kendisine dair memnuniyetiyle ilgilidir. Ellison'a (1983) göre insan yaşamında ait olma, yakınlık, ihtiyaç duyulma gibi unsurlar merkezi öneme sahiptir. Campbell'in (1981) bulgularına göre iyi oluşta en büyük fark kişinin geliri değil, kişiler arası tatminidir. Ellison'a (1983) göre Campbell'in araştırmaları ve çoklu ihtiyaç kavramı yardımcı olsa da kendisi ve meslektaşları dördüncü bir ihtiyaç grubunu göz ardı etmişlerdir, bu da aşkınlık

ihtiyacı olarak adlandırılabilir. Bu, yaşama nihai anlam katan hedefler bulduğumuzda deneyimlediğimiz iyi oluş hissidir. Bu, en doğru şekilde ruhsal olarak adlandırılabilir, fiziksel olmayan bir farkındalık ve deneyim boyutuna atıfta bulunur. Dünyanın büyük dinlerinin hepsi insanları aşkınlığa çağırmakta ve en yüksek iyi oluş seviyelerine giden yol olarak tanımaktadır. Hawks ve arkadaşları (1995), manevi iyi oluş, inanç, umut ve güzel bir şekilde tanımlanmış hayat görüşü veya inanca ilişkin yakınlık duygusu sağlayan bir yol olarak tanımlarlar. Onlara göre manevi iyi oluş, varoluşun anlamı ve amacıdır ve bu, kişiselliğe giden etik bir yol, yüce bir varlıkla, kişinin kendisiyle ve diğerleriyle kurduğu bağ olarak ifade ederler.

Bu araştırmada Ekşi ve Kardaş (2017) tarafından geliştirilen “Spiritüel İyi Oluş ölçeği” kullanılmış ve bu ölçekte maneviyatın üç önemli boyutu ortaya çıkarılmıştır. Bunlar “aşkınlık”, “doğa ile uyum” ve “anomi” dir. Kardaş’a (2017) göre manevi iyi oluş kompleks bir kavramdır ve farklı boyutların bir araya gelmesiyle oluşmaktadır. Bu boyutlar yaşamda anlamlı bir hedef, kişinin yaşamındaki değer sistemi, bireyin kendi benliği ve çevresiyle olan yakınlığı birlikte değerlendirildiğinde manevi iyi oluş en uygun şekilde tanımlanabilir. Bu birbirine yardımcı olan unsurların bir araya gelmesiyle manevi güç ve kaynak olarak değerlendirilen manevi iyi oluş aracılığıyla kişinin benlik gelişimi desteklenir ve bu unsurlar manevi gelişime yardımcı olan birer vasıta görevini görürler. Bu yolla oluşan manevi niteliklerin kullanılması manevi sağlığın düzeyini bildirir. Bu manevi niteliklerin gelişmediği durumlarda, manevi olgunlaşmayı kesintiye uğratan bazı sorunların oluşmasına sebep olur. Manevi güçten yararlanmayı geliştiren alıştırmalar manevi sorunların çözümüne yardımcı olabilir ve manevi sağlık için önemli bir durumdur. (Kardaş, 2017). Manevi iyi oluş, “iyilik paradigmasının bütün diğer unsurlarını aşar ve önemi göz ardı edilemez” (Kardaş, 2017, s.67).

2.1.3. Manevi İyi Oluş ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde “manevi iyi oluş” ile ilgili yurtiçi ve yurtdışında yapılmış örnek çalışmalara yer verilmektedir.

2.1.3.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Aydeniz’in (2023), devlet okullarında çalışan öğretmenlerin manevi iyi oluş ile bilinçli farkındalık düzeylerini incelediği araştırmasının sonuçlarına göre, manevi iyi oluş

cinsiyete göre farklılık göstermiştir. Buna göre kadın öğretmenlerin manevi iyi oluş toplam puanları ve aşkınlık ve doğayla uyum alt puanları erkek öğretmenlerden daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Spiritüel iyi oluşun alt boyutu anomi düzeyi evli öğretmenlerde yüksek bulgulanmıştır.

Bilgin (2023) çalışmasında özel eğitime ihtiyacı olan çocukların anne ve babalarının manevi iyi oluş, sabır ve yaşama anlam verme düzeylerinin incelemiştir. Sonuç olarak, anlam boyutu ile bulunmaya çalışılan anlam boyutu arasında negatif yönde bir ilişki, var olan anlam boyutu ile toplam yaşamın anlamı, toplam sabır ve sabır alt boyutları, toplam spiritüel iyi oluş ve spiritüel iyi oluş alt boyutları arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Gözen (2022) COVID-19 sürecinde salgın hastalık kaygısı, dini başa çıkma, spiritüel iyi oluş ve huzurun incelediği araştırmasının sonucunda, pozitif dini başa çıkma ve negatif dini başa çıkma ile spiritüel iyi oluş arasında alt boyutlar bağlamında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuş, negatif dini başa çıkma ile huzur arasında zayıf düzeyde ve negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Spiritüel iyi oluş ile huzur arasında da pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Nurkan'ın (2020), yetişkinlerin bağlanma stilleri, olumlu sosyal davranış düzeyleri ve spiritüel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında spiritüel iyi oluşun olumlu sosyal davranışlar ve güvenli bağlanma stili arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca spiritüel iyi oluşun pozitif yönde, kaçınan ve kaygılı bağlanma stilleri ile negatif bir ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır.

Demir Celayir (2020) çalışmasında spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık arasındaki ilişkide affetmenin kısmi düzeyde aracı rolünün olduğu görülmüştür. Kadınların paylaşımların bilincinde olma, öz-duyarlık, doğayla uyum ve spiritüel iyi oluş düzeylerinin erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Yılmaz (2019) farklı okul türlerinde görev yapan öğretmenlerin spiritüel iyi oluş düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasının sonuçlarına göre, kadın öğretmenlerin spiritüel iyi oluş puanı erkek öğretmenlerin puanlarına göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Öğretmenlerin çalıştıkları okul türüne göre spiritüel iyi oluş toplam puanı arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır.

Doğan (2019) madde bağımlılarında spiritüel iyi oluş durumlarının umutsuzluk düzeyleri ile ilişkisini incelediği araştırmasının sonucuna göre çalışmaya katılan madde bağımlısı hastaların spiritüel iyi oluş durumları arttıkça umutsuzluk düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Kardaş (2017), üniversite öğrencilerinin spiritüel iyi oluş ve sanal kimliklerinin narsistlik eğilimlerini yordayıp yordamadığını araştırmıştır. Bulgular, Spiritüel iyi oluş ile narsistlik kimliğin narsistik eğilimleri yordadığı göstermiştir.

2.1.3.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

King ve arkadaşları (2022), İspanyol kanser bakıcılarında yalnızlık, maneviyat ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin araştırdıkları araştırmalarının sonuçlarına göre maneviyat ile yalnızlık arasında negatif bir ilişki, maneviyat ile sağlıkla ilgili yaşam kalitesi arasında pozitif bir ilişki gözlemlemişlerdir.

Coppola ve arkadaşları (2021) İtalyan yetişkinlerin, COVID-19 salgını sonrasında karantinanın ilk haftalarında fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerinde maneviyat ve dindarlığın rolünü incelemek üzere yaptıkları araştırmanın sonuçlarına göre; katılımcıların pandemi öncesine göre daha düşük düzeyde manevi refah ve zihinsel sağlık algıladıkları, kadın katılımcıların erkeklere göre daha düşük ruh sağlığı algısına sahip oldukları görülmüştür. Aynı zamanda maneviyatın ve dini uygulamaların sadece psikolojik ve zihinsel değil, aynı zamanda fiziksel sağlıkla da bağlantılı koruyucu bir faktör olduğu görülmüştür.

Yun ve arkadaşlarının (2019), sosyal hizmet öğrencilerinin stres düzeyini ve başa çıkma planlarını anlamak ve öğrencilerin stresle başa çıkma becerilerini artırmaya yardımcı olacak stratejiler geliştirmek amacıyla yapılan araştırmada inanç temelli bir programa katılan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyleri incelenmiş, başa çıkma yöntemleri belirlenmiş ve maneviyatın algılanan stres düzeyi üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Maneviyatın, öğrencilerin stresle başa çıkma becerileri üzerinde önemli düzeyde tamponlayıcı etkisi olduğu görülmüştür.

Ziapour vd. (2017) İran Kirmanshah Tıp Bilimleri Üniversitesi öğrencilerinin manevi iyi oluş boyutlarının demografik değişkenlerin rollerini araştırdıkları çalışmaları sonucunda, öğrencilerin manevi iyi oluşlarının ortalama olduğunu ve incelenen tüm demografik değişkenler arasında yalnızca cinsiyet değişkeninin manevi iyi oluş

ortalama puanı ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Araştırma sonuçlarına göre kadın öğrencilerin manevi iyi oluş düzeyleri erkek öğrencilerden daha yüksektir. Ayrıca sonuçlarda, öğrencilerin dini iyi oluş puanlarının varoluşsal iyi oluş puanlarından daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Young ve arkadaşları (2000), psikoloji derslerine kayıtlı lisans öğrencilerinde yaptıkları araştırmada depresyon düzeyleri, yaşam deneyimleri ve psikolojik uyum ve kaygı arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarının sonucuna göre maneviyatın hem depresyon hem de kaygı üzerinde önemli bir düzenleyici etki sağladığını bulmuşlardır. Maneviyatın düzenleyici etkisi depresyon üzerine anksiyeteden daha etkili olduğu görülmüştür.

2.2. Yalnızlık Kavramı

Bu çağın önemli sorunlarından biri olarak görülen yalnızlık tanımlanması zor bir kavramdır (Buluş, 1997; De Jong Gierveld, 2006; Yaşar, 2007). İlk dönem psikoloji ve psikiyatri disiplinleri yalnızlık kavramını ihmal etmiştir (Duy 2003; Galanaki, 2014). Evrensel bir durum olan yalnızlık, geçmişten günümüze insanlık serüveninde değişen toplum yapısının ve ortaya çıkan yeni dinamiklerin daha fazla travmatik durumlara sebep olmasıyla, araştırmacıların odak noktası haline gelmiştir. Yalnızlık durumu, bilimsel alanın yanı sıra sanat eserlerinin ve felsefenin de konu edindiği bir olgudur (Armağan, 2014).

İnsan, “yalnız olduğunun, doğadan ayrı olduğunun bilincinde olan ve kendini bir başkası aracılığıyla gerçekleştirme arayışı içinde olan tek varlıktır” (Yaşar, 2007, s. 238). Sosyal ilişkiler insan yaşamının merkezinde yer almaktadır. Psikolojik araştırmaların ana odağı ilişkilerin sorunlu yönleri olmuştur. Psikologlar, sosyal ilişkilerdeki saldırganlık, rekabet, sosyal anlamda etrafında iletişim kurduğu insanlarla ilgili yaşanan sorunlar ve diğer olumsuz faktörlerin analizlerini yapmışlardır. Bununla birlikte, sosyal ilişkilerle ilgili yaşanan sorunlar, diğerlerinin ihmal edilmesiyle vurgulanmıştır. Araştırmacılar, bireyin “yalnız” hissettikleri durumlarla çok ilgilenmemişler daha çok sosyal anlamda çok fazla insanla muhatap olup yaşadıkları sorunları araştırmışlardır (Russell vd., 1980).

Yalnızlık sözcüğü TDK’da (t.y.) “yalnız olma durumu, kimsesizlik ve kimse bulunmama durumu, ıssızlık, tenhalık” şeklinde tanımlanmıştır. Yalnızlık kavram olarak

incelendiğinde Peplau ve Perlman’a (1984) göre yalnızlık, bireyin sosyal ilişkileri niteliksel ve niceliksel olarak ciddi düzeyde yetersiz olduğunda ortaya çıkan olumsuz bir deneyimdir. Bu tanım, diğer bilim insanlarının genelinin yalnızlığa bakışıyla üç ortak noktayı paylaşmaktadır. Birincisi, yalnızlık, kişinin sosyal bağlantılarındaki bir eksiklikten kaynaklanır. İkincisi, yalnızlık kişisel bir deneyimdir; nesnel sosyal izolasyonla eşanlamlı değildir. İnsanlar yalnız kalabilir yalnız olmak ya da kalabalığın içinde yalnız olmak. Üçüncüsü, yalnızlık hoş bir deneyim değildir. Yalnızlık şahsi gelişim için bir teşvik olsa da deneyimin kendisi tatsız ve üzücüdür.

Sullivan (1953), yalnızlık kavramını kişinin diğerleriyle olan ilişkilerindeki yakınlık ihtiyacının karşılanamadığı ya da yeterli düzeyde olmadığına ortaya çıkan, genellikle istenmeyen, olumsuz bir deneyim olarak tanımlar. De Jong Gierveld ve Kamphuls (1985, s. 279) yalnızlığın, kişilerin toplumdan soyutlanmaları ve diğerleriyle yeterli düzeyde iletişim kuramadığını algılama, deneyimleme ve değerlendirme biçimiyle ilgili olduğunu söylemişlerdir. Yalnızlık, mevcut ilişkilerin istenilenden daha az olduğu veya arzulanan yakınlık derecesine ulaşamadığı durumları içerir.

Armağan (2014, s. 28), “yalnızlığı, bireysel ve dış çevresel etkenlerin karşılıklı etkileşimi sonucunda ortaya çıkan ve insanlara acı veren, onları düş kırıklığına uğratan, umutlarını yok eden, bilişsel ve duyuşsal zorlanma hali olarak” tanımlamıştır. De Jong Gierveld ve arkadaşları (2006) yalnızlığı çağımızda toplumun temel sorunlarından biri olarak görür. Kişinin arzu ettiği ve ulaşabildiği sosyal ilişki bağlantıları arasındaki farktan kaynaklanan olumsuz bir deneyim olarak tanımlar.

Galanaki (2014), yalnızlığı çok yönlü paradoksal bir deneyim olarak değerlendirir. Yine Galanaki’ye göre yalnızlık sıkıntı ve acıdan oluşur ama kendini tanıma ve yaratıcılık gibi bazı yararlı etkileri de vardır. Yalnızlık psikopatolojik bir işaret olabilir aynı zamanda insan doğasının kaçınılmaz bir deneyimidir.

Varoluşçu felsefenin tanınmış isimlerinden Yalom (2013), yalnızlıkla ilgili olarak Fromm’un insanın tek başınlığı, tabiattan ve toplumdan kopan, bunun farkındalığı ile ayrı ve özgür varoluş halinin dayanılmaz bir hapisane olduğunu dile getirir. Fromm ayrı olmayı insan olma potansiyelini kullanamamak, yaşamla bağın kesilmesi olarak görür. Yalom bunun Heidegger’in “fırlatılmışlık” olgusu ile benzeştiğini söyler. Dünyaca tanınmış İslam düşünürü Mevlâna (2000, s.63), insanın bu durumunu Mesnevi’ye başladığı ilk beyitlerde şöyle dile getirir:

Dinle neyden, zira o, bir şeyler anlatmada, ayrılıklardan şikâyet etmededir.
Ney der ki: Beni kamışlıktan kopardıklarından beri iniltim kadın ve erkek
herkesi ağlattı.
Ayrılık, bağrımı parça parça eylesin ta ki aşk derdini anlatabileyim.
Her kim aslından uzak ve ayrı olursa o, kavuşma anını bekler durur.

Mesneviyi tercüme ve şerh eden Şefik Can bu mısraları şu şekilde yorumlamıştır: “Ney, kamışlıktan ayrı düştüğü için inlemektedir. İnsan da ruh aleminden sürgün edilmiştir ve Hakk’tan ayrı düştüğü için hüznüldür. Dünyada yaşadığı müddetçe, acılar, belalar içinde çırpındıkça insan, ruh alemindeki mutluluğunun özlemini duyacak, yabancı olduğu ve sürgün gibi yaşadığı dünyadan kurtuluş yolları arayacaktır” (Rumi, 2021, s.13).

İmamoğlu’nun (2008) aktardığına göre, Ernest ve Cacioppo (1999), yalnızlığı, kişinin başkalarıyla yakın ilişki kurma isteğini yansıtan bilişsel, duyuşsal ve davranışsal unsurları da barındıran bir duygu durumu olarak açıklamışlardır. Bilişsel düzeyde, kişinin diğerleriyle olan ilişki ağına dair istedikleri ile mevcut ilişkilerinin sonuçları yorumlanmaktadır. Duyuşsal düzeyde, yapılan bu yorumlamalar sonucunda kişinin deneyimlediği olumsuz veya olumlu duygu durumları ortaya çıkmaktadır. Davranışsal düzeyde ise bu yorumlama ve duygu durumlarının birçok biçimde dışarıya yansımaları kastedilmektedir.

Yaşar (2007, s. 238) yalnızlığı şöyle tanımlamaktadır; bazı insanlar için yalnızlık kimsesizlik hali bazı insanlar içinse tek başına kalma anlamına gelmektedir. Ancak, kişi kalabalıklar içinde bile olsa yalnızlık duygusunu deneyimleyebilir ve bu duyguyu huzursuz eden bir durum olarak değerlendirebilir. Yalnızlık bu yönüyle, kişinin yaşadığı insan ilişkilerinin miktarı ve yoğunluğuyla ilgili görünmemektedir. Yukarıdaki yalnızlık kavramıyla ilgili tanımlamalara bakıldığında yalnızlığın, içsel ve öznel bir tecrübeye dayanması aynı zamanda soyut bir kavram olması tanımlanmasını zorlaştırmaktadır.

2.2.1. Yalnızlık Türleri

Yalnızlığın türlerine dair açıklamalar incelendiğinde yalnızlık duygusunun süresinin, algılama düzeyinin ve yaşam alanlarının değerlendirilmeye alındığı gözlenmektedir (Bıyık, 2004). Yalnızlık türlerine dair yapılan açıklamalardan biri kişinin sosyal anlamda ilişkisi

ağındaki eksiklikten kaynaklanan yalnızlık çeşididir. Weiss (1973) yalnızlık kavramını, sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık olarak ikiye ayırır. Sosyal yalnızlık sosyal bağ eksikliği, fiziksel olarak insanların olmaması anlamına gelmektedir. Duygusal yalnızlık ise yakınlık ihtiyacının karşılanamadığı bağlanma eksikliği anlamında fiziksel bir durum değildir (Akt. Çelikkaleli ve Karataş, 2020).

Yalnızlığın diğer bir çeşidi olan olumlu- olumsuzluk boyutunu Perlman ve Peplau'nun (1984) aktardığına göre ilk defa Moustakas (1961) dile getirmiştir. Varoluş yalnızlığın insan hayatının ayrılmaz bir yönü olduğunu, kişinin kendi benliğiyle yüzleşme durumunu kapsadığını ve olgunlaşmasına yardımcı olduğunu söylemektedir. Varoluş yalnızlığı “başarılı bir yeniden varoluş” (triumphant creation) deneyimine sebep olmaktadır. Fakat yalnızlık kaygısı, varoluş yalnızlığından farklı olarak insanla insanın yabancılaşmasına neden olan olumsuz bir tecrübedir.

Burger'e göre yalnızlığın bir diğer çeşidi olan tek başınlık, sosyal iletişimin olmayışı ile ifade edilmektedir. Bu fiziksel anlamda kişinin diğer insanlardan ayrı olması durumudur. Mesela kişi yeşil bir alanda yürüyüşe çıkarak veya insanların bulunduğu odadan farklı bir odaya giderek tek başına kalmak isteyebilir. Kişi kalabalık bir ortamda da kendine odaklanarak tek başınlığı tecrübe edebilir (Akt. Özyazıcı ve Altun, 2020).

Beck ve Young (1978) ise yalnızlığın üç çeşit alt faktörü olduğunu dile getirmiştir. Bunlar kronik yalnızlık, durumsal yalnızlık ve geçici yalnızlıktır. Kronik yalnızlık, uzun sayılabacak bir zaman dilimi (bir-iki sene) devam eden, kişinin diğerleriyle istenilen düzeyde ilişkiler kuramadığında yaşanan yalnızlıktır. Durumsal yalnızlık, daha çok kişinin hayatında yaşanan farklılıklar neticesinde tecrübe ettiği yalnızlık biçimidir. Sevdiği bir kişinin hayatının son bulmasından dolayı oluşan bir değişiklik gibi farklı ağır durumlar olabilmektedir. Diğer yalnızlık türlerine nazaran en fazla tecrübe edilen yalnızlık türü olarak geçici yalnızlık görülmektedir. Kişi günün içerisinde bu şekilde bir yalnızlık deneyimleyebilir fakat başka bir kişinin kendisiyle iletişim kurmasıyla birlikte yalnızlığı son bulur (Akt. Duy, 2003).

Wood'un (1984), yalnızlık türleri ile ilgili açıklamaları aşağıda sunulmuştur: Karakteristik, kronik veya psikik yalnızlık: Bazı kişiler, nesnel kişilerarası durumlarla baş etme veya bunlara tepki verme şekillerinden dolayı yalnızlığa yatkındır. Bu kişilerin diğerleriyle olan etkileşimlerinden olumlu pekiştirme sağlama becerisi yoktur.

Durumsal Yalnızlık: Kişilik unsurlarından bağımsız olarak, bütün insanlar sıkıntılı durumlarda yalnızlıkla karşılaşabilir. Yalnızlığın bu boyutunda, geçmişte olumlu neticeler veya pekiştirme kökeninde olan etkileşimler artık mevcut değildir.

Yabancılaşma: Halihazırdaki normlar kabul edilmediğinde meydana çıkan duygulardır. Bu durum, olumlu pekiştirme sağladığı bilinen tutumlarda bulunmayı isteksiz davranılmasını betimlemektedir.

Anomi: Sosyal normların yeterli düzeyde olmadığına oluşan duygulardır. Hangi tutumların olumlu pekiştirme sağlayacağını kararlaştırılamayan durumları açıklamaktadır.

Varoluşçu, Birincil veya Felsefi, Evrensel Yalnızlık: Evrende temel olarak yalnız ve umutsuz olma duygularını, kriz dönemlerinde de kişinin kendisiyle yüzleşmesini, içsel bir kuşku ve belirsizlik dönemini, destekleyici iletişim ağı olsa bile tamamen izole hissetmeyi ifade etmektedir. Bu durum nihayetinde benlik gelişimi, kuvvet ve ilham için bir araç olmaktadır (De Jong Gierveld vd., 2006; Wood, 1984).

2.2.2. Yalnızlık Kavramı ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

2.2.2.1. Psikodinamik Yaklaşım

Freud kişilik gelişiminde psikoseksüel gelişimin önemini vurgular. Bu gelişimin ilk dönemi olarak görülen oral dönem sürecinde bebeğin fizyolojik gereksinimlerini sağlayan annesine karşı yaşadığı bağıllığın niteliği, hayatının daha sonraki evresinde diğer insanlarla olan iletişiminde önemli bir yere sahip olduğunu vurgulamaktadır (Corey, 2015). Psikoterapi yaklaşımı benimseyen araştırmacılardan Zillboorg (1938), yalnızlık olgusuna dair ilk psikolojik analizi yapmıştır denilebilir. Zillboorg yalnızlık ile yalnız olmayı iki farklı durum olarak değerlendirmiştir. Yalnız olmak, belirli bir kişiyi özlemekten dolayı oluşan doğal ve geçici bir ruh halidir. Yalnızlık ise can sıkıcı, ne yapılırsa yapılsın insanın içini kemiren ve kalıcı bir deneyimdir. Zillboorg'a göre yalnızlık, narsisizm, megalomani ve düşmanlık gibi üç patolojik duruma neden olmaktadır (Akt. Perlman ve Peplau 1982).

Freud'un takipçilerinden olan kişilik kuramcısı Sullivan (1953), yetişkinlerde oluşan yalnızlığın çocukluk döneminden kaynaklandığını söylemiştir. İnsanın doğuştan yakınlık ihtiyacı olduğunu kabul eden Sullivan, bu ihtiyacın ilk olarak bebeğin temas

arzusunda ortaya çıktığını dile getirir. Kişinin ergenlik öncesi dönemde yakınlık ihtiyacı, mahrem konularda bilgi alışverişi yapabileceği aynı cinsiyette biriyle arkadaşlık kurma şeklini alır. Çocukluk döneminde anne-babalarıyla yanlış etkileşim sebebiyle sosyal becerilerini geliştiremeyen gençler, arkadaşlık kurmakta zorlanırlar. Ergenlik öncesi dönemde yeterli düzeyde yakınlık ihtiyacının karşılanamaması sonucunda, ileri düzeyde bir yalnızlık oluşabilmektedir.

Psikodinamik yaklaşımın yalnızlık görüşü, bebeğin anneye olan bağlılığına dayanır. Bağlanma kuramının öncülerinden olan Bowlby (1973) ve Ainsworth (1989) çocuklar ve onların ebeveynleri, özellikle anneleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bowlby buna bağlanma ilişkileri adını verir. Anne ve çocuk arasındaki bağ, biyolojik bir kalıttır ve bağların sağlıklı oluşmaması yalnızlık deneyimine sebep olacaktır. Bowlby, çocuğun insanlarla olan ilişkileri için bilinçaltında bir model oluştuğunu belirtir. Bağlanma davranışı yoluyla çocuk başkalarıyla nasıl bağlantı kuracağını ve kendini tehlikelerden nasıl koruyacağını tecrübe eder. Çocuk annesini güvenilir bir bağlanma modeli olarak algılasa, diğer kişilere güvenmeyi ve dış dünyayı keşfetmeyi de öğrenir. Çocuğun bağlanma gereksinimi karşılanmadıysa, çocuk annesiyle güvenli bağlanma kuramaz ve dünyayı tehlikeli bir yer olarak algılar. Bağlanma gereksinimini karşıladığı kişiye ulaşamadığında veya gözden uzak olduğu durumlarda çocuk, yalnızlık hissini yaşayabilir (Burger, 2006).

Psikodinamik teorisyenlerin yalnızlık olgusu ile ilgili açıklamaları, daha çok klinik ortamda yaptıkları çalışmalardan kaynaklanmaktadır. Bu sebeple yalnızlığı patolojik olarak değerlendirme eğilimindedirler. Psikodinamik teorisyenler yalnızlığı diğer tüm teorisyenlere göre daha çok insan hayatının ilk yıllarında deneyimlenen yaşantılara bağlarlar. Yalnızlık erken yaşlarda yaşanan kişilerarası deneyimlerden kaynaklanabiliyorken (bu geleneğin odak noktası) bazen de bireysel özelliklerden kaynaklanabilmektedir (Perlman ve Peplau, 1982; Perlman ve Peplau, 1984).

2.2.2.2. İnsancıl Yaklaşım: Birey Merkezli

Burger'a (2006) göre insancıl yaklaşımı benimseyen araştırmacıların yalnızlık duygusuyla ilgilenme sebeplerinden başında Amerika halkının yaşamında yabancılaşma ve yalnızlığın günden güne artmasıdır. İnsancıl yaklaşım psikologları yalnızlık

duygusuyla baş etmeleri için sosyal ilişkilerini geliştirmelerini tavsiye ederler. Bunun için birtakım uygulamalar geliştirmişlerdir.

Danışan merkezli yaklaşımı geliştiren Rogers'a (1994) göre; insanlar içlerinde sakladıkları gerçek kişiliklerinin çevreleri tarafından seilmeyeceğine inanmaları sonucu kendilerini yalnızlığa mahkûm ederler. Ona göre yalnız insanın en temel inancı kendisinin seilemez ve kabul edilemez bir kişi olduğuna dair düşüncesidir. Kişi toplum tarafından onaylanmış olmak için sınırlı bir şekilde hareket eder. Rogers'ın geliştirdiği etkileşim grupları ile yapılan uygulamalar sonucunda kişiler dış dünyaya karşın grup içerisinde gerçek kişilikleri ile var olup, grup üyeleri tarafından kabul duygusunu yaşayarak yalnızlıklarını azaltabilmektedirler. Rogers'ın yalnızlık analizi psikodinamik teorisyenlerinin gibi klinik çalışmalara dayanmaktadır. Rogers'ın psikodinamik teorisyenlerden ayrıldığı nokta çocukluk dönemini çok fazla dikkate almamasıdır (Perlman ve Peplau, 1982).

2.2.2.3. Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçular, insanların neticede yalnız olduğu gerçeğini hareket noktası olarak alırlar. Kişinin düşüncelerini ve duygularını başka kimse tecrübe edemez. Var olmanın temelinde ayrılık vardır. Varoluşçular genellikle insanların yalnızlıklarının neden kaynaklandığını araştırmazlar. Onlar daha çok insanların yalnızlıklarıyla yaşayabilecekleri unsurlar üzerine odaklanırlar. Diğer teorisyenler gibi varoluşçuların yalnızlığa dair teorileri de klinik çalışmalara dayanmaktadır (Perlman ve Peplau, 1982).

Varoluşçulardan olan Maustakas (1961,1972), yalnızlık kaygısı ile gerçek yalnızlık arasında fark olduğunu söyler. Yalnızlık kaygısı, bireyi yaşamın önemli sorularıyla meşgul olmaktan uzaklaştıran ve kişiyi sürekli diğer insanlarla vakit geçirmeye güdüleyen bir savunma mekanizması parçasıdır. Gerçek yalnızlığın kökeni, yalnız olma ve hayatın nihai tecrübeleriyle (doğum, ölüm, değişim, felaket) tek başına yüzleşmeye dayanmaktadır (Akt. Perlman ve Peplau, 1982). Maustakas (1972) yalnızlığın, acı verici olmasına rağmen insanlar için yalnızlık duygusu doğuştan gelen ve olumlu bir deneyim olabileceği anlayışını dile getirmiştir. Yalnızlığı bilinçli bir tercih olarak tanımlamıştır (Akt. Paula, 2011)

Varoluşçu teorisyenlerden Yalom (2013) yalnızlığı yalıtım kavramı üzerinden açıklamaya çalışır. Ona göre klinik olarak üç tür yalıtım vardır; kişiler arası, bireyin iç

dünyasında ve varoluşsal. Kişiler arası yalıtım çoğunlukla yalnızlık duygusu olarak deneyimlenir, diğer insanlardan uzak olmayı anlatır. Coğrafi yalıtım, sosyal anlamda uygun davranışların eksikliği, yakınlık duygusu ile alakalı çelişkili hisler ya da yeterli düzeyde sosyal ilişki kurulmasına set oluşturan kişilik yapısı, yalnızlığın deneyimlenmesine sebep olan unsurlardır (Yalom, 2013). Kişinin kendi içindeki yalıtım, benliğindeki parçaların bütünlüğünün bozulmasıdır. Psikodinamik yaklaşımda yalıtım yalnızca biçimsel savunma mekanizması olarak görülürken çağdaş psikoterapi dünyasında benliğin herhangi bir şekilde parçalanmasını anlatmak için de kullanılmaktadır (Yalom, 2013). Varoluşsal yalıtımda kişi sık sık diğer insanlardan ve kendi bütünlüğünden soyutlanır. Yalom bunu dünyaya geliş – bireyin kendisi ve dünya arasındaki ayrım, sorumluluk, özgürlük ve ölüm duygusuyla açıklar. Varoluşsal yalıtım farklı yollardan kişiyi yalnızlığa götürür. Bu yolların başında ölüm ve özgürlükle yüzleşme, kendi sorumluluğunun farkında olmak vardır. İnsan hayatında sorumlu olduğu derecede yalnızdır. Bu kendi hayatının anne babası olma yalnızlığıdır. Derin yalnızlık, kişinin bildik olandan uzaklaşarak kendi benliğini yeniden var edebilmesine yardımcı olur. Kişi bunu tecrübe ederken varoluşsal acıyı hisseder ve dünyayla ilişkisi derinden sarsılır (Yalom, 2013). Varoluşçuların yalnızlık anlayışları ne kadar acı verici olsa da yalnızlığın olumlu bir tarafı vardır. Bu yaşanan yalnızlık duygusu kişinin içindeki potansiyelini ortaya çıkaran ve geliştiren bir deneyimdir.

2.2.2.4. Bilişsel Yaklaşım

Peplau ve meslektaşları, Bilişsel yaklaşımın temsilcilerinden yalnızlığa dair çalışma ve açıklama yapanların tanınmış isimleridir. Bu yaklaşımın en dikkat çeken yönü, sosyal anlamda yaşanan eksikliklerin yalnızlık deneyimi arasında aracı bir unsur olarak biliş yaptığı vurgudur. Peplau ilişkilendirme teorisinden faydalanarak bilişin üstlendiği görevi açıklar. Örneğin, kişinin yalnızlığı algılamasındaki sebeplerin, yaşadığı tecrübenin yoğunluğu ve hissettiği yalnızlık olasılığının ilerleyen zamanlarda devam etme durumunda ne düzeyde etkileyeceğini tartışır (Peplau ve Perlman, 1982).

Rook (1984) kişinin etrafında olan insanlarla ilişkileri ile arzuladığı ilişkiler ve beklentilerin yalnızlık deneyimine yol açtığını dile getirmektedir. Bireyin diğerleriyle olan iletişimine dair yorumları hissedilen yalnızlık seviyesini tayin eder. Bilişsel yaklaşım bu yorumların çoğu zaman gerçeği yansıtmadığını savunur. Kişi şahsi

yorumlamalarıyla, kendine ve diğerleriyle olan iletişimiyle ilgili olumsuz, öznel ve durağan değerlendirmeler neticesinde, gerçekte var olmayan, yanlış inançlar geliştirebilmektedir (Akt. İmamoğlu, 2008).

Bilişsel yaklaşımclar yalnızlığın, kişinin istediğı sosyal ilişkiler ile ulaştığı sosyal ilişkiler düzeyi arasında bir tutarsızlık olduğunda hissedildiğini ileri sürerler (De Jong Gierveld vd., 2006; Duy, 2003; Gierveld ve Kamphuls, 1985; Peplau ve Perlman, 1982). Bilişsel yaklaşım savunucuları, kişinin yalnızlık algısının kendi düşünce yapısından kaynaklanan bir durum olduğunu ileri sürmektedirler. Kişi zihninde idealize ettiği sosyal ilişkiler ile gündelik yaşantısında deneyimlediğı sosyal ilişkiler aynı düzeyde olmadığına yalnızlık duygusuyla karşı karşıya kalmaktadır.

2.2.3. Yalnızlık Duygusu ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Bu başlık altında yurt içinde ve yurt dışında yalnızlık duygusu ile ilgili yapılan araştırmalar değerlendirilmiştir.

2.2.3.1. Yalnızlık Duygusu ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Buluş (1997), üniversite öğrencilerinde yalnızlık düzeyini ölçmek; bununla beraber bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için yaptığı araştırma sonucunda katılımcıların %15,5 'inde yüksek düzeyde yalnızlık hissettikleri bulgulamıştır. Buna ek olarak, yalnızlık sınıf düzeylerine göre ilk sınıftan sonra azaldığı ve çevresiyle olan ilişkilerin yeterli düzeyde olmadığını düşünen öğrencilerde daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

İmamoğlu (2008), kişilerarası ilişkilerin genç yetişkinlikte yalnızlık algısı, cinsiyet ve cinsiyet rolleri açısından incelediğı çalışmasında, cinsiyet ve cinsiyet rollerine göre kişilerarası bağıllık düzeylerinin, empati düzeylerinin de cinsiyet rollerine göre anlamlı şekilde farklılaştığını bulgulamıştır. Araştırma bulgularına göre empati, diğerlerine güven, kişilerarası bağıllık ve duygu kontrolü düzeylerinin, kişilerin hissettikleri yalnızlık puanları açısından değiştiğini bulmuştur.

Köse (2009), ailesiyle birlikte yaşayan ve yurttan kalan lise öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerini araştırmış, her iki grubun sosyal destek ve yalnızlık puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık görmemiştir. Bununla beraber, ailesiyle birlikte yaşamını sürdüren, yurttan kalan ve tüm öğrenciler arasında, sosyal destek puanı

ile yalnızlık puanları arasındaki ilişkide yüksek düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Yapıcı (2011), yalnızlık ve dindarlığın farklı görüntüleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasını genç katılımcılarla gerçekleştirmiş, katılımcıların yalnızlık düzeyinin dindarlığın çeşitli biçimlerine dair farklılaştığını bulmuştur. Yalnızlık ile dindarlık arasındaki korelasyonun tek yönlü ve boyutlu olmadığı çeşitli değişkenler olduğunda farklılık gösterileceğini dile getirmiştir.

Kızılgöçer (2011), dindarlık, umutsuzluk ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi konu edindiği çalışmada öncelikle konunun teorik çerçevesini çizilerek kavramsal zemini hazırlamıştır. Araştırma sonucuna göre; yalnızlık ve umutsuzluk ile dindarlık arasında olumsuz anlamlı bir ilişki tespit etmiştir.

Kılıç (2014), psikolojik dayanıklılık ve yalnızlık arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasını üniversite öğrencileriyle yapmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; katılımcıların psikolojik dayanıklılık ve yalnızlık seviyeleri arasında negatif ve anlamlı bir ilişki tespit etmiştir.

Yakut (2016), araştırmasında öğretmenlerde yabancılaşma, yalnızlık ve dindarlık arasındaki ilişkiyi incelemiş, araştırma sonucunda, katılımcıların yalnızlık puanları ile yabancılaşma puanları arasında pozitif yönde anlamlı; katılımcıların dindarlık düzeyleri ve yabancılaşma arasında ve dindarlık düzeyleri ve yalnızlık puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir.

Çakır (2021), dijital oyun bağımlılığının, aile stilleri ve yalnızlık ve arasındaki ilişkisini incelediği araştırmasını lise öğrencileri arasında yapmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, yalnızlık ve dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Cinsiyet, sınıf seviyesi, okul çeşidi, anne eğitim seviyesi, kardeş sayısı, oyun oynayarak geçirilen zaman, sosyal medyada geçirilen vakit, günlük ekran karşısında geçirilen zaman, pandemi öncesi günlük ekran karşısında geçirilen vakit, interneti kullanmadaki amaç dijital oyun bağımlılığı üstünde tesirli olurken; babanın öğrenim durumu ve gelir seviyesinin etkisinin olmadığı görülmüştür.

Özdemir (2022), araştırmasında sanal ortamda mağduriyet ve yalnızlık ile sosyal medyada sosyal kaygı arasında bulunan ilişkiyi incelemiş, araştırma bulgularına göre sanal ortamda yalnızlık arttıkça sosyal medyada etkileşim kaygısının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Siber mağduriyet seviyesi yükseldikçe sosyal medyada paylaşılan

içerik kaygısı seviyesinin de yükseldiği görülmüştür. Bununla beraber sanal ortamda yalnızlık arttıkça siber mağduriyetin seviyesinin azaldığı görülmüştür. Kadınların sosyal medya ortamlarında hissettikleri sosyal kaygı düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Katılımcılardan hayatının daha uzun bir bölümünü köyde geçirenlerin; hayatını il, ilçe ve kasaba merkezlerinde geçirenlere göre sosyal medya platformlarında yaşadıkları sosyal kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

2.2.3.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Muhammad ve arkadaşları (2023), yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide maneviyat, dindarlık ve dini katılımın moderatör olarak inceledikleri araştırmalarında maneviyat sahibi, dindar ve dini faaliyetlerde bulunan yaşlı yetişkinlerin yalnızlık düzeylerinin yaşam doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir.

Miller (1985), kronik olarak hasta ve sağlıklı yetişkinlerde yalnızlık ve spiritüel iyi oluşun değerlendirdiği araştırmasında değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için, romatoid artritli 64 kronik hasta yetişkin ve rastgele seçilmiş 64 sağlıklı yetişkinde yalnızlık ve manevi iyi olma özelliklerini değerlendirmiştir. Spiritüel iyi oluş ve yalnızlık arasında öngörülen negatif ilişki he iki grupta da desteklenmiştir.

Moeller ve Seehuus (2019), üniversite öğrencilerinin sosyal becerileri ile depresyon ve kaygı deneyimlerinde yalnızlığın aracı rolünü araştırdıkları çalışmalarının sonucunda; yalnızlığın, depresyon ve kaygı ile duyarlılık, kontrol ve sosyal ifade arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini ayrı ayrı test eden altı aracılık model kullanmışlardır. Bu altı modelde de depresyon ve kaygının, sosyal kontrol ve sosyal ifadenin sözel kodlama becerileri ve sosyal duyarlılığın kod çözme becerisi tarafından ayrı ayrı yordandığını ve tüm bu ilişkilere yalnızlığın aracılık ettiğini bulmuşlardır.

Stoliker ve Lafreniere (2015), algılanan stres, yalnızlık ve öğrenme tükenmişliğinin üniversite öğrencilerinin eğitim deneyimlerine etkisi araştırdıkları çalışmalarında öğrencilerin stres, yalnızlık duygularını ve öğrenme tükenmişliği düzeylerini incelemişler ve bu faktörlerin akademik başa çıkma yeteneği, genel akademik performans ve eğitime bağlılık da dahil olmak üzere öğrencilerin akademik deneyimleriyle ilişkili olup olmadığını araştırmışlardır. Akademik streste anlamlı bir cinsiyet farkı görülmemiştir. Erkeklere oranla kadınların sosyal destek konusunda daha yüksek düzeyde başa çıktıkları bulunmuştur. Yalnızlık duyguları ve öğrenme

tükenmişliği, öğrencilerin akademik yaşantılarını ve stres algılarını olumsuz yönde etkilemiştir. Akademik başa çıkma becerisinin, yalnızlık duyguları ile öğrenme tükenmişliği arasındaki ilişkide aracı etkisi bulunmamıştır.

Ishaq ve arkadaşlarının (2017), yurtlarda kalan üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında örneklem grubunu Pakistan'ın Pencap şehrindeki farklı üniversitelerden seçilmiş öğrencilerdir. Araştırma sonucunda benlik saygısı ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Kız ve erkek öğrenciler arasında benlik saygısı ve yalnızlık değerlendirildiğinde anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Bhagchandani (2017), yalnızlığın üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşa etkisini araştırdığı araştırma sonuçlarına göre; psikolojik iyi oluş ve yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Kadın ve erkek katılımcılar arasında yalnızlık ve psikolojik iyi oluşa dair anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Weber ve arkadaşlarının (2022), Almanya'da COVID-19 pandemisi sırasında üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı ve yalnızlıklarıyla ilgili olarak boylamsal bir çalışma yapmışlardır. Bu araştırma sonucunda sosyodemografik ve pandemiyle ilgili verilerle (örneğin akademik hayatla başa çıkma, sosyal ilişkiler) beraber yalnızlık, stres, tekrarlayan negatif düşünceler, hayat kalitesi ve algılanan sosyal destek incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre öğrencilerde kaygı ve depresif belirtiler yaygın olarak bulunmuştur. Pandemi sırasında, yalnızlık düzeyinin artması, şiddetli semptomlar farklı eğrilerle ilişkili bulunmuştur.

2.3. Kaygı Kavramı

Aanxiety sözcüğü, Oxford Sözlüğünde (2022) “endişe, kaygı” olarak tanımlanmıştır. Bu çalışmada Türkçe’de “ansiyete” sözcüğünün karşılığı olarak kullanılan “kaygı” sözcüğü kullanılmıştır. Kaygı sözcüğü, Türk Dil Kurumu (2022) sözlüğünde; üzücü veya kötü bir şey olacak korkusundan doğan tedirgin edici duygu; düşünce, tasa, endişe, gam ve genellikle kötü bir şey olacaktıymış düşüncesiyle ortaya çıkan ve sebebi bilinmeyen gerginlik duygusu şeklinde tarif edilmektedir. Kaygı kavramı, kişinin yaklaşmakta olan tehlikeyi, felaketi veya talihsizliği öngördüğü, endişe ve somatik gerginlik belirtileriyle tanımlanan bir duygudur. Vücut sıklıkla algılanan tehdide karşı harekete geçer: Kaslar gerilir, nefes alma hızlanır ve kalp daha hızlı atar. Her ne kadar iki terim sıklıkla

birbirinin yerine kullanılsa da kaygı hem kavramsal hem de fizyolojik olarak korkudan ayrı bir duygudur. Kaygı, çoğunlukla bir tehdide odaklanan geleceğe yönelik, uzun etkili bir tepki olarak kabul edilirken, korku, açıkça tanımlanabilir ve spesifik bir tehdide karşı uygun, şimdiki zamana yönelik ve kısa ömürlü bir tepkidir (APA, t.y.). Sosyal bilimler sözlüğünde kaygı; “bilince yansımayan çatışmalar veya yasaklanan güdüler sonucu meydana geldiği sanılan, belirsiz, nesnesi olmayan ve tanımlanamayan korku olarak” tanımlanmıştır (Demir ve Acar ,1997, s. 131)

Beck ve Emery (2017), kaygıyı tarif ederken korku ile aralarındaki farka vurgu yaparak tanımlamışlardır. Onlara göre korku, tehdit edici bir uyarıcıya karşı bilişsel düzeyde gelişen bir yorumlamayken, kaygı yorumlama sonuncunda verilen duygusal reaksiyon halidir. İnsanlar kaygıyı gelecek zamanda kötü bir durum yaşanacakmış gibi hisseder ve dile getirir. Hafif düzeyde bir huzursuzluk ve gerilimden panik düzeyine kadar farklı yoğunlukta yaşanabilir. Kaygı insan yaşamında ruhsal ve bedensel semptomlar gösterebilir. Bu semptomlar kaygı sebebiyle oluşan vücut sisteminin savunma mekanizmalarıdır (Köknel, 1997). Bedensel ve ruhsal bir öge içeren ve nesne olmadan meydana gelen korku veya ızdırap hissi olarak ifade edilen kaygı, insanlarda bir takım şikâyet ve belirtilerle ortaya çıkabilir. Bu şikayetler arasında korku, tedirginlik, gerginlik, panik hali, huzursuzluk, sersemlik, çarpıntı, bulantı, mide problemleri, hazımsızlık, ağızda kuruluk, titreme baş dönmesi, terleme, halsizlik, nabzın hızlanması ya da yavaşlaması, iştahsızlık, kaslarda gerginlik ve uyku problemleri sayılabilir (Kaya ve Varol, 2004; Szirmai, 2011).

Kaygı insanda bulunan mevcut duygular içinde korkuya benzeyen ama korkudan başka bir duygu tecrübesidir. Korku belirli bir nesnenin varlığında ortaya çıkar ancak kaygının arkasında çoğu zaman bir nesne bulunmaz. Kaygı daha çok tetikte bekleme halidir. Olası bir tehdit durumu ortaya çıktığında, kişide kendini savunma içgüdüsüne sebep olurken farklı sebeplerle aşırı olduğunda ise yaşamını zorlaştırır. Kaygı yalnızca duygu olarak hissedilmez, kişinin düşüncelerine, davranışlarına etki eder ve vücudunda birtakım semptomların oluşmasına neden olur (Merter, 2014). Adler’e (1997) göre kaygı, insan yaşamının ilk yıllarından itibaren kişinin hayatında önemli bir rol oynamakta ve onun yaşamına zarar verebilmektedir. Bununla beraber bireyi sosyal ilişkilerden alı koyarak bulunduğu topluma katkı sağlama noktasında umudunu yitirmesine sebep olabilmektedir.

Robichaud ve Dugas, (2021) kaygıyı, endişe üzerinden değerlendirerek tanımlama yaparlar. Onlara göre endişe, zihinde oluşan bilişsel bir durumdur. Endişe, zihinde gelecek hakkında düşünmek, tasarlama yapmak ve kendini bu duruma hazırlamak ile ilgili süreçtir. Endişenin en önemli özelliği gelecek hakkında olması ve olumsuz olmasıdır. Endişe zihinde gerçekleşen bir süreçken, kaygı kişinin bedeninde oluşur. Kaygı kişinin herhangi bir tehlike ya da tehdit hissettiğinde yaşadığı bedensel belirtilerin yaygın olarak kullanılan tabiridir.

Varoluşçu yaklaşımın öncülerinden Rollo May (2020, s.240) kaygıyı, “bireyin sahip olduğu kişiliğinin varlığı için temel öneme sahip bazı değerlerin tehdit altına girmesiyle tetiklenen endişedir” şeklinde tanımlamaktadır. Kaygı kavramı tek doğrultuda ve tek boyutlu değildir. Kaygı, yaşanan çevre ve bireysel özelliklere göre farklılık göstermekle birlikte kimi zaman kişinin geçmişte yaşadığı olaylar kimi zaman da kişinin yaşamını devam ettirdiği ortamla ilgili olabilmektedir. Kişinin hayatını sürdürebilmesi için az da olsa kaygı duygusuna ihtiyacı olmakta ve bu duygu kişiye zorluklarla mücadele etmesi konusunda fayda sağlamaktadır. Kaygının olmaması durumunda kişinin yaşamını devam ettirmesi konusunda herhangi bir duruma karşı motivasyonu kalmayacaktır. Yüksek düzeyde kaygının olması durumunda ise kişinin ruh sağlığı bozulabilir (Pür, 2020).

Kişilik kuramcıları ve insan yapısını anlamaya çalışan bilim insanları için kaygı kavramı önemli bir yere sahiptir. Araştırmacılardan bazıları, kaygıyı kişiliği meydana getiren birincil faktör olarak görmüş, bazıları da ikincil faktör olarak değerlendirmiş ve kaygının kişiliğin oluşmasında, gelişmesinde, tutum ve davranışların dışa yansımada büyük bir yeri olduğunu kabul etmiştir (Köknel, 1997). Kaygı düzeyi fazla olan insanlar, işleri planladıkları gibi gitmeyince hayatlarının düzeninin bozulduğunu ve gelecekte yaşayabilecekleri ya da yaşamayacakları bir husus konusunda yersiz bir endişe hissettiklerini söylerler. Kaygı seviyesi düşük olan insanlar ise hayatlarını daha dengeli ve daha rahat geçirirler. Bu özellikteki insanlar gerçek dışı kaygı ve endişeye daha uzaktırlar (Eysenck ve Wilson, 1995).

Köknel (1997), kaygıyı yalnızlıkla ilişkilendirir. Ona göre insanın kişiliği geliştikçe, geçmiş tecrübelerle geleceğe dair ümit ettiği şeyler arasında ilişkilendirme yaparak, kendine has bir dünya meydana getirmektedir. Kaygı bu dünya içindeki ana duygudur. Yeryüzünde nereye giderse gitsin tek başına kalan insan aynı kaygı

duygusunu hisseder. Başka bir anlatımla kaygı, bir başına kalmanın ve yalnız olmanın insanda oluşturduğu duygunun adıdır.

Kierkegard, “ölüme dek süren hastalık” diye tanımladığı kaygıyı “yaşamın kaçınılmaz bir parçası olarak görmüş, nevrotik kaygının benliğin dağılmasından ve anlamsızlıktan doğduğu görüşleriyle çağdaş yaklaşımlara temel hazırlamıştır” (Geçtan,2003, s.164) Kierkegaard, kaygının özgürlük düzleminde anlaşılması gerektiğini savunur. Ona göre özgürlük benlik gelişiminin amacıdır ve özgürlüğü “olanak” olarak değerlendirir. İnsanı diğer canlılardan farklı kılan vasıf, insan mümkünlüğünün bilincinde olmaktır. Bu özgürlük melekesi kaygıyı da yanında taşır. Kişi bir olasılığı zihninde canlandırdığında, bu tecrübesinin içerisinde kaygı da mevcuttur (May, 2020).

Varoluşçu felsefecilerden olan Alman filozof Heidegger’e göre varlığın temelini bütünlüğü içinde ortaya çıkaran unsurlar, korku, vicdan ve ölümdür. Ona göre yeryüzüne “düşmüş, fırlatılmış” olan insanda temel bir ruh hali olan belirsiz bir korku, kaygı (angst) vardır. Korku bir tehlike karşısında duyumsanır. Bu korkudan farklı iç daralması şeklinde olan kaygı hali insanın kendi kendisi için çekindiği bir durumdur. Heidegger’e göre bu iç sıkıntısı hali kişiyi hiçlik çukurunun önüne koymuştur. Bu hiçlik çukuruna salınmış, kendi varlığı için kaygı duyan insan, var olanın sınırını aşarak varlığa yol alır (Deren,1999; Ergül, 2003).

Kaygı olgusu edebiyat alanında da yer bulmuştur. Rus edebiyatının tanınmış isimlerinden biri olan Dostoyevski, “Suç ve Ceza” isimli romanında, Raskolnikov isimli baş karakterin roman boyunca yaşadığı korku ve kaygıyı tasvir etmiştir. Raskolnikov para için tefeci olan yaşlı bir kadını öldürür. İşlediği bu suç neticesinde yaşadığı ruhsal buhranlardan ve yakalanma korkusundan, kaygılarından uzun uzun bahsedilir. Büyük bir hacme sahip olan bu romanda Raskolnikov’un yaşadığı duygular arasında en öne çıkan, arkasında bir iz bırakmamasına rağmen yakalanma korkusu ve kaygısıdır. Dostoyevski baş karakterinin yaşadığı kaygıyı sayfalarca betimleyerek anlatmaktadır (Dostoyevski, 1999).

Felsefe, edebiyat, psikoloji ve tıp dünyasında kısaca insana dair her alanda kaygı olgusu önemli bir yere sahiptir. Kaygı insanı diğer canlılardan ayıran vasıfların başında gelir. Kaygıya dair tanımlar genel olarak korku tanımı üzerinden yapılmıştır. Kaygı çoğu zaman belirli bir nesne olmadan içsel bir tecrübe sonucunda kişide birtakım

belirtilerle ortaya çıkan bir duygudur. Somut olarak kişinin bedeninde bazı belirtiler göstermesi, kaygıyı diğer duygulardan ayıran özelliklerin başında gelebilir. Belirli düzeyde olan kaygı duygusu kişi için ihtiyaçken, aşırı olma durumunda kişiyi zora sokan ve farklı rahatsızlıkları da tetikleyen bir durumdur.

2.3.1. Kaygı Kavramına Kuramsal Yaklaşımlar

2.3.1.1. Psikodinamik Yaklaşım

Psikanaliz yaklaşımın temsilcisi Freud'a göre kişinin dış dünya ile temas halinde olan benliğinin tehdit algılaması kaygıyı oluşturmaktadır. Freud'un insan benliğini açıklamak üzere geliştirdiği, ego(benlik), id (alt-benlik) ve süpereo (üst benlik)dan oluşan yapısal modelle kaygının oluşumu anlatılmıştır. Bu benliklerin dış dünya ile teması sonucunda aralarında oluşan gerginlik kaygıya yol açmaktadır (Burger, 2006; Freud, 2020).

Freud'a göre kaygı, insanın anne rahminden ayrılmasıyla başlamaktadır. Freud benlik, üst benlik ve alt benlik ekseninde incelediği kaygıyı üç çeşide ayırır. Bunlar; gerçekçi kaygı, nevrotik kaygı ve ahlaki kaygıdır. Benliğin dış dünyadan gelebilecek gerçek tehdit ve tehlikeler karşısında tepki olarak geliştirdiği kaygı ve korku, gerçekçi kayıdır. Freud gerçekçi kaygıyı, “kaygıya hazır bulunuşluluk” olarak tanımlar ve arttırılmış duyusal dikkat ve motor gerilimi olarak değerlendirir. Nevrotik kaygı, egonun bilinçdışı kısmında oluşur. Freud bu kaygı türünün arkasında en yaygın sebebin libido olarak adlandırılan cinsel enerjinin harekete geçmesi halinde tatmin edilmez, kullanılmazsa bu durumun kaygı haline dönüştüğünü dile getirir. Gerçekçi kaygı ile nevrotik kaygının arasındaki fark tehlikenin dışarıdan değil içeriden olduğu ve tehlikenin kişi tarafından bilinçli bir şekilde bilinmemesi durumudur. Ahlaki kaygı ise kişinin üst-benliği ile ilgilidir. Üst benlik kişinin neyi yapıp neyi yapamayacağı konusunda kısıtlamalar getirir ve kişi üst-benliğinin izin vermediği şeyi yaptığıda suçluluk duygusu oluşturur. Kişinin üst-benliği ile yaşadığı çatışmalardan dolayı oluşan kaygıya ahlaki-suçluluk kaygısı denir (Freud, 2020; Geçtan, 2003).

Freud'un öğrencisi olmakla beraber daha sonraları görüş ayrılıklarına düşerek ondan ayrılan C.G. Jung'a göre kaygı, iki yönlüdür. Kaygının birincisi, insan benliğindeki alt bilinçdışının “depolarında” var olan gölgelerin (öfke, kaygı, yetersizlik, suçluluk duygusu) oluşturduğu kaygılardır. Kaygının ikincisi bu gölgeleri aşp birey

olma yönünde ilerleyememenin, bir yetişkin olarak yaşam içinde hür bir şekilde var olamamanın kaygısıdır (Merter, 2014). Psikodinamik yaklaşımın takipçilerinden Sullivan, Freud gibi kaygı olgusu üzerinde çokça durur. Freud kaygıyı, kişinin kendisinden kaynaklandığı düşüncesi üzerinde dururken, Sullivan kişinin etrafındaki diğer insanlarla olan etkileşimi üzerinden değerlendirir. Ona göre yeterli düzeyde olmayan sosyal ilişkiler, kaygıya ve güvende hissetmemeye yol açar (Burger, 2006).

İnsanın kişiliğinin ve davranışlarının oluşmasında içinde yaşadığı toplumun ve bu toplumun kültür yapısının önemli olduğuna dikkat çeken Horney, insanın dünyaya geldiği andan itibaren yalnız, yabancı ve çaresiz olduğuna vurgu yapar. Bu yalnızlık ve çaresizlik kişide kaygı doğurur. Horney bu duruma temel kaygı adını vermiştir. Temel kaygı kişinin benliği üzerinde, doğumuyla beraber hayatı boyunca etkili bir işlev görür (Köknel, 1997). Horney kaygıya dair düşüncelerinin bazı yerlerinde Freud'dan ayrılır. Horney'e göre kaygı, içgüdüsel isteklerden kaynaklanan korkudan ziyade baskı altında tutulan korkulardan kaynaklandığını ileri sürer. Ayrıştığı ikinci nokta libidonun tek başına bir kaygı kaynağı olmadığı düşüncesidir. Horney kaygının dışarıya aktarıldığında kişi için tehdit unsuru olan isteklerden dolayı oluştuğunu ileri sürer. Freud'dan ayrıldığı bir diğer husus ise çocukluk dönemindeki kaygıların, insanın ileriki yaşlarda oluşan kaygılarına zemin hazırladığını benimsemekle birlikte, kaygının tamamen çocukluk döneminden kaynaklanan bir yansıma olduğu görüşünü kabul etmemesidir (Geçtan, 2003).

2.3.1.2. Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu yaklaşımı benimseyen teorisyenlere göre, yeryüzünde insan dışındaki diğer varlıklar, mevcudiyetlerinden önce oluşmuşlar, şekillenmişler ve vasıflanmışlardır. İnsan kendi varlığını kendisi meydana getirmiştir. Kendi kendini varlayan insan özgür ve sorumlu olmak mecburiyetindedir. Bu sorumluluk düşüncesi sonucunda buhran, zorluk ve kaygı oluşur. Var olma sorumluluğundan dolayı ortaya çıkan bu kaygı ve ızdırap hali, kişinin hareket ve fiillerinin temelini meydana getirmektedir (Köknel, 1997).

Varoluşçu yaklaşımın öncülerinden Irvın Yalom (2013), kaygıyı ölümle birlikte açıklar. Ona göre hayat ve ölüm birbirine bağlıdır. Ölüm kişinin davranışlarında ve yaşamında büyük bir etkiye sahiptir. Ölüm kişi için ilk kaygı kaynağı ve bu özelliğiyle

ruhsal rahatsızlıkların da kaynağıdır. İnsan kendini kaybetmekten ve yok olmaktan çok korkar, kaygılanır. Ölüm korkusu temel kaygı kaynağı olmasıyla kişinin karakter gelişiminde önemlidir ve yaşam süresince zorluklar karşısında savunma mekanizmalarının meydana gelmesiyle sonuçlanan kaygıyı oluşturmaya devam eder. Yalom bunu ölüm kaygısı olarak isimlendirir.

Rollo May normal ve nevrotik kaygıyla beraber edebiyat, sanat ve felsefedeki kaygıyı da içine alacak bir kaygı teorisine ihtiyaç olduğunu dile getirir. Bu teoriyi insanın soyutlama kapasitesinin en yüksekinde kurulması gerektiğini söylemiştir. Onun bu teori için temel alınmasını tavsiye ettiği kaygı tanımı şudur: *Kaygı, olma durumunu kendini olmama durumuna karşı olumlama deneyimi (s.17)*. Olma durumunu saldırganlık, tükenmişlik, bunalım ve hayatın son bulması gibi şeyler, zayıflatır ya da yok eder. Ona göre benliğin pozitif yönleri, kişi kaygı oluşturan tecrübelerle yüzleştikçe ve onları tek tek aştıkça gelişecektir (May, 2020).

2.3.1.3. İnsancıl Yaklaşım: Birey Merkezli

İnsancıl yaklaşımın öncüsü olan Rogers'a göre kaygı deneyimi, kendimize dair algımıza uygun olmayan bir bilgiyle karşılaştığımızda yaşarız. Şayet bu bilgi kendilik algılarımızı zora sokuyorsa, kaygıyla mücadele etmek güçleşir. Rogers'ın teorisi, bu düzlemde Freud'un bakış açısına yaklaşır. Rogers bu duruma algı yerine biliçaltı algı olarak isimlendirir. Rogers kendilik kavramıyla ilgili olarak uyumsuz bir malumat öğrenen kişinin bu bilgiyi bilinç seviyesinin altında tuttuğunu söyler. Şayet bu bilgi kişiyi çok fazla zorlamazsa bilinç seviyesinde durur. Fakat bilgi, kendilik düşüncesiyle uyuşmazsa, kaygı oluşur. Kişi bu durumla başa çıkmak ve bilginin bilinç düzeyine gelmesini önlemek gayesiyle savunma mekanizmalarını devreye sokar. Rogers'ın teorisinde dikkat çeken kısım, pozitif bilgilerin ve olumlu düşüncelerin de kendilik algısıyla uyumsuz olduğu durumlarda kaygıya yol açmasıdır. Kaygı oluşturan malumatların büyük bir kısmı, kişinin kendi müşahadesi sonucunda elde ettiği bilgilere dayanır (Burger, 2006).

2.3.1.4. Bilişsel Yaklaşım

Beck ve Emery'e (2017) göre korku, tehdit edici bir uyarıcıya karşı bilişsel düzeyde gelişen bir yorumlamayken, kaygı yorumlama sonucunda verilen duygusal reaksiyon halidir. Tehdit ya da tehlikenin bilişsel değerlendirmesi kaygıyı harekete geçirir, kaygı

her şeyin yolunda olduğu işaretini alana kadar devam eder. Bilişsel bölümün muhtevasına bağlı olarak davranış gelişir. Bu davranışlara kaygı eşlik eder. Bilişsel düzüm, davranışları ve duyguları denetim altında tutar. Bilişsel-davranışsal ve duygusal mekanizmaların birbiriyle uyumlu bir şekilde normal durumlarda sorunları gidermesi düşünülür.

Beck, psikolojik rahatsızlıkların zihinde oluşan otomatik düşüncelerden kaynaklandığını ileri sürer. Bu düşünce şemaları, yanlış ve çarpıtılmış düşüncelerden oluşmaktadır. Kişinin kendilik algısı, geleceğe dair düşünceleri ve yaşama dair bakış açısı Beck'in bilişsel üçlü dediği şemalardır. Bu üçlü çarpıtılmış bir şekilde işlenirse kişi de rahatsızlıklar oluşur. Bu bağlamda kaygı, gerçekçi bir tehdidin yerine bilginin hatalı ve bozuk işlenmesinden kaynaklanmaktadır (Beck, 2008; Corey, 2015).

2.3.2. Yaygın Kaygı Bozukluğu

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı-DSM-5'e (2014, s.121-122) göre yaygın kaygı bozukluğu, “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 tanımlanır.

Yaygın kaygı bozukluğunun en önemli belirtisi kaygıdan daha çok endişenin kontrol altında tutulamamasıdır (Robichaud ve Dugas, 2021). Bu bozukluk genellikle depresyon, alkol ve madde kullanımı, fiziksel sağlık sorunları veya tüm bu faktörlerle ilişkili olabilmektedir (Stein ve Sareen, 2015; Köroğlu, 2012). Beck ve Emery'e (2017) göre anksiyete bozukluklarında belirtiler bilişsel, duygusal ve davranışsal yapıların fazlasıyla hareketlendiğine işaret eder. Yaygın anksiyete bozukluğunda en fazla görülen duygusal ve bedensel semptomlar arasında gevşeyememe, gerginlik, korkma, sinirlilik, titreme, halsizlik ve ellerde terleme sayılabilir. Bilişsel alanda görülen en yaygın belirti odaklanma zorluğudur. Yaygın anksiyete bozukluğunun en önemli göstergesi bilişlerde olan bozulma sonucu, düşünceyi kontrol altında tutmakta zorlanma, zihin dağınıklığı ve bulanıklığıdır. Tehdit oluşturan unsurla etkileşim halinde olma durumunda en yaygın semptom kontrolün kaybedilmesi ve reddedilme korkusudur.

2.3.3. Kaygı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Bu başlık altında yurt içinde ve yurt dışında kaygı ile ilgili yapılan araştırmalar değerlendirilmiştir.

2.3.3.1. Kaygı ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Şanlı ve arkadaşları (2023), Türkiye'deki hemodiyaliz hastalarının kaygı ve psikolojik dayanıklılıklarında maneviyatın rolünü araştırdıkları çalışmalarında psikolojik dayanıklılık ile maneviyat arasında zayıf pozitif bir ilişki ve kaygı ile maneviyat arasında orta derecede negatif bir ilişki tespit etmişlerdir.

Çarboğa (2021), üniversite öğrencilerinde yaygın kaygı bozukluğu, duygu düzenlemede güçlük, yaşantısal kaçınma, duygusal dışavurum, endişe ve kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişkileri incelemeyi amaç edindiği araştırmasının sonucunda yaygın kaygı bozukluğu puanı yüksek olan öğrencilerin, yaygın kaygı bozukluğu puanı düşük olan öğrencilere göre daha fazla duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yoğunluk, endişe ve yaşantısal kaçınma yaşadığı görmüştür. Yaygın kaygı bozukluğu ile duygu düzenleme güçlüğü, endişe ve yaşantısal kaçınma arasında korelasyonel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulmuştur.

Kasapoğlu (2020)'nun, COVID-19 salgını döneminde maneviyat ile kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri araştırdığı çalışmasının sonuçlarına göre; maneviyatın kaygıya doğrudan ve psikolojik sağlamlık üzerinden dolaylı ve anlamlı bir etkisinin olduğunu gözlemlemiştir. Psikolojik sağlamlık kaygıya doğrudan ve belirsizliğe tahammülsüzlük üstünden dolaylı ve anlamlı bir etkisinin olduğunu bulgulamıştır.

Pür (2020), çalışmasında kaygı ile yalnızlık ve dinî yaşayış arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasını ortaöğretim öğrencileriyle gerçekleştirmiştir. Çalışma bulgularına göre dindarlık ile kaygı arasındaki ilişki, her zaman negatif veya pozitif yönde olmadığını gözlemlemiştir. Dışa dönük dindarlarda dinin kaygıyı arttırdığını gözlemlerken, içe dönük dindarlarda dinin kaygıyı azalttığını bulmuştur. Dindarlık ile yalnızlık arasındaki ilişkide kimi zaman dinin ergen yalnızlığını azalttığını, kimi zaman da yalnızlığına bir etkisinin olmadığını tespit etmiştir.

Hayırcı (2019), akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile yalnızlık ve sosyal kaygı ve düzeyleri arasındaki ilişkisini incelemek üzere yaptığı araştırmasını lise öğrencileriyle yapmıştır. Katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile yalnızlık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu bulgulamıştır. Akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin algılanan akademik başarı, sınıf ve yalnızlık düzeyleri ile algılanan ebeveyn tutumu değişkenine göre farklılaştığını gözlemlemiştir.

Eren (2018), öğretmen adaylarında değerler, sosyal kaygı ve yalnızlık değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasının sonuçlarında, sosyal kaygı ve değerler arasında negatif yönlü doğrusal bir ilişkinin olduğunu ifade etmiştir. Bununla beraber yalnızlık ve değerler ile arasındaki ilişkiler yönünde, katılımcıların benimsedikleri değerler arttıkça yalnızlık puanlarının azaldığını tespit etmiştir.

2.3.3.2. Kaygı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Rosyad ve arkadaşları (2023), COVID-19 salgını sırasında kaygı, stres, yaşam amacı ve maneviyat arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında, kaygı ve maneviyat arasında anlamlı derecede negatif yönde bir ilişki gözlemlemiştir. Stres maneviyatla anlamlı derecede negatif yönde ve yaşamdaki anlam maneviyatla anlamlı derecede pozitif yönde bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

Liyanage ve arkadaşları (2021), üniversite öğrencilerinde COVID-19 salgını sırasında kaygı yaygınlığını düzenli bir şekilde inceledikleri araştırmalarında; Asya'da anksiyete yaygınlığının %33, Avrupa'da anksiyete yaygınlığının %51 olduğunu ve en yüksek anksiyete (%56) yaygınlığının ABD'de olduğunu ifade etmişlerdir. Kadınlarda anksiyete yaygınlığının erkeklere göre daha fazla olduğunu görmüşlerdir. Sonuç olarak; COVID-19 salgını sırasında, üniversite öğrencilerinde kaygı yaygınlığının yüksek olduğunu bulmuşlar ve bu durumda artan zihinsel sağlık yüküne dikkat çekmişlerdir.

Chaves ve arkadaşları (2015), üniversite öğrencilerinde kaygı ve maneviyat ile aralarındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında; kaygı ile fiziksel rahatsızlık varlığı, olağandışı vücut hareketleri ve tedavi ihtiyacı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Kadınlarda, kaygı düzeyinin yüksek olması boş zaman etkinliklerinin azlığı ve maneviyat ölçeğindeki düşük iyimserlik düzeyleriyle ilişkilendirmişlerdir.

Koszycki ve arkadaşları (2010) yaptıkları araştırmada; yaygın anksiyete bozukluğuna yönelik çok dinli manevi temelli bir müdahale (SBI) yaparak pilot bir

uygulama yapmışlardır. YAB için DSM-5 kriterlerini en az orta şiddette karşılayan hastalar, bir manevi bakım danışmanı tarafından verilen 12 seans manevi temelli bir müdahale veya psikolog tarafından uygulanan 12 seans bilişsel-davranışçı terapi uygulamışlardır. SBI, YAB'ın semptomlarında başlangıca göre güçlü ve klinik olarak anlamlı azalmalar sağlanmıştır ve etkinlik açısından BDT ile karşılaştırılabilir düzeyde olduğu görülmüştür. Depresif belirtilerde azalma ve sosyal uyumda iyileşme olduğu görülmüştür.

Eisenberg ve arkadaşları (2007), üniversite öğrencileri arasında depresyon, anksiyete ve intihar eğiliminin yaygınlığı ve ilişkilerini araştırdıkları çalışmalarının sonuçlarına göre; herhangi bir depresif veya anksiyete bozukluğunun tahmini yaygınlığı lisans öğrencileri için %15,6 ve yüksek lisans öğrencileri için %13,0 olduğunu gözlemlediler. Son 4 hafta içinde intihar düşüncesi olduğunu öğrencilerin %2'si bildirmiş, maddi zorluklar yaşadığını ifade eden öğrenciler zihinsel sağlık sorunları açısından daha yüksek risk altında olduğunu bulgulamışlardır.

Davis ve arkadaşları (2003), risk altındaki ergenlerde kaygı ve spiritüel iyi oluş arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; erkeklerde varoluşsal iyi oluş, spiritüel iyi oluş, dini iyi oluş ve içsel dini yönelim puanları yüksekse kaygının puanı da o derece düşük olduğunu buldular. Kadınlar arasında yalnızca daha düşük varoluşsal iyi oluş, daha düşük kaygı ile ilişkilendiğini buldular. Manevi iyi oluşun kadınlarda kaygının en iyi yordayıcısı olduğunu gözlemlediler.

III. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

İstanbul'daki devlet yurtlarında kalan üniversite öğrencilerinin maneviyat ile kaygı ve yalnızlık duygusu arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yapılmış olan bu araştırma korelasyonel araştırma modelindedir. Korelasyonel araştırma “iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde etmek amacıyla yapılan” araştırmalara denir (Büyüköztürk vd., 2021, s. 16).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, İstanbul'daki devlet yurtlarında kalan üniversite öğrencileridir. Bu araştırmada basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Basit seçkisiz örnekleme, “her bir örnekleme birimine eşit seçilme olasılığı vererek seçilen birimlerin örnekleme alındığı yöntemdir” (Büyüköztürk vd., 2021, s. 8). Araştırmaya 464 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın örneklem büyüklüğü belirlenirken homojen bir yapıda olmayan evren için %95 güven aralığında, $\pm$ % 5 örnekleme hatası ile gerekli örneklem büyüklüğü $n = 380$ olarak hesaplanmıştır (Salant ve Dillman, 1994). Araştırmaya katılanların 373'ü kadın (%80) ve 91'i erkektir (%20). Katılımcıların yaş ortalaması 20.32'dir (SS = 1.70). Katılımcıların sınıf düzeyine bakıldığında hazırlık öğrencisi 57 kişi (%12.3), birinci sınıf 194 kişi (%41.8), ikinci sınıf 105 kişi (%22.6), üçüncü sınıf 57 kişi (%12.3), dördüncü sınıf 51 kişi (%11) olduğu görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu formla üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, (toplamda 4 madde) hakkında bilgi toplamak için araştırmacı tarafından geliştirilmiştir (Bkz. Ek-1).

3.3.2. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİOÖ)

Ekşi ve Kardaş (2017), üç boyuttan oluşan SİÖÖ'yü geliştirmiştir. Bu üç alt boyut, “aşkınlık”, “doğayla uyum” ve “anomi”dir. Ölçek, toplamda 29 maddeden oluşmakta ve beşli Likert tipindedir. Aşkınlık alt boyutu ile ilgili 15 madde, doğayla uyum alt boyutu ile ilgili 7 madde ve anomi alt boyutu ile ilgili 7 maddedir. Ölçekten alınacak puan aralığı 29-145 arasında değişim göstermektedir. Puanlar arttıkça, manevi iyi oluş düzeyi artmaktadır.

Ölçeğin geçerlilik çalışmalarında, Açıklayıcı Faktör Analizinde (AFA) aşkınlık, uyum ve anominin, spiritual iyi oluşun üç boyutu olduğu saptanmıştır. Toplam ölçek maddeleri varyansın % 58.79'unu açıklamıştır. Spiritüel iyi oluşa ilişkin Doğrulamalı Faktör Analizine (DFA) göre, ortaya çıkan üç boyutlu modelin uyum iyiliği değerlerin $\chi^2/sd = 4,11$; RMSEA = ,060; SRMR = .050; NFI = .90; CFI = .92 olduğu görülmüştür (Ekşi ve Kardaş, 2017).

Ölçeğin güvenilirlik çalışmalarında iç tutarlık katsayısı Cronbach alfa ile hesaplanmıştır, $\alpha = 0.88$. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa değerleri: aşkınlık $\alpha = 0.95$, doğaya uyum $\alpha = 0.86$ ve anomi $\alpha = 0.88$ şeklinde bildirilmiştir (Ekşi ve Kardaş, 2017). Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı $\alpha = .92$ olarak tespit edilmiştir. Ölçek maddelerinden bazıları Ek-2'de yer almaktadır.

3.3.3. Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (YAB-7) Ölçeği

YAB-7 Ölçeği'ni Spitzer ve arkadaşları (2006) geliştirmiştir. Yedi maddeden oluşan dördümlü Likert tipi bir ölçektir. Konkan ve arkadaşları (2013) Türkçeye uyarlamıştır. Ölçekten edinilen puanlar 5, 10, ve 15 sırasıyla hafif, orta ve ciddi anksiyete için kesme noktaları olarak verilmiştir (Konkan vd., 2013).

YAB-7 Ölçeğinin geçerlilik çalışmalarında, AFA'ya göre ölçek maddeleri toplam varyansın % 60.36'sını açıklamıştır. Ölçeğin tek faktörlü modeli için yapılan DFA sonucunda uyum iyiliği endeksleri kabul edilir düzeydedir [$\chi^2 = 147.20$, $sd = 14$ (χ^2/df 1.034) RMSEA = .018, CFI = .998, GFI = .965, NFI = .944, IFI = .998, TLI = .997]. YAB-7 Ölçeğinin Durumluk ve Süreklilik Kaygı Ölçeği ile arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı korelasyon tespit edilmiştir, sırasıyla $r = .57$ ve $r = .67$. Güvenilirlik çalışmalarında ölçeğin iç tutarlılığı $\alpha = .85$ olarak tespit edilmiştir (Konkan vd., 2003). Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı $\alpha = .92$ olarak bulunmuştur. Ölçek maddelerinin bir kısmı Ek-4'te yer almaktadır.

3.3.4. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Demir'in (1989) Türkçe'ye uyarladığı ölçeğin orijinalini Russell ve arkadaşları (1978) geliştirmiştir. 20 maddeden oluşan ölçek, 4'lü Likert tipindedir. Puan yükseldikçe yalnızlık düzeyi yükselmektedir (Demir, 1989).

Benzer ölçekler geçerliği sonuçlarına göre, Beck Depresyon Envanteri ve Çok Yönlü Depresyon Ölçeği'nin Sosyal İç Dönüklük alt boyutu ile UCLA arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler ortaya çıkmıştır (sırayla: $r = .77$; $r = .82$). Ölçeğin güvenirliğine ilişkin, Cronbach Alfa katsayısı $\alpha = .96$ bulunmuştur. Test-tekrar test analizi sonucuna göre $r = .94$ 'tür. Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı $\alpha = .87$ 'dir. Ölçek maddelerinin bir kısmı Ek-3'te yer almaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarını uygulayabilmek için öncelikle ölçek geliştiren/uyarlayanlardan gerekli izinler alınmıştır. İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan gerekli onay alındıktan sonra (Karar No: 2022/12-4, bkz. Ek-5) çalışmayı İstanbul'daki devlet yurtlarında uygulayabilmek için Gençlik ve Spor Bakanlığından izin (E-36592570-604.02-3753825, bkz. Ek-6) alınmıştır. İzinler alındıktan sonra formlar hazırlanmış ve 2022 Aralık ile 2023 Haziran tarihleri arasında veriler toplanmıştır. 6 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş merkezli 7.7 ve 7.6 büyüklüğünde iki deprem olmuş (Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı, AFAD, 2023) bu sebeple devlet yurtları 11.02.2023 tarihinde depremzedelere tahsis edilmiştir (Gençlik ve Spor Bakanlığı, GSB, 2023). Bu süreçte araştırma durdurulmuş, 3 Nisan itibarıyla üniversiteler açılmış ve yurtlara tekrardan üniversite öğrencileri yerleştirilmiştir (Yüksek Öğretim Kurumu, YÖK, 2023). Nisan ayı itibarıyla öğrenciler yurtlara yerleştikten sonra araştırmaya devam edilmiştir. Google Formlar aracılığıyla Katılımcı Onay Formu (bkz. Ek-7), Kişisel Bilgi Formu, Spiritüel İyi Oluş Ölçeği, Yaygın Anksiyete Bozukluğu Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği uygulanmıştır. Formların doldurulması yaklaşık olarak 10-15 dk. zaman almıştır.

3.5. Verilerin Analizi

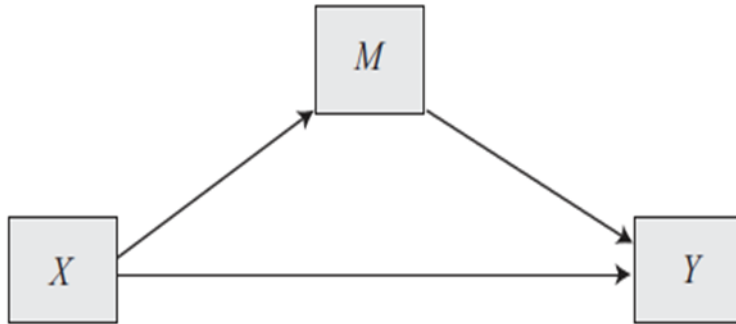
Araştırmaya toplamda 467 kişi katılmıştır. Veriler analiz edilmeden önce tüm değişkenler kayıp veriler açısından değerlendirilmiştir. Uç değerler için -3 ve +3 standart z puanlarına bakılmıştır (Çokluk vd., 2018). Bu uç değerler ölçütüne uygun olmayan 3 katılımcının cevapları analizden çıkartılmıştır. Çalışma 464 katılımcının verileri ile yapılmıştır.

Araştırmanın amacına yönelik olarak, öncelikle değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Gruplar arası farkların belirlenmesinde, bağımsız gruplar için *t* testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. Manevi iyi oluş ile kaygı arasındaki ilişkide yalnızlığın 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 1’de sunulmuştur.

Şekil 1

Basit Aracılık Modelinin Kavramsal Diyagramı



Bu modelde, doğrudan, dolaylı ve toplam etkilerin kestirimi analiz edilmektedir. Doğrudan etki, aracının varlığında bağımsız bir değişken ile bağımlı bir değişken arasındaki doğrudan ilişkiyi belirtir (c'). Dolaylı etki, bağımsız değişkenden aracıya ve ardından bağımlı değişkene akan ilişkidir ($a*b$). Toplam etki terimi, iki yapı arasındaki doğrudan etkinin ve aracı aracılığıyla akan dolaylı etkinin birleşik etkisidir, $c = c' + a*b$ (Hayes, 2018).

Basit aracılık analizinde aracılığın anlamlılığını test etmek için bootstrapping yöntemi kullanılmıştır. 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. Analiz sonuçları Tablo 1’de görülmektedir.

Tablo 1

Tanımlayıcı İstatistikler ve Korelasyon Analizi

Ölçekler	YAB7 Ö	UCLA YÖ	En Küçük	En Büyük	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık k	Basıklık
SİOÖ	-.295*	-.342*	56.00	145.00	113.72	19.28	-.674	-.176
YAB-7Ö		.442*	.00	21.00	9.31	5.76	.432	-.684
UCLAYÖ			25.00	74.00	42.85	10.52	.550	-.279

N:464, * $p < .01$, SİOÖ: Spiritüel İyi Oluş Ölçeği, YAB-7Ö: Yaygın Anksiyete Bozukluğu Ölçeği, UCLAYÖ: UCLA Yalnızlık Ölçeği

Tablo 1’e göre, değişkenlerin çarpıklık değerleri -.67 ile .43 arasında; basıklık değerleri ise -.68 ile -.18 arasında değişmektedir. Bu sonuca göre, çarpıklık ve basıklık değerleri açısından değişkenler normallik koşullarını sağlamaktadır (Büyüköztürk vd., 2021). Korelasyon analizi sonuçlarına göre manevi iyi oluş ile, kaygı ve yalnızlık arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (sırasıyla, $r = -.30$, $p = .000$; $r = -.34$, $p = .000$). Yaygın kaygı ile yalnızlık puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır ($r = .44$, $p = .000$).

4.2. Manevi İyi Oluş, Kaygı ve Yalnızlığın Katılımcıların Cinsiyetine Göre İncelenmesi

Katılımcıların manevi iyi oluş, kaygı ve yalnızlıklarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklem için t testi ile incelenmiştir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre manevi iyi oluş, kaygı ve yalnızlık puanlarının aritmetik ortalama, standart sapma ve t testi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2

Cinsiyete Göre SİÖÖ, YAB-7 VE UCLAYÖ Puanlarının Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi Sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
SİÖÖ	Kadın	373	113.50	19.46	-.466	.642
	Erkek	91	114.56	18.60		
YAB-7Ö	Kadın	373	9.34	5.79	.269	.788
	Erkek	91	9.16	5.63		
UCLAYÖ	Kadın	373	42.50	10.63	-1.439	.151
	Erkek	91	44.27	9.97		

Tablo 2’de görüldüğü üzere katılımcıların manevi iyi oluş, kaygı ve yalnızlık puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p > .05$).

4.3. Manevi İyi Oluş, Kaygı ve Yalnızlığın Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre İncelenmesi

Katılımcıların manevi iyi oluş, kaygı ve yalnızlıklarının sınıf düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediği ANOVA testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 3’te görülmektedir.

Tablo 3

Manevi İyi Oluş, Kaygı ve Yalnızlığın Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre İncelenmesi

Değişken	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	F	p
Manevi İyi Oluş	Hazırlık	57	107.61	20.63	2.400	.049
	1.sınıf	194	114.34	19.45		
	2.Sınıf	105	117.06	17.53		
	3.sınıf	57	112.33	20.48		
	4.sınıf	51	112.80	18.06		
	Toplam	464	113.71	19.28		
Kaygı	Hazırlık	57	9.78	5.68	1.922	.106
	1.sınıf	194	9.13	5.72		
	2.Sınıf	105	8.27	5.57		
	3.sınıf	57	10.43	5.70		
	4.sınıf	51	10.29	6.17		
	Toplam	464	9.31	5.75		
Yalnızlık	Hazırlık	57	46.36	10.60	1.885	.112
	1.sınıf	194	42.44	11.22		
	2.Sınıf	105	41.97	9.94		
	3.sınıf	57	42.71	9.19		
	4.sınıf	51	42.43	9.75		
	Toplam	464	42.85	10.51		

Tablo 3'te yer alan bulgulara göre, katılımcıların kaygı ve yalnızlık puanları sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Katılımcıların manevi iyi oluşlarının, sınıf düzeylerine göre ortalaması farklılaşmaktadır ($p = .049$). Ortaya çıkan bu farkı incelemek için yapılan varyans analizinin sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

Katılımcıların Manevi İyi Oluş Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre ANOVA Sonucu

Değişken	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
Manevi İyi Oluş	Gruplar Arası	3528.154	4	882.038	2.400	.049
	Gruplar İçi	168664.294	459	367.460		
	Toplam	172192.448	463			

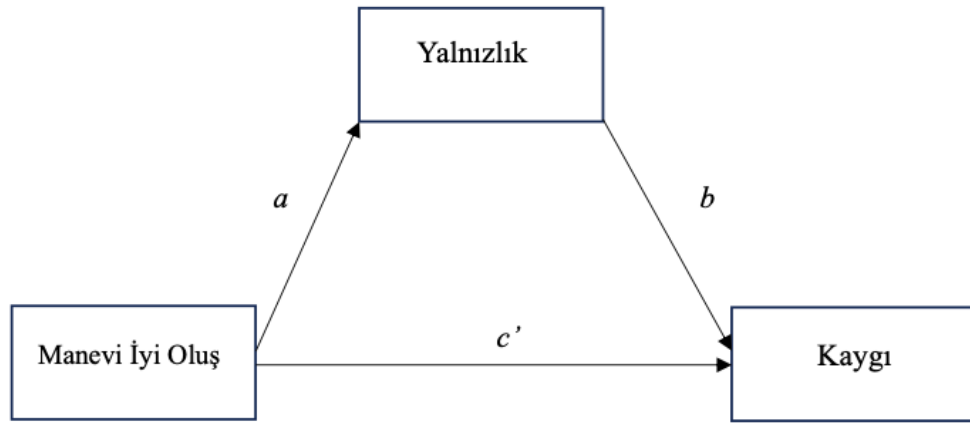
Tablo 4'teki değerlere göre katılımcıların manevi iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p = 0.49$). Yapılan Scheffe testinde anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.

4.4. Aracılık Analizi

Bu araştırmanın amacını kapsayan model ve incelenen doğrudan ve dolaylı etkileri gösteren diyagram Şekil 2'de verilmiştir. Diyagramda görüldüğü üzere manevi iyi oluş bağımsız/yordayan değişken, yalnızlık aracı değişken ve kaygı sonuç değişkenidir.

Şekil 2

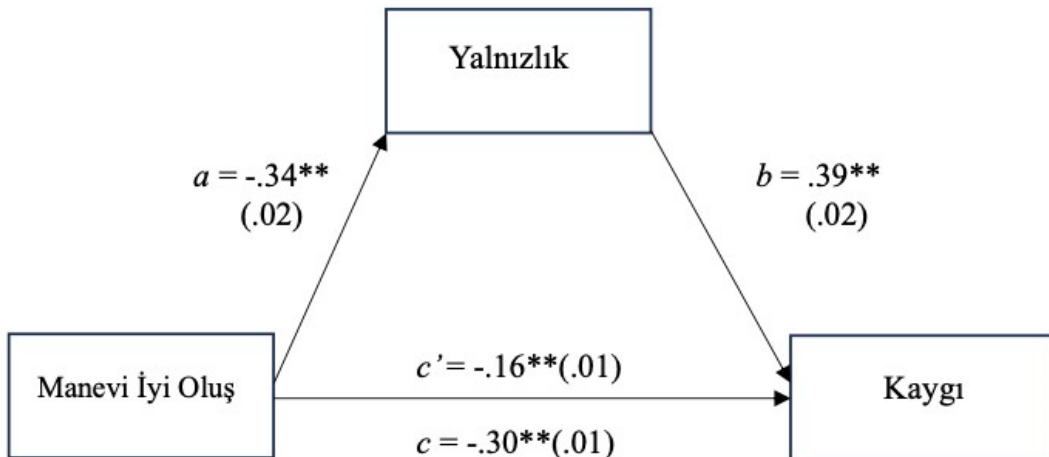
Araştırmanın Değişkenlerinin Basit Aracılık Modeli



Yapılan aracılık analizi sonucunda değişkenlere ait elde edilen değerler Şekil 3'te sunulmuştur.

Şekil 3

Araştırmanın Modelinde Standardize Katsayılar



Not:** p < .01. Parantez içerisindeki değerler standart hatadır.

Şekil 3'e göre manevi iyi oluş kaygısı negatif yönde ve anlamlı düzeyde hem toplam hem doğrudan olarak yordamıştır (Sırasıyla $\beta = -.30$, $p = .000$; $\beta = -.16$, $p = .000$). Manevi iyi oluş yalnızlığı negatif yönde anlamlı düzeyde yordamıştır ($\beta = -.34$, $p = .000$). Yalnızlık kaygısı pozitif yönde anlamlı olarak yordamıştır ($\beta = .39$, $p = .000$). Aracılık modeli sonucunda değişkenler kaygı varyansının yaklaşık %22'sini açıklamıştır ($R^2 = .22$; $F_{(2,461)} = 64.5399$; $p = .000$). Aracılık analizine ilişkin toplam doğrudan ve dolaylı etki sonuçlarının özeti Tablo 5'tedir.

Tablo 5

Aracılık Analizine İlişkin Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etki Sonuçları

İlişkiler		Toplam	Doğrudan	Dolaylı	% 95 Güven Aralığı		t
		Etki	Etki	Etki	Alt Sınır	Üst Sınır	İstatistiği
MİO →	YCLA	-.09(.000)	-.05(.000)	-.04	-.0539	-.0268	-6.6347
YAB							

Not: Parantez içerisindeki değerler p değerleridir.

Tablo 5'te görüldüğü üzere aracılık analizi, manevi iyi oluşun kaygı üzerindeki anlamlı düzeyde dolaylı etkisini ortaya koymuştur ($b = .04$, $t = -6.6347$, %95 GA = -.0539; -.0268). Ayrıca manevi iyi oluşa aracı değişken olan yalnızlığın varlığında kaygı üzerindeki doğrudan etkisi de anlamlıdır ($b = -.05$, $p < .01$). Bu sebeple yalnızlık, manevi iyi oluş ile kaygı arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmiştir.

V. BÖLÜM

TARTIŞMA

5.1. Öğrencilerin Manevi İyi Oluş, Kaygı ve Yalnızlık Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Tartışılması

5.1.1. Manevi İyi Oluşun Cinsiyete Göre Tartışılması

Araştırmaya katılan öğrencilerin manevi iyi oluş puanlarının cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu bulguyu destekleyen çalışmalar literatürde bulunmaktadır. (Akbulut, 2020; Duracak, 2021; Gomez ve Fisher, 2005; Gözen, 2022; Gürsu ve Ay, 2018; Kaplan, 2020; Nurkan, 2020; Pehlivan, 2018; Şirin, 2019; Yorulmaz, 2021). Nurkan (2020), yetişkinlerin bağlanma stilleri ve olumlu sosyal davranış düzeyleri ile spiritüel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkisini araştırdığı çalışmasının sonuçlarına göre, katılımcıların cinsiyetleri arasında manevi iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Gomez ve Fisher (2005) de araştırmalarında katılımcıların manevi iyi oluş düzeylerinin cinsiyetler arasında farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir. Covid 19 sürecinde dini başa çıkma, salgın hastalık kaygısı, spiritüel iyi oluş ve huzur arasındaki ilişkiyi inceleyen Gözen (2022) de cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulgulanmamıştır. Bununla beraber kadınların manevi iyi oluşlarının yüksek bulunduğu çalışmalar da mevcuttur (Aydeniz, 2023; Kardaş, 2017; Yılmaz, 2019; Celayir, 2020; Ziapour vd. ,2017). Manevi iyi oluş, “insanın kendisiyle, çevreyle ve Tanrı’yla ilişkisini irdeleyen, hayata ve dine dair konuları içeren bir kavramdır” (Acar, 2014, s.392). Cinsiyetler arasında manevi iyi oluşun farklılaşmamasının sebepleri arasında manevi iyi oluş halinin kadın erkek fark etmeksizin insan tabiatının gereği olan insanın kendisiyle olan iletişimi, çevresiyle iletişimi ve aşkın varlıkla olan iletişimiyle oluşan bir durum olmasına yorulabilir.

5.1.2. Kaygının Cinsiyete Göre Tartışılması

Araştırmaya katılan öğrencilerin kaygı düzeyleri cinsiyetler arası anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Literatürde bu çalışmayı destekleyen başka araştırmalar da mevcuttur (Acar, 2022; Çarboğa, 2021; Çatak, 2019; Dağlı, 2022; Küçük, 2016; Polater,

2019; Savaş, 2021). Dağlı (2022), kaygı ile yalnızlık ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasını üniversite öğrencileriyle yapmış ve benzer şekilde cinsiyetler arasında kaygı düzeyi farklılık göstermemiştir. Çarboğa (2021) da araştırmasını üniversite öğrencileriyle yapmış, yaşantısal kaçınma, duygu düzenleme süreçleri ve yaygın anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında da erkek ve kız öğrenciler arasında kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Çatak (2019), beslenme alışkanlıkları ve probiyotik süt ürünleri tüketim sıklıklarının kaygı bozukluğuna etkisini incelediği araştırmasında, yaygın kaygı bozukluğu düzeyinde cinsiyetler arası bir farklılaşma olmadığını bulgulamıştır. Yapılan çalışmalarda kadınların kaygı düzeylerinin daha yüksek bulunduğu araştırmalar da mevcuttur (Aktepe, 2022; Chaves vd., 2015; Karaman,2009; Umutlu Aydın, 2022; Demirsu, 2018). Araştırmalar arasında erkeklerin kaygı düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu gözlemlenen çalışmalar da bulunmaktadır (Erdul,2005; Yıldız vd., 2007). Twenge (2009) gençlerin önceki dönemlere göre daha kaygılı ve depresyona yatkın olduğunu dile getirmiştir. Yakın zamanda dünyanın tamamını etkileyen Covid-19 salgını kadın-erkek, genç-yaşlı fark etmeksizin herkesi etkilemiş ve bunun sonuçları olarak yaşanan birçok kaygı türü de kaçınılmaz hale gelmiştir. Hatta yaşadığımız bu çağı “kaygı çağı” olarak isimlendirenler de mevcuttur (Sayar, 2020; May, 2020). Görülen o ki kaygı duygusu cinsiyet ayırt etmeksizin insan olmanın bir sonucu olarak herkesçe yaşanabilmektedir.

5.1.3. Yalnızlığın Cinsiyete Göre Tartışılması

Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri kız öğrencilere göre aritmetik ortalamaları daha yüksek çıkmasına karşın anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Literatürde bu araştırmayı destekleyen benzer sonuçlara ulaşmış çalışmalar bulunmaktadır (Buluş, 1997; Bingül, 2020; Çalı, 2022; Çeçen, 2008; Erkent ,2023; Gençtürk, 2023; Ishaq vd., 2017; Küle, 2022; Siyahtaş, 2020; Stoliker ve Lafreniere, 2015; Uzuner ve Karagün, 2014; Yesarioğlu, 2023). Yesarioğlu (2023)’nın, üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve yalnızlık ilişkisini incelediği araştırmasında da benzer şekilde katılımcılardan erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin aritmetik ortalaması yüksek çıkmasına rağmen yalnızlık düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Gençtürk (2023), Sivas Cumhuriyet Üniversitesi’nde öğrenim

görmekte olan öğrenciler arasında yaptığı araştırmasında, gençlerin Instagram ve Youtube kullanımları ile yalnızlık ve narsistik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş, cinsiyetler arasında yalnızlık düzeylerinin farklılaşmadığını bulgulamıştır. Stoliker ve Lafreniere (2015), algılanan stres, yalnızlık ve öğrenme tükenmişliğinin üniversite öğrencilerinin eğitim deneyimlerine etkisini araştırmışlar ve kadın-erkek katılımcılar arasında farklılık olmadığını gözlemlemişlerdir. Erkeklerin kadınlardan daha fazla yalnızlık duygusunu hissettiğine dair çalışmalar da mevcuttur (Armağan, 2014; Karakoç ve Taydaş, 2013; Büyük, 2017; Sarıçam, 2011; Yılmaz ve arkadaşları, 2008, Demir, 1990). Literatürde kadınların yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu araştırmalar da bulunmaktadır (Halat, 2009; İsaoglu, 2021). Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda çoğunlukla yalnızlık duygusu cinsiyetler arasında farklılık arz etmemektedir. Dünya genelinde insanların teknolojinin de ilerlemesiyle beraber daha bireysel bir hayat şeklini benimsemesi kadın erkek açısından yalnızlık duygusunun farklılık göstermemesine kaynaklık teşkil edebilir. Yakın zamanda küresel bir salgın olan Covid-19 Pandemisi ile insanlar sosyal ortamlardan izole olmuş ve insan ilişkileri gün geçtikçe zayıflamıştır. Bu durum toplumun her bir bireyini yakından etkilemiş ve bunun sonucu olarak da yalnızlık duygusu kadın-erkek herkesin hissettiği bir durumdur denilebilir.

5.2. Öğrencilerin Sınıf Düzeyleri Açısından Manevi İyi Oluş, Kaygı ve Yalnızlık Düzeylerine İlişkin Tartışması

5.2.1. Manevi İyi Oluşun Sınıf Düzeyine Göre Tartışılması

Öğrencilerin manevi iyi oluşlarının, sınıf düzeylerine göre ortalaması farklılaşmaktadır. Yapılan Scheffe testinde sınıf düzeyine göre manevi iyi oluş puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır (Bkz. Tablo 4). Bu bulgulara paralel nitelikte bulgulara ulaşan başka çalışmalar da mevcuttur. (Bulut ve Meral, 2019; Karataş ve Selçuk, 2023). Karataş ve Selçuk (2023) üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluşlarının açıklanmasında çeşitli demografik değişkenlerin ve psikolojik esnekliğin rolünü inceledikleri araştırmalarında öğrencilerin sınıf düzeyleri ile manevi iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmişlerdir. Bulut ve Meral (2019), öğrenci hemşirelerin maneviyat ve manevi bakım algılarını değerlendirdikleri araştırmalarında,

öğrenci hemşirelerin sınıf düzeyleri ile maneviyat ve manevi bakım algılarında anlamlı bir ilişki gözlemlememişlerdir. Es (2018), sağlık bilimleri öğrencilerinin maneviyat ve manevi bakım algılarını incelediği çalışmasında sınıf düzeyleri arasında sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin tamamı değerlendirildiğinde 1. sınıf olan öğrencilerin maneviyat ve manevi bakım algısı yüksek çıktığını gözlemlemiştir. Literatür incelendiğinde bu konuda sınırlı sayıda araştırma olduğu görülmüştür. Doğru değerlendirmeler yapılabilmek için bu konuda daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

5.2.2. Kaygının Sınıf Düzeyine Göre Tartışılması

Öğrencilerin kaygı puanları ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Literatürde bu araştırma sonuçları destekleyen araştırmalar mevcuttur (Çatak, 2019; Dağlı, 2022; Demir ve İkizer, 2020). Çatak (2019), üniversite öğrencilerinin probiyotik süt ürünleri tüketim sıklıkları ve beslenme alışkanlıklarının kaygı bozukluğuna etkisini araştırmış ve bizim çalışmamızla paralellik arz eden bir sonuca ulaşarak sınıf düzeyleri ile kaygı arasında anlamlı bir fark bulgulamamıştır. Dağlı (2022), üniversite öğrencilerinde kaygı ve yalnızlık düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, öğrencilerin kaygı puanları ve sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulgulamamıştır. Literatürde sınıf düzeyine göre kaygı arasında farklılıklar olan çalışmalar da mevcuttur. Sevinç ve Özdemir'in (2017) hemşirelik öğrencilerinde umutsuzluk ve kaygı ilişkisini inceledikleri çalışmalarında, 4. Sınıf öğrencilerin durumluk, 2. Sınıf öğrencilerinin ise sürekli kaygıları diğer sınıf düzeylerine göre daha yüksek çıkmıştır. Yapılan araştırmaların farklılık göstermesi arasında çalışmaların farklı zaman dilimlerinde ve farklı gruplar üzerinde yapılmış olması sayılabilir.

Kaygı ile sınıf düzeylerinde farklılık göstermemesinin sebepleri arasında her sınıf düzeyine göre öğrencilerin farklı kaygılarının olması kaynak teşkil edebilir. 1.sınıftaki öğrenci ailesinden ayrıldığı için ve geldiği yeni ortama alışma konusunda farklı kaygılar yaşayabiliyorken, sınıf düzeyi arttıkça öğrenciler mezun olduklarında kendi mesleklerini yapma noktasında, iş bulma konusunda kaygı yaşıyor olabilir.

5.2.3. Yalnızlığın Sınıf Düzeyine Göre Tartışılması

Öğrencilerin yalnızlık puanları ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Literatürde bu çalışmayı destekler nitelikte araştırmalar mevcuttur (Bıyık, 2004; Dağlı, 2022; Demir, 1990; Yılmaz vd., 2008). Dağlı (2022), üniversite öğrencilerinde kaygı ve yalnızlık düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, öğrencilerin yalnızlık puanları ve sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulgulanmamıştır. Bıyık (2004), üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygularının kişisel ve sosyal özellikleri, öfke eğilimlerine dair inceleme yaptığı araştırmasında yalnızlık duygusu ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark gözlemlememiştir. Yapılan araştırmalar arasında sınıf düzeylerine göre yalnızlık puanlarının farklılık gösterdiği çalışmalar da mevcuttur (Buluş,1997; Sarıçam, 2011). Sarıçam (2011), üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve benlik saygıları ile reddedilme duyarlılıkları arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında katılımcıların sınıf düzeyleri arttıkça yalnızlık duygularının azaldığını gözlemlemiştir. Buluş (1997), üniversite öğrencilerinde yalnızlık duygusunu araştırdığı çalışmasında 1.Sınıf öğrencilerinin diğer sınıf düzeylerine göre yalnızlık puanlarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Sınıflar arasında yalnızlık duygusunun farklılık göstermemesinin sebepleri arasında; yalnızlık duygusunun modern toplumlarda bireyselleşmekle (Cezayirli, 2004, Talas ve Yaşar, 2007) beraber herkesçe hissedilen bir duygu halini almış olması sayılabilir. Yakın zamanda yaşanan Covid-19 pandemisi süresince sosyal izolasyon hali, kişilerin sosyal ilişkilerini azaltmış bu da beraberinde her yaş grubundan insanın kendini yalnız hissetmesine sebep olmuş olabilir. Hatta yapılan araştırmalara göre pandemi sırasında üniversite öğrencilerinde yalnızlık duygusu diğer insanlara göre daha fazla arttığı gözlemlenmiştir (Bu vd., 2020). Teknolojinin insan hayatında büyük bir yer edinmesi, internetin hemen hemen her eve girmiş olması ve gençler arasında çokça kullanılıyor olması yine sosyal ilişkiler noktasında gençlerin hayatını etkileyerek bu da her sınıf düzeyindeki öğrencinin yalnızlık hissetmesine sebep olmuş olabilir.

5.3. Üniversite Öğrencilerinin Manevi İyi Oluş, Kaygı ile Yalnızlıkları Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması

5.3.1. Manevi İyi Oluş ile Kaygı Arasındaki İlişki

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluşları ile kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Manevi iyi oluş kaygıyı hem toplam hem doğrudan olarak yordamıştır. Literatürde bu araştırma sonuçlarına benzer nitelikte araştırmalar mevcuttur (Chaves vd., 2015; Çalınık, 2020; Davis vd., 2003; González, 2020; Kasapoğlu, 2020; Öztürk ve Çetinkaya, 2015; Sanders vd., 2015). Öztürk ve Çetinkaya (2015) eğitim fakültesi öğrencilerinin iyimserlik, tinsellik, olumsuz duygu ve kaygı düzeyleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında durumluk ve sürekli kaygı ile tinsellik arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu gözlemlemişlerdir. Sanders ve arkadaşları (2015), üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem gruplarında dindarlık ve maneviyat ile ruh sağlığının çeşitli göstergeleri ve olumlu psikososyal işlevsellik arasındaki ilişkileri araştırdıkları çalışmalarında öğrencilerin maneviyatları arttıkça kaygı düzeylerinin azaldığını gözlemlemişlerdir. Kasapoğlu (2020) COVID-19 salgını sürecinde psikolojik sağlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı ile maneviyat arasındaki ilişkileri araştırdığı çalışmasında maneviyat ile kaygı arasında bu araştırmayı destekler nitelikte negatif yönlü bir ilişki bulmuştur. Bununla beraber maneviyat ve kaygı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit eden çalışmalar da mevcuttur (Ayten ve Karagöz, 2021; Gözen, 2022; Pür, 2020). Ayten ve Karagöz (2021), üniversite öğrencilerinde hayat memnuniyeti ve kaygının yordayıcıları olarak dindarlık, maneviyat, affetme ve dini başa çıkmayı inceledikleri araştırmalarında maneviyat ve yaygın kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulgulamamışlardır. Gözen (2022) Covid-19 sürecinde spiritüel iyi oluş ve salgın hastalık kaygısı toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki gözlemlemezken, alt boyutlarında anlamlı ilişkiler bulgulamıştır. Maneviyatın içsel bir tecrübeye dayanması farklı sonuçlar elde edilmesine sebep olmuş olabilir. Üniversite öğrencilerinin ergenlikten çıkış ve yetişkinliğe geçiş sürecinde olmalarından dolayı farklı sonuçlar elde edilmiş olabilir.

Psikoloji kuramları genellikle bebeğin anne karnından ayrılarak dünyaya gelişinin insanda büyük bir kaygı oluşturduğunu dile getirmektedirler (Freud, 2020;

Köknel, 1997; Yalom, 2013). Rahimden ayrılışla birlikte bebeğe geldiği yeni ortam kaygı oluşturduğu gibi aile ocağından ayrılmak ve yeni bir ortama dahil olmak üniversiteli gençte kaygı oluşturmaktadır. Çocuklar için ebeveynleri zor zamanda bir sığınak görevi görür, yetişkinlik döneminde de Tanrı inancı bu görevi görebilmektedir (Hill ve Pargament, 2003). Kaufman (1981)'a göre; Tanrı olarak görülen varlık bağlanma figürüne uyumlu olarak görülen varlıktır. Tanrı'nın, ihtiyaç duyulduğu zaman çocuklarının her zaman yanında olup onların güvende olmalarına yardımcı olan, koruyup gözetken, şefkat dolu bir anne gibi zihinde yer almasıdır (Akt. Kırkpatrik, 2006). Bu araştırma sonuçlarına göre yurttan kalan üniversite öğrencileri için geldikleri bu yeni ortamda oluşabilecek kaygılarına karşın maneviyatın bir sığınak görevi gördüğü söylenebilir.

Araştırmalar, maneviyat ile sağlık arasında olumlu bir ilişki olduğunu göstermektedir (Boztilki ve Ardic, 2017; Campbell vd., 2010; Horozcu, 2010; Marques, 2003). Bütüncül sağlık anlayışının bir boyutu olarak görülen manevi iyi oluş, kişinin kendi benliğiyle, inanç dünyasıyla ve çevresiyle, diğer insanlarla olan ilişkileriyle ilgili olumlu duygu, düşünce ve davranış hali olarak değerlendirilir (Taycan ve Coşkun, 2020). Kurtz ve arkadaşları (1995), yaşama olumlu manevi bakış açısına sahip bireylerde iyi sağlık alışkanlıkları, diğer insanları destekleyen davranışlar ve dolayısıyla psikolojik iyilik hallerinin daha yüksek düzeyde olduğunu belirtmektedirler. Yurttan kalan üniversite öğrencilerinin geldikleri bu yeni ortamda manevi iyi oluşları onların kaygılarını azaltarak zihinsel sağlıklarını korumalarına yardımcı olabilir.

Seligman (2012), anlamlı bir hayat yaşamının; iyi ve derinlikli ilişkiler oluşturma, pozitif duyguları çoğaltma, çevreyle bağ geliştirmek, üretken olma ve yaşamda anlam bulma gibi beş önemli esası olduğunu düşünmektedir. Manevi iyi oluşun bileşenleri olan aşkınlık, tabiatla uyum ve anomi bu beş esası içinde barındırmaktadır. Üniversiteli genç bu beş esası yaşamında gerçekleştirebilirse manevi iyi oluşu yükselerek yaşam karşısında kaygısının azalmasına yardımcı olabilir.

Koenig (1998), kişinin psikolojik ve manevi ihtiyaçları olduğunu bildirir. Bunları üç başlık altında toplar, kişinin kendisiyle ilgili ihtiyaçları, diğer insanlarla olan ilişkilerine dair ihtiyaçları, Tanrı'yla ilgili ihtiyaçları. Manevi iyi oluşun bileşenleri bu ihtiyaçlarla örtüşmektedir. Kişi bu ihtiyaçlarını karşılayamadığında zihinsel ve ruhsal

gerilim duyarak strese girebilir, kaygı yaşayabilir. Kişinin ihtiyaçlarını karşıladığında manevi iyi oluşu yükselerek kaygısı azalabilir.

Jung’a göre kaygı, iki yönlüdür. Kaygının ilk boyutu insan benliğindeki alt bilinçdışının “depolarında” var olan gölgelerin (öfke, kaygı, yetersizlik, suçluluk duygusu) oluşturduğu kaygılardır. Kaygının ikinci boyutu ise bu gölgeleri aşp birey olma yönünde ilerleyememenin, bir yetişkin olarak yaşam içinde hür bir şekilde var olamamanın kaygısıdır (Merter, 2014). Kaygıyı bu düzlem üzerinde değerlendirdiğimizde manevi iyi oluşun alt boyutlarından olan anomi faktörü ile ilişkisi olduğu düşünülebilir. Öğrencilerin manevi iyi oluşları yükseldikçe yukarıda bahsi geçen birey olma yolundaki yaşanan kaygıların azalacağı söylenebilir.

5.3.2. Yalnızlık ve Kaygı Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Bu araştırma sonuçlarına göre İstanbul’daki devlet yurtlarında kalan üniversite öğrencilerinde yalnızlık duygusu ile kaygı arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır. Yalnızlık kaygıyı pozitif yönde yordamıştır. Araştırma sonuçları literatürdeki çalışmalarla paralellik arz etmektedir (Dağlı, 2022; İsaoglu, 2021; Moeller ve Seehuus, 2019; Özdemir, 2022; Pür, 2020; Weber vd., 2022). İsaoglu (2021), Suriyeli üniversite öğrencilerinin kaygı durumları ile yalnızlık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, bu çalışmayla benzer sonuçlara ulaşmış, kaygı ile yalnızlık arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu gözlemlemiştir. Dağlı (2022), üniversite öğrencilerinde kaygı ve yalnızlık düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu bulgulamıştır. Weber ve arkadaşları (2022) Almanya’da COVID-19 salgını sırasında üniversite öğrencilerinde ruh sağlığı ve yalnızlık ile ilgili boylamsal bir çalışma yapmışlar ve kaygı ile yalnızlık arasında pozitif bir ilişki olduğunu gözlemlemişlerdir.

Üniversite çağındaki gencin, üniversite ortamındaki deneyimleri birçok gelişimsel dönüm noktalarıyla aynı döneme denk gelmektedir. Ergenlik döneminden çıkış, yetişkinliğe adım, kimlik gelişimi, bireyselleşerek ailesinden ayrı bir ortamda kendini inşa etme süreci, bunlar arasında sayılabilir (Buluş, 1997; Moeller ve Seehuus, 2019; Shamsuddin vd., 2013). Bu çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde üniversiteli

gencin psiko-sosyal gelişiminden kaynaklanan birtakım sıkıntılar, öğrencilerin yalnızlık ve kaygı düzeylerini etkileyebilir.

Peplau ve Perlman (1982) yalnızlığı, arzu edilen sosyal ilişki ile deneyimlenen sosyal ilişkiler arasında tutarsızlık durumu olduğunda ortaya çıkan bir duygu olarak tanımlamaktadırlar. Öğrenciler her zaman okul ortamında ve yurt ortamında istedikleri düzeyde sosyal ilişki geliştiremeyebilirler. Bu da beraberinde yalnızlık duygusunu getirir. Yapılan çalışmalarda üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yalnızlık duygusu birçok zihinsel sağlık sorunlarına kaynak olabilmektedir. Bunların arasında kaygı duygusu önemli bir yere sahiptir (Richardson, Elliott ve Roberts, 2017; Wilson vd. 2007). Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin geldiği üniversite ve yurt ortamında yeterli düzeyde sosyal ilişki geliştiremedikleri için yalnızlık seviyeleri ve buna bağlı olarak da kaygı düzeyleri etkilenmiş olabilir.

Freud'a göre insan anne karnından ayrılarak dünyaya gelmesiyle beraber yalnızlık ve kaygıyla yüzleşmektedir (Freud, 2020). Üniversiteli gencin ailesinden ayrılarak İstanbul'a gelişi, anne karnından ayrılarak dünyaya gelen yalnızlık ve kaygıyla karşılan bebeğin durumu gibi ikinci bir rahimden ayrılış öyküsüne benzemektedir. İstanbul gibi Türkiye'nin en kozmopolit şehrine üniversite eğitimi almak için gelen ve yurt ortamında kalan öğrenci ailesinden uzakta yalnız olarak yeni bir hayat kurmaya çalışırken bir diğer taraftan da farklı kaygılar yaşayabilir. Yeni ortama alışma süreci, arkadaş edinme, kültür farklılığı, eğitim hayatının zorlukları, öğrencinin yaşamını idame ettirmek için ihtiyacı olan maddi kaynaklar, akademik kaygılar bunların başında sayılabilir. Yalnızlık ve kaygı duygusu birbiriyle iç içe geçmiş bir haldedir. Bir diğer taraftan zihinsel ve sosyal gelişimini tamamlamak, yaşam görevlerini yerine getirmek öğrenci üzerinde bir yük halini alabilir. Kendisine sosyal bir çevre oluşturup yalnızlık duygusu azalana kadar bulunduğu ortama alışma sürecinde kaygıları da devam edebilir.

Yalnızlık genellikle sosyal anlamda etrafında kimsenin olmayışı, toplumdan soyutlanmak olarak değerlendirilir. Hoş olmayan, insanı mutsuz eden bir duygu olarak tanımlanır. Bu duygu depresyon, kaygı, uyumsuzluk, kronik stres ve ileri yaşlardaki demans gibi birçok zihinsel rahatsızlığın oluşmasında bir risk faktörü olarak görülür (Wilson vd. 2007). Kaygı çağı olarak görülen bu dönemde yalnızlık günden güne artmakta ve bu durumdan en çok gençler etkilenmektedir (Moeller ve Seehuus, 2019; Sayar, 2020; May, 2020; Twenge, 2022).

İnternet kullanımı, dünya genelinde günden güne artış göstermektedir (Internet World Stats, 2023). Yapılan araştırmalarda internet kullanımının artışıyla beraber yalnızlık, kaygı, depresyon, farklı zihinsel ve davranışsal sorunların arttığı dile getirilmektedir (Anlı, 2018; Doğan ve Tosun, 2016; Ümmet ve Ekşi, 2016; Koca ve Tunca, 2020; Günay vd., 2018; Odacı ve Çıkrıkçı, 2017). Dolayısıyla öğrencilerin internet kullanımı sebebiyle yalnızlık düzeylerinin artmasıyla beraber kaygılarının arttığı söylenebilir.

Covid-19 hastalığının etkisiyle internet kullanımındaki artış kişiyi toplumdan kopararak sanal bir sosyal hayat sunmuş yalnızlık duygusu çığ gibi büyümüş ve yalnızlık duygusunun içinde barındırdığı zihinsel problemlerin başında gelen kaygı hali de insanları etkiler hale gelmiştir (Banerjee ve Rai, 2020; Dağlı, 2022). Covid 19 süreci başlı başına yalnızlık ve kaygı düzeylerini etkilediği için öğrencilerin bu süreçten yeni çıkmış olması yalnızlık ve kaygılarının ilişkili olmasına sebep olmuş olabilir.

5.3.3. Manevi İyi Oluş ve Yalnızlık İlişkisinin Tartışılması

Bu araştırma sonuçlarına göre manevi iyi oluş ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Bkz. Şekil 4). Literatür incelemesi yapıldığında bu araştırma sonuçlarını destekler nitelikte çalışmalar mevcuttur (Bulut vd., 2023; Erdoğan, 2019; González vd., 2020; Kızılgeçit, 2011; Polat ve Karasu, 2022; Turan, 2018). Erdoğan (2019), onkoloji hastalarında ölüm algısı ve yalnızlık ile spiritüel iyilik durumu arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında, yalnızlık ile spiritüel iyilik hali arasında negatif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Polat ve Karasu'nun (2022) yaşlı bireylerde Covid 19 salgını yalnızlık ile sırasında manevi iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında yaşlı bireylerin manevi iyi oluş düzeyleri yükseldikçe yalnızlıkları düştüğünü gözlemlemişler ve elde ettikleri sonuç ile bu çalışmanın sonuçlarını desteklemektedir. Yalnızlık ve maneviyat arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını araştırmalar da bulunmaktadır (Kurtuluş vd., 2023; Pür, 2020; Yapıcı, 2011). Yapılan araştırmalarda farklı sonuçlar elde edilmesinin sebepleri arasında farklı örneklem grupları ile çalışılmış olması, yalnızlık ve maneviyatın içsel tecrübeye dayanan olgular olması sayılabilir.

Bağlanma teorisi, Tanrı ile güvenle bağlanan insanların zor zamanlarında daha çok rahatlama ve hayatlarında daha fazla güç ve güven hissettiklerini öne sürer. Tanrı

ile güvenli bağlanmanın sonucu olarak daha az yalnızlık ve daha az kaygı oluşur (Hill ve Pargament, 2003). Bu araştırma sonuçlarına göre manevi iyi oluşun bileşenlerinden olan aşkınlık faktörü öğrencilerin yalnızlık düzeyleriyle ilişkili olmasının sebepleri arasında Tanrı ile güvenli bağlanan kişilerin yalnızlık düzeyleri azalmıştır denilebilir.

Zinbauer ve arkadaşları (1997) maneviyatı tanımlarken Tanrı'ya karşı hissedilen yakınlık duygusu ve diğer varlıklarla kurulan bağ olarak değerlendirmektedirler. Manevi iyi oluşu oluşturan üç faktör aşkınlık, tabiatla uyum ve anomi kişinin Tanrı'ya hissettiği yakınlık, çevresiyle sağladığı uyum esasları üzerinden değerlendirildiğinde bu kişideki yalnızlık duygusunu azaltacaktır denilebilir.

Manevi iyi oluş, kişinin manevi boyuta ne düzeyde açık olduğu, maneviyatın hayatın farklı boyutlarıyla birleşmesine izin verdiği, gelişme ve kendini gerçekleştirme gücünü en üst seviyeye çıkardığı anlamına gelir (Marques, 2003). Gençlik dönemindeki öğrencilerin potansiyelini ortaya çıkarma hali ve yaşamın diğer boyutlarıyla bütünleşme hali olan manevi iyi oluş düzeyleri yükseldikçe yalnızlık duygusunun azalmasına katkı sağlamış olabilir.

İnsancıl yaklaşımın öncülerinden Rogers (1994), insanların kendi iç benliklerinin başka insanlar tarafından beğenilmeyeceği, kabul görmeyeceği düşüncesiyle yalnızlaştıklarını dile getirmektedir. Bu noktada kişinin kendisiyle ve çevresiyle iletişimi önem kazanmaktadır. Manevi iyi oluşun tabiatla uyum ve anomi bileşeni Rogers'in insanın yalnızlığına dair yaklaşımına bir nevi çözüm üretmek kişinin kendisiyle ve çevresiyle iletişimi ne kadar uyumlu olursa manevi iyi oluşu yükselmekte ve yalnızlığının azalmasına yardımcı olabilmektedir denilebilir. Yurtta kalan üniversiteli öğrenci hem üniversite hayatında hem yurt hayatında kendisi ve çevresiyle olumlu bir iletişim sağlayabilirse manevi iyi oluş düzeyi yükselerek yalnızlığı azalabilir.

5.3.4. Manevi İyi Oluş ile Kaygı Arasındaki İlişkide Yalnızlığın Aracılık Rolünün Tartışılması

Bu çalışmada yapılan basit aracılık analizi, yurtta kalan üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluş düzeylerinin kaygı düzeyleri üzerindeki anlamlı derecede dolaylı etkisini ortaya koymuştur. Manevi iyi oluşun aracı değişken olan yalnızlığın varlığında kaygı üzerindeki doğrudan anlamlı etkisinin olduğu görülmüştür. Yalnızlık, manevi iyi oluş ile kaygı arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmiştir. Literatür incelendiğinde

ülkemizde bu araştırmada kullanılan üç değişkenin beraber incelendiği araştırmaya rastlanılmamıştır. Yurt dışında González ve arkadaşları (2020), İspanya'da 2020 Coronavirüs pandemisinin (COVID-19) ilk aşamasında ruh sağlığı ile ilgili yaptıkları araştırmalarında; depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) varlığı, manevi iyi oluş, yalnızlık, sosyal destek, ayrımcılık ve aidiyet duygusunu değerlendirmişlerdir. Semptomatolojinin en büyük koruyucusunun manevi iyilik hali olduğunu gözlemlemişlerdir ayrıca yalnızlığın depresyon, anksiyete ve TSSB'nin en güçlü belirleyicisi olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Rahiem ve arkadaşları (2021) uzun süreli sosyal izolasyonun zihinsel sağlık üzerindeki algılanan sonuçları: Covid-19 salgını sırasında Endonezyalı üniversite öğrencilerinin anlatılarını değerlendirdikleri araştırmalarını 17-22 yaş aralığında 166 üniversite öğrencisi ile nitel araştırma yöntemiyle yapmışlardır. Tümevarımsal yansıtıcı tematik analiz yoluyla gençlerin algıladıkları refahı ifade eden yedi tema belirlemişlerdir. Bunlar; yalnızlık ve yabancılaşmanın acısı, duygusal acı ve sıkıntıdan kaynaklanan bir "kırıklık" durumu, hayal kırıklığı, kafa karışıklığı ve öfke, çatışan duyguların deneyimi hem şimdiki zamana hem de geleceğe ilişkin belirsizlik, amaç ve gerçekleştirme duygusu ve inanç şeklindedir. Araştırma sonuçlarına göre öğrenciler; pandemi sürecinde yaşadıkları olumsuz duygular, yalnızlık ve kaygı durumlarını inançlarının yardımıyla aştıklarını dile getirmişlerdir. Bununla beraber Pür (2020), Mersin ilinde eğitim gören lise öğrencilerinde yalnızlık ve kaygı ile dinî hayat arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasının sonuçlarına göre değişkenler arasında anlamlı bir ilişki gözlemlememiştir.

Psikodinamik yaklaşımın öncülerinden Sullivan, kaygıyı tanımlarken kişinin etrafındaki diğer insanlarla olan etkileşimi üzerinden değerlendirir. Ona göre yeterli düzeyde olmayan sosyal ilişkiler, kaygıya ve güvende hissetmemeye yol açar (Burger, 2006). Manevi iyi oluşun bileşenlerinden olan tabiatla uyum ve anomi, kişinin çevresiyle uyumu ve insan ilişkilerine dair unsurlar olması sebebiyle manevi iyi oluşu yükselen öğrencilerin yeterli düzeyde sosyal ilişkiler kurarak yalnızlıklarının azaldığı, azalan yalnızlık duygusunun kaygı düzeylerini düşürdüğü ve böylece kendilerini güvende hissettikleri söylenebilir.

Horney, insanın yaşama ilk adımını attığı süreçle beraber yalnız, yabancı ve çaresiz olduğunu dile getirir. Bu yalnızlık ve çaresizlik durumu kişide kaygı doğurur (Köknel, 1997). Çocuklar için ebeveynleri zor zamanda bir sığınak görevi görür,

yetişkinlik döneminde de Tanrı inancı bu görevi görebilmektedir (Hill ve Pargaement, 2003). Manevi iyi oluşu oluşturan faktörlerden aşkınlık, kişinin Tanrı inancı ve onunla iletişimi üzerinden değerlendirilen bir boyuttur. Bu araştırmanın sonuçları değerlendirildiğinde öğrencilerin manevi iyi oluşları yalnızlık duygularını azaltarak bu sayede çaresizlik durumundan kaynaklanan kaygıyı azalttığı söylenebilir.



VI. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmada İstanbul'daki devlet yurtlarında kalan öğrencilerde manevi iyi oluş ile kaygı ve yalnızlık duygusu arasındaki ilişki incelenmeye çalışılmıştır. Bu değişkenlerin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Yine bu değişkenlerin öğrencilerin sınıf düzeyleri açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Ayrıca manevi iyi oluşun kaygıyı yordama düzeyi ve manevi iyi oluşun yalnızlık aracı değişkeninin varlığında kaygı üzerindeki etkisi incelenmeye çalışılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular şu şekilde özetlenebilir:

Manevi iyi oluş ile kaygı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre manevi iyi oluş arttıkça kaygı azalmaktadır. Yalnızlık ile kaygı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre yalnızlık arttıkça kaygı düzeyi de artmaktadır. Manevi iyi oluş ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre manevi iyi oluş arttıkça yalnızlık azalmaktadır.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre manevi iyi oluş, yalnızlık ve kaygı puanlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre manevi iyi oluş, yalnızlık ve kaygı puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Öğrencilerin yalnızlık duygusu kaygı düzeyini hem toplam olarak hem de doğrudan pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamıştır. Manevi iyi oluşun aracı değişken olan yalnızlığın varlığında kaygı üzerindeki doğrudan etkisi de anlamlı bulunmuştur. Bu sebeple yalnızlık, manevi iyi oluş ile kaygı arasındaki ilişkiye kısmen aracılık yapmıştır.

6.2. Öneriler

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

6.2.1. Araştırma Bulgularına Dayalı Öneriler

1. Manevi iyi oluş ile kaygı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu araştırma yurttaki kalan öğrencilerle yapıldığı için yurt idaresi ve yurtlarda bulunan manevi danışmanlık ve rehberlik birimi öğrencilerin manevi iyi oluş düzeylerini yükseltecek etkinlikler düzenleyebilir.
2. Manevi iyi oluşu oluşturan bileşenlerden tabiatla uyum düzeyini yükseltmek için öğrencilerle tabiat yürüyüşleri etkinlikleri düzenli olarak yapılabilir.
3. Manevi iyi oluşu oluşturan bileşenlerden anomi faktörü için öğrencilerle anlam konuşmaları ve buluşmaları yapılabilir.
4. Manevi iyi oluş ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Manevi iyi oluş arttıkça yalnızlık azalmaktadır. Öğrencilerle yurda yakın camilerde ya da şehrin tarihi camilerinde “anlam buluşmaları” yapılarak manevi iyi oluşun hem aşkınlık hem de anomi boyutu desteklenebilir.
5. Doğayla iç içe olan kamp alanlarında “manevi iyi oluş” kampları düzenlenerek manevi iyi oluşun üç boyutu da desteklenebilir.

6.2.2. İleride Yapılacak Araştırmalar İçin Öneriler

1. Bu çalışma İstanbul ilindeki devlet yurtlarında kalan öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Türkiye’deki farklı illerde ve farklı ülkelerdeki öğrenci yurtlarında yapılacak benzer çalışmalarla bu araştırma bulgularının karşılaştırılması sağlanabilir.
2. Bu araştırma devlet yurtlarında kalan öğrencilerle yapılmıştır. Özel yurtlar bünyesinde, öğrenci evinde kalan ya da ailesi yanında kalan öğrencilerle benzer çalışmalar yapılarak elde edilen sonuçlar, bu araştırma bulgularıyla karşılaştırılabilir.
3. Bu araştırma nicel araştırma yöntemiyle yapılmıştır. Manevi iyi oluş, yalnızlık ve kaygının birlikte değerlendirildiği nitel yöntemle çalışmalar yapılarak araştırma konusu derinleştirilebilir.
4. Bu araştırma üniversite öğrencileri arasında gerçekleştirilmiştir. Ortaöğretim grubundaki öğrencilerle yapılacak olan çalışmalarla ergenlik dönemindeki

öğrencilerin manevi iyi oluş, yalnızlık ve kaygı arasındaki ilişki değerlendirilerek bu çalışmanın sonuçlarıyla karşılaştırılabilir.

5. Bu çalışma belli bir yaş grubuyla yapılmıştır. Yetişkin ya da yaşlı bireyler arasında yapılacak çalışmalarla bu araştırma sonuçları karşılaştırılabilir.
6. Manevi iyi oluş, yalnızlık ve kaygı düzeyi belli dönemlerde farklılık gösterebileceğinden boylamsal çalışmalar yapılabilir.
7. Bu çalışmada manevi iyi oluş, yalnızlık ve kaygı değişkenlerinin arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu değişkenleri etkileyebilecek başka faktörler araştırılabilir.
8. Bu çalışmada UCLA Yalnızlık ölçeği kullanılmıştır. Farklı yalnızlık ölçekleri kullanılarak, farklı yalnızlık türleri ile manevi iyi oluş ve kaygı değişkenleri birlikte araştırılabilir.
9. Bu çalışmada kaygı değişkeni YAB-7 ölçeği kullanılarak diğer değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Farklı kaygı türleri için geliştirilmiş ölçekler kullanılarak, yalnızlık ve manevi iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkiler araştırma konusu yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Acar, H. (2014). Manevi iyi oluş ile dindarlık arasındaki ilişki üzerine bir değerlendirme. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(2), 391-412. <https://doi.org/10.18505/cuifd.254730>
- Acar, R. (2022). *Covid-19 ile yaygın anksiyete arasındaki ilişkinin değişkenler bakımından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Adler, A. (1997). *İnsan tabiatını tanıma*. (A. Yörükan, Çev.). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı. (2023 Şubat). Deprem Raporları. <https://deprem.afad.gov.tr/earthquake-reports> , Erişim Tarihi: 1.11.2023
- Akbulut, B. (2020). *Yoksul aile bireylerinin yoksulluğa ilişkin nedensel atıfları ile spiritüel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi], İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- 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.
- Altunbezer, Ş. (2020). *Savaş görmüş ergenlerin gelecek beklentisi ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (DSM-5)*. (E. Köroğlu, Çev.). Hekimler Yayın Birliği.
- Anlı, G. (2018). İnternet bağımlılığı: sosyal ve duygusal yalnızlık. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 389-397. <https://doi.org/10.21733/ibad.414862>
- APA Dictionary of Psychology. (t.y.). Anxiety. <https://dictionary.apa.org/anxiety>, Erişim Tarihi: 21. 07.2023
- Armağan, A. (2014). Yalnızlık ve kişilerarası iletişim ilişkisi: öğrenciler üzerinde bir araştırma, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(30), 27-43. (www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581).
- Armağan, A. (2014). Yalnızlık ve kişilerarası iletişim ilişkisi: öğrenciler üzerinde bir araştırma. *Journal of International Social Research*, 7(30), 27-43.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

- 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>
- Atak, H., & Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.
- Aydeniz, S. (2023). *Resmi okullarda görev yapan öğretmenlerin bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- 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://doi.org/10.37898/spc.2021.6.1.130>
- Banerjee, D., & Rai, M. (2020). Social isolation in Covid-19: The impact of loneliness. *International journal of social psychiatry*, 66(6), 525-527. <https://doi.org/10.1177/0020764020922269>
- Bash, A. (2004). Spirituality: The Emperor's New Clothes?, *Journal of Clinical Nursing*, 13(1), 11-16. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2702.2003.00838.x>
- BBC News Türkçe (2023). Erişim Tarihi: 21 Ekim 2023 <https://www.bbc.com/turkce/articles/cndexz8l3d6o>
- Beck, A.T. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. (V., Öztürk ve A., Türkcan, Çev.). Litera Yayıncılık.
- Beck, A.T. ve Emery, G. (2017). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler: bilişsel bir bakış açısı*, (V. Öztürk, Çev.). Litera Yayıncılık.
- Bhagchandani, R.K. (2017). Effect of loneliness on the psychological well-being of college students. *International Journal of Social Science and Humanity*, 7(1), 60-64.
- Bıyık, N. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygularının kişisel ve sosyal özellikleri, öfke eğilimleri açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bilgin, M. (2023). *Özel eğitim gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin yaşama anlam verme düzeylerinin, manevi iyi oluş ve sabır düzeyleri açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bingöl, Ç. (2020). *Yalnızlığın bağlanma stilleri, beğenilme arzusu ve olumsuz değerlendirilme korkusu açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Boztılki, M., & Ardiç, E. (2017). Maneviyat ve sağlık. *Journal of Academic Research in Nursing*, 3(1), 39-45.
- Brady, M. J., Peterman, A. H., Fitchett, G., Mo, M., & Cella, D. (1999). A case for including spirituality in quality of life measurement in oncology. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 8(5), 417-428. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1611\(199909/10\)8:5<417::AID-PON398>3.0.CO;2-4](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1611(199909/10)8:5<417::AID-PON398>3.0.CO;2-4)
- Bu, F., Steptoe, A., & Fancourt, D. (2020). Who is lonely in lockdown? Cross-cohort analyses of predictors of loneliness before and during the COVID-19 pandemic. *Public health*, 186, 31-34. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.06.036>
- Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3), 82-90. <https://dergipark.org.tr/en/pub/pauefd/issue/11140/133271>
- Bulut, H. K., & Meral, B. (2019). Öğrenci hemşirelerin maneviyat ve manevi bakımı algılama düzeyleri ve etkileyen bazı faktörlerin belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(4), 353-362. <https://dergipark.org.tr/en/pub/gumussagbil/issue/50658/460763>
- Bulut, T. Y., Çekiç, Y., & Altay, B. (2023). The effects of spiritual care intervention on spiritual well-being, loneliness, hope and life satisfaction of intensive care unit patients. *Intensive and Critical Care Nursing*, 77, 103438. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2023.103438>
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik- psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri*. (İ.D. Erguvan Deniz, Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Büyük, Ö. (2017). *Benlik saygısı, yalnızlık ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişki*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2021). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Yayınları.
- Can, G. (2015). Kişilik gelişimi. B. Yeşilyaprak (Ed.) *Eğitim psikolojisi- gelişim- öğrenme-öğretim içinde* (s. 123- 163). Pegem Akademi.
- Cambiridge Sözlüğü (t.y.). Spiritüallite. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/spirituality>, Erişim Tarihi: 24.06.2023.
- Celayir, G. (2021). *Spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü* [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Cezayirli, G. (2004). Küreselleşme, bireyselleşme ve toplumsallaşma. *Erdem*, 14(41), 29-58.

- Chaves, E. D. C. L., Iunes, D. H., Moura, C. D. C., Carvalho, L. C., Silva, A. M., ve Carvalho, E. C. D. (2015). Anxiety and spirituality in university students: a cross-sectional study. *Revista brasileira de enfermagem*, 68, 504-509. <https://doi.org/10.1590/0034-7167.2015680318i>
- Chaves, E. D. C. L., Iunes, D. H., Moura, C. D. C., Carvalho, L. C., Silva, A. M., & Carvalho, E. C. D. (2015). Anxiety and spirituality in university students: a cross-sectional study. *Revista brasileira de enfermagem*, 68, 504-509.
- Coppola, I., Rania, N., Parisi, R., ve Lagomarsino, F. (2021). Spiritual well-being and mental health during the COVID-19 pandemic in Italy. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 626944. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.626944>
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (T Ergene, Çev.). Mentis Yayıncılık.
- Çakır, V.D. (2021). *Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığının yalnızlık ve internet aile stilleri arasındaki ilişkisi ve dijital oyun bağımlılığının çeşitli demografikler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Çalı, A. (2022). *Boşanmış, dul ve evlenmemiş bireylerde yalnızlık, umutsuzluk ve dini başa çıkma ilişkisi: Kütahya örneği* [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi]. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çalınık, G. (2020). *Çocukları immun yetmezlik tanısı ile hastanede yatan annelerde spiritüel iyi oluşun anksiyeteye etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Çarboğa, G. (2021). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme süreçleri, yaşantısal kaçınma ve yaygın anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çatak, Ş. (2019). *Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve probiyotik süt ürünleri tüketim sıklıklarının anksiyete bozukluğuna etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerinin cinsiyetlerine ve ana baba tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tebd/issue/26111/275099>
- Çelikkaleli, Ö., ve Karataş, Z. (2020). Beliren yetişkinlerde yalnızlık ile yaşam yönelimi arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler: sürekli kaygının aracılık rolü. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 62-82.

- Çetinkaya B, Altundağ S, Azak A, (2007). Spiritüel bakım ve hemşirelik. *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 8(1): 47-50. <http://hdl.handle.net/11607/2179>
- Çiğdem, N. (2023). *Pandemi sürecinde Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Yaygın Anksiyete Bozukluğunun tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisi: Hastane öncesi acil sağlık çalışanlarına yönelik bir araştırma* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyükoztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Dağ, İ. (1999). Psikolojinin ışığında kaygı, *Doğu Batı Dergisi*, 2 (6), 173-181.
- Dağlı, F. (2022). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Davis, T. L., Kerr, B. A. ve Kurpius, S. E. R., (2003). Meaning, purpose, and religiosity in at-risk youth: The relationship between anxiety and spirituality. *Journal of psychology and theology*, 31(4), 356-365. <https://doi.org/10.1177/009164710303100406>
- De Jong Gierveld, J., Tilburg, T. V. & Dykstra, P. A. (2006). Loneliness and social isolation. In Perlman, D. ve Vangelisti, A. (Eds.). *The Cambridge handbook of personal relationships* (p. 485-500). UK: Cambridge University Press.
- De Jong Gierveld, J.ve Kamphuls, F. (1985). The development of a Rasch-Type Loneliness Scale. *Applied Psychological Measurement*, 9(3), 289-299. <https://doi.org/10.1177/014662168500900307>
- Demir Celayir, G. (2020). *Spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Demir, A. (1989). “UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirliği”, *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(23), ss. 14-18. <https://hdl.handle.net/11511/81352>
- Demir, Ö. ve Acar, M. (1997). *Sosyal Bilimler Sözlüğü*. (3.Baskı). Vadi Yayınları.
- Demir, Ş., & İkizer, G. (2020). Varoluşsal kaygının kişilik, sağlık ve demografik özellikler ile ilişkisi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(4), 352-368. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.648986>
- Deren, S. (1999). Angst ve ölümlülük, *Doğu Batı Dergisi*, 2 (6), 107-122.
- Doğan, U. (2019). *Madde bağımlılarında spiritüel iyi oluş durumlarının umutsuzluk düzeyleri ile ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Doğan, U., & Tosun, N. İ. (2016). Lise öğrencilerinde problemli akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 99-128. <https://hdl.handle.net/20.500.12809/6567>
- Dostoyevski, F.M. (1999). *Suç ve Ceza*. (H.A. Ediz, Çev.). M.E.B. Yayınları.
- Duracak, A. (2021). *Pandemi sürecinde palyatif bakım hastalarına bakım verenlerin spiritüel iyi oluş ve depresyon düzeylerinin bakım yüklerine etkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Düzgüner, S. (Ed.). (2020). *Gençlere yönelik manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri*. Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Dyson J, Cobb M, Forman D. (1997). The meaning of spirituality: a literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 26 (6):1183-1188. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1997.00446.x>
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., ve Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American journal of orthopsychiatry*, 77(4), 534-542. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.77.4.534>
- Eker, M. (2021). *Kişilik özellikleri, mutluluk korkusu ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Düzce Üniversitesi Eğitim Bilimleri Entütüsü.
- Ekşi, H. (Ed.). (2020). *Manevi yönelimli psikolojik danışma*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ekşi, H., & Kardaş, S. (2017). Spiritual well-being: Scale development and validation. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2, 73-88. <http://dx.doi.org/10.12738/spc.2017.1.0022>
- Ekşi, H., Soyyiğit, Z. S., & Kardaş, S. (2017). İyi oluşun spiritüel göstergesi: Bir ölçek uyarlama çalışması. *Sağlık Hizmetlerinde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*. 317-327.
- 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, 330-340. <https://doi.org/10.1177/009164718301100406>

- Erdoğan- Kavalalı, T. (2019). *Onkoloji hastalarında yalnızlık ve ölüm algısı ile spiritüel iyilik hali arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Erdul, G. (2005). *Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eren, E. Ş. (2018). *Öğretmen adaylarının sahip olduğu değerler, sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erkent, D.Ş. (2023). *Boşanmış ve boşanmamış ebeveyne sahip bireylerde öz şefkat ile yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Eroğlu, M. ve Gündoğdu, H. (2021). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin kişilik özelliklerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilgilerde Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 5(1), 278-293.
- Es, M. (2018). *Sağlık bilimleri öğrencilerinin maneviyat ve manevi bakım algılarının incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Eysenck, H. S. ve Wilson, G. (1995). *Kişiliğinizi Tanıyın* (E. Erduran, Çev.). Remzi Kitabevi.
- Fehring, R. J., Miller, J. F., & Shaw, C. (1997). Spiritual well-being, religiosity, hope, depression, and other mood states in elderly people coping with cancer. In *Oncology Nursing Forum*, 24(4), 663-671. PMID: 9159782
- Freud, S. (2020). *Psikanaliz Üzerine*. (E. Çaliner, Çev.). Say Yayınları.
- Galanaki, E. (2014). Loneliness: thoughts on its relation with psychopathology and psychotherapy. *Encephalos*, 51, 14-23.
- Geçtan E. (2003). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar*. Metis Yayınları.
- Gençlik ve Spor Bakanlığı (2023, Şubat 11). GSB Yurtları Tüm Depremzedelerin Hizmetinde. <https://www.gsb.gov.tr/haber-detay.html/971>,
- Gençtürk, Ö. (2023). *Gençlerin Youtube ve Instagram kullanımları ile narsistik ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi örneği* [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi]. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gomez, R., ve Fisher, J. W. (2005). The spiritual well-being questionnaire: Testing for model applicability, measurement and structural equivalencies, and latent mean

- differences across gender. *Personality and Individual Differences*, 39(8), 1383-1393. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.03.023>
- González-Sanguino, C., Ausín, B., Castellanos, M. Á., Saiz, J., López-Gómez, A., Ugidos, C., & Muñoz, M. (2020). Mental health consequences during the initial stage of the 2020 Coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain. *Brain, behavior, and immunity*, 87, 172-176. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.040>
- Göka, Ö., (2021). *Psikoloji varoluş maneviyat*. Kapı Yayınları.
- 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.
- Günay, O., Öztürk, A., Arslantas, E., & Sevinc, N. (2018). Internet addiction and depression levels in Erciyes University students. *Dusunen Adam-Journal Of Psychiatry And Neurological Sciences*, 31(1). DOI: [10.5350/DAJPN2018310108](https://doi.org/10.5350/DAJPN2018310108)
- Gündoğdu, R., Yavuzer, Y. ve Karataş, Z., (2011). Eğitim fakültesi öğrencilerinin çatışma çözme becerilerinin ve kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Education Sciences*, 6 (1), 341-361. <https://dergipark.org.tr/en/pub/nwsaedu/issue/19821/212138>
- Gürsu, O. & Ay, Y. (2018). Din, manevi iyi oluş ve yaşlılık. *Journal of International Social Research*, 11(61), 1176-1190.
- Halat, M. I. (2009). *Yatırım kuramı bağlamında evli çiftlerde uyum, nedensel ve sorumluluk yüklemeleri ile yalnızlık arasındaki bağlantılar* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hawks, S. R., Hull, M. L., Thalman, R. L., & Richins, P. M. (1995). Review of spiritual health: definition, role, and intervention strategies in health promotion. *American Journal of Health Promotion*, 9(5), 371-378. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-9.5.371>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2. baskı). The Guilford Press.
- Hayırcı, B. (2019). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler 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. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.64>
- Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., McCullough, J. M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B., & Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing religion and spirituality:

- Points of commonality, points of departure. *Journal for the theory of social behaviour*, 30(1), 51-77. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00119>
- Horozeu, Ü. (2010). Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki. *Milel ve Nihal*, 7(1), 209-240.
- Internet World Stats. (2023). *World Internet users and 2023 population stats*. <https://internetworldstats.com/stats.htm>
- Ishaq, G., Solomon, V. ve Khan, O. (2017). Relationship between self-esteem and loneliness among university students living in hostels. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 6(2), 21-27. DOI: 10.5861/ijrsp.2017.1735
- İmamoğlu, Seval (2008). *Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- İsaoğlu, J. (2021) *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklar yalnızlık düzeyleri ile kaygı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Suriyeli üniversite öğrencilerine yönelik bir model önerisi)* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- James, W. (2017). *Dinsel deneyimin çeşitleri: İnsan doğası üzerine bir inceleme* (İ. H. Yılmaz, Çev.). Pinhan Yayıncılık.
- Kaplan, E. (2020) *Evde yatağa bağımlı hastaya bakım veren bireylerde bakım yükü ve spiritüel iyi oluş ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi], İstanbul Okan Üniversitesi.
- Karakoç, E., & Taydaş, O. (2013). Bir serbest zaman etkinliği olarak üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile yalnızlık arasındaki. *Selçuk İletişim*, 7(4), 33-45. <https://dergipark.org.tr/en/pub/josc/issue/19027/200547>
- Karaman, S. (2009). *Sağlık ile ilgili programlarda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Karataş, Z., & Selçuk, O. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Manevi İyi Oluşlarının Açıklanmasında Psikolojik Esneklik ve Çeşitli Demografik Değişkenlerin Rolü. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 37-46. <https://doi.org/10.32329/uad.1112809>
- Kardaş, S. (2017). *Sanal kimlik ve spiritüel iyi oluşun üniversite öğrencilerinin narsistlik eğilimlerini yordayıcılığı* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kasapoğlu, F. (2020). COVID-19 salgını sürecinde kaygı ile maneviyat, psikolojik sağlamlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkilerin incelenmesi.

- Kaya, M. ve 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.
- Keçeci, B. (2018). *Evli kadınların psikolojik istismar profillerinin toplumsal cinsiyet algıları ve spiritüel iyi oluşları açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kılıç, Ş.D. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kızılgeçit, M. (2011). *Yalnızlık umutsuzluk ve dindarlık ilişkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- King, J. J., Segrin, C., Badger, T. A., & Thomson, C. A. (2022). Exploring the relationship between loneliness, spirituality, and health-related quality of life in Hispanic cancer caregivers. *Supportive Care in Cancer*, 30(6), 4781-4788. <https://doi.org/10.1007/s10943-023-01855-y>
- Koca, E. B., & Tunca, M. Z. (2020). İnternet ve sosyal medya bağımlılığının öğrenciler üzerindeki etkilerine dair bir araştırma. *Alanya Akademik Bakış*, 4(1), 77-103. <https://doi.org/10.29023/alanyaakademik.597820>
- Koenig, H. G. (Eds.). (1998). *Handbook of religion and mental health*. Elsevier. Academic Press.
- Koenig GK. Religion, spirituality and medicine: research findings and implications for clinicl practice. *Southern Medical Journal* 2004; 97(12): 1194-1200.
- Konkan, R., Şenormancı, Ö., Güçlü, O., Aydın, E., ve Sungur, M. Z. (2013). Yaygın anksiyete bozukluğu-7 (yab-7) testi Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirliği. *Nöropsikiatri Arşivi*, 50 (1), 53-58. <https://doi.org/10.4274/npa.y6308>
- Koszycki, D., Raab, K., Aldosary, F., & Bradwejn, J. (2010). A multifaitth spiritually based intervention for generalized anxiety disorder: A pilot randomized trial. *Journal of clinical psychology*, 66(4), 430-441. <https://doi.org/10.1002/jclp.20663>
- Köknel, Ö. (1997). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köroğlu, E. (2012). *Kaygılarımız korkularımız nedir? nasıl baş edilir?* HYB Yayıncılık.
- Köse, E. (2009). *Yurtta kalan ve ailesiyle birlikte yaşayan lise öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Kurtuluş, H. Y., Alçın, H., & Yılmaz, O. (2023). Yetişkinlerde sosyal-duygusal yalnızlık, manevi duyarlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 5(2), 857-872. <https://doi.org/10.47793/hp.1243425>
- Kurtz, M. E., Wyatt, G., & Kurtz, J. C. (1995). Psychological and sexual well-being, philosophical/spiritual views, and health habits of long-term cancer survivors. *Health Care for Women International*, 16(3), 253-262. <https://doi.org/10.1080/07399339509516176>
- Küçük, H. (2016). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve kaygı düzeylerinin sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Küle, C.C. (2022). *Yetişkin bireylerde yalnızlık düzeyi ile bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Liyanage, S., Saqib, K., Khan, A. F., Thobani, T. R., Tang, W. C., Chiarot, C. B., ... ve Butt, Z. A. (2021). Prevalence of anxiety in university students during the COVID-19 pandemic: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 19(1), 62. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186603>
- Maleki, R. & Altay, B. (2017). Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile kaygı durumlarının belirlenmesi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 71-96. https://doi.org/10.1501/Asbd_0000000063
- Marques, L. F. (2003). Health and spiritual well-fare in adults from Porto Alegre. *Psicologia: ciência e profissão*, 23(2), 56-65.
- May, R. (2020). *Kaygının anlamı* (A. Babacan, Çev.). Okyanus Yayınları.
- Merter, M. (2014). *Psikolojinin üçüncü boyutu nefis psikolojisi ve rüyaların dili*. Kaknüs Yayınları.
- Mevlâna, (2000). *Mesnevi-i Şerif (I.Cilt)*. (A. Çelebioğlu, Çev.). M.E.B. Yayınları
- Miller, J.F. (1985). Assessment of loneliness and spiritual well-being in chronically ill and healthy adults. *Journal of Professional Nursing*, 1(2), 79-85. [https://doi.org/10.1016/S8755-7223\(85\)80010-7](https://doi.org/10.1016/S8755-7223(85)80010-7)
- Moberg, D. O. (2010). Spirituality research: measuring the immeasurable? *Perspectives on Science and Christian Faith*, 62(2), 99-114.
- Moberg, D. O., & Brusek, P. M. (1978). Spiritual well-being: A neglected subject in quality of life research. *Social Indicators Research*, 5, 303-323.

- Moeller, R. W., & Seehuus, M. (2019). Loneliness as a mediator for college students' social skills and experiences of depression and anxiety. *Journal of adolescence*, 73, 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.03.006>
- Muhammad, T., Pai, M., Afsal, K., Saravanakumar, P., & Irshad, C. V. (2023). The association between loneliness and life satisfaction: examining spirituality, religiosity, and religious participation as moderators. *BMC geriatrics*, 23(1), 1-17.
- Mushtaq, R., Shoib, S., Shah, T., & Mushtaq, S. (2014). Relationship between loneliness, psychiatric disorders and physical health? A review on the psychological aspects of loneliness. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR*, 8(9), WE01.
- 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>
- Nurkan, A. (2020). *Yetişkinlerin spiritüel iyi oluş düzeyleri ile bağlanma stilleri ve olumlu sosyal davranış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Odacı, H., & Çıkrıkçı, Ö. (2017). Problemlili internet kullanımında depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıklar. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4(1), 41-61. DOI 10.15805/addicta.2017.4.1.0020 σ
- Oxford University Press. (2012). Anxiety. İçinde Oxford wordpower dictionary. (s.31).
- Öner, N. (2012). *Türkiye 'de kullanılan psikolojik testler*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özdemir, A.B. (2022). *Sanal ortamda yalnızlık ve mağduriyet ile sosyal medyada sosyal kaygı arasındaki ilişki: üniversite öğrencileri örnekleme*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Özdemir, H., & Tatar, A. (2019). Genç yetişkinlerde yalnızlığın yordayıcıları: Depresyon, kaygı, sosyal destek, duygusal zekâ. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(2), 93-101.
- Özgüven, E. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 5-13. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunefd/issue/7829/102956>
- Öztürk, A., & Çetinkaya, R. S. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri*

- Özyazıcı, Ö. ve Altun, F. (2020). Üniversite öğrencilerinde tek başınalık, psikolojik ihtiyaç doyumu ve benlik kurgusu. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 8(18), 457-471. DOI: 10.7816/nesne-08-18-07
- Paloitzian, R.F. ve Park, C.L. (2013). Bugünkü din psikolojisi biliminin bütünüleyici konuları (Z. Ağıkaya Şahin, Çev.). R.F. Paloutzian ve C.L.Park (Ed.). *Din ve maneviyat psikolojisi* (s.29-60). Phoenix Yayınları.
- Panicker, J., & Sachdev, R. (2014). Relations among loneliness, depression, anxiety, stress and problematic internet use. *International Journal of Research in Applied, Natural and Social Sciences*, 2(9), 1-10.
- Paula, K. (2011). Yalnızlık hissi: teorik yaklaşımlar, (S. Zengin ve M. Kızılgeçit, Çev.) *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 11(3), 211-229.
- Pehlivan, A. (2018). *Manevi bakım ve danışmanlığın imam hatip ortaokul öğrencilerinin ruh sağlığı ve manevi iyi oluşlarına etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi]. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Ed.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 123-134.
- Perlman, D., ve Peplau, L. A. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. In L. A. Peplau & S. E. Goldston (Eds.), *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness* (s. 13-46). National Institute of Mental Health.
- Polat, F., & Karasu, F. (2022). Investigating the Correlation Between Spiritual Well-Being and Loneliness in Elderly Individuals in Turkey During the Covid 19 Pandemic. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 12(3), 579-589.
- Polater, E. (2019). *Bir grup üniversite öğrencisinde internet kullanım düzeyi, anksiyete ve uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*, 40(3), 879-891.
- Pür, İ. (2020) *Ortaöğretim öğrencilerinde dinî hayat ile kaygı ve yalnızlık arasındaki ilişki üzerine bir araştırma: mersin örneği* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Rahiem, M. D., Krauss, S. E., & Ersing, R. (2021). Perceived consequences of extended social isolation on mental well-being: Narratives from Indonesian university students during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10489. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910489>
- Siyahtaş, A. (2020). *Serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin yalnızlık düzeyleri ile doyum düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Richardsson, T., Elliott, P., & Roberts, R. (2017). Relationship between loneliness and mental health in students. *Journal of Public Mental Health*, 16(2), 48–54. <https://doi.org/10.1108/JPMH-03-2016-0013>
- Robichaud, M. ve Dugas, M. J. (2021). *Yaygın kaygı bozukluğu çalışma kitabı*. (A. İtil, E. Bayraktar, Z. Özmeydan, Çev.). Psikonet Yayıncılık.
- Rogers, C. (1994). *Etkileşim grupları* (H. Erbil, Çev.). Ekin Yayınları.
- Rosyad, Y. S., Monika, R., 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>
- Rumi, M.C. (2021). *Konularına göre açıklamalı mesnevi tercümesi (1. Cilt)*. (Ş. Can, Çev.). Ötüken Yayınları.
- Russell, D., Peplau, L. A. ve Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480. DOI: [10.1037//0022-3514.39.3.472](https://doi.org/10.1037//0022-3514.39.3.472)
- Salant, P., & Dillman, D. A. (1994). *How to conduct your own survey*. New York: John Wiley and Sons.
- Sanders, P. W., Allen, G. K., Fischer, L., Richards, P. S., Morgan, D. T., & Potts, R. W. (2015). Intrinsic religiousness and spirituality as predictors of mental health and positive psychological functioning in Latter-day Saint adolescents and young adults. *Journal of religion and health*, 54, 871-887.
- Santrock, J. W. (2021). *Yaşam boyu gelişim- gelişim psikolojisi*. (G. Yüksel Çev.). Nobel Yayınları.
- Sarıçam, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Savaş, B. (2021). *Dil ve konuşma bozukluğu tanısı olan ergenlerin sosyal anksiyete ve yaygın anksiyete düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Sayar, K. (Ed.). (2020). *Kaygı çağı- salgın zamanlarında ruh sağlığı*. Kapı Yayınları.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Shamsuddin, K., Fadzil, F., Ismail, W. S. W., Shah, S. A., Omar, K., Muhammad, N. A., ... & Mahadevan, R. (2013). Correlates of depression, anxiety and stress among Malaysian university students. *Asian journal of psychiatry*, 6(4), 318-323. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2013.01.014>
- Lisans Tezi]. İstanbul Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Stein, M. B. ve Sareen, J. (2015). Generalized Anxiety Disorder. *New England Journal of Medicine*, 373(21), 2059-2068.
- Stoliker, Bryce E. ve Lafreniere, Kathryn D. (2015). The influence of perceived stress, loneliness, and learning burnout on university students' educational experience. *College Student Journal*, 49(1), 146-160.
- Sullivan, H. S. (Ed.). (2013). *The interpersonal theory of psychiatry*. Routledge.
- Szirmai, Á. (Ed.). (2011). *Anxiety and related disorders*. Bod-Books on Demand.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6 (10), 117-135. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asead/issue/50855/663245>
- Şanlı, M. E., Dinç, M., Öner, U., Buluş, M., Çiçek, İ., & Doğan, İ. (2023). The Role of Spirituality in Anxiety and Psychological Resilience of Hemodialysis Patients in Turkey. *Journal of Religion and Health*, 1-19. <https://doi.org/10.1007/s10943-023-01855-y>
- Şirin, T. (2019). Evli çiftlerin spiritüel iyi oluşları ile evlilik doyumları arasındaki ilişki. *Ekev Akademi Dergisi*, 23 (77), 389-410. <https://dergipark.org.tr/en/pub/sosekev/issue/71512/1150701>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Experimental designs using ANOVA* (Vol. 724). Belmont, CA: Thomson/Brooks/Cole.
- Talas, M., & Yaşar, K. (2007). Küreselleşmenin kültürel sonuçları. *Türklük Bilimi Araştırmaları*, (22), 149-162.
- Taycan, O., & Coşkun, B. (2020). *Ruh sağlığını güçlendirme: Kavramlar, kanıtlar, uygulamalar*. Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği.
- Tuncay, S. (2000). Türkiye’ de gençlik sorunlarının psikolojik boyutu. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (1), 231-257. <https://dergipark.org.tr/en/pub/musbed/issue/23545/250848>

- Turan, Y. (2018). Yalnızlıkla başa çıkma: Yalnızlık, dini başa çıkma, dindarlık, hayat memnuniyeti ve sosyal medya kullanımı. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 22(1), 395-434.
- Türk Dil Kurumu (t.y.). *Maneviyat, kaygı* <https://sozluk.gov.tr/> , Erişim Tarihi: 24 Haziran 2023
- 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.
- Uzuner, M. E., & Karagün, E. (2014). Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (27), 107-120. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kosbed/issue/25692/271143>
- Ümmet, D. & Ekşi, F. (2016). Türkiye’deki genç yetişkinlerde internet bağımlılığı: yalnızlık ve sanal ortam yalnızlık bağlamında bir inceleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 29-53. DOI 10.15805/addicta.2016.3.0008
- Vaughan, F. (1991). Spiritual issues in psychotherapy. *Journal of Transpersonal Psychology*, 23, 105-119.
- Weber, M., Schulze, L., Bolzenkötter, T., Niemeyer, H. ve Renneberg, B. (2022). Mental Health and Loneliness in University Students During the COVID-19 Pandemic in Germany: A Longitudinal Study. *Frontiers in Psychiatry*, 22(13), 1-11 <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.848645>
- Wilson, R. S., Krueger, K. R., Arnold, S. E., Schneider, J. A., Kelly, J. F., Barnes, L. L., ... & Bennett, D. A. (2007). Loneliness and risk of Alzheimer disease. *Archives of general psychiatry*, 64(2), 234-240. doi:10.1001/archpsyc.64.2.234
- Wood, J. K. (1984). *The psychological aspects of loneliness experienced by college students* [Doktoral Thesis]. Western Michigan University.
- Yakut, S. (2016). *Öğretmenlerde yabancılaşma, yalnızlık ve dindarlık ilişkisi: Polatlı örneği* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yalom, I. (2013). *Varoluşçu psikoterapi*, (Z. İyidoğan Babayiğit, Çev.). Kabalcı Yayınları.
- Yapıcı, A. (2011). Gençlerde dindarlığın farklı görüntüleri ile yalnızlık arasındaki ilişkiler: çukurova üniversitesi örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 9 (22) , 181-208 . <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ded/issue/29178/312451>
- Yaşar, R. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 237-260.

- Yesarioğlu, M. (2023). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve yalnızlık ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldız, M., Sezen, A. ve Yenen, İ. (2007). İlahiyat fakültesi öğrencilerinde durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ile akademik güdülenmeler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 25(15), 213-239.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E., & Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2).
- Yılmaz, Ö. (2019). *Farklı okul türlerinde görev yapan öğretmenlerin spiritüel iyi oluş düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı.
- Yılmaz, M. (2011). Holistik bakımın bir boyutu: spiritualite, doğası ve hemşirelikle ilişkisi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(2), 61-70.
- Yorulmaz, E. (2021). *Hemşirlerde spiritüel iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi], Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Young, J. S., Cashwell, C. S., ve Shcherbakova, J. (2000). The moderating relationship of spirituality on negative life events and psychological adjustment. *Counseling and Values*, 45(1), 49-57. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2000.tb00182>.
- Yun, K., Kim, S. H., ve Awasu, C. R. (2019). Stress and impact of spirituality as a mediator of coping methods among social work college students. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29(1), 125-136. <https://doi.org/10.1080/10911359.2018.1491918>
- Yüksek Öğretim Kurumu (2023 Mart 30). *YÖK başkanı Özvar, 2022-2023 eğitim ve öğretim yılı bahar dönemi'ne ilişkin alınan yeni kararları açıkladı* <https://www.yok.gov.tr/Sayfalar/Haberler/2023/yok-baskani-ozvar-2022-2023-egitim-ogretim-bahar-donemi-ne-iliskin-alinan-yeni-kararlari-acikladi.aspx>
- Ziapour, A., Khatony, A., Jafari, F., Kianipour, N. (2017). Prediction of the dimensions of the spiritual well-being of students at kermanshah university of medical sciences, iran: the roles of demographic variables. *Journal of clinical and diagnostic research*, 11(7), 5-9. doi: [10.7860/JCDR/2017/25114.10314](https://doi.org/10.7860/JCDR/2017/25114.10314)
- Zinnbauer, B. J. ve Pargament, K. I. (2005). Religiousness and Spirituality. In R. F. Paloutzian and C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (1st ed., pp. 21-42). Guilford Publications

Zinnbauer, B. J. ve Pargament, K. I. (2013). Dindarlık ve Maneviyat. A. Ayten ve İ. Çapçioğlu (Ed.) (Çev.), *Din ve Maneviyat Psikolojisi Temel Yaklaşımlar ve İlgi Alanları* içinde (s. 61-102). Phoenix Yayınları.

Zinnbauer, J., Pargament, I. K., Cole, B., Rye, M. S., Butter, E. M., Belavich, T. G., Hipp, K. M., Scott, A. B. ve Kadar, J. L. (1997). Religion and spirituality: Unfuzzifying the fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36(4), 549-564.



EKLER

EK-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili Öğrenciler, Aşağıda bazı ölçek maddeleri yer almaktadır. Sizden istenen her maddeyi okuyup, doğru cevaplamaktır. Soruları cevaplandırırken hiçbir madde boş bırakılmamalıdır.

1) Cinsiyetiniz:

(a) Kadın (b) Erkek

2) Yaşınız:

3) Sınıf Düzeyiniz:

a) Hazırlık b)1.Sınıf c)2.Sınıf d)3.Sınıf e)4.Sınıf

4) Kardeş Sayınız (Kendiniz hariç):

EK-2: ÜÇ FAKTÖRLÜ SPİRİTÜEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

	Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin numarasını işaretleyiniz. Numaraların anlamları: (1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz.	Bana hiç uygun değil	Bana uygun değil	Bana biraz uygun	Bana oldukça uygun	Bana tamamen uygun
	İlahi bir güce bağlı olmak bana güven verir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Doğaya saygı duyulması gerektiğini düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Hayata dair bir hoşnutsuzluk duygusu hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Bir problemle karşılaştığımda Allah'ın yardımını hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Yeryüzündeki tüm canlılara iyi davranırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Daha güçlü bir varlığa sığınma duygusu beni rahatlatır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Kendimi doğanın bir parçası olarak görürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Hayatımın amacını halen bulabilmiş değilim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Yaşadığım her olayda bir hayır olduğuna inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	İnancım, nasıl bir hayat süreceğime dair bana yol gösterir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Yeryüzündeki bütün canlıların hakları benim için önemlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Sorunlarımı çözmeye nereden başlayacağımı bilemem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Yalnız kaldığımda Allah'ı ve yarattıklarını düşünürüm (tefekkür ederim).	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	İnanç ve değerlerim, zorluklar karşısında dayanabilme gücümü artırır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

EK-3: UCLA-YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakamı daire içine alarak belirtmenizdir.

	Ben bu durumu HİÇ yaşamam	Ben bu durumu NADİREN Yaşarım	Ben bu durumu BAZEN Yaşarım	Ben bu durumu SIK SIK Yaşarım
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
2. Arkadaşım yok.	1	2	3	4
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	1	2	3	4
6. Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var.	1	2	3	4
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
9. Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4
11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	1	2	3	4
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4

EK-4: YAYGIN ANKSİYETE BOZUKLUĞU-7 (YAB-7) TESTİ

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-5: BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARI



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

Toplantı Tarihi: 05.12.2022

Toplantı Sayısı : 2022/12

KARAR NO: 2022/12-4: Sosyal Bilimler Enstitüsü Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Yasemin EKİCİ'nin "Devlet Yurtlarında Kalan Üniversite Öğrencilerinde Maneviyat ile Kaygı ve Yalnızlık Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi:İstanbul İli Örneği" konulu bilimsel çalışma ve araştırma yapmaya ilişkin talebi incelenmiş olup, yapılan değerlendirme sonucunda "Devlet Yurtlarında Kalan Üniversite Öğrencilerinde Maneviyat ile Kaygı ve Yalnızlık Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi:İstanbul İli Örneği " konulu bilimsel çalışmada etik açıdan bir sakınca olmadığına oybirliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR
05.12.2022

Prof. Dr. Feridun M. EMECEN
Başkan

EK-6: T.C. GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI ARAŞTIRMA İZNI



T.C.
GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI
Eğitim, Araştırma ve Koordinasyon Genel Müdürlüğü

Sayı : E-36592570-604.02-3753825

01.12.2022

Konu : Araştırma İzni

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : a) İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Rektörlüğü'nün 11.10.2022 tarih ve 80249 sayılı yazısı.
b) Bakanlığımız 27/07/2020 tarihli ve 754387 sayılı Araştırma İzni Genelgesi.

İlgi (a) yazı ile başvurusu yapılan "*Devlet Yurtlarında Kalan Üniversite Öğrencilerinde Maneviyat ile Kaygı ve Yalnızlık Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: İstanbul İli Örneği*" başlıklı araştırma izni talebi, Gençlik ve Spor Bakanlığı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından ilgi (b) Genelge çerçevesinde değerlendirilmiş ve söz konusu araştırmanın ilgili kurumlarda yürütülmesi uygun bulunmuştur. Tüm araştırma uygulamaları ilgi (a) yazı ile başvuruyu gerçekleştiren **araştırmacılar tarafından** yürütülecek olup, anket vb. uygulamalar **kurum yetkilileri** tarafından yürütülmeyecektir. Kurum yetkilileri araştırmalara, gönüllülük esasına göre, katılımcı olarak destek verebileceklerdir. Buna göre;

a) Araştırma kapsamında veri toplama ile ilgili her türlü iş ve işlem ilgi (b) Genelge doğrultusunda araştırmacı(lar) tarafından yürütülecektir. Araştırmacı(lar) tarafından araştırmalarda elde edilen veri setlerinin uygulama tamamlandıktan sonra 30 (otuz) gün içerisinde Bakanlık tarafından istenilen formatta, araştırmaların sonuç raporlarının ise çalışma bitiminden itibaren 30 (otuz) gün içerisinde Eğitim, Araştırma ve Koordinasyon Genel Müdürlüğüne ulaştırılması gerekmektedir. Ayrıca araştırma raporlarında kurumsal gizliliğin korunması, üretilen bildiri, tez, makale ve benzeri yayınlarda Bakanlık ve Bakanlığa bağlı birimlerin isimlerinin verilmemesi, katılımcıların kurumsal aidiyetlerinin ve kimliklerinin tahmin edilmesine imkân verebilecek hiçbir paylaşımın yapılmaması gerekmektedir.

b) Araştırma sürecinin gözetim ve denetimi, ilgili kurum müdürlükleri ile Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri tarafından gerçekleştirilecektir. Bu çerçevede; (1) örneklemedeki kişilerin reşit olmamaları durumunda velilerin yazılı izinlerinin alınması, (2) onay verilen araştırma faaliyetleri kapsamı dışında hiçbir uygulama ve etkinlik yapılmaması, (3) araştırmanın uygulanması esnasında öncelikle kurum faaliyetlerinin aksatılmaması, (4) tüm araştırma süreçlerine katılımda gönüllülüğün esas alınması, (5) Eğitim, Araştırma ve Koordinasyon Genel Müdürlüğü tarafından mühürlenmiş veri toplama araçları dışında bir araç ya da form kullanılmaması, (6) araştırmanın kurumlarda uygulanmasından kaynaklanabilecek her türlü fiziksel zararın araştırmacı(lar) tarafından karşılanması, (7) araştırmada ticari amaç güdülmemesi ve katılımcılardan ücret talep edilmemesi ve (8) araştırmanın ilgi (b) Genelgeye uygun yürütülmesi hususlarında gerekli **gözetim ve denetim** ilgili kurum müdürlükleri ile Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinin yetki ve sorumluluğundadır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Dr. Mehmet Ata ÖZTÜRK

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: 40998FC5-4D5E-43BF-BC7F-4E84FB66B889

Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/gsb-ebys>

Örnek Mahallesi Oruç Reis Caddesi No:13/A Altındağ/ANKARA

Telefon: 444 0 472 Faks No: (0 312) 517 67 99

İnternet Adresi: www.gsb.gov.tr Kep Adresi: genclikvesporbakanligi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Rahime MERCAN

SARI

Sosyolog



Bakan a.
Genel Müdür

Ek: Onaylanmış Veri Toplama Aracı (3 Sayfa)

Dağıtım:

İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜNE
İSTANBUL GENÇLİK VE SPOR İL
MÜDÜRLÜĞÜNE
Sayın Yasemin EKİCİ

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu: 40998FC5-4D5E-43BF-BC7F-4E84FBB66B89 Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/gsb-ebys>
Örnek Mahallesi Oruç Reis Caddesi No:13/A Altındağ/ANKARA Bilgi için: Rahime MERCAN
Telefon: 444 0 472 Faks No: (0 312) 517 67 99 SARI
İnternet Adresi: www.gsb.gov.tr Kep Adresi: genclikvesporbakanligi@hs01.kep.tr Sosyolog



EK-7: KATILIMCI BİLGİLENDİRME ve ONAM FORMU

Devlet Yurtlarında Kalan Üniversite Öğrencilerinde Maneviyat ile Kaygı ve Yalnızlık Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: İstanbul İli Örneği

Değerli katılımcı,

Araştırmaya katılmayı kabul etmeden önce, lütfen araştırma ile ilgili aşağıda bulunan bilgileri dikkatlice okumak için birkaç dakikanızı ayırınız.

Araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz varsa, aşağıda iletişim bilgileri olan araştırmacıyla iletişim kurabilirsiniz.

Bu araştırma İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi'nde yüksek lisans programına devam eden Yasemin EKİCİ tarafından yürütülmektedir. Bu araştırmanın amacı İstanbul ilindeki devlet yurtlarında kalan üniversite öğrencilerinde maneviyat ile kaygı ve yalnızlık duygusu arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışma, ortalama 25-30 dakikanızı alacaktır. Çalışmaya katılımınız zorunlu değildir ve katılmayı reddetme hakkına sahiptir. Çalışmadan, istediğiniz bir anda, açıklama yapmaksızın çekilme hakkına sahiptir. Araştırmadan çekilmeniz durumunda, yanıtlarınız yok edilecektir ve araştırmada kullanılmayacaktır. Eğer araştırmaya katılmayı ve tamamlamayı kabul ederseniz, cevaplar ve anketler gizlilikle korunacaktır. Veriler, araştırma tamamlandıktan sonra en çok 6 yıl boyunca muhafaza edilecektir. Verilerin analizinden sonra, araştırma ile ilgili bir rapor yayınlanacaktır.

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

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAY FORMU

Araştırmanın Başlığı: Devlet Yurtlarında Kalan Üniversite Öğrencilerinde Maneviyat ile Kaygı ve Yalnızlık Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: İstanbul İli Örneği

Araştırmacının Adı: Yasemin EKİCİ

Her ifadeye katıldığınızı belirtmek için lütfen yanda bulunan kutuları işaretleriniz.

1. Bilgileri okuyup anladığımı ve soru sorma fırsatımın olduğunu onaylıyorum. ☐
2. Katılımımın gönüllü olduğunu ve açıklama yapmaksızın, istediğim bir anda araştırmadan çekilebileceğimi anlıyorum. ☐
3. Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyorum. ☐

ÖZGEÇMİŞ

Adı, Soyadı	Yasemin		EKİCİ
Bildiği Yabancı Diller	Arapça		
ve Düzeyi	Orta düzey		
Eğitim Durumu	Başlama - Bitirme Yılı		Kurum Adı
Lise	1992	1999	Kazım Karabekir İmam Hatip Lisesi
Önlisans	2011	2013	Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi İlahiyat Bölümü
Lisans	2013	2015	İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi
Yüksek Lisans	2021	2023	İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Tezli Yüksek Lisans Programı
Çalıştığı Kurum/lar	Başlama-Ayrılma Yılı		Çalışılan Kurumun Adı
4. Diyanet İşleri Başkanlığı	2013	Devam ediyor.	T.C. Diyanet İşleri Başkanlığı
2.			
3.			
Üye Olduğu Bilimsel ve Mesleki Kuruluşlar			
Katıldığı Proje ve Toplantılar			
Diğer:			
		Tarih İmza Adı Soyadı	27.11.2023 Yasemin EKİCİ

